

Как я бросал курить

Если бы ты ни был молдованом, тебя бы считали алкоголиком. Эта фраза, которую я часто слышал в свой адрес, пробуждала во мне чувство гордости. Я начал свою карьеру алкоголика рано и в силе. Будучи еще очень молодым школьником, который жил в доме с любящими и защищающими родителями, я пил редко но метко, как у нас говорится. *Куда в тебя столько лезет,* спрашивали меня ошеломленные мои друзья. А я, в желании еще сильнее их удивить, выпивал еще одну рюмку. А потом темно. Утра после были неприятными, но не невозможными. Чем больше я взрослел, тем чаще я пил, а иммунитет к алкоголю, казалось рос одновременно со мной. Поступив в университет, я покинул родной дом и дал себе полную свободу. Изначально я пил только по выходным. Потом я снизил ограничение до выходных и только одно (двух литровое) пиво по вечерам, с друзьями. Потом я осознал что могу, без особых последствий, выпить пиво на обед. В итоге я решил что буду пить когда захочу и если от этого не попаду на урок, то нечего поделать - студенческая жизнь, она такая. Как и в школьные времена, я любил пить при публике, при том демонстрируя величие моей супер печени. *Не пробуй с ним состязаться, лучше сразу выпей отравы - смерть наступит быстрее и безболезненнее; он может - у него две печени.* Я хохотал с восторгом, игриво улыбался (а может быть и противно посмеивался, я не помню - я пьяным был) и выпивал еще одну рюмку. А потом темно. Со временем, утра стали сложнее. Чтобы про функционировать до вечера, мне нужен был по крайней мере один литр пива. Говорил я себе что до тех пор пока я не начал опохмеляться водкой - я в порядке. И я продолжал быть “в порядке” еще где-то пять лет. Пил по традиции - редко, но метко. В обычные дни и я был обычным. Никогда при пьянке ни делал ничего сильно стыдного (по очень подозрительным стандартам, которые были в вечном падении с тех пор как я выпил свою первую рюмку), чтобы потом хотелось бы бросить пить или, по крайней мере, снизить потребляемость алкоголя. Я был порядочным гражданином, любящий помогать людям. Любовные отношения которые я начал с девчонкой еще в школьные года, чудным образом выжали и кульминировали свадьбой. На свадьбе я был молодцом. Мои две печени и кружение во многих хоровах не выдавали на лицо то что я, на самом деле, выпил на много больше чем наши приглашенные. Вскоре после свадьбы родился наш ребенок. В ту ночь, когда моя жена спала в первые возле чуда которого мы вместе так долго ожидали, я наливал друзьям. *За здоровье моего ребенка, ребята,* и накладывал еще одну рюмку, уже во вторую печень. А потом темно. А незадолго после этой последней темноты, я создал ситуацию после которой захотелось устроить временный перерыв от питья. Спустя несколько месяцев отдыха, я решил “плеснуть” на очередной вечеринке. А потом темно. Именно из этой последней темноты, я пообещал жене что больше пить не буду никогда.

