

КЛЮЧИ ОТ ЦАРСТВИЯ НЕБЕСНОГО

Эта светская дама помогала развивать АА в Чикаго, тем самым передав свои ключи многим другим.

Немногим более пятнадцати лет назад, пройдя через длинную череду неудач и страданий, я обнаружила, что движусь к полному самоуничтожению и не могу ничего с этим поделать. У меня не было сил изменить ход своей жизни. Я никому не смогла бы объяснить, как оказалась в этом тупике. Мне было тридцать три, но жизнь моя была конечна. Я была вовлечена в порочный круг алкоголя и седативных средств, из которого не могла вырваться. Осознавать всю тяжесть своего положения стало невыносимо.

Я была продуктом послевоенной эры запрета спиртного — великолепных 20-х. Век молодежных гуляний, подпольных баров, фляжек на поясе, коротких мальчишеских стрижек, Джона Хелда-младшего, Ф. Скотта Фитцджеральда, и все это было щедро взбрызнуто нарочитой псевдоискушенностью. Разумеется, в этот период царили брожение умов и неразбериха, однако большинство моих знакомых вышли из него, обретя под ногами твердую почву и значительную долю зрелости.

Не могу я винить в своих проблемах и то окружение, в котором прошло мое детство. Нельзя было найти более любящих и сознательных родителей. Мне давали все, что могла дать зажиточная семья. Я училась в лучших школах, ездила в летние лагеря, на курорты, путешествовала. Я имела возможность реализовать любое осуществимое желание. Я была сильной, здоровой и спортивной.

В шестнадцать лет я познала удовольствие от употребления спиртного в компании. Мне определенно понравилось все связанное с алкоголем — его вкус, его действие. Теперь я

осознаю, что выпивка делала для меня или со мной нечто отличное от того влияния, которое она оказывала на других. Вскоре любая вечеринка без спиртного стала казаться мне паршивой.

В двадцать лет я вышла замуж, родила двоих детей, а в двадцать три развелась. Разрушенная семья и разбитое сердце раздули мою тлеющую жалость к себе в пылающий пожар, что служило мне хорошим поводом выпить лишний стаканчик, а потом еще и еще.

К двадцати пяти годам у меня развился алкоголизм. Я начала ходить по врачам в надежде, что кто-нибудь из них найдет способ вылечить мои накапливающиеся недомогания, желательно хирургическим путем.

Доктора, естественно, ничего у меня не находили. Они считали, что я – всего лишь женщина с неустойчивой психикой, недисциплинированная, с низкой приспособляемостью, полная неопределенных страхов. Большинство из них прописывали мне успокоительные и рекомендовали отдых и умеренность во всем.

В период с двадцати пяти до тридцати лет я перепробовала все. Переехала за тысячу миль от дома, в Чикаго, чтобы оказаться в новой обстановке. Изучала искусство. Отчаянно пыталась сформировать у себя интерес к различным предметам, живя в новом месте, среди новых людей. Ничего не помогало. Невзирая на то, что я прикладывала много усилий, чтобы контролировать свое пьянство, оно усугублялось. Я пробовала пивную диету, винную, отмеряла время, количество спиртного, ограничивала пространство для выпивки. Я применяла эти способы все вместе и по отдельности, пыталась пить только в состоянии счастья или только в депрессии. И все равно к тридцати годам мной руководила безудержная тяга к алкоголю, которая совершенно не поддавалась моему контролю. Я не могла перестать пить. Я,

бывало, на короткое время оставалась трезвой, но затем меня всегда охватывало ощущение *необходимости* выпить, которое было сильнее меня. Когда оно мною завладевало, я впадала в такую панику, что в самом деле верила, что, если сейчас не выпью, то умру.

Нет нужды говорить, что алкоголь уже не приносил удовольствия. Я давно перестала выпивать в веселой компании. Теперь я пила в явном отчаянии, одна, заперев дверь. Одна в относительной безопасности своего дома, потому что знала, что не посмею пойти на риск потерять сознание в общественном месте или за рулем. Я больше не могла оценить вероятность этого в зависимости от количества выпитого, так как это могло произойти и после второй, и после десятой порции спиртного.

Следующие три года я по большей части провела в психиатрических лечебницах, больницах или дома, под надзором дневных и ночных сиделок. Однажды у меня была десятидневная кома, из которой я еле-еле выкарабкалась. Теперь я уже хотела умереть, но у меня не оставалось мужества даже на самоубийство. Я попала в алкогольную западню, но, хоть убей, не понимала, как и почему это произошло. При этом мой страх непрерывно подпитывал растущую убежденность, что в скором времени меня будет просто необходимо пожизненно поместить в какое-нибудь заведение. Люди так себя ведут только в психушках. Я пала духом, испытывала стыд и страх, граничащий с паникой, и не видела иного избавления от страданий, кроме забвения. Сейчас-то, разумеется, любой согласился бы, что только чудо могло бы предотвратить трагический исход. Но где достать рецепт на чудо?

