

**МОГЛО БЫТЬ И ХУЖЕ**

*Алкоголь был сгущающейся тучей на ясном небе этого банкира. С редкой пронизательностью он осознал, что туча может превратиться в торнадо.*

Как человек с хорошей семьей, прекрасным домом, отличной репутацией, занимающий важную должность в крупном городе, может стать алкоголиком?

Как я позже узнал в Сообществе Анонимных Алкоголиков, алкоголь не признает различий в экономическом положении, социальном и деловом статусе и образовании.

Подобно большинству американских мальчишек, я вырос в семье среднего достатка, ходил в бесплатные школы, вел обычную для маленького городка на Среднем Западе жизнь, работая неполный день и немного занимаясь спортом. Желание преуспеть в меня вселяли мои родители-скандинавы, переехавшие в эту страну великих возможностей. «Будь всегда занят какой-нибудь созидательной деятельностью». После школы и на каникулах я брался за разнообразную работу, пытаюсь определить, что для меня наиболее привлекательно в качестве объекта труда всей жизни. Затем реализацию моих планов отсрочила военная служба, а после нее – необходимость получить образование. Потом я женился, начал свою деловую карьеру, родились дети. Моя история не очень отличается от историй тысяч других молодых людей моего поколения. В ней нет ничего и никого, что или кого можно было бы винить в моем алкоголизме.

Из-за стремления двигаться вперед и преуспевать я в течение многих лет был слишком занят, чтобы вести активную светскую жизнь. Я жалел на это время, а также деньги на спиртное. На деле, я боялся окунуться в эту среду, опасаясь,

что все закончится так же, как и у многих виденных мной в армии людей, которые чрезмерно увлекались алкоголем. Я не переносил тех, кто пьет, в особенности тех, кто пил так много, что это отражалось на их работоспособности.

Со временем я стал членом правления и директором одного из крупнейших коммерческих банков страны. Мне удалось добиться общенационального признания в своей профессиональной сфере, а также стать членом правления многих важных учреждений, имеющих отношение к общественной жизни города. У меня была семья, которой я мог гордиться; таким образом, я выполнял обязанности добропорядочного гражданина.

Я начал пить только в возрасте тридцати пяти лет, когда уже сделал весьма успешную карьеру. Однако успех привел к тому, что я стал чаще участвовать в светских мероприятиях. Я понял, что многие из моих приятелей, выпивая в компании, получают удовольствие и не наносят явного ущерба ни себе, ни другим. Мне не нравилось быть не таким, как все, поэтому, в конце концов, я начал время от времени присоединяться к ним.

Сначала этим все и ограничивалось. Затем я стал с нетерпением ждать выходных. У меня вошло в привычку ежедневно пить коктейли после обеда. Постепенно количество употребляемого мной спиртного возрастало, и поводы для выпивки находились все чаще: трудный день, тревоги, напряжение, плохие и хорошие новости. Почему мне стало требоваться все больше алкоголя? Пугало, что спиртное заменяло все больше тех вещей, которыми мне действительно нравилось заниматься. Гольф, охота и рыбалка стали не более чем оправданием для чрезмерно обильных возлияний.

Я давал обещания себе, семье, друзьям – и нарушал их. Короткие периоды трезвости оканчивались тяжелыми запоями. Я пытался скрывать, что пью, отправляясь в такие мес-

та, где нереально было встретить кого-нибудь из знакомых. Меня постоянно мучили похмелье и угрызения совести.

Следующим моим шагом было начать прятать бутылки и находить предлоги для поездок, чтобы пить безо всяких ограничений. Алкоголизм – болезнь хитрая, коварная и могущественная; постепенное возрастание частоты и количества, а также последствия этого для пьющего очевидны для всех, кроме него самого.

Когда мое пьянство стало настолько заметным, что люди начали мне об этом говорить, я изобрел ряд способов тайно выпивать на стороне. Частью схемы были «репетиции» – остановки в барах по дороге туда, где подают спиртное, и на обратном пути. Мне всегда было мало алкоголя, вечно хотелось еще. Это пагубное пристрастие мало-помалу начало доминировать над всей моей деятельностью, особенно во время путешествий. Планирование пьянок стало для меня важнее любых других планов.

На многих мероприятиях я старался воздерживаться, но при этом чувствовал себя несчастным и обделенным. Обращался за помощью к психиатру, но, разумеется, не желал с ним сотрудничать.

Я жил в постоянном страхе, что меня арестуют за вождение в нетрезвом состоянии, поэтому иногда пользовался такси. Потом у меня появились провалы в памяти, которые тоже служили источником беспрестанного беспокойства. Просыпаться дома, не зная, как сюда добрался, и осознавая, что был за рулем – это была настоящая пытка. Меня приводило в отчаяние, что я не помню, где был и что делал.

