

На дне

...Нельзя сказать определенно, когда мое увлечение выпивкой переросло в болезнь. Может, лет двадцать назад, может, раньше. Сейчас мне сорок восемь, и я надеюсь, что уже выпил свою последнюю рюмку. О том, что я, оказывается, смертельно болен, я вообще узнал лишь три года назад. И мне, можно сказать, повезло. Ведь многие из тех, кто умирает сейчас от алкоголизма, не знают даже, чем они больны.

Они умирают от панкреатита, цирроза печени и даже от пневмонии, гибнут в авариях, замерзают в снегу и т.п. Ни один врач не напишет им в заключении о смерти: «Умер в результате алкоголизма». Хотя это именно так. Известие о предстоящей смерти не испугало меня, впрочем, до мгновенного принятия решения – бросить пить навсегда. Не потому, что я не допил своего «дна» – того предела, когда перестаешь быть человеком и становишься полуживым пьющим существом. Нет, я не рылся по помойкам, не просил милостыню у гастронома, не ночевал по подъездам и подвалам. Ни «белочка» ни «кондрат» меня пока не посещали. Бомжом, иначе говоря, я не был. Я просто устал. Устал жить, теряя из-за своих пьянок гораздо больше, чем успевал восстановить, будучи трезвым. Да и трезвым я постепенно оставался все реже. Я стал зависимым от алкоголя. Настолько, что постоянное желание выпить отшвыривало мою совесть прочь. Я трижды побывал в тюрьме, воруя и обманывая ради алкоголя. Двенадцать лет своей жизни я провел за решеткой, что не позволило мне спиться раньше.

Если пересчитать всех обманутых мной ради рюмки людей, легко бы вышло пятизначное число, причем из них я мог припомнить лишь с десятков лиц.

А честно зарабатывать на жизнь не получалось, кто согласится терпеть на работе пьющего человека? Случайных заработков мне хватало лишь на выпивку, не больше. Особенно подкашивал меня в последний год похмельный синдром: трехдневный запой оборачивался такой физической ломкой, что самостоятельно притормозить употребление я уже не мог. Пять раз за три года я в полуобморочном состоянии добирался до городской наркологии, отлеживался там двадцать один день и, чувствуя себя вполне «здоровым», отмечал каждый выход» чекушкой водки. После чего, чуть побарахтавшись на воле, вновь попадал или в тюрьму ли в «наркушку», как ласково называли наркологию ее пациенты. В этой самой наркушке я встретил людей, затормозивших мое алкогольное безумие. Просто двое ребят, так называемые волонтеры, пришли и рассказали нам о своем «дне», где смерть казалась им единственным выходом из алкогольно-наркотической агонии. В конце истории каждый из них назвал срок своей трезвости – один не пил уже пять лет, другой – год!

Тут стоит вспомнить, что со слов наркологов я уже знал: моя болезнь неизлечима. Во всяком случае, наука и врачи в борьбе с алкоголизмом пасовали. Какой-то временный эффект решения, т.е. воздержания давала кодировка, но помогала она не каждому. Бездна незнания и непонимания алкоголизма, как болезни – вот та атмосфера, в которой с устрашающей прогрессией плодятся наши российские алкоголики. Сам бросить пить я прежде не пытался, однако перепробовал, наверно, «тыщу способов» пить «понемножку», «по чуть-чуть» или хотя бы «в меру». Вся эта тысяча моих экспериментов заканчивалась одинаково – запоем. Мой личный рекорд трезвости на свободе был – два месяца каторжных работ на путине, после которых я нажрался уже по дороге домой.

Одним словом, я имел уже достаточный опыт попыток «борьбы с алкоголем», чтобы без

удивления и с пониманием признать: да, мой алкоголизм неизлечим. И тут вдруг алкоголик говорит, что он не пьет уже пять лет! Причем не пьет совсем, ни рюмки, и прекрасно себя чувствует!