Приблизительно годом раньше был один доктор, который продолжал бороться вместе со мной. Он перепробовал все — от ежедневного посылаания меня в шесть утра на мессу

до принуждения выполнять самую черную работу по обслуживанию его бесплатных пациентов. Я никогда не узнаю, почему он так долго со мной возился, ведь он знал, что медицина в моем случае бессильна, и его, как и всех докторов того времени, учили, что алкоголизм неизлечим, а алкоголика следует игнорировать. Им рекомендовали лечить тех пациентов, которым можно помочь медицинскими средствами. Что же до алкоголиков, врачи могли лишь временно облегчить их страдания, а на последних стадиях даже это становилось невозможным. Это была напрасная трата времени доктора и денег пациента. Тем не менее, находились врачи, которые рассматривали алкоголизм как болезнь и считали, что алкоголик – жертва явления, которое неподвластно его контролю. Интуиция подсказывала им, что должен быть какой-то способ лечения этих явно безнадежных больных. К счастью для меня, мой доктор оказался одним из таких просвещенных.

Затем, весной 1939 года, в Нью-Йорке вышла в свет весьма примечательная книга под названием «Анонимные Алкоголики». Однако из-за финансовых затруднений весь тираж временно придержали, и книгу нигде не рекламировали, и ее, естественно, нельзя было купить в магазине, даже если вы знали о ее существовании. Но мой добрый доктор каким-то образом услышал о ней, а также разузнал кое-что о выпустивших ее людях. Он обратился в их нью-йоркский офис с просьбой прислать ему экземпляр книги. Прочитав ее, он сунул ее под мышку и отправился ко мне. Этот визит стал поворотной точкой в моей жизни.

До сих пор мне никогда не говорили, что я – алкоголик. Мало кто из медиков скажет безнадежному пациенту, что ему ничем нельзя помочь. Но в тот день мой доктор дал мне книгу и прямо заявил: «Такие люди, как ты, прекрасно знакомы представителям моей профессии. У каждого доктора

бывают пациенты-алкоголики. Некоторые из нас борются с этой напастью вместе с этими людьми, потому что мы знаем, что они на самом деле очень сильно больны. Но мы также знаем, что, если не произойдет какое-нибудь чудо, мы сможем оказать им лишь временную помощь, а их состояние неизбежно будет все ухудшаться, пока не случится одно из двух. Они либо умрут из-за обострения алкоголизма, либо сойдут с ума, и их навсегда упрячут в психушку».

Затем он объяснил, что алкоголизм не признает ни половых, ни социальных различий; впрочем, большинство алкоголиков, которых он встречал, обладали интеллектом и способностями выше среднего уровня. Он сказал, что они, похоже, были наделены природной остротой ума и обычно преуспевали в своей сфере, независимо от окружения и образования.

«Мы наблюдаем за тем, как ведет себя алкоголик, занимающий ответственную должность», – продолжал доктор, – «и понимаем, что он наполовину урезал свою работоспособность из-за того, что каждый день много пьет, но все равно удовлетворительно справляется со своими обязанностями. И мы задаемся вопросом, насколько дальше этот человек смог бы пойти, если бы можно было избавить его от проблемы алкоголизма, и он пустил бы в ход сто процентов своих способностей. Однако, разумеется, кончается все тем, что по мере развития болезни алкоголик теряет всякую работоспособность. Больно видеть эту трагедию – распад здорового ума и тела».

После этого он рассказал мне о группе людей в Акроне и Нью-Йорке, которые разработали метод, позволяющий приостановить развитие их алкоголизма. Доктор попросил меня прочесть книгу «Анонимные Алкоголики», а также изъявил желание, чтобы я побеседовала с одним мужчиной, который

пользуется их программой и успешно воздерживается от употребления алкоголя. Он мог бы дать мне больше информации. Ту ночь я провела за чтением. Для меня это был чудесный опыт. Книга объясняла столько всего, что я сама в себе не понимала, и, что самое лучшее, обещала выздоровление, если я буду делать некоторые простые вещи и преисполнюсь желания бросить пить. Вот она, надежда. Может, я смогу избавиться от своих мучений? Может, я обрету свободу и покой и снова смогу назвать свою душу своей?

На следующий день меня навестил мистер Т., выздоровевший алкоголик. Не знаю, кого я ожидала увидеть, но я была чрезвычайно приятно удивлена, когда он оказался уравновешенным, интеллигентным, ухоженным джентльменом с хорошими манерами. Меня сразу же покорили его любезность и шарм. Он буквально с первых слов создал непринужденную атмосферу. Когда я на него смотрела, мне было трудно поверить, что он когда-то был таким же, каким на тот момент была я.

Невзирая на это, по мере того, как развертывался его рассказ о своей жизни, я не могла не верить ему. Описывая свои страдания, страхи, долгие годы блуждания в потемках в поисках решения проблемы, которая продолжала казаться неразрешимой, он будто бы описывал меня, а ведь ничто иное, кроме личного опыта, не дало бы ему такой проницательности! Он оставался трезвым два с половиной года и поддерживал связь с группой выздоровевших алкоголиков из Акрона. Этот контакт был для него очень важен. Он поведал мне, что надеется, что такая группа появится, наконец, и в Чикаго, но пока дело не тронулось с места. Он полагал, что мне будет полезно съездить в Акрон и познакомиться с множеством себе подобных.