Теперь у меня появилась потребность выпивать в полдень – сначала пару стаканов, затем – больше и больше. У меня был гибкий график, поэтому мое присутствие в офисе было не всегда обязательным. Я стал рассеянным и иногда возвращался на работу, когда в этом не было нужды. Это

меня беспокоило. В последние два года своего пьянства я полностью изменился, превратившись в циничного, нетерпимого и высокомерного человека, совершенно непохожего на обычного меня. Именно в этот период у меня появились обиды. Я обижался на всех и каждого, кто смел мешать моим планам и препятствовал мне поступать так, как я хотел – в особенности, если это касалось алкоголя. Я был полон жалости к себе.

Я никогда не узнаю, скольким людям сделал больно, скольких друзей обидел; никогда не почувствую всю глубину унижения, которое испытала моя семья, и беспокойства моих коллег по бизнесу. Я до сих пор удивляюсь, встречая людей, которые говорят мне: «А ты ведь уже давно не пьешь, не так ли?» Меня изумляет тот факт, что я не знал, что эти люди видели, как далеко зашло мое пьянство. Вот где болезнь оставляет нас в дураках. Мы думаем, что можем пить сколько угодно, и никто не будет знать. На самом же деле знают все. Нам удастся обмануть только самих себя. Мы готовы подыскивать аргументы и оправдывать свое поведение, выходя за всякие разумные пределы.

Мы с женой всегда поощряли своих детей приглашать друзей домой, когда угодно; но после нескольких инцидентов с пьяным отцом они исключили наш дом из числа мест, где можно провести время с друзьями. Тогда это меня особо не волновало, ведь я был слишком занят выдумыванием предлогов для отлучек, чтобы встретиться с собутыльниками.

Мне все время казалось, что жена становится все более нетерпимой и ограниченной. Каждый раз, когда мы вместе где-нибудь бывали, она, похоже, прилагала все свои силы, чтобы не дать мне выпить больше одного стакана. А какому алкоголику этого достаточно? После каждой вечеринки она говорила, что не понимает, как я мог до такой степени опьянеть от одного стакана. Конечно, она не понимала, каким

хитрым может быть алкоголик и на что он готов пойти, чтобы удовлетворить ту навязчивую потребность в последующих порциях, которая возникает после первой. Не понимал этого и я.

В конце концов, друзья, наученные опытом, стали все реже и реже нас приглашать.

За два года до моего прихода в АА жена отправилась в длинное путешествие и написала мне, что не сможет вернуться домой, если я не буду что-то делать со своим пьянством. Естественно, для меня это было шоком, но я пообещал завязать, и она вернулась. Год спустя, во время нашего совместного отпуска, она собрала вещи и хотела ехать домой, потому что я слишком много пил. Я уговорил ее не делать этого, пообещав не пить, по меньшей мере, год. Однако через два месяца я снова нарушил обещание.

Следующей весной она просто оставила меня в полном замешательстве относительно того, куда она исчезла, надеясь тем самым привести меня в чувство. Через несколько дней ко мне зашел адвокат и объяснил, что мне необходимо что-то делать, так как она не сможет ко мне вернуться, пока я веду такой образ жизни. И снова я пообещал, что изменюсь. Нарушенные обещания, унижение, безнадежность, беспокойство, волнение – и этого все равно было недостаточно.

У алкоголика наступает такое время, когда он не хочет больше жить, но боится умирать. Ты приходишь до критической точки, когда решаешь принять какие-нибудь меры для борьбы со своим пьянством – попробовать хоть что-нибудь. И тогда, в отчаянии, наконец, принимаешь помощь и предложения, которые некогда упорно отвергал.

Я окончательно утвердился в решении что-то делать, когда моя дочь, после того как я напился и испортил жене день рождения, сказала: «Иди в Анонимные Алкоголики или

куда угодно еще!» Конечно, мне уже не раз давали такой совет, но, подобно всем алкоголикам, я хотел самостоятельно справиться со своей проблемой; на самом деле это означало, что я не хотел, чтобы что-нибудь мешало мне пить. Я пытался найти более легкий и удобный путь. К тому времени мне трудно было представить, как можно жить без алкоголя.