Заканчивая свой рассказ, эти ребята в двух словах поведали, что есть-де такое отделение медико-социальной реабилитации. Находится оно в той же наркологии на пятом этаже. Пройдя курс лечения в этом отделении, они и смогли бросить пить и употреблять наркотики. Конечно, я отметил для себя этот факт, подумав притом, что, достигнув такого же «дна» (когда жизнь не мила), я, вероятно, тоже бы схватился за соломинку.

Выход есть?

Покинув наркологию в пятый раз, я решил, что больше сюда не вернусь. Лучше сдохнуть! Может, именно эта мысль и стала моим «дном», я убедился позже – так бывает.

Последнюю попытку научиться «пить как все» я сделал в октябре прошлого года.

Устроился работать на автомойку и ограничил себя банкой пива после работы. На три дня сил хватило. Потом – литр пива «до» и «после» работы. Еще три дня. Потом в ход пошла водка. Что будет дальше, я уже знал: наркология, тюрьма или же смерть в похмельных муках – не столь большой и, в общем, равноценный выбор. О том, чтобы попытаться бросить пить вообще самостоятельно, я и не помышлял – так не бывает. Я искренне желал бросить пить, но нужна была помощь. Тогда я и пришел в отделение медико-социальной реабилитации.

Последний шанс

Как позже я узнал, психологи отделения восприняли мой приход без особого воодушевления. Кое-кто из них помнил меня как заядлого спорщика по тем двум-трем лекциям, что читали нам ниже этажом – в наркологии. Теперь здесь справедливо полагали, что мой приход в отделение – это очередной эксперимент в борьбе за право «быть и пить» как все. Однако приняли меня радушно. Я не почувствовал какой-либо угрозы, неприязни, зла – всего того, что грезилось мне за дверями, где приходилось изворачиваться, лгать, лишь бы иметь возможность жить, как диктовала мне болезнь – ради выпивки. Само отделение, где мне по договору предстояло провести восемь недель, также тюрьмой отнюдь не казалось. Чистенькие жилые палаты, кабинеты для занятий, спортзал, столовая и душевая комната, вежливый персонал – все это выглядело вполне прилично для провинции. Других подобных центров я, впрочем, не видел, зато вполне распробовал за свои сорок восемь лет особый «шарм» российских тюрем, соц. приютов и «наркушек» – неменных спутников алкоголика. Здесь не было решеток на окнах, входная дверь не запиралась, как в тюрьме, я волен был уйти отсюда в любой миг. Ограничения здесь, впрочем, были: не пользоваться сотовым телефоном все восемь недель реабилитации, не покидать пределы отделения две недели, ставить в известность персонал, если уходишь надолго и т.п. Само собой я обязался посещать все занятия и выполнять задания, рекомендации психологов.

На следующий день меня представили всем пациентам. Знакомство состоялось. На отделение всего две девушки, все прочие – мужчины разных возрастов. Из терапевтических собраний, что проводились здесь буквально через день, я обязался (по договору) посещать собрания «АА» (анонимных алкоголиков, о которых я скажу чуть позже). Еще через два дня я начал заниматься уже непосредственно в

реабилитационной группе из пяти человек. В общем, процесс пошел...

...Только не лги!

Нельзя сказать, что я мгновенно уловил, в чем заключается смысл реабилитации. Занятия в группе начинались у меня в 9.30 и с перерывом на обед заканчивались около 17.00. Плюс ежедневные вечерние собрания «АА» или группы. Плюс показавшиеся поначалу непомерными домашние задания. Меня учили заново распознавать, что чувствую я в той или иной момент. Определять симп-томы срыва и ловушки, что грозили мне по выходу. Учили выставлять границы алкоголю и сопротивляться первой рюмке. Давали знания о механизме моего неизлечимого заболевания. Меня учили жить в трезвости, причем не просто жить, скрипя зубами от невозможности «жить и пить», как все здоровые люди, а жить свободно и счастливо, как никогда прежде. Такая цель, конечно, вдохновляла, но оставался все-таки вопрос: как могут мне, имеющему высшее образование, прочитавшему тысячи книг, знакомому не понаслышке с множеством духовных практик – от Агни-йоги до философии «дзен», – искавшему смысл жизни в православных монастырях и евангелистских молитвенных домах, как могут мне, алкоголику с таким багажом знаний, помочь жить счастливо эти несчастные восемь недель?!

