



A d R u s

Москва

Екатерина САВИНА

ДУХОВНОЙ ЖАЖДОЮ ТОМИМ

ВЫЗДОРОВЛЕНИЕ
ОТ АЛКОГОЛИЗМА И НАРКОМАНИИ

УДК 613.81/.83
ББК 51.1(2)
С 13

Савина Е.А.

С 13 Духовной жаждою томим - М.: Изд-во Адрус, 2007.- 368 с., илл.
ISBN 5-9900106-6-4

Вторая из серии книг, посвященных проблемам алкоголизма и наркотической зависимости и поиску путей к выздоровлению.

УДК 613.81/.83
ББК 51.1(2)

ISBN 5-9900106-6-4

© Савина Е.А.

ВВЕДЕНИЕ

Это вторая книга из серии, повествующей о зависимости от алкоголя и наркотиков — и о путях выздоровления от нее.

Первая книга «Возвращение Кая» была подробным описанием зависимости как явления со всеми его аспектами: биологическим, психологическим, социальным и духовным. Немного было сказано и о семье алкоголика и наркомана. Но главная идея, которую мне хотелось донести до читателя — это факт, что выздоровление от зависимости существует, известны пути к нему, и человек, совершающий усилия в движении по этому пути, как правило, достигает успеха.

Это мой жизненный опыт. В течение пятнадцати лет я занимаюсь психологическим консультированием наркоманов и алкоголиков, помогая им начать выздоравливать и укрепиться на этом пути. Это опыт сотен наших пациентов, и тысяч других, менее знакомых, но очевидно выздоравливающих наркоманов и алкоголиков, вернувшихся из ада зависимости к нормальной сложной, но такой счастливой на самом деле жизни.

Первая книга была описанием зависимости, и потому была адресована всем, кто хочет разобраться в том, что это такое: сами наркоманы и алкоголики; их близкие, жизнью своей участвующие в зависимости родного человека; вообще все те, кто искренне хочет понять это явление. Эта книга имеет совсем другую цель: я хочу рассказать наркоманам и алкоголикам про путь выздоровления.

Конечно, нам придется вспомнить основные позиции в описании зависимости, в чем-то будут повторы, но без них нельзя: во-первых, надо сначала определиться, откуда мы идем, чтобы понять маршрут. Скажем, если вы собрались в Москву из Петербурга, это 7 — 8 часов на машине по хорошей трассе. Но если начало нашего пути — остров в Баренцевом море, боюсь, потребуется побольше времени, да и вертолет. Глупо будет плакать: «а мне говорили, что добрались быстро...» — у нас разные

начала пути. Во-вторых, читатель вовсе не обязательно читал первую книгу серии, поэтому для него надо повторить основные положения. Но за подробностями я все же предложу ему обратиться к книге «Возвращение Кая», здесь для них нет места. Остальных придется попросить смиренно потерпеть повторы, ну и вспомним заодно, все ли понято и принято.

Основное внимание в этой книге обращено на выздоровление как путь, который начинает наркоман или алкоголик, еще находясь в употреблении. Он делает первый шаг по этому пути тем, что рискует прекратить употребление вовсе, опираясь на помощь извне. Это всегда тяжелая работа, которая похожа на закладку фундамента при строительстве дома: трудно, грязно, жить в фундаменте нельзя, но без этой работы дом долго не простоит. Потом человек начинает систематически строить заново свою жизнь — или, точнее, восстанавливать подлинное в жизни, и строить недостающее, — для того, чтобы качество жизни так же систематически улучшалось. Для этого ему тоже нужна помощь. Это похоже на строительство самого дома, и там тоже есть разные периоды, и «грубого», «капитального» строительства, и «отделочных работ». Теперь в этом доме можно жить, и жить именно так, как ты построил, ты ведь лучше всех других знаешь, что тебе нужно. Но дело на этом не закончено: мы живем в доме, но его все-таки надо убирать, периодически ремонтировать, поддерживая хорошее состояние. Если дом построен на совесть, это небольшая, очень творческая, текущая работа по улучшению качества жизни в нем. Если же в стенах дыры, и крыша течет, потолок надо будет красить каждый месяц и все равно будет неуютно. В точном соответствии с известной сказкой про трех поросят, бывает, что в твой надежный дом стучит, лязгая зубами от холода и страха, «брат по разуму», которому надо согреться. Мы ему поможем, конечно, а потом, придя в себя, он начнет с нашей помощью перестраивать свой плохо построенный «дом» — выздоровление.

Вместо нас никто наше выздоровление не создаст. Мы — и авторы проекта, и прорабы, и рабочие. Никто не знает, что нам нужно, и чужие советы очень трудно принимать. Но без помощи нам не справиться. В одиночку построить дом нельзя. Даже если все основные решения в этом доме — ваши, разве вы сами пилили лес? Ковали инструменты? Разве у вас не было других

домов, посмотрев, или даже изучив которые, вы поняли, что вы хотите сделать для себя? Поэтому нужна помощь извне, и одновременно нужна ваша, только ваша ответственность за ваше выздоровление — вот ключевые понятия этого пути.

На моих глазах за эти годы такое выздоровление построили много очень разных людей. Этот опыт трепетно передается от человека к человеку в группах, в спонсорской помощи, в консультировании... Но не только. Выздоровление оказывается нашим общим делом, мы трудимся не в пустоте, а в среде выздоравливающих людей, очень сердечных и честных в желании помочь.

Из множества индивидуальных «проектов» складывается «идея выздоровления», как платоновские идеи вещей, не просто обобщающая частные события, но представляющая идею, суть того, что именно есть выздоровление. Слово, отражающее суть явления: приставка «вы-», означающая выход откуда-то, изменение положения в пространстве жизни, будто оттолкнулся человек от того, что было; и корень, главная часть слова «-здоров-», означающая нормальное, подлинное состояние человека, в высшем смысле естественное для него, ради которого он и создан; и суффиксы и окончание «-ление», означающее процесс, продолженное действие, а не акцию.

Поэтому на обычно задаваемый вопрос: можно ли наконец выздороветь, или только выздоравливать всю жизнь, так и не достигая цели, есть простой ответ. Нет, невозможно остаться здоровым, постоянно не поддерживая свое состояние — как невозможно наконец построить дом, и больше никогда в нем не убираться и не ремонтировать его. Это процесс, это длительность. Но это и жизнь, она ведь тоже процесс, мы дышим, едим, думаем, чувствуем всю жизнь, вам ведь не приходит в голову наконец «достигнуть цели и остановиться» во всем этом? Тогда эта цель станет смертью. Нет, наша цель — жизнь, как процесс. Более того, это так хорошо, так хочется чувствовать, дышать, жить. Выздоровление — процесс и трудный, и радостный одновременно.

Выздоровление отличается от простого воздержания от употребления, к которому нас часто зовут родственники и врачи, качеством жизни. Воздержание нередко бывает просто терпением, и мучительным. «Ремиссия», как его иногда

называют вслед за медиками, обозначающими этим словом ослабление болезненных проявлений из-за остановки в развитии хронической болезни или перехода ее в неактивную фазу. Болезнь остается, но не так видна... Выздоровление, переход от болезни к здоровью — качественно другой процесс, потому и жизнь выздоравливающего человека гораздо лучше.

Нам надо всегда помнить: как чистота в доме — неестественное явление, возникшее потому, что мы поддерживаем чистоту, так и наше благополучие выздоровления есть результат направленных больших усилий. Если мы решим, что «теперь у нас есть дела поважнее», наша зависимость, «связанная» выздоровлением, «развяжется», и пойдет творить свои черные дела. В этом смысле мы наркоманы и алкоголики навсегда. Да, мы выздоравливаем и живем полной, разнообразной жизнью, у нас есть семьи, дети, работа, удовольствия. Но мы помним, что от прежнего ада нас отделяет только один укол или одна рюмка. Более того, от простого «терпения» в воздержании нас отделяет неприметная грань прекращения этих усилий движения по пути выздоровления. Этот «велосипед» стоит прямо, пока движется.

Выздоровление — необыкновенно интересное дело. Это совсем другая жизнь, иная, чем та, что была раньше, которая вряд ли осознавалась как путь. Я очень счастливый человек, сделавший своей профессией помощь людям в этом деле, и мне очень хочется рассказать вам то, что я знаю о том, как этот путь устроен. Конечно, это мой собственный взгляд на вещи, и я не претендую на абсолютную полноту и правоту. Но я все-таки постараюсь изложить то, как я понимаю «идею» выздоровления, и удивительные совпадения с мнениями совершенно иных, духовно более опытных людей, говорят мне о том, что мы видим суть явления в его значимых элементах. Появляются закономерности. Я с изумлением смотрю на красоту этих законов и понимаю, что они давно известны, но мы только так, через свой пот и кровь, смогли это понять и принять. По этим законам и надо жить.

Конечно, я основываюсь не только на личном опыте. Это опыт многих моих пациентов и друзей. Это опыт выздоравливающих людей, передаваемый ими лично на занятиях в группах или в книгах. Это экспертиза тех, кто учил меня по-

могать наркоманам и алкоголикам. Это и опыт духовно выздоравливающих людей, выходящих из «страны далече», страны греха в духовное здоровье. Это просто опыт многих мудрых людей, которые что-то важное знают про жизнь. Все они — мои учителя. Они не отвечают за мои ошибки и непонимание, но именно им я благодарна за то, что могу сегодня вам рассказать про выздоровление.

