

КОШМАР ДОКТОРА БОБА

Доктор Боб - співзасновник Анонімних Алкоголіків. Народження нашого Товариства рахується від першого дня його постійної тверезості –10 червня 1935 року.

До 1950 року, року його смерті, він доніс послання АА до більш ніж 5000 алкоголіків, чоловіків і жінок, і всім їм він надав медичну допомогу, навіть не замислюючись про оплату.

У цьому надзвичайному служінні у шпиталі Святого Томаса, в Акроні, Огайо йому вміло допомагала сестра Ігнатія, одна з найбільших друзів, що наше Товариство будь-коли матиме.

Я народився у маленькому містечку у Новій Англії з населенням приблизно сім тисяч душ. Загальний моральний рівень був, як я це згадую, набагато вище середнього. Пиво і спиртні напої не продавалися по сусідству, за винятком магазину спиртних напоїв штату, де, можливо, можна було б дістати пінту спиртного, якщо б вдалося переконати продавця у дійсній необхідності у цьому. Без цих доказів очікуючий покупець був би змушений піти геть з пустими руками, без того, що, як я потім почав вірити, було великою панацеєю від усіх людських нещасть.

Більшість порядних мешканців міста дивилися на людей, яким поставляли спиртні напої з Бостону чи Нью-Йорку експресом, з великою недовірою та осудженням. У місті було багато церков і шкіл, де я дістав свою початкову освіту.

Мій батько був професіоналом з визнаним талантом, і обоє, батько і мати, були дуже активними у церковних справах. Обоє, батько і мати, мали значно вищий від середнього рівень інтелекту.

На жаль, я був єдиною дитиною, що, можливо, призвело до егоїзму, який, відіграв таку важливу роль у появленні мого алкоголізму.

З дитинства і до закінчення середньої школи я був більш чи менш змушений ходити до церкви, до недільної школи і на вечірні служби, на вечірні понедількові християнські збори і інколи по середах на зустрічі для вечірніх молитов. Це сильно вплинуло на те, що я прийняв рішення ніколи не заглядати до церкви, коли стану вільним від батьківського контролю. Я непохитно дотримувався цього рішення наступні сорок років, за винятком тих обставин, коли здавалося нерозумним ухилитися від цього.

Після середньої школи я провів чотири роки в одному з найкращих університетів країни, де пиття, здавалося, було одним з головних занять поза курсом навчання. Здавалося, що майже кожен робив це. Я робив це все більше і більше, і дуже забавлявся, маючи мінімальні проблеми, чи то фізичні, чи фінансові. Здавалося, що наступного ранку я приходив у себе швидше, ніж більшість тих, з ким я випивав, які були прокляті (або, можливо, благословенні) сильною ранковою нудотою. Ніколи в житті я не мав головного болю — факт, котрий схилив мене до думки, що я був алкоголіком майже від самого початку. Все моє життя, здавалося, зосереджувалося на тому, щоб робити те, що я хотів робити, не зважаючи на права, побажання або привілеї когось іншого; такий спосіб мислення ставав з роками все більш і більш пануючим. Я закінчив «з найвищими оцінками» в очах тих, з ким я пив, проте не в очах нашого декана.

Наступні три роки я провів у Бостоні, Чикаго і Монреалі, працюючи у великому промисловому концерні, продаючи залізничне устаткування, різні види бензинових двигунів та багато інших виробів важкого обладнання. Протягом цих років я пропивав стільки, скільки дозволяв мій гаманець, поки що без надто великих наслідків, хоча час від часу я почав відчувати ранкові нервові тремтіння. За ці три роки я пропустив тільки півдня праці.

Моїм наступним кроком було вивчення медицини, і я поступив до одного з найбільших університетів у країні. Там я зайнявся справою пиття з набагато більшим ентузіазмом, ніж проявляв раніше. Оскільки я міг пити дуже багато пива, я був обраний членом одного з братств, в якому багато пили і дуже

скоро став одним з його провідних діячів. Часто вранці я йшов на заняття і, навіть, будучи повністю готовим до них, я повертався назад до будинку братства, відчуючи нервово збудження із-за страху створення незручної ситуації, якщо мене викличуть відповідати.

Ставало все гірше і гірше, поки навесні другого курсу, після довгого періоду пиття я вирішив, що не зможу закінчити курс, і тому я спакував свою валізу і поїхав на південь, щоб побути на великій фермі мого друга. Коли у мене в голові розвіявся туман, я вирішив, що залишити навчання в університеті було дуже нерозумно, і що мені краще б повернутися і продовжувати навчання. Коли я повернувся до університету, я дізнався, що керівництво факультету дивилося на це по-іншому. Після довгих суперечок вони дозволили мені повернутися і здати екзамени, які я усі здав на відмінно. Однак вони були досить обурені і сказали мені, що обійдуться дуже добре і без мене. Після багатьох болісних дискусій вони, зрештою, дали мені випуску із зарахованими предметами і я перейшов до іншого провідного університету в країні, розпочавши восени третій курс.