Ответ как будто бы был дан мне изначально психологами и литературой: всего-то мне надо – духовно измениться. На практике же я получал этот ответ каждый день пребывания в центре. По капле, как лекарство, менявшее мое понимание себя и окружающего мира. Все оказалось просто: менялся я – росло понимание, я это чувствовал, не узнавал. Накопленные прежде знания мне лишь мешали.

«Упрощай все!» – такой лозунг висел в лекционном зале отделения. Я так и сделал и почувствовал прогресс. Краеугольным камнем реабилитации, выздоровления вообще, наряду с этим лозунгом являются признание Высшей силы и честность. Высшая сила, Бог, такой, каким я его понимаю, должен был стать моим проводником, помощником и наставником в трезвой жизни. Алкоголизм – болезнь не только страшная, но и коварная, и усмирить ее мне может помочь только Бог, Высшая сила, Творческий разум и т.п. (называй и понимай, как угодно), превосходящий мою болезнь по силе. Мне, как человеку крещеному, было несложно принять эту помощь. Иного понимания Бога мне здесь никто не навязывал, каждый пациент верил по-своему, и это устраивало всех. С честностью было посложнее... Не просто не врать лишь здесь, в центре, окружающим, что было вообще и не сложно, ведь здесь мне не желали зла. Мне предстояло выздоравливать с этой честностью всю жизнь, поскольку измениться без нее просто невозможно. Но понимание такой необходимости приходило ко мне неизбежно вслед за принятием принципа безоговорочной честности. Это надо прочувствовать, слова воспринимались как оболочка некой ускользающей истины, до которой надо было еще доползти, рассаживая в кровь локти и колени...

Мы вместе!

Как я уже сказал, собрания пациентов реабилитационного отделения чередовались здесь с собраниями сообщества анонимных алкоголиков группы «Камчатка». На них кроме нас присутствовали те, кто некогда уже прошел реабилитацию, те, кто сумел обойтись без таковой, благодаря группе «АА» и работе с программой «12 шагов», ну и все те, кто пытался решать проблемы с алкоголем или наркотиками. Условие приема в

группу «АА» лишь одно – это желание избавиться от зависимости. Программа «12 шагов» изложена в книге «АА» – своеобразном учебнике для выздоравливающих зависимых. Не вдаваясь здесь в суть программы, замечу, что благодаря работе «по шагам» миллионы алкоголиков и наркоманов по всему миру живут сейчас в трезвости и счастливо. Это не сказка – это факт. Члены «АА» приходят на собрания порою с желанием просто высказаться, поделиться своими проблемами с теми, кто их понимает. Чаще приходят с искренним желанием помочь новичкам, другим выздоравливающим своим собственным опытом, узнать для себя что-то новое. Алкоголику может помочь другой алкоголик (или же наркоману – наркоман) – таков принцип работы сообщества «АА». И принцип, я убедился, действует. Что касается программы «12 шагов», то после реабилитации я, как и многие другие, намерен жить принципами этой программы до конца своих дней. Иначе быть счастливым и свободным не получится. Да, можно оставаться трезвым и не работая по программе, то есть, не меняя себя, ограничившись лишь знаниями, что я получил в реабилитации. Но такая жизнь в «сухой» трезвости чаще становится невыносимой, ведь, отбросив алкоголь, я понесу с собой все те же собственные своеволие, гордыню, эгоизм, страхи и, главное, желание врать самому себе. Так жить легче, но счастливо ли?

Для чего я пишу эти строки? «Алкоголики любят помогать другим алкоголикам» – эта цитата из книги «АА». Я спивался сам, а теперь мне страшно смотреть, как спиваются другие. Быть может, рассказ мой кому-то поможет, ведь выход есть!

И напоследок я слегка перефразирую ежедневную благодарность Богу пациентов отделения реабилитации: «Спасибо за то, что сегодня я трезвый!»

Павел ТУР.