Многих из них я по соображениям конфиденциальности не могу назвать по имени: наркомания и алкоголизм в нашей стране еще остаются ярлыками, нередко зависимость наказуема вплоть до тюрьмы. Во всех случаях, когда это может повредить им или кому-то другому, имена и обстоятельства изменены, чтобы нельзя было установить конкретных людей. Если вы знаете эти истории сами, конечно, вы узнаете себя или своих близких знакомых, несмотря на изменения, тут уж ничего не поделаешь. Но для вас это безопасно. Во всех случаях, когда я пишу о Программе «12 шагов», я выражаю свое собственное мнение о ее содержании, никак не говоря от имени Сообществ Анонимных Алкоголиков или Анонимных Наркоманов, в которых родилась и работает эта Программа.

Ключом к моему понимаю выздоровления является то, что я православный человек, и опыт осмыслялся мною именно с этих позиций. Я с радостью делюсь своими представлениями со всеми, кто этого хочет, но я стараюсь не навязывать их, надеюсь, что мне удалось удержаться от этого. Я не думаю, что моя вера ограничивает круг людей, которые меня хорошо понимают. Во-первых, как известно, неверующих людей нет, и потому вера и убеждения человека непременно вносят вклад в его позиции по важнейшим жизненным проблемам. «Нейтрального» консультанта, психолога, «духовного человека» не существует. Во-вторых, в моем опыте меня хорошо понимали многие люди, которые никак не могли причислить себя к православным (что иллюстрирует фразу «душа по природе христианка»¹). Мне хочется в самом начале определить это как основу того, как я вижу мир и выздоровление в нем. Это как твердое основание и одновременно система координат, позволяющая нам точно выверять курс.

¹ Приписывается богослову 2-го века по Р.Х. Тертуллиану.

Поскольку я консультант и директор в реабилитационном центре «Зебра», который вот уже 10 лет помогает выздоравливать многим алкоголикам и наркоманам, я постаралась осмыслить здесь и свой профессиональный опыт, стремясь оставаться в рамках понятного всем языка и смысла. Поэтому книга, надеюсь, будет полезна и специалистам в реабилитации зависимых, но она не предназначена быть исчерпывающим тему руководством для консультантов и психологов. Моя задача — помочь наркоману и алкоголику в его выздоровлении.

Конечно, книга неполна. Я не могу внятно изложить все, что я знаю, в рамках одного текста, есть еще плохо сформулированные вещи, и, наконец, я все время учусь и стараюсьточку больше осознавать себя и жизнь. Поэтому я буду очень благодарна за дополнения и критику высказываний в этой книге, может быть, вы сможете мне сделать что-то лучше.

Наконец, почему книга названа «Духовной жаждой томим...»? Пушкинский «Пророк», не слишком ли большая претензия, ну какие пророки наши выздоравливающие наркоманы и алкоголики? Пророки. Получив зависимость из-за рискованных игр с веществом, попав в эту ловушку, они проходят путь пушкинского пророка, осознавшего свою духовную жажду, от «трупа в пустыне», через осознание жизни и себя в ней, принесенное ангелом, до исполнения воли Божьей в своей жизни, что есть выздоровление. И теперь они «глаголом жгут» сердца не только еще страдающих наркоманов и алкоголиков, но и всех людей, которым важно слушать про себя и свое путешествие по «пути» — у каждого из нас есть свое такое путешествие. Пророк — это свидетель, несущий в себе и возвещающий волю Божью, даже если это нелегко. Бывают пророки громогласные, на миллионы людей, а наши пророки тихие, не навязывающие себя никому, рассказывающие доверительно о своем выздоровлении один на один, и «имеющий уши» — слышит.

ЧТО ТАКОЕ ЗАВИСИМОСТЬ?

Постараемся нарисовать портрет человека, который собрался выздоравливать от наркомании или алкоголизма. Какой он?

Это человек, который отчаялся наладить свою жизнь. Не верите? Посмотрим со стороны, сам он вряд ли это осознает, потому что все время надеется на то, что жизнь как-то сама станет лучше. Но он «ходит по кругу», потому что эти возможные улучшения он согласен принять, если *он будет по-прежнему употреблять наркотики или алкоголь*. Все вокруг понимают и громко ему говорят, что это невозможно, именно употребление и надо прекратить. В целом он согласен, но как только дело доходит до каких-то *действий*, которые будут препятствовать употреблению наркотиков или алкоголя, он под любым предлогом увильнет и оставит себе хоть какую-то возможность употреблять вещество. Почему?

Потому что это для него — самое главное. Он согласен расстаться с семьей (будет плакать), со здоровьем (будет ужасаться), со свободой (будет тосковать) — с чем угодно, но только не с наркотиком. Наркотик, алкоголь — выше. Вспомните сценку из фильма «Операция Ы», когда зав. складом предлагает Балбесу (его играет Ю. Никулин) разбить на «репетиции» бутылку водки, тот воспринимает это как святотатство. Это точное наблюдение: для алкоголика употребление свято. И от этой высшей ценности нельзя отказаться.

Остальные ценности тоже есть — но после вещества, и они ценны, пока с ним не конфликтуют. Алкоголик или наркоман, конечно, может влюбиться... пока девушка не против его употребления, и если она согласна ждать его из запоев, или пока он добудет наркотик. Он старается удержаться на работе, но беззастенчиво таскает деньги из кассы (зарплаты на наркотики, как правило, не хватает). Любит маму, и стыдится себя, и готов все бросить... пока под кайфом. Кайф прошел — надо искать, некогда разговаривать. «Потом...»

Этого не могут понять все окружающие, и тут проходит водораздел между зависимым и остальными. Для них как раз очевидно, что употребление — причина всех бед, для них наркотик или алкоголь — ненавистны, и потому естественно отказаться от употребления, закончить наконец. И когда выясняется, что зависимый устроен иначе, это воспринимается сначала как его упрямство, потом как глупость (вновь и вновь объясняют и доказывают), потом как предательство (и ведь действительно всех предает за вещество!), потом как чуждость... Тут-то и начинается отчаяние, разводы и уходы в «никуда». Все это отражает и внутренний разлад, и отчаяние, «развод с самим собой» алкоголика или наркомана.

Итак, жизнь не наладится, это понимает в глубине души и сам зависимый. Он видит, что живет гораздо хуже, чем остальные, и сначала, может быть, бравивирует своим отличием от других («белая кость» наркомании, «а вот у поэта — всемирный запой, и мало ему конституций!»), но со временем просто долго жалеет себя и говорит: «мне уже не уйти назад». «Жизнь не задалась, такая уж судьба. Но я хороший человек, разглядела — терпи, нет — уходи, я тебя пойму»... Так что, в конечном счете, он в отчаянии. Это очень «на руку» его болезни, которой больше всего надо, чтобы мы не верили в возможность выздоровления. Назовем это пока аллегорией, но потом мы увидим, что это не только удобное иносказание.

Сознание зависимого человека изменилось в соответствии с этими духовными нарушениями. Разум научился обслуживать такую жизнь. Он выработал целую систему оправданий и объяснений, почему его жизнь — и жизнь вообще — так устроена, эта система называется рационализацией. «Я пью потому, что...», «у меня работа такая, что иначе не выдержишь, надо с утра привести себя в нормальное состояние», «все пьют», «если бы у меня была нормальная жена и дети» и пр. Кроме того, разум научился просто не видеть, не замечать, «переводить в фон» негативные последствия употребления наркотиков и алкоголя, как только это становится технически возможным. Например, парня посадили в следственный изолятор за наркотики. Не заметить это невозможно. Но, понятно, «эти сволочи меня подставили» — вся ярость в этом направлении. И как только парня выпустили, он побежал «отметить» радостное событие, тут же

уколотся. В сознание не приходит мысль о том, что это случилось из-за употребления наркотиков, и потому именно это и надо менять теперь, раз уж так повезло — выпустили. Даже если эта правильная мысль залетает ненароком в голову наркомана, то после нескольких дней жизни на свободе память услужливо все стирает, и вскоре он опять употребляет наркотики.

Зависимый человек склонен отрицать зависимость как причину своих бед, это отрицание им самим не осознается. В том-то и ужас положения, что он совершенно искренно не видит необходимости что-то делать с употреблением, ведь у него столько бед, надо сначала с ними разобраться! Со стороны это выглядит безумием, и в выздоровлении воспоминания об этих отрицаниях вызывают веселый смех аудитории, но пока выздоровления нет, отрицания выглядят страшновато. Это род сумасшествия, близкие смотрят со страхом и недоумением, а сам наркоман или алкоголик при этом не может научиться на собственном печальном опыте. Он похож на безумного человека, вновь и вновь пытающегося пройти через стену, разбивая себе лоб и руки, плача и ругаясь, он вновь и вновь предпринимает бессмысленные попытки пройти насквозь там, где прохода нет.

Грустно еще и то, что, похоже, потребность в наркотике или алкоголе становится первичной потребностью, как сон, еда, безопасность... Когда эти потребности у человека не удовлетворяются, он действует быстро и сильно, нередко не обдумывая свои действия. Человек очень плохо себя чувствует, если его первичные потребности долго не удовлетворяются. Безопасность, например, обеспечивает выживание. При опасности эта первичная потребность заставляет немедленно действовать. Прежде, чем человек успевает сообразить, что все пропало, он действует — и остается в живых. За эти функции отвечают самые глубинные структуры мозга, и быстрое действие у них гораздо выше, чем у «рассуждающих» лобных долей. Так вот, потребность в алкоголе и наркотике у зависимого человека как раз располагается в этих глубинных структурах. Другие потребности — в безопасности или еде, — человек может игнорировать, если есть что-то поважнее, что-то выше рангом в его списке ценностей. У зависимого человека это именно вещество... Круг замкнулся.

