

КАНАТОХОДЕЦ

Этот гей-алкоголик питал иллюзию, что сможет жить в разных мирах. Его одиночеству пришел конец, только когда он оказался в АА.

В моей семье выпивка была неотъемлемой частью жизни. У нас пили все мужчины. Отец был сильно пьющим, позже такими стали и мои братья. Считалось, что, пока человек держится на работе, не слишком часто доставляет неприятности семье и друзьям и не попадает в беду, он имеет право регулярно пить. Употребление спиртного было частью взросления. Думаю, мне и в голову не приходило, что мне не следует пить.

Мое воспитание было консервативно религиозным, и меня отправляли в религиозные школы, то есть я жил в некотором удалении от дома. Поскольку я был сообразительным и хорошо занимался, то стал кем-то вроде учительского любимчика. В результате я стал серьезным, стеснительным, несколько заученным ребенком, а затем – подростком, которому трудно было найти общий язык с однокашниками. Так что по приезду в колледж я уже был потенциальным алкоголиком. Я с самого начала влюбился в алкоголь. Несмотря на то, что мне не особенно понравился его вкус, я пришел в восторг от эффекта. Он помогал мне скрывать свои страхи; для застенчивого юноши-одиночки способность общаться была почти чудесным даром.

В это же время меня стал мучить вопрос о собственной сексуальной ориентации. Мысль о том, что я – гомосексуалист (слово «гей» тогда не было в ходу), была для меня просто чудовищной. Алкоголь помогал мне забыться. Кроме того, он давал возможность маскироваться, ведь, когда ты пьян, люди не удивляются твоей неспособности или неже-

ланию завязывать отношения с женщинами. Моя внутренняя борьба продолжалась многие годы, в течение которых я безуспешно ходил на свидания и притворялся.

Когда я, наконец, решил действовать сообразно собственным желаниям, мои чувства вины и стыда усугубились, как и мое пьянство. Теперь мне приходилось скрывать не только свои мысли, но и поведение. Я вечно пытался создать себе имидж консервативного, мужественного холостяка с низким голосом и загадочным, возможно, трагичным, но непременно гетеросексуальным любовным опытом. В конце концов, у меня образовалось две отдельные, совершенно разные жизни – гея, имеющего соответствующих друзей и интересы, и правильного мужчины, чьи друзья и интересы были совсем иными.

Удерживая равновесие на этом канате, я в то же время пытался построить прочную карьеру. После колледжа я поступил в юридический университет, где ежедневное употребление алкоголя стало для меня нормой. Я оправдывался сам перед собой тем, что несколько стаканов помогают мне расслабиться и «сосредоточиться» на учебе. Тем не менее, мне удалось успешно доучиться и впоследствии получить несколько престижных должностей. Скоро я понял, что мне нельзя пить днем; если я пропускал за ланчем стаканчик, то остаток дня был потерян. Вместо этого я дожидался конца рабочего дня и тогда наверстывал упущенное.

Когда я начал работать в юридической конторе, в моей уже и так разделенной жизни появилась третья сторона. Теперь мне приходилось поддерживать отношения не только со своими друзьями – геями и обычными друзьями, но и с клиентами, коллегами и компаньонами. Нет необходимости говорить, что по мере усиления своего пьянства я все больше запутывался. Наконец, напряжение стало слишком огромным. У меня сложились серьезные любовные отноше-

ния, и я решил, что не буду больше поддерживать обман, сменю сферу своей деятельности и займусь преподаванием.

Какое-то время все шло хорошо. Однако мое движение к активному алкоголизму мало-помалу ускорялось. Несколько лет назад у меня случился первый провал в памяти.

Тогда я сказал себе, что, если это еще раз произойдет, я перестану пить. И это произошло, а потом – еще и еще, но я не перестал. У меня всегда были наготове какие-нибудь объяснения, предлоги или аргументы, чтобы оправдаться, почему я продолжаю. Со временем моя личность стала регулярно претерпевать изменения, когда я бывал пьян. Я всегда был остер на язык; выпивая, я часто становился язвительным. В другой раз я мог быть очень милым и нежным, иногда даже слишком. Люди никогда не знали, что я скажу или сделаю.