Путем какой-то зловещей конспирации (думал я) космического порядка, жизнь стала внезапно настоящей и сложной. Моменты счастья, маленькие или большие, были все безвкусны. Дома дела шли неплохо, но хорошо они тоже не шли. На работе то же самое. Пара друзей которые остались рядом после того как я перестал пить, и те стали меня обходить, из за явно негативной энергии которую я выдавал. А потом я на самом деле заболел, и оставался болен чуть больше года. Я стал параноиком. Казалось я болел всеми возможными и невозможными болезнями. Я точно знал что мне нужна помощь, но я не знал как ее просить, и от кого. Доктора, которых я посещал, советовали бросить курение. И я попробовал, несколько раз, но безуспешно. Я начал перелистывать все мотивационные ресурсы к которым только был доступ. Так я наткнулся на книгу Анонимных Алкоголиков, которую я раньше прочитал из чистого интереса, и она с тех пор лежала в моей личной библиотеке. Я прочитал анонимную историю и меня согрела мысль о том что мое курение и алкоголизм рассказывающего имели много общего. Я бросил книгу в рюкзак и стал читать ее по утрам, по дороге на работу. Вскоре я прочитал ее всю. Я начал читать ее заново, только на этот раз с карандашом в руках и с тетрадкой для заметок. От заметки до заметки, мне становилось все яснее что общие черты которые я находил были между мной - курильщиком и ими - алкоголиками, а не между курением и алкоголизмом. Но я же еще раньше перестал пить. Я же не был алкоголиком. Я испугался. В Молдове жутко позорно быть алкоголиком. Я оставил книгу и снова закурил. Меня охватила новая волна паранойи. Постепенно, я приближался к лимитам своего умственного здоровья. Безмолвно, я понимал что, где-то на заднем плане, я стал раздумывать альтернативу выхода - методом самоубийства. Но, моя проблема, выложенная вкратце, звучала бессмысленно. Как объяснить кому-то что ты хочешь себя убить из за того что не можешь бросить курить? Люди переживают более существенные испытания, но не доходят до такого безумия. И так, было исключено сообщить кому-либо о темных мыслях которые на меня нападали в тревожном темпе. Я предпочел ходить плечом к плечу со смертью. Несмотря на то что снаружи я не отличался от остальных капель в море людей, изнутри я был мрачнее тучи. Я постепенно стал принимать это новое, безусловно смертельное направление. Дело кончалось плохо, и я с этим смирился. Я проиграл свою битву.

Именно в то время, чудным образом давний знакомый - долголетний анонимный алкоголик - отправил мне сообщение. У нас долгое время не было никакой связи, но вот он мне тогда решил написать, спросить как у меня дела. Прежде, я часто слушал рассказы о его жизни вне трезвости, и о том что именно пробудило в нем желание попросить о помощи. Теперь, я знал что ему я могу сказать правду. В течение следующей недели мы вели непрерывный диалог о моем бессилии перед моими зависимостями, и о том как единственным утешением была книга АА. Он посоветовал сходить на групповое собрание и рассказать присутствующим кто я, и как я себя чувствовал. Неохотно, я позвонил на

номер доверия который нашел на сайте АА Молдова. Мне отвел подозрительно счастливый алкоголик, который объяснил как попасть на собрание. Я пошел, сел как можно было дальше от общего внимания, надеясь что все обойдется и без моего участия. Но, пришла и моя очередь представиться. *Привет, меня зовут...Я* - и тут я сглотнул огромный ком неуверенность и страха перед правдой - *алкоголик. Сегодня я трезвый.* И все. Теперь это было наяву. В тот момент начинался самый красивый и ясный период моей жизни - выздоровление.

Парадоксально, говорю я, стал алкоголиком когда попытался бросить курить. Правда в том что я всегда был алкоголиком, но по причине возраста и социальной ситуации, я не торопился признавать эту правду. Эта неторопливость могла бы стоить мне жизнь, если не то спасительное сообщение. Мы называем его *Богом, как мы его понимаем*, или просто *Богом*. Ибо прелесть программы АА в том что она принимает всех. Единственным условие для членства - это искреннее желание перестать пить. В остальном, путь который проходит анонимный алкоголик, те 12 шагов программы, проявляются абсолютно по разному для каждого. Для некоторых - это традиционный, наследственный Бог, только в новом, укрепленном отношении. Для других - это некий Будда, некий Аллах, некий Кришна, некая Универсальная Сила, Магнитная Лента, и так далее. В конце концов, коллективное сознание АА само по себе сила, которые многие принимают как ту внешнюю Силу, которая помогает им прожить еще один день в трезвости. Я давно перестал пить, но я стал трезветь только недавно. Я счастлив, говорю я, что я алкоголик. Всю свою жизнь любил острые ощущения и жил в “почти” режиме. Почти в коме, почти попал в ДТП, почти расстался, почти убил себя. Всегда почти, но никогда не за Рубиконом. Мне досталось огромное счастье - увидеть что может со мной произойти, не переживая все эти случаи. Итак, благодаря алкоголику по тот конец сообщения, благодаря алкоголикам которые ходили на собрания задолго до того как я нашел АА, благодаря смерти, которая шла со мной плечом к плечу, благодаря Богу, Который не дал смерти взять меня за руку, я сегодня трезвый. Завтра начинается новый цикл моего выздоровления, но на завтра у меня есть Бог.