Продолжаем рисовать портрет алкоголика и наркомана. Кстати, почему — «и»? Они такие разные! Действительно, есть различия, но несущественные, в основе своей связанные с тем, что алкогольная зависимость формируется в 5 — 7 раз медленнее, чем наркотическая, и потому человек успевает больше приспособиться к алкоголю, чем к наркотику. Алкоголика и принимают в обществе больше, и социально он, может быть, успешнее частично состояться, и семья еще есть... Он взрослый. Наркоман же, как правило, юн, и ничего в этой жизни не успел... кроме подросткового протеста против всех и потерь, тотальных потерь всей жизни. Впрочем, встречаются и юные вполне сформировавшиеся алкоголики, и наркоманы в зрелом возрасте. Несущественны эти различия потому, что в главном алкоголик и наркоман очень похожи. Оба бессильны перед своей зависимостью, их жизнь определяется фактом этого бессилия, и тем, что они с этим бессилием делают. Об этом мы подробно поговорим позднее. Оба они прошли через боль и страдание, и потому имеют ценнейший жизненный опыт, он может стать мудростью — а может и не стать, если зависимый не будет выздоравливать. И еще: они очень нужны друг другу в выздоровлении.

Итак, продолжаем. Алкоголики и наркоманы — чувствительные, талантливые, «тонкокожие» люди, легко откликающиеся на чужую боль, понимающие толк в любви, искусстве, дружбе и уж точно не продающие своих друзей. Жены их, не вынеся ужаса жизни с употребляющим наркоманом или алкоголиком, разводятся с ними — и выходят замуж вновь за алкоголиков или наркоманов. Отчасти — из-за развившейся потребности спасать кого-то. Но есть ещё причина: других теперь не надо. Не обижайтесь, пожалуйста, все «независимые» читатели, напишите список из любимых писателей, актеров, художников, поэтов или просто хороших людей, и вы увидите, что среди них очень много алкоголиков или наркоманов. Чувства, важнейшая часть человеческой личности, то, что больше всего и ценится в человеке (попробуйте дружить с компьютером!), особенно тонки и трепетны у зависимого человека.

И они пропивают, протарчивают свой талант, и предают своих родных людей из-за дозы алкоголя или наркотика. Близкие с ужасом смотрят на абсолютно бездушное, чужое существо, с холодным спокойствием уничтожающее себя и всех во-

круг. Друзей нет — есть те, с которыми употребляешь. Талант выродился; к сожалению, поговорка «талант не пропьешь» — неверна, еще как пропивают и протарчивают. Любовь умерла. Чувства заморожены употреблением вещества. Это Кай из сказки «Снежная королева». И это все тоже правда.

Ужас в том, что присутствует все одновременно, и никогда не знаешь, на что рассчитывать. Все будет хорошо, пока в отношения людей или в дело не включится вещество, а это будет у зависимого человека рано или поздно. И тогда все рухнет.

Зависимость, если ее не остановить, жестоко разрушит все то трепетное, тонкое, подлинное, что, несомненно, есть у зависимого человека. Ее можно и нужно остановить.

Есть одно таинственное для других и явное для самих зависимых людей отличие зависимого человека от всех остальных — это тяга. Поговорим об этом подробнее.

Тяга

В «умных» книжках тягу обычно определяют как навязчивое желание употребить вещество, возникающее у зависимого от алкоголя или наркотиков человека. Это может быть осознаваемое желание или полусознаваемая потребность в веществе, и человек, ведомый этой потребностью, совершает шаги к употреблению, только в конце осознав, что он делает.

Так говорят люди, со стороны рассматривающие это явление. Давайте посмотрим на него глазами зависимого человека.

Если у вас есть зависимость, может быть, вам лучше пропустить эти абзацы курсивом.

Иногда просто хочется употребить. Это бывает, мало ли что хочется. Дело не в этом. Когда приходит тяга, это как «фигура», а все остальное — бледный «фон». Все, что происходит, находится где-то вне, а вот, прямо передо мной с удивительной отчетливостью — употребление. Я вижу его в обычных вещах, другим людям и в голову не придет, почему фольга от шоколадки меня сейчас так занимает. Это похоже на сосущий голод, или жажду. Думать ни о чем другим толком не получается, тут же я съезжаю в мысли об употреблении. В памяти возникают телефоны, даже интонации людей, которые помогут достать наркотик. В созна-

нии это проносится с большой скоростью, отдельными понятиями, словами, бессвязными, как выхваченные светом пятна: имя, подъезд, сколько надо денег, где их взять... Все остальное раздражает. Все мешает употреблению. Я могу быть только в тяге, а они тут о своем говорят, да еще ко мне пристают... Отстань! То, что у меня в голове — это не твое дело. Не хочу быть с вами. Я — сам по себе.

Еще тяга — это сладость кайфа, о котором можно мечтать. Или вспоминать хорошие денечки, особенно, если не вспоминать неприятности, которые были потом... Ну и что? Мы еще и не то проходили. Зато как классно было тогда (лет 7 назад). Возникают даже ощущения в теле, рот наполняется слюной, или холодок по коже... Прямо как тогда, помню же, дыхание чаще, глаза прикрыты... А можно и поговорить, пошутить, у нас же свой язык, его и не понимают, мы с полслова понимаем друг друга, и посмеемся, и сразу контакт... Можно только посмотреть на другого — и понял, о чем он... Без слов поняли друг друга, и пошли.

Еще возникает решимость ехать за дозой. Ладно, я так и сказал. Меня пробуют отговорить, напоминают там какие-то прежние беды, сами о чем-то рассуждают. Все, я поехал. Некогда мне тут стоять с вами. Ну что еще, ну что ты хочешь? Сказала? Ладно, я пошел. «Не волнуйся, я скоро приду». На самом деле, это меня не волнует, только бы уйти быстрее, я уже весь не здесь.

А бывает, я и не знаю, что у меня тяга. Просто плохое настроение. Я не думаю ни о каком срыве. Просто все надоело. Все, чем я тут занимаюсь в жизни, ничего не стоит. Я все обесценил. Все это мне не нужно. Я никому не доверяю. Я все это просто терплю, скорее бы все сегодня кончилось. Не могу я тут сидеть больше. А можно, я уйду? Ну, зуб болит. Я пойду, ладно? Меня вы все раздражаете. Сейчас взорвусь, если вы все не отстанете. Вот я уже и ору, сил нет терпеть все это... Ушел, шагал по улице, злился, пришел, сам не знаю, как, к дому, где живет один... Я только узнать, как дела, давно не виделись. Так, поговорить, у кого как там, что нового. Только когда увидел барыгу, сообразил, что шел употреблять.

Еще я иногда думаю: никогда? Как это так — никогда не употреблять?

Дорогой мой алкоголик или наркоман, если вы не послушались совета и все-таки прочли это, попробуйте осознать: почему? Только ли «запретный плод сладок», или на «наживку» тяги вы никак не могли не «клюнуть»? Правильно, тяга, употребление и вещество — важнейшие вещи, разве их можно пропустить... Конечно, ведь вы наркоман, или алкоголик.

Теперь давайте попробуем срочное «противоядие»: вспомним, чем закончилось последнее употребление. Может быть, это была больница и ломка. Может быть, «стражи порядка» и тюрьма. Может быть... а что было-то? Что-то было, и сильно противное, иначе бы вы сейчас эту книжку не читали. Вместо смакования тяги лучше вспомнить последнее «дно».

Маловато? Давайте еще: вы правда хотите, чтобы ваша жизнь свелась к этой тяге? К извращению: смакованию тяги без употребления — вам это ничего не напоминает? Вы хотите *так* жить? Если решили торчать или пить, признайтесь себе в этом и идите, скатертью дорога, тут не про употребление разговор, где вы видели, чтобы действующие наркоманы или алкоголики книжки про выздоровление читали?! Все равно вас никто не удержит, и не будет удерживать, не думайте. Потому что тут собрались люди, которые *хотят* выздоравливать. Скулить и ныть — за дверь, пожалуйста.

А мы продолжим.

Тяга — это такое проявление зависимости, которое непонятно окружающим. Они думают, что человек только «хочет» употребить, и не может себе отказать в удовольствии, и при этом на все и всех плюет. Отсюда и отношение к нему как к слабаку или подлецу. Нет, тяга — это наша «инаковость», это то, что делает нас зависимыми людьми. Как пес на поводке не свободен делать то, что хочет, а вынужден слушаться хозяина, — так и мы не свободны жить так, как хотим. Время от времени наш хозяин, — страшно звучит, но это правда, — хозяин умный, знающий, как с нами обращаться, натягивает поводок — тягу, и мы тащимся туда, куда и не собирались, и *не хотим* на самом деле. Я знаю это точно: при том, что наркоман или алкоголик под действием тяги думает, что хочет употребить, на самом деле это далеко не так, и правда выяснится, когда употребление наступит:

это почти всегда сразу разочарование. Хозяин достиг цели и больше нас не обманывает, а мы видим правду и ужасаемся, и страшно жалеем... и не всегда готовы вернуться назад, потому что мы уже «на крючке», механизм зависимости запущен, и одно употребление тянет за собой другое. Хитрость хозяина состоит как раз в том, чтобы мы не догадались, что хозяин *есть*, что тяга — это *не наше* желание, и чтобы мы в этом неведении делали то, что хочет он.