Однако я достиг своего дна. Я осознал, что падаю все ниже и ниже. Я сам был несчастен и делал несчастными всех, кому я был небезразличен. Мое тело больше не могло терпеть. Холодный пот, шалящие нервы, бессонница – все это становилось невыносимым. Душе моей тоже не было покоя из-за страха, напряжения и кардинально изменившейся жизненной позиции. Так жить было нельзя. Пришло время принять твердое решение, и я, согласившись на предложение семьи вызвать ко мне кого-то из Анонимных Алкоголиков, почувствовал облегчение, хотя до ужаса боялся и чувствовал, что это – конец.

На следующий день, рано утром, пришел мужчина, адвокат, чье имя было мне хорошо известно. За тридцать минут я понял, что АА – то, что мне нужно. Большую часть дня мы наносили визиты разным людям, а вечером сходили на собрание. Не знаю, что я ожидал увидеть, но уж точно не группу людей, беседующих о своих проблемах с алкоголем, с легкостью обсуждающих личные трагедии и в то же время получающих удовольствие от жизни.

Тем не менее, услышав несколько историй о тюрьмах, психбольницах, распавшихся семьях, банкротстве, я засомневался, действительно ли я – алкоголик. В конце концов, я начал пить не в юности, поэтому мной пока руководили стабильность и зрелость. Обязанности оказывали на меня сдерживающее влияние. У меня не было столкновений с законом, хотя их должно было быть много. Я еще не потерял ни

работу, ни семью, хотя в обеих сферах наступил кризис. Мое финансовое положение не пошатнулось.

Могу ли я быть алкоголиком, если в моей жизни не случилось таких ужасающих катастроф, о которых я слышал на собраниях? Первый из Двенадцати Шагов АА дал мне очень простой ответ. «Мы признали, что бессильны перед алкоголем; признали, что наша жизнь стала неуправляемой». Здесь не говорится, что мы должны десять, пятьдесят или сто раз попасть за решетку. Здесь не сказано, что мы должны потерять одну работу, пять или десять. Здесь не подразумевается, что мы должны остаться без семьи. Здесь не имеется в виду, что мы должны, в конце концов, очутиться в придорожной канаве и пить дешевое спиртное. Этот Шаг просто предлагал мне признать свое бессилие перед алкоголем и неуправляемость моей жизни.

Вне всяких сомнений, я был бессилён перед алкоголем, и моя жизнь, на мой взгляд, стала неуправляемой. Дело было не в том, как далеко я зашел, а в том, к чему я двигался. Для меня было важно увидеть, что алкоголь со мной сделал, и будет делать дальше, если я не прибегну к посторонней помощи.

Сначала, осознав, что я – алкоголик, я испытал шок; но тот факт, что есть надежда на выздоровление, облегчил процесс. Раньше меня приводило в замешательство, что я напиваюсь, даже когда твердо намереваюсь остаться трезвым; теперь моя задача упростилась. Когда оказалось, что мне больше *не нужно* пить вообще, мне стало гораздо легче.

Мне сказали, что я должен желать трезвости ради самого себя, и я убежден, что это правда. Когда человек впервые приходит в АА, у него на это может быть много причин; но в долгосрочной перспективе он должен сам хотеть сохранить трезвость и жить по программе.

Мне с самого начала понравилось в программе АА буквально все. Например, описание алкоголика как человека,

который обнаружил, что алкоголь создает помехи в его социальной или деловой жизни. Мне была понятна идея об аллергии на спиртное, потому что у меня аллергия на пыльцу определенных растений, а у некоторых членов моей семьи – на определенные продукты. Что может быть разумнее предположения, что у некоторых людей, в том числе и у меня, аллергия на алкоголь?

Объяснение, что природа алкоголизма как болезни двойственна, так как он – это аллергическая реакция организма и одержимость разума, прояснило для меня ряд вопросов, которые меня озадачивали. С аллергией ничего поделать нельзя. В силу каких-то причин наши тела больше неспособны усваивать алкоголь. *Почему* это так, неважно; *факт* состоит в том, что одна порция спиртного запускает в нашем организме реакцию, которая потребует большего количества. Для нас один стакан – это слишком много, а сотня стаканов – недостаточно.

Идею об одержимости разума понять было несколько труднее. Но ведь у всех есть разнообразные навязчивые стремления. Просто у алкоголика они гипертрофированы. Со временем у него развивается жалость к себе и обида на каждого, кто мешает ему пить. Нечестность, предубежденность, эгоизм, враждебность по отношению к любому, кто смеет ему противоречить, тщеславие, критичность – эти отрицательные черты проявляются у алкоголика постепенно и становятся частью его жизни. Страх и напряжение неизбежно приводят к тому, что он стремится их ослабить, а алкоголь на какое-то время помогает это сделать. Я не сразу осознал, что Двенадцать Шагов АА предназначены помочь нам исправить эти изъяны характера, что способствует избавлению от тяги к спиртному. Шаги, которые для меня – духовный образ жизни, скоро стали означать честное мышление, а не принятие желаемого за действительное, а также



восприимчивость, готовность пробовать новое и способность верить. Они подразумевают терпение, терпимость, смирение, а главное – веру в то, что Сила, превышающая мою собственную, может мне помочь. Я предпочитаю называть эту Силу Богом.