Через несколько лет я превратился в пьяницу, у которого каждый вечер были провалы в памяти. Мой возлюбленный тоже сильно пил, и я начал сравнивать свое пьянство и его. Я убеждал себя, что у меня не может быть проблемы с алкоголем, потому что он временами пил больше меня. Я даже посоветовал ему попробовать АА. Когда же он действительно пошел в Сообщество, я делал все возможное, чтобы его старания обрести трезвость не увенчались успехом – его выздоровление представляло бы очевидную угрозу моему пьянству, хотя я этого и не признавал. В конце концов, напряжение стало слишком большим, и мы расстались, но я успел подорвать процесс его выздоровления.

Мое движение вниз продолжалось. Большинство моих друзей не желали мириться с моим поведением – словесными, а порой и физическими оскорблениями, ночными телефонными звонками, забытыми приглашениями и эгоистичным равнодушием ко всему, кроме собственной потребности в выпивке. Тех немногих, кто от меня не отвернулся, я

своими обидами и усиливающейся паранойей оттолкнул от себя. Я вычеркивал людей из своей жизни, отказываясь им перезванивать и игнорируя их при случайной встрече. На последнем этапе моего пьянства со мной были готовы общаться лишь двое человек; оба сами были пьяницами, и их мои действия не удивляли.

Когда я пил вне дома, со мной все чаще происходили неприятности. Я выкидывал неуместные фокусы на вечеринках и при общении с людьми по работе – как с мужчинами, так и с женщинами. В других случаях я просыпался избитым, или без часов или бумажника, или в компании незнакомцев, чьих имен не помнил и не хотел знать. Бывали и неизбежные травмы, и несчастные случаи. Меня выкидывали из баров, потому что, чтобы заплатить за спиртное, на которое у меня не оставалось денег, я воровал чаевые или сдачу у барменов и других клиентов. Бывало, меня принуждали уйти, потому что я затевал ссоры.

Как следствие, я принял, казалось бы, логичное решение не пить вне дома. Теперь я это делал по большей части в одиночестве. После работы я за обедом выпивал несколько рюмок чего-нибудь покрепче и отправлялся домой. Придя, заглядывал на кухню, чтобы взять стакан, лед и миксер. Потом шел в спальню, где у меня хранились бутылки с джином и водкой, и «читал», а тем временем лед таял, миксер выдыхался, стакан иногда разбивался. Каждую ночь я напивался до беспамятства. Особенно тяжело было, когда среди ночи приходилось, покачиваясь и стараясь не спотыкаться, тащиться в винный магазин или бар, потому что я не рассчитал количество алкоголя, и он кончился.

Мне было все труднее заниматься чем-нибудь, кроме работы и пьянства. Я боялся пользоваться общественным транспортом и даже ходить по улицам. У меня были постоянные боли в животе, и мой доктор обнаружил у меня ряд

кишечных расстройств. Несмотря на то, что я редко пил за пределами своего дома, тело мое было покрыто синяками, потому что я часто падал, когда отключался. Я никогда не носил рубашки с короткими рукавами, даже летом, иначе люди спрашивали бы меня, откуда у меня синяки. Однажды утром я проснулся, не чувствуя одной ноги, и оказалось, что я, пока был дома и «в отключке», каким-то образом повредил себе два спинных диска.

Последние четыре года я жил один в небольшом доме. Потолок в одной из комнат обрушился, и повсюду была штукатурка, покрывая мусор и газеты, разбросанные по полу. Пустые упаковки от продуктов, пивные банки, бутылки, грязная одежда валялись там, куда я их кинул. В доме было ужасно много мышей, поэтому я завел кота, но не заботился о том, чтобы за ним убирать. Неудивительно, что у меня редко бывали посетители, а соседи старались меня избегать.

Последние несколько месяцев были наполнены страхом и жалостью к себе. Я все чаще размышлял о самоубийстве, но боялся смерти. Я помню, как думал, что такая жизнь будет тянуться и тянуться, ничуть не улучшаясь, медленно растворяясь в небытии.