Кто — он? В меру вашего представления о мире могу предложить разные варианты: болезнь химической зависимости, алкоголизм или наркомания как некая болезнь мозга; тотальное нарушение всей жизни человека вследствие зависимости; дьявол, который хочет погубить человека через его страсть; «мистер Хайд»², берущий верх в жизни благополучного человека... Сейчас мы не будем доказывать это, но я думаю, что это одно и то же явление, высказанное соответственно языком медицины, или холистического³ подхода, или религиозного сознания, или языком метафоры. Нам сейчас важно, что этот «он» — считаете вы его личностью или нет, а я уверена в том, что личность, потому и называю «он», — вне нас. Это не «я хочу», а «меня хотят использовать». Поэтому сразу возникает вопрос: а я-то что хочу? Если я согласен «ему» подчиниться, из-за страха его могущества, из-за усталости в борьбе или по какой-то еще причине, — я должен понимать, что меня ждет. В отличие от хозяина пса, «этот» хочет мне зла, а себе — не знаю, чего. Это как в Освенциме, нельзя рассчитывать, что конвоир ведет меня куда-то для моего удовольствия. Он ведет меня на работу смертельную, или в газовую камеру. Он конвоир. Может быть, я ничего и не могу сделать, но нельзя обманываться. У него другая логика, у него абажуры из человеческой кожи и

² Персонаж рассказа Р.Л.Стивенсона «Странная история доктора Джекила и мистера Хайда» - классический текст о том, как злое начало в человеке вышло на свободу. На него ссылается в свою очередь классический текст «Анонимные Наркоманы» - книга о выздоровлении наркоманов по программе «12 шагов».

³ Холистический подход (от whole — целый (англ.)) рассматривает человека как целостное существо, в котором тесно переплетены и взаимно влияют друг на друга его организм, и душа, и поведение, и духовная сфера. Поэтому любое существенное изменение в жизни человека следует рассматривать сначала по этим элементам его структуры (анализ), а потом и в их взаимодействии (синтез).

жена с ужином дома. Это все не про меня. Я для него — материал. И вот, если согласен ему подчиниться, а в отличие от Освенцима сейчас у меня есть выбор, то я должен понимать, что он будет делать со мной.

Если я — против «него», то легко мне не будет. Потому что никакой «хозяин» не захочет отпустить свою жертву, которую «он» использует. Может быть, сразу и не получится, и наверняка будет очень тяжело. Но тогда у меня есть свобода *не употреблять*, у меня есть союзники, и товарищи, у меня есть достоинство жить так, как я хочу. Парадокс в том, что осуществить это «*я хочу жить хорошо*» удастся, доверив себя другим в этой совместной борьбе. Это и поняли те, кто действительно захотел идти против «него», и они сформулировали свои принципы выздоровления как программу «12 шагов». О ней разговор будет дальше очень подробный. Это не единственный путь выздоровления, и некоторые из других будут тоже очень кратко рассмотрены.

Итак, главное — выбор зависимым человеком своего пути. С кем ты? В общем, эту книжку я пишу именно для того, чтобы человек осознал свое право выбора этого пути и решил, наконец, что он действительно хочет — и *ответил* тяге.

Тяга — это:

- ♦ *Не* просто мое желание употребить наркотик или выпить.
- ♦ *Не* мое решение сделать это.
- ♦ *Не* мой выбор.
- ♦ *Не* часть меня, «я такой».
- ♦ *Не* событие, эпизод в моей жизни.

Тяга — это:

- ♦ Признак и *часть зависимости* от вещества.
- ♦ То, что *заставляет меня* употребить наркотик или выпить: моего мнения никто и не спрашивает!
- ♦ *Болезненное состояние* моей психики, которое *создает условия для употребления*.
- ♦ Осознанный или полусознываемый процесс.
- ♦ *Атака извне* против моей трезвости.
- ♦ *Процесс*, который развивается по определенным этапам.

Чтобы понять, как развивается процесс тяги, рассмотрим такой пример. В Москве на вокзале можно встретить цыганок, промысляющих известным мошенничеством.⁴ Увлекая человека разговором, обещая погадать и навязывая свое «знание» того, «кто тебя сглазил», и почему жизнь не очень ладится, они обирают доверчивых простаков. Происходит это так.

Человек идет через вокзальную площадь по своим делам. К нему подходит цыганка и обращается с довольно нейтральной фразой вроде «скажи, сколько времени?» Если человек не останавливается, не отвечает, не слушает, т.е. не участвует в ее разговоре, она отстает. Это — не ее объект. Винават ли человек, что к нему пристала цыганка? Нет, конечно, это атака извне. Он ничем не «накормил» притязания цыганки, и потому она не имеет над ним никакой власти. Атака не удалась. Он защищен своим неучастием в ее делах. Но бывает и по-другому: он останавливается, и цыганка продолжает говорить. Пока он просто слушает, медлит, сомневаясь, стоит ли участвовать. Тогда цыганка, естественно, усиливает давление и произносит какую-то ключевую фразу, которую человек распознает как доказательство силы цыганки, например: «соседка-то тебя испортила!» Человек тут же подставляет под эти, в общем-то, довольно общие слова свои факты: неурядицы в семье, на работе, пошатнувшееся здоровье — что-то у всех нас есть «не так»! Медление приводит к решению продолжать контакт.

Есть ли вина человека в том, что было дальше? Да, теперь есть. Ему не надо было останавливаться, здравый смысл должен был его защитить. Медление — это уже пассивное участие в деле «охмурения» человека, он предоставляет себя как объект, дает согласие слушать — а ей того и надо. Внимательно следя за его лицом, цыганка ловит реакции, и «корректирует стрельбу», неизбежно добиваясь «попадания».

После этого человек обычно вступает в разговор, объясняя «научно», что в сглаз он не верит, и что соседка тут не причем, а самому надо было на работе не пропускать сотрудника вперед на освободившееся место начальника... Он сообщает

⁴ Само собой разумеется, не все цыгане — мошенники, и не все мошенники — цыгане... Этим примером автор не имел намерения обидеть народность, к которой вполне хорошо относится.

информацию цыганке, которая ее тут же подхватывает и успешно развивает. Или он начинает задавать вопросы, пытаясь понять, что цыганка знает, и невольно сообщает ей про себя какие-то факты. Разум его вовлечен в действия цыганки. Заметьте, у них разные цели, и его уверенность в том, что «он сам знает, что ему надо» вскоре будет поколеблена.

Может ли он теперь выйти из разговора? Очень трудно это сделать, потому что его разум решает другую задачу: понять, что в его жизни не так. Он скорее думает про свою жизнь, а не про то, обманывает ли его цыганка, иначе бы он вряд ли продолжил разговор, а он именно продолжает его.

Наконец, «обстрел» цыганки достигает цели: она «попала в точку», и, видя по реакции человека, что он эмоционально задет, вовлекся в процесс, предлагает ему нечто до смешного мелкое по сравнению с тем, чем полна теперь душа человека, — расстаться с купюрой в 50 руб., «только чтобы все было по правилам, а то не сработает». Или, например, дойти до соседнего дома, где она все объяснит, не стоять же тут на дороге и пр. Теперь очень быстро все заканчивается. Как только человек достает кошелек, или доходит до дома, возле которого ждут другие цыгане — остальное занимает считанные секунды. Теперь он все понял — но это уже никому не важно, и почему-то цыганка уже не смотрит ему преданно в глаза. Кошелек нет, сумки нет, цыганка куда-то пропала, какие-то люди вокруг ничего не знают, его обобрали. Теперь он никому не нужен, и напрасно пытается что-то поправить. Единственное, что остается — уйти.

Атака тяги похожа на атаку цыганки и развивается по тем же правилам. Сначала неожиданная, не спровоцированная нередко атака тяги — в которой человек, конечно же, не виноват. А вот как он на нее будет реагировать — тут уж полностью его ответственность. Стоит ему помедлить, побыть в ней — и тяга набирает силу и власть над человеком. Внутренний — или внешний, с товарищем, — диалог про употребление, рассматривающий его как возможность, приводит человека к состоянию эмоционального вовлечения в размышления об употреблении наркотика или выпивке. Когда и разум, и чувства находятся внутри тяги, нет уже никакой силы внутри человека, которая может принять все же решение отказаться от упо-

Таблица 1. Этапы развития тяги

Этап развития тяги	Мысли, чувства	метафора «Цыганка»
Атака	«В чем дело?» Настороженность, недоумение, страх, неловкость.	Цыганка подходит к человеку на площади: «у вас есть пять рублей?»
Медление	«Ну, привет... Послушаю... я же не собираюсь ничего делать...» Легкий интерес, неловкость, настороженность	«Хочешь, я тебе важную вещь скажу? Никто тебе не скажет, а я вижу...»
«Гонять тягу»	«А он что делает? Да ты что?!» Интерес, страха нет, слегка «нестет», чувствую себя «своим парнем», которому тоже есть, что рассказать.	«Не верю я в слглас». — «А ты послушай, у тебя соседка была, глаз у нее черный, она тебе сделала, и потом на работе было плохо, ну было же?» — «Ну было, начальнику про меня шепнули, и что?» ...
Смаковать употребление	Уже не очень связный разговор, смысл его — в чувствах: радость, эйфория, предвкушение, ностальгия; много жаргона, характерное выражение лица: злая радость.	«Да ты что?! И правда, соседка, и правда... Слушай, а если... Вот гадина! Что же делать? А ты говоришь, надо заговор? За 50 руб., чтобы не бесплатно, чтобы подействовало? Да ладно, это не деньги...»
«Разрешил себе употреблять», на самом деле скорее пойман на крючок	«Найду, если надо будет». Проработка вариантов поиска наркотиков, или денег на употребление, или как скрыть этот факт, не попасться, или как сгладить последствия. Пока употребления нет, но это затишье перед бурей. Он даже может поговорить об этом на группе, но все решено. Спокойная уверенность, одиночество, нередко подъем энергии.	Идет с цыганкой в соседний подъезд, или достает кошелек, или снимает дорогие часы... «Понять не могу, как я это мог сделать, будто зомбированный...» — скажет он потом.
Употребление вещества	Нет ни мыслей, ни чувств, все быстро и как-то плоско.	Фр-р-р... Нет кошелька, часов, нет и цыганки, какие-то чужие люди вокруг, никто ничего не знает. Кричать «милиция!» стыдно... Как она меня обманула?! Оторопь.
а) продолжение употребления	«Все вы меня кинули, мне теперь не вернуться, вот чего стоит ваша дружба». Разрыв отношений с помощью, жалость к себе, обиды и злость на остальных.	Обычно не бывает. В дополнение можно вспомнить московских «наперсточников», которые последовательно лишали людей не только зарплаты, но и квартиры... Но это уже чуть другая история.
б) отказ от продолжения употребления, возврат к выздоровлению	Смесь тоски, злости, обид и жалости к себе — но и слабая надежда на помощь.	Что ж, придется принять факт, что денег и часов больше нет. «А куда я все же шел? И сколько сейчас времени?!»