К тому времени, благодаря разъяснениям доктора, откровениям, содержащимся в книге, и обнадеживающей беседе

с мистером Т., я была готова пойти, если нужно, на край света, чтобы получить то, чем владеют эти люди.

Итак, я отправилась в Акрон, а потом – в Кливленд, и познакомилась с другими выздоровевшими алкоголиками. В них я увидела такую умиротворенность и безмятежность, какой, я знала, я сама должна обладать. Они не только пребывали в мире с самими собой, но и получали от жизни такое удовольствие, какое мало кто получает, разве только в юности. Было похоже, что в их распоряжении – все составляющие успешной жизни: философия, вера, чувство юмора (они умели смеяться над собой), четкие цели, признание. Отдельно стоит упомянуть об их способности ценить, понимать ближнего своего и сопереживать ему

Для этих людей не было ничего более важного, чем откликнуться на зов о помощи со стороны какого-нибудь нуждающегося в ней алкоголика. Они готовы были, не раздумывая, проехать много миль, чтобы провести всю ночь с человеком, которого никогда до этого не видели. Не ожидая никакой похвалы за такие поступки, они утверждали, что помогать другим – честь для них, и настаивали на том, что неизменно получают больше, чем дают. Удивительные люди!

Я не осмеливалась надеяться обрести все, что у них есть; мне было бы достаточно и небольшого кусочка их изумительного качества жизни и трезвости.

Вскоре после моего возвращения в Чикаго мой доктор, вдохновленный результатами моего общения с членами АА, направил к нам еще двоих своих пациентов-алкоголиков. К концу сентября 1939 года сформировалось ядро нашей группы в составе шести человек, и мы провели свое первое официальное собрание.

Восстановление нормального здоровья давалось мне тяжело, ведь я так давно не жила без какой-нибудь иску-

сственной опоры - алкоголя или седативных препаратов. Покончить со всем сразу было болезненно и страшно. В одиночку я бы ни за что не смогла этого сделать. Для этого потребовались помощь, понимание и чудесные товарищеские отношения, которые мне в таком количестве давали мои друзья, бывшие ранее алкоголиками; и, конечно же, программа выздоровления Двенадцати Шагов. Учась применять эти шаги в повседневности, я начала приобретать веру и философию, необходимые для жизни. Мне открылись совершенно новые перспективы, еще не исследованные направления опыта, и жизнь постепенно начала раскрашиваться яркими красками и становиться интересной. Пришло время, когда я поймала себя на том, что встречаю каждый новый день в ожидании чего-то приятного.

АА – это не план по выздоровлению, который можно выполнить и забыть. Это – образ жизни, и в его принципах заключен вызов, которого достаточно, чтобы любой человек стремился их придерживаться до конца своих дней. Мы не можем перерасти этот план. Поскольку мы – воздерживающиеся алкоголики, нам нужна такая программа жизни, которая позволяет развиваться неограниченно. Чтобы сохранять трезвость, нам важно двигаться вперед шаг за шагом. Другие могут позволить себе иногда вспомнить старые привычки, не подвергаясь при этом особой опасности; для нас же это может оказаться смертельным. Впрочем, все не так страшно, как звучит, так как мы все-таки благодарны за ту необходимость, которая заставляет нас строго придерживаться принципов АА, и обнаруживаем, что наши упорные усилия вознаграждаются бесчисленными дивидендами.

Наш подход к жизни коренным образом меняется. Вместо того, чтобы, как раньше, избегать всякой ответственности, мы берем ее на себя с благодарностью за то, что способны успешно с ней справляться. Раньше мы чувствовали же-

ление убежать от беспокоящей проблемы, а теперь нас увлекает ее сложность, ведь она дает нам возможность лишний раз применить на практике методики АА, и мы беремся за дело с удивительным рвением.

Последние пятнадцать лет моей жизни были наполнены смыслом и различными благами. Жизнь есть жизнь, и я получила свою долю трудностей, переживаний и разочарований. Но я также испытала очень много радости и величайшее умиротворение, происходящее от внутренней свободы. У меня есть истинное богатство – мои друзья по АА, с которыми я нахожусь в необыкновенно близких отношениях. С этими людьми у меня образовалась по-настоящему крепкая связь: поначалу – из-за общей боли и отчаяния, позже – благодаря общим целям и вновь обретенным вере и надежде. По мере того, как проходят годы, а мы вместе работаем и делимся друг с другом своими опытом, доверием, пониманием и любовью – без напряжения, без принуждения, – мы формируем отношения, которые уникальны и бесценны.

Нет больше одиночества с его ужасной болью, крившейся так глубоко в сердце каждого алкоголика, что ничто раньше не могло заглушить ее. Эта боль ушла, и она никогда не должна вернуться.

Теперь мы ощущаем свою принадлежность к общности других людей и чувствуем себя нужными, полезными и любимыми. Взамен бутылки и похмелья нам дарованы ключи от Царствия Небесного.