Потом я начал слышать тихие голоса и пришел к убеждению, что в моем доме живут какие-то люди. Я их не видел, не считая того, что иногда улавливал уголком глаза какое-то движение, и потому заключил, что они маленькие и живут где-то в стенах или под лестницей. Я слышал, как они строили планы моего убийства. Бывали ночи, когда я шел спать с ножом в руке, чтобы защитить себя. В другие ночи я запирался в ванной, чтобы они до меня не добрались. Как-то ночью я оставил на каминной полке рюмку водки, чтобы они напились и оставили меня в покое.

Затем произошло чудо. Однажды вечером я решил пропустить в баре стаканчик и пойти напрямиком домой. Выпив

его, я направился к дому. Следующее, что я помню — как проснулся на следующее утро рядом с незнакомцем, которого где-то подцепил. Очевидно, впад в беспамятство всего от одного стакана, я действовал на автопилоте и устроил кутеж. Выражение отвращения и жалости на лице незнакомца дало мне тот самый толчок, который был нужен. Я внезапно осознал, что вся моя жизнь — полное сумасшествие, что мое пьянство не поддается контролю и что я — либо алкоголик, либо кандидат на попадание в местную психушку. Не желая, чтобы меня закрыли там, я решил попробовать АА.

Я позвонил своему бывшему возлюбленному, и он свел меня с человеком, который отвел меня на мое первое собрание. Несмотря на то, что я едва ли что-нибудь помню о том собрании, я услышал две фразы, которые врезались в мою память. Первая была такой: «Тебе больше не нужно пить». Это стало для меня настоящим откровением. Долгое время я полагал, что алкоголь — одна из немногих хороших вещей, оставшихся в моей жизни. Каждый день я с нетерпением ждал вечера, чтобы выпить первый стакан, и считал, что именно спиртное поддерживает мое существование. Я должен был пить, чтобы выжить, не говоря уже о том, чтобы получить какое-то утешение. И вот люди, находящиеся в одной лодке со мной, говорят мне, что мне не нужно пить. Думаю, в тот вечер я им не поверил, но получил достаточно надежды, чтобы не пить остаток дня.

Второе, что я услышал, было: «Тебе больше не нужно быть одному». И это тоже стало откровением. Я много лет отвергал друзей, возлюбленных, семью, Бога, и был отвергнут ими. Я был одинок и напуган. Моя жизнь ограничивалась работой и бутылкой, и работа оставалась на сцене только потому, что она была мне необходима, чтобы купить бутылку. Изоляция и одиночество, которые принес мне алкоголизм, давили на меня. После этих слов с моих плеч сва-

лился огромный груз страха. Опять-таки, я не уверен, что полностью поверил в это, но определенно впервые за многие годы почувствовал надежду.

Я не испытал к АА любви с первого взгляда. Тот человек, который привел меня на первое собрание, позже стал моим первым спонсором, и ему пришлось мириться с моими возражениями, доводами, вопросами и сомнениями – всем тем, что мог ему выдать тренированный, но запутавшийся ум юриста. Он был мягок со мной, своих взглядов не навязывал. Ему хватило здравого смысла, чтобы понять, что я так боюсь и так привык быть один, что не перенесу жесткого подхода. Он выслушивал мои вопросы, отвечал на некоторые, про другие говорил, что я сам могу дать наилучший ответ. Он отказывался спорить со мной, зато был готов объяснять и делиться собственным опытом. Я попросил его стать моим спонсором, когда еще не знал, чем он зарабатывает на жизнь, а когда выяснил, что он – священник, почувствовал, что не могу прекратить с ним общение.

Мой алкоголизм и образ жизни привели меня к отрицанию тех представлений о религии и Боге, которые мне прививали в детстве, и я не искал им замены. Вместо этого я превратился в агностика, сомневающегося в существовании Бога, но боящегося это озвучить, чтобы не ошибиться. Жалея себя и ощущая себя жертвой обстоятельств, я сомневался, что есть какой-то любящий Бог; если же Он есть, то почему Он посылает на мою голову столько неприятностей? Поэтому я очень настороженно относился к тем членам Сообщества, которые говорили о своей духовной жизни.