<i>Этапы развития греха</i>	<i>Что нужно делать зависимому человеку</i>
Прилог	Просто идти дальше, не останавливаясь, отвернуться, на попытку «взять за рукав» реагировать твердо и прямо: «отстань!»
Медление	Тряхнуть головой (может, мозги на место встанут), ничего не говоря, отойти. Можно обозначить свои границы.
Сочетание	Уже не так просто выйти из разговора, что-то запало в душу. Нужна помощь того, кто подойдет и скажет: «ну вы даете, границ нет, что ли?» И не сказать ему в ответ, что он «самый умный»...
Сосложение	Сам уже ничего не может... Ничего не услышит... Остальным можно попробовать резко назвать все своими именами и уйти от него, показав, что моя позиция — в этом не участвовать. Но это все равно уже часто поздно.
Плен	Ничего сделать нельзя. Даже если запереть наркомана или алкоголика сейчас, он подождет — до первой возможности, а потом все-таки пойдет употреблять.
Грех, страсть	Ничего сделать нельзя, пока человек не опомнится, а для этого надо ему увидеть правду. Близкие, не мешайте ему, не уговаривайте, не спасайте его от последствий употребления! Это сейчас единственное, что может его остановить.
Уныние	Человеку нельзя помочь обычными средствами, потому что он не позволяет это. Вся надежда на то, что тяжесть употребления вынудит его вновь начать выздоравливать.
Начало покаяния	Не стыдиться, не делать вид, что все нормально — а просто вернуться и принять помощь.

требления. Теперь это дело случая: достаточно сильная вовлеченность в процесс и случайное обстоятельство, работающее как спусковой крючок оружия, довершают дело: человек идет употреблять наркотик или пить, и ничто его уже не остановит. Все внешние воздействия: уговоры, слезы близких или замок на дверях — не могут найти отклика в человеке, потому что он весь — в употреблении. Теперь это только вопрос времени.

Начав снова употреблять наркотик или пить, наркоман или алкоголик, как правило, чувствует разочарование и стыд. Особенно если мы говорим о человеке, который перед этим начал выздоравливать, и ему было, что терять. В метафоре атаки цыганки это человек, у которого действительно были с собой серьезные деньги. Теперь уже нет... Осознание своей потери, как правило, ведет к двум возможностям: или наркоман или алкоголик впадет в отчаяние, услужливо «подвинутое» его зависимостью, и это будет начало его длительного употребления или запоя; либо он, ужаснувшись, использует силу своего страха и стыда для того, чтобы не повторить употребление и, обратившись за помощью, начать выздоравливать.

Совершенно не случайно это представление об этапах развития тяги в деталях совпадает с этапами «заражения» человека грехом, описанными святым преп. Иоанном Лествичником. Он видит следующие стадии: прилог («атака»), медление, сочетание, осложнение (т.е. силы человека и сила греха действуют в одном направлении, складываясь, как два вектора сил), пленение (пауза, во время которой решение уже принято, но действие еще не наступило; человек уже не свободен в выборе) и грех⁵. После греха наступает уныние и отчаяние: до греха бесы представляют нам Бога всепрощающим и потому грех — не страшным, а после греха — Богом карающим, и потому бессмысленно просить прощения. Для меня это совпадение не только означает подтверждение, что мы на правильном пути в понимании процесса развития тяги, но и помощь в противостоянии ей.

Все описание, приведенное выше, означает, без сомнения, что свобода выбора, возможность отказаться от искушений тяги и, соответственно, употребления, существует только на пер-

⁵ Преп. Иоанн Лествичник. Лествица. Сергиев Посад, 1908. с. 139.

вых этапах развития тяги. Это время атаки, когда мы в здравомыслии просто оттолкнули мысли о кайфе, едва опознав их, и идем дальше в нашей жизни. В меньшей степени мы свободны в выборе в стадии медления, здесь уже нужны усилия, это преодоление себя, как бы выход из чар тяги, пока мы еще не начали кормить ее своим участием. Но наркоман и алкоголик знают: со здравомыслием у нас проблемы, и вовсе не всегда удастся увидеть этот процесс вовремя. Нередко мы ловим себя уже на мыслях и чувствах, кормящих тягу, мы уже попались, и не заметили этого... Тут единственная надежда на помощь извне, на вытягивание — нет, не себя из тяги, как Мюнхгаузен себя самого за косичку из болота, — а меня, вытягивание меня другими людьми из моей тяги. Для этого рядом мне нужны очень надежные люди, которые могут заметить мое безумие и начать помогать — нередко еще до того, как я сам это замечу. Надо понимать, что есть стадия, где мне уже нельзя помочь... потому что я сам, сослагаясь с тягой, совершаю свое падение. И, наконец, если употребление все же произойдет, самое умное, что я могу сделать — это звать на помощь и прекратить употребление, не позволять отчаянию окончательно разрушить все хорошее, что еще осталось в моей жизни.

Если вам показалась знакомой история про тягу — то эта книга для вас. Для определенности, давайте еще раз посмотрим, а правда ли то, что вы алкоголик или наркоман?

Алкоголик, наркоман — кто, я?!

Определения, тесты

Современное определение зависимости от алкоголя или наркотиков — химической зависимости, как ее иногда называют — звучит так:

химическая зависимость — это хроническое, прогрессирующее, как правило, неизлечимое заболевание, характеризующееся навязчивым характером употребления (тяга). Употребление вещества происходит, несмотря на очевидные негативные последствия (потеря контроля). Употребление может быть постоянным или периодическим (запой, систематическое употребление), и, если его не остановить, зависимость приведет к преждевременной смерти.

Болезнь имеет определенные симптомы (тяга, неуправляемость, абстиненция (ломка, похмелье и пр.), без воздействия на саму болезнь (причину) эти симптомы устранять бессмысленно и опасно (как аналгин опасен при аппендиците). Зависимость поражает системно все аспекты жизни человека.

Замечательным свойством этой болезни является то, что химическую зависимость можно остановить, и этот процесс называется выздоровлением. Он включает:

- ♦ прекращение употребления любых веществ, изменяющих состояние сознания;
- ♦ выработка приемлемого способа жить без вещества (устойчивость);
- ♦ последовательное систематическое изменение этого состояния, улучшение качества жизни с помощью извне.

Давайте теперь проведем небольшое тестирование. Попробуем сами поставить себе диагноз, воспользовавшись тестом, рекомендуемым Американской Психиатрической Ассоциацией, именно им руководствуются врачи в практике⁶



Задание для самостоятельной работы №1 *Тест на химическую зависимость*

Рассмотрите, проявлялись ли за последний год вашей жизни семь существенных признаков химической зависимости. По каждому из следующих пунктов либо приведите примеры того, как конкретно проявлялись эти признаки в вашей жизни (факты, цифры, докажите свое мнение!), либо обоснуйте отрицательный ответ. Веществом, упоминаемым в тесте, может быть и алкоголь, и наркотик. Рассмотрите:

1. Повысилась ли у вас переносимость вещества (толерантность)? Она определяется так:
 - ♦ Либо нужно существенно больше вещества, чем в начале употребления, для достижения той же степени «загруженности» или иного желаемого эффекта;
 - ♦ Либо с прежним количеством вещества получается гораздо меньший эффект.

⁶ Руководство по диагностике и статистике психических расстройств, 4-ое издание — официальный справочник Американской Психиатрической Ассоциации DSM-4. Аналогичное издание в России называется Международная классификация болезней МКБ-10.

2. Бывает ли у вас похмелье (абстинентный синдром, «кумар», «ломка»)? Это проявляется в
 - ♦ болезненном состоянии, характерном для отсутствия именно этого вещества (напр. жажда и головная боль при похмелье, насморк и неприятные ощущения простуды при героиновых кумарах).
 - ♦ и это болезненное состояние быстро проходит или хотя бы облегчается, если употребить то же, или похожее вещество.
3. Часто ли случалось, что вы употребляли вещество в большем количестве, или дольше, чем предполагали?
4. Пытались ли вы прекратить или контролировать употребление — и были в конечном счете безуспешны?
5. Много ли времени и усилий тратится на добывание вещества (напр. поиск денег, поездки на большие расстояния и пр.), его употребление («марафоны», запой) или восстановление после употребления (больницы, врачи на дом, просто «отлежаться»)?
6. Можете ли вы вспомнить, как вы отказывались от важных дел, связанных с социальной, профессиональной сферой или обычного отдыха из-за употребления вещества?
7. Бывало ли так, что вы продолжали употребление вещества, несмотря на то, что знали: ваши постоянные или регулярно проявляющиеся проблемы скорее всего связаны именно с употреблением вещества (напр., продолжение употребления героина несмотря на то, что из-за него попал под следствие; или продолжение питья после серьезных проблем с печенью)?