Там моє пиття алкоголю настільки погіршилося, що хлопці у гуртожитку, де я жив, відчували за необхідне викликати мого батька, і він приїхав здалеку, марно докладаючи зусиль, щоб привести мене до порядку. Однак, це мало невеликий ефект, бо я продовжував пити і вживав багато більш міцних спиртних напоїв, ніж у попередні роки.

Коли наблизилися випускні іспити, я ввійшов у особливо виснажливий запій. На письмовому іспиті моя рука так тремтіла, що я не міг тримати олівця. І я здав принаймні три абсолютно пусті буклети. Звичайно, дуже скоро мене викликали на килим, і скінчилося тим, що я мусив знову пройти семестр і залишатися абсолютно тверезим, якщо я бажав би закінчити університет. Це я зробив, задовольнивши викладачів факультету, як поведінкою, так і знаннями.

Я поводився так похвально, що мені вдалося вступити до багаторічної багатомісної інтернатури у місті на заході країни, де я потім провів два роки. Протягом цих двох років я був настільки зайнятим, що майже не залишав шпиталю. Отже, я не міг наробити ніяких бід.

Після цих двох років я відкрив свій кабінет у центрі міста. Я мав трохи грошей, дуже багато часу і значні проблеми зі шлунком. Незабаром я виявив, що декілька чарок спиртного можуть полегшити мої болі у шлунку, принаймні на декілька годин, і тому для мене було зовсім не важко повернутися до мого колишнього надмірного пиття.

У цей час я почав почуватися фізично набагато гірше і сподіваючись на полегшення, добровільно зачиняв себе принаймні дванадцять разів в одному з місцевих санаторіїв. Тепер я був між Сциллою та Харибдою, тому що, коли я не пив, мій шлунок жахливо мучив мене, а коли я пив, те саме відбувалося з моїми нервами. Після таких трьох років я опинився у місцевому шпиталі, де намагалися мені допомогти, але я просив своїх друзів, крадькома приносити мені літру, чи бувало крав алкоголь у лікарні, завдяки чому мій стан швидко погіршився.

Нарешті, мій батько змушений був надіслати доктора з нашого міста, якому якимось чином вдалося повернути мене додому, і я біля двох місяців був у ліжку, перш ніж наважився вийти з дому. Я залишався ще декілька місяців у місті, а потім повернувся продовжувати свою лікарську практику. Я думаю, що був тоді сильно наляканим чи тим, що зі мною сталося, чи лікарем, чи, можливо, і тим і іншим так, що не торкався спиртного знову, аж поки у країні не був введений сухий закон.

З прийняттям Конгресом Вісімнадцятої Поправки я відчув себе досить безпечно. Я знав, що кожен купить кілька пляшок чи ящиків спиртного, наскільки дозволяло матеріальне становище, і що дуже скоро все розійдеться. Тому не було б великої різниці, якщо б я і випив трохи. У той час я не знав, що нам, лікарям можливо отримувати майже необмежену кількість спирту від уряду; тим більше я не знав про торговців контрабандними спиртними напоями — бутлегерів — які незабаром з'явилися на горизонті. Спочатку я пив помірно, але в мене не зайняло багато часу повернутися до старих звичок, які закінчилися так жахливо раніше.

На протязі наступних кількох років у мене розвинулися дві чіткі фобії. Однією був страх не спати, а другою — страх, що закінчиться спиртне. Не будучи людиною багатою, я знав, що

якщо я не буду достатньо тверезим, щоб заробити гроші, то у мене закінчиться спиртне. Отже, більшість часу я не пив зранку, чого так палко жадав, а замість того приймав велику дозу заспокійливих ліків, щоб припинити нервове збудження, яке жахливо мене непокоїло. Іноді я піддавався вранішньому потягу, але якщо так ставалося, то не минало і кілька годин, як я ставав непридатним до роботи. Це зменшувало мої шанси крадькома принести трохи спиртного додому ввечері, що в свою чергу означало б марне перевертання у ліжку, після якого наступав ранок з нестерпною нервовою лихоманкою. Протягом наступних п'ятнадцяти років я мав достатньо глузду, щоб ніколи не йти до шпиталю напідпитку, і тому дуже рідко приймав пацієнтів. Інколи я ховався в одному з клубів, членом якого я був, і мав звичку часом реєструватися у готелі під вигаданим ім'ям. Але мої друзі зазвичай знаходили мене, і я йшов додому, якщо вони обіцяли мені, що там мене не сваритимуть.