Мой спонсор был живым амортизатором моей нетерпимости. Более того, он сказал мне, что, даже если я сомневаюсь в существовании Бога, все в порядке, потому что АА – не религиозное Сообщество, и, чтобы быть его членом, я не обязан придерживаться каких-либо представлений.

Он порекомендовал мне для начала просто признать, что мне не удалось заправить всем миром. Короче, что я – не Бог. Кроме того, он посоветовал мне время от времени пытаться вести себя так, как если бы я верил в Него. Я где-то слышал, что легче сформировать у себя новый образ мышления путем действия, чем новый образ действий путем размышления, и в этом свете «как если бы» приобретало смысл.

Мне казалось, что иногда участники собраний слишком мало общаются со мной, новичком, зато уделяют слишком много внимания своим друзьям и знакомым. Уже готовый обидеться на такое отношение, я поделился своими ощущениями со спонсором. Он предположил, что, если я возьму на себя обязанность готовить кофе для своей группы, то, возможно, обнаружу, что люди стали общительнее. Несмотря на то, что я считал себя слишком особенным, чтобы готовить кофе, я все же решил, что тогда смогу выбирать вкусное печенье, и потому согласился. Мой спонсор снова оказался прав. Люди действительно начали со мной заговаривать, пусть только для того, чтобы пожаловаться на невкусный кофе и печенье. Однако, когда завязывается хоть какой-нибудь разговор, общение часто продолжается.

Я начал работать по Шагам. И, невзирая на то, что, Третий Шаг и все связанное с Богом представляло для меня трудность, у меня стало развиваться чувство доверия к своей группе АА и идеалам Сообщества как к проявлениям Силы, превышающей мою собственную. Хотя я много лет не мог смириться с представлением о Боге, который лично и непосредственно вмешивается в жизни отдельных людей, я смог принять идею о некоей силе, которая наполняет комнаты собраний и вселяет в членов АА чувство безусловной любви. Этого хватило, чтобы в течение долгого времени удовлетворять мои духовные потребности.

Спонсор, который появился у меня позже, провел меня через Восьмой и Девятый Шаги и поддерживал меня, когда я переживал тяжелые времена. Когда моей трезвости шел третий год, я месяц пролежал в кровати из-за того самого повреждения спинных дисков; у меня умер отец; закончились отношения с человеком, которого я любил; среди моих друзей и знакомых начала распространяться эпидемия СПИДа. В результате в течение нескольких последующих лет почти половина моих друзей – геев умерли. В тот год я узнал, что, если я буду просить о помощи, моя Высшая Сила никогда не даст мне того, с чем я не смогу справиться.

Именно в этот период я стал участвовать в обслуживании выше уровня группы. Я помогал основать в своей части города первую группу АА для геев. После того, как я поработал в различных службах, меня избрали представителем по общему обслуживанию. Тогда я еще ничего не знал об общем обслуживании, но решил лучше разобраться, что это такое, чтобы должным образом выполнить свои обязанности и ввести своего преемника в курс дела. По окончании двухлетнего срока я продолжил служение АА, занявшись другой работой на благо Сообщества.

На всех этих должностях я никогда не считал себя обязанным скрывать свою сексуальную ориентацию. Я видел, только то, насколько эффективно мы распространяем идеи АА, а не подробности моей личной жизни.

Я пришел в Сообщество, успев потерять здоровье, здравомыслие, друзей, многих родственников, самоуважение и Бога. С тех пор все это ко мне вернулось. У меня больше нет чувства, что меня неминуемо ожидает страшный конец. Я больше не желаю смерти и не испытываю отвращения, глядя в зеркало. Я примирился со своей Высшей Силой; после более чем двенадцати лет в Сообществе я смог вступить в одну религиозную организацию и теперь активно участвую

в ее деятельности. Я живу полноценной, счастливой жизнью, у меня есть друзья и любящая семья. Недавно я ушел на пенсию и начал путешествовать по миру. Куда бы я ни поехал, я посещаю местные собрания АА и чувствую, что мне там рады. Но важнее, что я возвращаюсь в свою родную группу, и меня до сих пор просят приготовить кофе. Я обрел огромную многонациональную семью, все члены которой связаны общей болью и радостью.