Эти признаки описывают болезненный способ употребления химических веществ, и, по мнению авторов этого официального источника, если по трем или более пунктам за последний год вы ответили утвердительно, по всей вероятности, у вас есть химическая зависимость. Или, говоря проще, наркоман или алкоголик — это про вас!⁷

⁷ Говоря строго, диагноз ставит врач. Это не только связано с его компетенцией, но и с тем, что постановка диагноза — это искусство, как бы мы ни старались его формализовать. Да, есть критерии постановки диагноза, которые мы в простой форме перечислили здесь, но есть и необходимое участие человека с его цельным мышлением; синтезом, а не только анализом. Поэтому нужен врач. Но, с другой стороны, мы имеем право знать, чем он руководствуется, и проведенный вами тест — важная «информация к размышлению». Впрочем, эта болезнь смертельна, и кому вы потом будете доказывать, что с вами поступили недостаточно внимательно? Мы имеем право знать, ведь это наша жизнь!

Зачем нам выздоровление?

Мотивация

Результаты теста, наверное, были неутешительны. Но в нашей жизни есть не только одна зависимость, и жизнь еще не закончена. Куда мы хотим идти? **Выздоровление** — это вовсе не самоцель, **это средство** для достижения наших целей. Зависимость заставляет нашу жизнь катиться неуправляемо, потому мы и теряем дорогие для нас элементы этой жизни. Предположим, выздоровление даст нам **управляемость**. Что тогда? Наши мечтания не бесплодны. Они дают нам энергию желаний. Это наш парус и выбранное направление движения, а если цель достойна, то Бог будет помогать нам, наполняя паруса ветром и помогая преодолевать препятствия на пути. Посмотрим поэтому, «куда ж нам плыть?».

Я сейчас перечислю то, что слышала от наших пациентов, то, что действительно могло осуществиться — и осуществляется! — в их жизни, что было для нас так важно.

Первое — семья. Сколько бы вам ни было лет, есть ли у вас семья, или вы ее потеряли, или ее никогда не было — все мы хотим близости с родным человеком, хотим разделить с ним его и свою жизнь, радости и горести. Мы хотим быть близкими, чтобы из двух бесполезных половинок срослось целое. Может быть, близкого человека еще нет рядом, но где-то он точно есть. Может быть, он здесь, но отношения так искалечены зависимостью, что кажется безнадежным их восстановление. Точно известно из опыта многих и многих выздоравливающих людей: семью можно найти и выстроить. Сейчас это трудно представить, но, поверьте, это так. И более того, в этой семье родятся здоровые дети на счастье родителям, а уже взрослые дети, выросшие без нас, находят вновь своих пап и мам. Мой хороший знакомый алкоголик, пивший 20 лет, и теперь уже еще больше выздоравливающий, в начале выздоровления искал новые отношения с сыном. Тому было уже 24 года, когда отец подошел к нему и обнял его. Сын заплакал и сказал: «я ждал этого всю жизнь». Теперь мой приятель присылает мне на Рождество неизменную фотографию огромной семьи: дети, внуки, он в середине со своей женой, и у всех хорошие радостные лица. Это стало воз-

можно только в его выздоровлении. Думаю, что это главная ценность для него сейчас, — и главная его мотивация.

Второе — дело. Наверное, у вас нет профессии. То есть она, может быть, и была, но вопреки поговорке, мы пропили мастерство настолько, что на работу нас не особенно уже берут, и делать то, что умели, мы уже не можем как следует. А может быть, профессии и не было, если вы начали употреблять наркотики в 15 лет, а теперь вам 28, и ничего нет, кроме криминала за плечами. Что делать будем? У меня есть пациент, ему 30 лет, у него есть профессия, и диплом, и связи даже (мамины), но он никак не может решиться искать работу. Ничего не может, все будут спрашивать, чем он в жизни занимался, он чувствует себя так неуверенно! И правильно, для него дело — новый элемент в жизни. Научится, стоит только начать. Как же жить без дела? Как он сможет почувствовать себя значимым, обрадоваться успеху, что-то сделать стоящее? Человек по природе творец, он таким создан Богом (единственный с этими способностями, кроме Самого Бога, даже больше ангелов!), творческие способности в нем просятся на свет, ищут выхода. Проявиться они могут только в деле, которое человек любит, радуется ему, вкладывает в него свой труд и душу.

Есть поговорка: счастливая жизнь — это когда человек встает утром и с радостью идет на работу, а после работы с радостью идет домой. Хотите такого счастья?

Третье — смысл жизни, без иронии. Мы же не хотим жить бессмысленно! Мы хотим понимать, зачем мы живем, что главное в жизни, и как нам это успеть. Долгое время мы жили главной ценностью под названием «мое удовольствие». Мы ошиблись, эта ценность нас предала: оказалось, нельзя действительно получать удовольствие, не отдавая. Какие ценности в вашей жизни есть? По каким принципам вы живете? «Как все»? Хорошо бы их осознать. Хорошо бы и понять, живете ли вы по ним на самом деле. Простой пример: вы верите в справедливость, что она должна царить на земле? Да? Тогда, наверное, вы хотите, чтобы от вас потребовали немедленно расплаты за все зло, причиненное вами другим людям? Нет? Почему же, а где справедливость? Может быть, вы все-таки верите не в справедливость, а в про-

щение, милосердие? Но тогда где же ваше прощение недостатков ваших близких? А неприятных вам людей? Они есть, не так ли? Во что же вы верите, и как вы живете? Может быть, в справедливость — по отношению с «ним», а в прощение — «к вам»? Так не бывает... Попробуйте перечислить ваши принципы, и поймите, чему они служат? Например, принципы «нельзя бить маленьких», «помоги слабому» и «слово надо держать» воспитывают силу в человеке; «нечего меня грузить», «я такой, имею право!», «пусть кони («черные», дураки или ...) работают» — это голос «диванной собачки» — «мажора»; а «не верь, не бойся, не проси», «за своих» и «отдай в общак» выстраивают отношения в криминальной группе. Хотите ли вы жить по вашим принципам? Что вы хотите в этом изменить? Может быть, сейчас это кажется странным и преждевременным, но вы можете и не успеть изменить свою жизнь, если продолжите употребление.

Четвертое — то, что называют нередко самооценкой, а на самом деле это осознание себя *хорошим, достойным* человеком⁸. Человек, как образ Божий, имеет особую ценность, которая не может быть отнята. Это врожденная ценность каждого человека, и значит, мы *все* — *ценны*. Совершая добро, личность приобретает достоинство. Права человека основаны на ценности личности и врожденны, но они должны быть направлены на реализацию достоинства личности, а не на зло, иначе человек может их лишиться. В употреблении достоинства нет, это бесспорно. Поэтому мы теряли наши права: нас унижали, нам не доверяли, нас обыскивали, били, сажали за решетку. То же самое делали и мы, кроме, может быть, последнего. Причина в том, что мы теряли сами свое достоинство — и все из-за зависимости от вещества. Но личности наши по-прежнему ценны, это нельзя отнять! В нас есть, пусть и исковерканный, запачканный, но во всей полноте образ Божий, и потому мы все по сути хорошие люди. Но живем-то мы не хорошо, и не пора ли обрести достоинство?

Пятое — спасение души. Первое, конечно, на самом деле. Верующий человек знает, что жизнь не заканчивается со смертью тела, и будет продолжаться как-то иначе, нам пока

⁸ Декларация о правах и достоинстве человека X Всемирного Русского Народного Собора. Москва, 2006 г.

прикровенно сказано в Евангелии, как. Если вы иной веры, то и в ней есть обязательно тема бессмертия. Если вы не верите в Бога, то это «не освобождает вас от ответственности». Законы этого мира не зависят от нашей веры, они объективны, как и другие законы, физики, например. Мы уже бессмертны, и потому нас не может не занимать вопрос о будущем. Будущее наркомана и алкоголика, не успевшего начать выздоравливать, печально, и это известно. Конечно, точно мы не знаем, Бог имеет власть прощать Сам, иногда Он действует сверх всех законов — чудом. Но *рассчитывать* на чудо мы не можем, и потому хочется успеть пойти к спасению души. Что для этого нужно? Раскаяться в прежнем способе жить и изменить эту жизнь, причем не просто не пить и не употреблять наркотики, но изменить жизнь в корне, т.е. выздоравливать. Выздоровление не гарантирует спасение души, но это несомненно путь к этой цели. А на правильных путях Бог дает попутный ветер, это мы знаем и помним на своем опыте. Мы не достигнем своими силами — но Он сможет достигнуть, если мы будем хотеть спасения и стремиться к нему. Спасение души совершается не именно после смерти, оно совершается каждый день как спасение меня от власти греха, рабства ему, — сегодня, сейчас. Ведь это про выздоровление, не правда ли?

Шестое, может быть, самое последнее: физическое здоровье и материальный комфорт, это вещи одного порядка. Это тоже важно, хотя и не главное. Но это самое заметное, боль и дискомфорт кричат о себе. Вам хочется чувствовать себя здоровым, сильным? Вам хочется избавиться от дрожи в руках, болей в печени, бессонницы, ломок? Вам хочется иметь в кармане деньги на то, что вы хотите купить, и можете, потому что это ваши деньги, и вам не надо «отложить на завтра»? Как насчет зарплаты? Машины? Спокойной встречи с соседями, которым вы больше не должны? Все это реально, и как правило это есть у выздоравливающих ребят. Конечно, наверное, не все удастся восстановить, но когда юбилей Анонимных Наркоманов проходил в этом году в Капотне на окраине Москвы, мне говорили, что местное население сбежалось посмотреть, кто эти «крутые» ребята. Было много веселых здоровых лиц, и хорошо одетых людей, и машин. Все это возможно, а почему нет?