Якщо моя дружина планувала кудись піти після обіду, я діставав великий запас спиртного, і крадькома приносив його додому і ховав його в ящику з вугіллям, у жолобі для білизни, над дверима, над балкою у підвалі і у щілинах у цеглі у підвалі. Я також використовував старі скрині і ящики, старий резервуар для бляшанок і, навіть, контейнер для золи. Я ніколи не користувався туалетним водянним бачком, тому що це здавалося мені надто простим. Пізніше я дізнався, що моя дружина часто його перевіряла. Я клав невеликі пляшки спиртного у хутряню рукавичку і закидав її на задню відкриту веранду, коли зимові дні були достатньо темними. Мій постачальник спиртного ховав алкоголь біля задніх сходів, де я міг завжди його знайти, коли це мені було зручно. Інколи я приносив його у своїх кишнях, але дружина їх перевіряла і це стало занадто ризикованим. Я також наливав алкоголь у чотирьох унцієві пляшечки і встромляв декілька у свої шкарпетки. Це добре спрацьовувало, поки ми з дружиною не пішли подивитися на Воллеса Біррі у «Буксирі Анна», після чого ця штука із штаниною та шкарпеткою більше не працювала.

Я не буду тут займати місця, розповідаючи про всі мої переживання у лікарнях чи санаторіях.

Протягом усього цього часу наші друзі все більше й більше віддалялися від нас. Нас не запрошували у гості, тому що я напевно напився б, і моя дружина не наважувалася запрошувати людей по тій самій причині. Моя фобія безсоння вимагала, щоб я щовечора напивався, але щоб одержати більше спиртного для наступного вечора, я мусив бути тверезим протягом дня, принаймні до четвертої години. Ця рутинна продовжувалася протягом сімнадцяти років з декількома перервами. Це був дійсно жахливий кошмар: заробити гроші, дістати спиртне, крадькома пронести його додому, сп'яніти, ранкові нервові лихоманки, прийняття значних доз заспокійливих ліків, щоб мати можливість для себе заробити грошей, і так далі до нудоти. Я давав обіцянки своїй дружині, своїм друзям, своїм дітям, що більше не буду пити — обіцянки, які рідко тримали мене тверезим протягом дня, хоч я був дуже щирим, коли їх давав.

Для тих, хто схильний до експерименту, я повинен згадати так званий «пивний експеримент». Коли знову стало можливим пити пиво, я подумав, що я врятований. Я міг пити пива стільки, скільки хотів. Воно не шкідливе; ніхто ніколи не ставав п'яним від пива. Отже, з дозволу моєї дорогої дружини, я заповнив ним підвал. Не минуло багато часу, як я став пити, принаймні, півтора ящика за день. Приблизно за два місяці я поправився на тридцять фунтів, виглядав, як свиня, і почував себе некомфортно через задишку. Тоді мені спало на думку, що коли від людини чути сильний запах пива, то ніхто не може сказати, що саме було випито; отож я почав підкріплювати своє пиво чистим алкоголем. Звичайно, результат був дуже поганий і це поклало кінець експерименту з пивом.

В часи мого експерименту з пивом я приєднався до групи людей, які привабили мене своєю удаваною врівноваженістю, здоров'ям і щастям. Вони говорили вільно, без будь-якої ніяковості, чого я ніколи не міг робити, і вони, здавалося, почували себе невимушено при будь-якій нагоді і виглядали дуже здоровими. Більше того, вони здавались щасливими. Я був зосереджений на собі і більшість часу почувався некомфортно; здоров'я було на грані зриву і я був цілком нещасний. Я відчував, що вони мали щось, чого не мав я, і з чого я міг би легко скористатися.

Я дізнався, що це було щось духовне за своєю природою, яке не дуже приваблювало мене, але я подумав, що воно не зашкодило би мені. Я приділив цій справі багато часу і досліджував її протягом двох з половиною років, але я все ж таки напивався щовечора. Я прочитав усе, що міг знайти, і говорив з усіма, хто, я думав, знав що-небудь про це.

Моя дружина глибоко зацікавилася цим і саме її зацікавленість підтримувала мене, хоча ні на одну мить я не відчув, що це може бути відповіддю на мою алкогольну проблему. Я ніколи не буду знати, як моя жінка зберігала свою віру і мужність всі ці роки, але вона це робила. Якби вона цього не робила, то знаю, що я помер би багато років тому. З деяких причин ми, алкоголіки, здається, маємо дар обирати найкращих у світі жінок. Чому вони повинні були зносити тортури, які ми їм завдавали, я не можу пояснити.