Мне было проще работать по программе, потому что я был готов делать все, что мне говорят. Изучать литературу АА – не просто читать. Мне рекомендовали ходить на собрания, и я до сих пор это делаю при любой удобной возможности, где бы ни находился – в своем городе или в каком-то другом. Посещение собраний никогда не было для меня рутинной или обязанностью. Они расслабляют и освежают меня после трудного дня. Мне советовали: «Проявляй активность», поэтому я помогал Сообществу, чем только мог, и до сих пор помогаю.

Получать духовный опыт – для меня это означало следующее: ходить на собрания; наблюдать, как люди собираются вместе, чтобы помогать друг другу; слушать, как зачитывают Двенадцать Шагов и Двенадцать Традиций; слушать

Молитву Всевышнему, исполненную великого значения – «Да будет воля Твоя, не моя». Слова «духовное пробуждение» скоро стали означать, что нужно каждый день стараться быть немного более чутким, внимательным и обходительным по отношению к людям, с которыми я контактирую.

У большинства из нас на исправление совершенных ошибок уйдет вся оставшаяся жизнь, но мы можем начать прямо сейчас. Если мы будем просто оставаться трезвыми, это само по себе уже будет возмещением ущерба многим людям, которых мы обидели своим поведением в пьяном виде. Иногда искупление вины подразумевает совершение того, что мы могли сделать, но не стали из-за своего пьянства – выполнение своих гражданских обязанностей, таких как жертвование денег в пользу общественных фондов, Красно-

го Креста, участие в деятельности образовательных и религиозных учреждений, в зависимости от наших возможностей и энергичности.

Я отчаянно, усердно старался понять, что от меня требуется как от члена АА, выполнять это и как можно быстрее пройти все двенадцать шагов. Поэтому я рассказал всем знакомым, что присоединился к Сообществу; что не знаю, чего там от меня хотят, но, как бы то ни было, это для меня самое важное в жизни; что трезвость значит для меня больше, чем что-либо иное в нашем мире. Она настолько важна, что должна стоять на самом первом месте.

В АА бытует множество коротких фраз и выражений, полных здравого смысла. «Сначала – главное». То есть лучше решать те проблемы, которые стоят перед нами непосредственно сейчас, а потом уже – все остальные, чтобы не запутаться в своих мыслях и действиях. «Не напрягайся». Расслабься немного. Старайся внутри быть довольным собой. Ни один человек не может нести на своих плечах все бремя мира. Проблемы бывают у всех. Напившись, ты их не решишь. «Двадцать четыре часа в сутки». Сегодня – тот самый день.

Искусство жить заключается в том, чтобы проживать каждый день как можно более полно. Вчера уже ушло, и мы не знаем, будем ли живы завтра. Если мы хорошо проживем сегодняшний день, и для нас настанет завтрашний, тогда велики шансы, что и его мы проживем хорошо. Так зачем беспокоиться?

В АА нам предлагают такой образ жизни, к которому нам всегда следовало бы стремиться. «Дай нам спокойствие принять то, что мы не в силах изменить, мужество изменить то, что можем, и мудрость отличить одно от другого». Эти мысли становятся частью нашей повседневной жизни. Они означают не отстранение, а признание определенных основных принципов жизни.

Тот факт, что АА – программа духовная, не пугал меня и не рождал у меня никаких предубеждений. Я просто не мог себе позволить такую роскошь, как предубежденность, ведь я уже пробовал идти собственным путем и потерпел поражение.

Когда я пришел в АА, у меня была всего одна цель – обрести трезвость и придерживаться ее. Я не знал, что найду здесь намного больше, но почти сразу же мне начало открываться новое, совершенно иное видение мира. Каждый день кажется мне намного более продуктивным и вызывает чувство большего удовлетворения. Я получаю от жизни все больше и больше наслаждения. Я нахожу скрытое удовольствие в самых простых вещах. Жить только ради сегодняшнего дня – приятное приключение.

Главное же мое чувство – это благодарность к АА за мою трезвость, которая так много значит для моей семьи, друзей и партнеров по бизнесу, потому что Бог и АА смогли сделать для меня то, что я не мог сделать для себя сам.