Задание для самостоятельной работы №1 Мотивация к выздоровлению

Вы пришли выздоравливать, пройдя через много боли. Если бы все было хорошо или хотя бы терпимо, вряд ли бы вы решили резко менять свою жизнь. Это было так важно, что даже когда это не получалось в одиночку, вы все же продолжили попытку обратившись за помощью.

1. От какой боли вы пытаетесь уйти? Что важного вспоминаете вы сейчас, что было неприемлемо в употреблении? Что уже нельзя было терпеть?
2. Что стало поворотным моментом именно в последнем цикле употребления?
3. Что самое ужасное случилось с вами, что не должно повториться? (очень кратко).

Конечно, вы пробовали прекратить употреблять самостоятельно. Ваши попытки были, в конечном счете, неуспешны — поэтому вы здесь.

4. Что давало вам силы вновь и вновь начинать заново выздоравливать?

Вероятно, вы уже обращались за помощью, что-то вы уже пробовали в качестве средства выздоровления. Может быть, вы обращались к врачам, в Церковь, к психологам, в реабилитационные центры, в АА\НА... И этого тоже оказалось недостаточно.

5. Как вы думаете, можете вы как-то обобщить причины неуспешности предыдущих попыток? Будьте конкретны.
6. На что вы надеетесь сейчас? Почему вы надеетесь на успех в этот раз?

Недостаточно понимать, *от чего* хочется уйти, выздоравливая. Часто бывает, что когда острая боль — душевная или телесная — связанная с употреблением, проходит, человек останавливается в своем движении вперед. Хорошо бы еще хотя бы в общих чертах понимать, *чего хочется* в выздоровлении.

7. Как вы думаете, к чему вы стремитесь в выздоровлении? Какие цели ставите? И почему? Будьте конкретны.
8. Как вы думаете, вашу жизнь можно сделать лучше? Почему вы так думаете? Почему это связано именно с выздоровлением, а не с деньгами, хорошими отношениями в семье, работой и пр.? Представьте себе, что вы объясняете это тем, кто не понимает...

9. Понятно, что в этом нужна помощь. Какая помощь вам нужна? В чем? Где вы можете ее искать?
10. Какова ваша «емкость» принимать эту помощь? Вы готовы слушать других? Готовы ли слушаться, если «да», то в каких случаях?
11. Готовы ли менять свои жизненные позиции? Насколько вы сами уверены в том, во что верите? Опасны ли вам сильные лидеры, «гуру», ведущие за собой к им одним известным целям?
12. Как вы понимаете слова «личность», «единство», «следование рекомендациям», «свобода выбора»?
13. Кто ваши товарищи и союзники на этом пути?

Напишите продуманный текст, опираясь на эти вопросы. Если что-то вызывает у вас сомнения, изложите это тоже, не пропускайте непонятные вопросы и те, с которыми вы не согласны.

С ЧЕГО НАЧАТЬ?

Начать надо, понятно, со встречи с людьми, у которых получается выздоравливать от алкоголизма и наркомании.

Говорят, есть две стороны человеческой деятельности, где все считают себя экспертами: в управлении страной и в воспитании детей. Нет, есть еще одна — реабилитация наркоманов и алкоголиков. Правда, экспертиза здесь сводится по большому счету к позиции: «живи как все, и будешь как все». Наркоман никогда не будет как все, есть американская поговорка о нас: соленый огурец никогда не станет свежим. Как бы мы ни пытались игнорировать факт своей зависимости и «жить как все», зависимость будет выбивать нас из этой обыкновенной жизни. Нам нужно сделать что-то особое, то, что не делает никто из «обычных» людей, именно потому, что мы «не обычные». Нам нужна реабилитация.

«Реабилитация» в переводе означает «стать опять способным», «сделать вновь возможным» жить нормальной жизнью⁹. Без нее мы как квадратное колесо: едем плохо и очень больно. Можно, конечно, уже на дороге стесать уголки об асфальт (больно будет) и ехать плохо всю жизнь. Но лучше нарастить себя так, чтобы квадрат нашей наркоманской жизни оказался вписан в круг нормальной жизни, и тогда колесо покатится, только держись! Будет еще крепче обычного. (рис. 1)

Что же мы будем наращивать? То, что потеряли в употреблении — смотри первую главу книжки. Без этого нам будет очень трудно жить в обществе людей, очень трудно не употреблять — и чувствовать себя хорошо, очень трудно делать то, что мы действительно хотим.

Итак, мы обратимся за опытом к тем, кто уже делал это до нас. Кто эти выздоравливающие наркоманы и алкоголики, где их найти и как перенять их опыт?

⁹ Rehabilitatio (позди. лат.) — восстановление, причем приставка ге- означает повтор, возвращение действия.

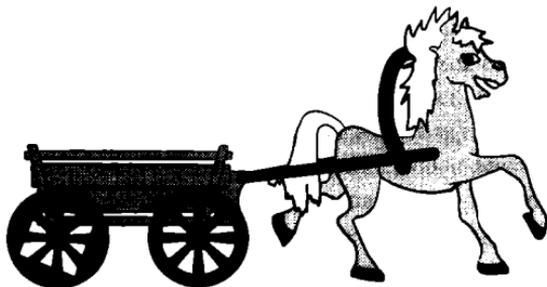
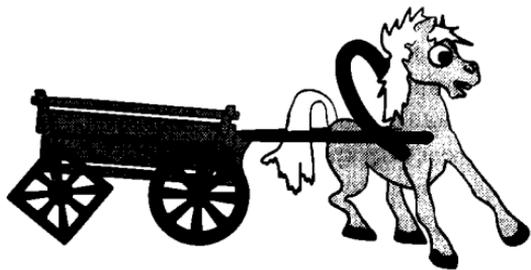


рис. 1

Основные принципы выздоровления

Только Мюнхгаузен мог сам выдернуть себя за косичку из болота. Другим людям в таком случае нужна опора вовне — скажем, брошенная веревка, притом привязанная за дерево. Для выздоровления наркоманам или алкоголикам, которых мы ищем, нужна была опора вовне — значит, они были в какой-то поддерживающей среде. Одиночек лучше не искать и не слушать, в лучшем случае расскажут некую чудесную историю, которую именно из-за того, что это чудо, т.е. нарушение законов природы, не получится повторить в нашей жизни.

Поддерживающая среда бывает четырех видов.

Первое — это *сообщества Анонимные Наркоманы (АН) и Анонимные Алкоголики (АА)*, а также люди, которые в них выздоравливают¹⁰. Смысл работы этих сообществ стоит на

¹⁰ В соответствии с традициями сообществ Анонимные Наркоманы или Анонимные Алкоголики, описывая деятельность сообщества, я не говорю от его имени, а только выражаю свое частное мнение. Впрочем, оно основано на личном многолетнем опыте. То же касается и описания программы «12 шагов». Если возникнут какие-то недоумения, их проще всего разрешить, самому познакомившись как следует с работой и жизнью этих сообществ.

«двух китах»: это программа «12 шагов», работая по которой, зависимый человек восполняет ущерб, нанесенный ему зависимостью; и собрания, на которых передается от человека к человеку опыт выздоровления, как его видят и понимают на своем практическом опыте эти люди. Они делятся друг с другом «силой и надеждой с целью помочь себе и другим избавиться от употребления». Еще они делятся своими проблемами, ожидая поддержки и помощи в их решении, хотя прямые советы не приветствуются. Ни один «кит» без другого не устоит, и потому малоэффективны попытки «самому» работать по этой программе, или только «ходить на собрания, и все». Сообщества очень велики, они есть во многих крупных и маленьких городах России и ближнего зарубежья, а всего они существуют более чем в 150 странах мира, с 30-ых годов прошлого века Анонимные Алкоголики, и с 50-ых — Анонимные Наркоманы. Столь широкое распространение и длительный опыт работы, а также успешность сообществ привлекают к ним самое пристальное внимание. Поэтому следующий вид поддерживающей среды вплотную примыкает к ним.

Второе — это *профессиональные реабилитационные центры*. Как правило, в основе их работы лежит та же программа «12 шагов» и сотрудничество с сообществами АА и АН. Но работают они с ней несколько по-другому, используя квалификацию персонала центров: психологов и консультантов. Как правило, большинство персонала центров составляют люди, имеющие свой опыт зависимости и выздоровления от нее, а потом получившие соответствующее профессиональное образование и прошедшие стажировки в успешно работающих опытных центрах. Здесь можно рассчитывать на работу именно с твоими личными проблемами, на заботу и поддержку. Кроме того, в курс включается блок классической психотерапии (консультирование, процессуальные группы) и когнитивно-поведенческий¹¹ блок. В основе лежит групповая психотерапия, сопровождающаяся индивидуальными консультациями. В некоторых центрах есть еще йога, биодобавки и пр. — по желанию руководителей центра. Срок пребывания в них ограничен (в отличие от

¹¹ Т.е. основанной на осознании своих поступков и выбора более подходящих способов вести себя в разных ситуациях, с которыми сталкивается выздоравливающий человек.

АН и АА) поэтому хорошие центры всячески поддерживают участие своих пациентов в эти сообщества, включая посещение собраний в расписание работы центра.