Приблизно в цей час одна жінка подзвонила моїй дружині однієї суботи пополудні і сказала, що хотіла б, щоб я прийшов до неї того ж вечора і зустрівся з її другом, який може допомогти мені. Це було напередодні дня Матері, і я прийшов додому п'яний, несучи велику рослину у горщику, яку я поставив на стіл і відразу ж пішов нагору, де і відключився. Наступного дня вона подзвонила знову. Бажаючи бути ввічливим, хоч почував себе дуже погано, я сказав: «Давай підемо», і витягнув із своєї дружини обіцянку, що ми там затримаємося не більше, ніж на п'ятнадцять хвилин.

Ми увійшли до її хати рівно о п'ятій годині, і вийшли звідти у п'ятнадцять по одинадцятій. Пізніше я мав декілька коротких розмов з цим чоловіком і раптово перестав пити. Цей період часу, коли я не пив, тривав біля трьох тижнів; потім, я поїхав в Атлантик Сіті на кілька днів, щоб взяти участь у засіданнях національного товариства, членом якого я був. Я випив весь запас шотландського віскі, який був у поїзді і купив декілька кварт по дорозі до готелю. Це було у неділю. Тієї ночі я напився, залишився тверезим у понеділок до вечері, а тоді після вечері знову почав напиватися. У барі я випив усе, скільки міг собі дозволити, а тоді пішов до своєї кімнати, щоб допити до кінця. У вівторок я почав пити зранку і до полудня уже добре напився. Я не хотів ганьбитися, і тому виселився з готелю. Я купив

ще спиртного по дорозі до вокзалу. Деякий час я мусив чекати на поїзд. Відтоді я нічого не пам'ятаю, аж поки не прокинувся у хаті товариша, у містечку недалеко від мого дому. Ці добрі люди повідомили мою дружину, яка послала мого нового друга забрати мене. Він прийшов, забрав мене додому, поклав у ліжко і дав мені декілька ковтків спиртного тої ночі і одну пляшку пива наступного ранку.

То було 10 червня 1935 року і це був останній раз, коли я випив. До моменту, коли я це пишу, пройшло майже чотири роки.

Питання, яке, можливо просто спало вам на думку, було: «Чим відрізнялося те, що робив і казав той чоловік, від того, що робили чи говорили інші?» Слід нагадати, що я багато читав і розмовляв з усіма, хто знав, чи думав, що знає будь-що на тему алкоголізму. Але це був чоловік, який мав багаторічний досвід жахливого пиття, який мав майже усі переживання пияка, які тільки відомі чоловікові, але, який був вилікуваний саме тим способом, який я старався застосувати, тобто — духовним підходом. Він дав мені інформацію на тему алкоголізму, яка була, безсумнівно, корисною. *Набагато важливішим був факт, що він був першою живою людиною, з якою я коли-небудь говорив, яка знала про що вона говорить стосовно алкоголізму з власного досвіду. Іншими словами — він говорив моєю мовою.* Він знав усі відповіді, і напевно, не тому, що вичитав їх з книжок.

Це найбільш чудова благодать — бути позбавленим жахливого прокляття, через яке я страждав. Моє здоров'я у порядку, і я знову став поважати себе та повернув повагу своїх колег. Моє сімейне життя — ідеальне, і мій бізнес настільки успішний, наскільки цього можна чекати у ці непевні часи.

Я витрачаю багато часу, передаючи те, чого навчився іншим, які цього хочуть і конче цього потребують. Я роблю це з чотирьох причин:

1. Почуття обов'язку.
2. Це — задоволення.
3. Тому що, роблячи це, я сплачую борг чоловікові, який витратив час, щоб передати це мені.
4. Тому що, кожного разу, коли я роблю це, я трохи більше себе забезпечую від можливого зриву.

На відміну від більшості з нашої спільноти, мій потяг до спиртного в більшій мірі залишався протягом перших двох з половиною років тверезості. Він майже завжди був зі мною. Але я ніколи не був навіть близько до того, щоб йому піддатися. Мене дуже хвилювало, коли я бачив, як мої друзі пили і знав, що я так не можу; але я привчив себе вірити, що, хоча я колись мав той самий привілей, я так його зневажав, що був його позбавлений. Тому, мені не варто було і нарікати на це, бо зрештою ніхто ніколи насильно не заливав мені спиртного в рота.

Якщо ви думаєте, що ви атеїст, агностик, скептик, або маєте якусь іншу форму інтелектуальної гордині, яка стримує вас від прийняття того, що є у цій книжці, то мені дуже жаль вас. Якщо ви все ще думаєте, що ви настільки сильні, щоб самому перемогти у цій грі, то це ваша справа. Але, якщо ви дійсно і справді хочете кинути пити назавжди і щиро відчуваєте, що вам потрібна якась допомога, то ми знаємо, що маємо відповідь для вас. Ви ніколи не зазнаєте невдачі, якщо ви будете до цього ставитися хоча б з половиною того запалу, який ви проявляли, коли йшли по наступну чарку.

Ваш Небесний Батько ніколи не підведе вас!