Третий вид — это *общины*. Они различаются по идее, объединяющей выздоравливающих людей. Это часто религиозные общины (протестантские, как РЕТО; православные, как Тиль, есть католические общины и пр.), иногда общины собираются при монастырях (Казанская Площанская Пустынь). Обычно там нет — или почти нет, — психотерапии, профессиональной помощи. Люди учатся один от другого тому, что работает и что не работает на выздоровление, и там безопасно в смысле употребления. В общинах живут долго, часто несколько лет. Там в настоящем смысле учатся жить, и нередко общины просто спасают людей, которые не могли выздоравливать другим способом, но в общине есть некоторые опасные тенденции¹². Есть еще своего рода гибриды центров и общин («Дейтоп»), где стараются совместить и профессиональную помощь центров, и общинный дух, там тоже длительные сроки пребывания. Разным людям нужны разные виды помощи.

Четвертый вид — это *клубы и иные сообщества*. Это клуб «Оптималист» (они же — работающие по методу Шичко), Семейные клубы трезвости, общества трезвости и пр. Стоят они на том, что передают друг другу опыт трезвой жизни, делают это в поддерживающей обстановке и таким образом помогают друг другу. У меня вызывают сомнения методы некоторых из этих организаций. Но это не значит, что они не эффективны.

Конечно, зависимому человеку могут помочь и семья, и Церковь, и друзья... Но они ничего не могут сделать, чтобы рассказать ему, как надо выздоравливать, просто потому, что они никогда сами этого не делали. Они будут очень нужны нам в другом: в безусловной любви и поддержке. Сейчас мы ищем опыт выздоровления.

¹² Сохрани Бог попасть по незнанию в сектантскую организацию вроде «Нарканон» (не путать с Нар-Анон, группами самопомощи родственников наркоманов). Сектанты при встрече так себя не называют, маскируясь под традиционные религии («мы просто христиане») или не заявляя своей религиозной принадлежности. Хорошо бы спросить у знающих людей, не принадлежащих к этой организации. «Помощь» в такой секте будет похуже наркомании. Но даже и в добропорядочной общине есть опасные тенденции, связанные с искушениями лидерства и власти над людьми. Подробнее см. в книге «Возвращение Кая».

Важно помнить несколько простых правил:

1. Нет одного всем подходящего вида помощи. Вы даже одежду «безразмерную» не носите, а здесь душу надо лечить, мы же все такие разные! Надо съездить посмотреть, послушать людей и понять, куда *душа тянется*. Кому вы поверили, что вам, может быть, смогут помочь?
2. Вы можете столкнуться с коммерческим подходом, поскольку многие центры (не все) зарабатывают деньги, и общины тоже часто просят заплатить за ваше участие в ней. Будьте разумны: не поддавайтесь на вполне коммерческую рекламу («только у нас вам помогут!»), не думайте, что чем дороже, тем лучше. Но и обратное неверно: реабилитационный процесс — очень затратное предприятие, и бесплатно здесь ничего не бывает. Бесплатный центр означает, что у него есть спонсоры, а вовсе не бескорыстие его персонала. Еда пациентов, аренда и зарплата профессионально работающего персонала — это все деньги, и их надо где-то брать. Единственное исключение — сообщества АА и АН, там только скидываются понемногу «на чай» после собрания, и это не обязательно; участие в собраниях бесплатно. Но вы *всегда* сможете найти помощь, сколько бы денег у вас не было.
3. Не пытайтесь «быстро с этим покончить». Если вам понравился подход к выздоровлению (как вы интуитивно почувствовали, а не только факты, которые вам назвали), согласитесь с объемом помощи, который вам предлагают. Вы в реабилитации ничего пока не понимаете! Критически важно, чтобы она была достаточно долгой, чтобы вы успели изменить себя и свою жизнь, человек — система инерционная. Понять — мало, надо научиться, научить себя жить по-другому.
4. Хорошо бы узнать о центре или общине что-то со стороны. Спросите о них, например, в том же АА или соответственно АН, поговорите с выпускниками, получите несколько мнений. Главное, убедитесь, что вы не связались с сектой. НЕ соглашайтесь, если вам обещают 90-100%-ное выздоровление и только у них!

5. Не тяните с решением. Желание выздороветь — скоропортящийся продукт вашей боли и душевного страдания, скоро это желание пройдет, а болезнь зависимости останется без изменений, и вскоре все станет вновь очень плохо. Принимайте решение быстро и не оглядывайтесь назад.
6. Начав выздороветь, не меняйте свои решения и выборы. Для ухода из центра или общины до окончания срока у вас должны быть очень веские основания (например, духовное насилие, тяжелая болезнь близкого и пр.). Конечно, уход в этом случае не значит, как иногда можно слышать, что «он пошел пить\торчать», но означает только тот непреложный факт, что теперь вам **немедленно** надо обеспечить себе продолжение реабилитации в другой, более приемлемой для вас, форме.

Детоксикация

Реабилитация начинается с того, что наркоман или алкоголик отказывается от употребления любых веществ, изменяющих состояние сознания. Это наркотики, алкоголь, снотворные, антидепрессанты, всевозможные кодеин-содержащие таблетки и пр. и пр. Два правила: во-первых, не знаешь, можно ли — не употребляй, пока не позвонил в программу, куда собрался идти выздороветь; во-вторых, а зачем ты собрался это употребить? Чтобы стало лучше? Вот этого-то тебе и нельзя употреблять, это же замена наркотика: что же может заменить наркотик кроме наркотика?.

Отказ необходим. Реабилитация нужна для того, чтобы научиться жить хорошо без употребления, а если ты продолжаешь употреблять, чему ты можешь научиться? Есть проверенное практикой правило: реабилитация не работает, если человек употребляет что-либо, меняющее его состояние сознания. Даже если это «чуть-чуть». Так мало, что не меняет. Тогда зачем же ты его употребил?

Сколько мы торговались с ребятами... «А как же спать? А если не трамал, а солпосидин? А если только пиво? А от сердца корвалол?» — и все почему-то после того, как употребил... Ответ тот же: не возьму тебя сегодня в центр, иди и приходи трезвый. Я буду проверять. Потому что пока еще

ты не выздоравливаешь, и рассчитывать на твою абсолютную честность, прости, не могу. Есть тесты на следы наркотиков в моче, есть тесты на алкоголь, есть обоняние, но главное — есть опыт, который помогает видеть человека, употребившего «что-то». Поэтому: «Давай так: еще три дня, и приходи, попробуем, может, тесты уже будут чистые». — «Да я только немножко выпил этих таблеток!» — «Вот тест. Он «грязный». Не могу». — «Пожалуйста! Мне так трудно дома одному!» — «Приходи на собрание вечером. Приходи на консультацию. В реабилитацию — не могу. Держись, и приходи. Я тебя буду ждать». Понурый уходит. Не знаю, вернется ли. Но столько раз я пробовала и знаю: лучше подождать. Бывали у нас некоторые удачные исключения, но они скорее подтверждали правило.

Если вы можете остановиться сами, очень хорошо. Тогда лучше не снижать долго дозу, не дразнить себя разными таблетками, а, сбросив дозу за 1 — 2 дня каждый день вполнину, ничего больше не употреблять и терпеть. Трудно будет на 2 — 3 день полного воздержания: ломка, сильная тяга и крайнее раздражение на всех, включая себя самого. Потом состояние начнет улучшаться, и эти несколько дней можно потерпеть, потому что, в отличие от всех предыдущих «переламываний», теперь вы знаете, зачем это, и что будет дальше — реабилитация, где довольно быстро наступит стойкое улучшение. Если доза небольшая, лучше сразу бросить все и терпеть. Попытки долго снижать дозу, пить самим разные препараты «для сна» или «от депрессии» ни к чему хорошему не приведут, это все равно что собаке отрезать хвост по частям, «чтобы было не так больно». Если вы наркоман, не стоит пить много воды, «промываясь», потому что резкое падение содержания наркотика в крови вызовет сильную тягу и ломки, которые ухудшат ваше состояние и снизят шансы, что у вас получится в этот раз. Идея в том, чтобы позволить организму освободить себя от наркотика с нормальной для него скоростью, и это время терпеть. Если вы алкоголик, то, напротив, хорошо бы пить много чуть подкисленной жидкости (некрепкий чай с лимоном) или минеральной воды (если нет сильных отеков и высокого давления), «отмывая» естественным образом яды, образовавшиеся в результате перера-

ботки организмом алкоголя. Если есть проблемы с желудком, может быть, лучше чай с молоком... Впрочем, вы сами, конечно, хорошо себя знаете. Подумайте еще, что вам лучше: запереть себя дома или, наоборот, ходить на собрания АН или АА. Хорошо бы еще иметь под рукой телефон врача, чтобы вызвать его, если состояние станет невыносимым — это лучше, чем идти употреблять вновь.

Большим достоинством Анонимных Алкоголиков или Анонимных Наркоманов является возможность в эти дни посещать собрания, потому что для того, чтобы быть на собрании, не обязательно протрезветь. Правило такое: если ты сегодня употреблял, оставайся с нами, но воздержись от высказываний (тяжеленько слушать человека под кайфом, даже если он сам уверен, что уже «в порядке»); если ты сегодня не употреблял — добро пожаловать участвовать в собрании со всеми наравне. Поэтому алкоголик, решивший «завязать», может ходить на собрания АА или, соответственно, если он наркоман, на АН, и получать там товарищескую поддержку. Действительно стоит сделать усилие над своим телом («Ой, как мне плохо!») и все же пойти туда — может стать существенно легче, и прибавится сил для того, чтобы пройти трудный путь отказа от употребления до конца.

Но часто бывает так, что «ломаться» самому слишком мучительно и опасно. Если в вашем опыте были психозы или «белая горячка», если у вас бывают эпилептические припадки, если у вас nelaды с сердцем, или почками, или очень высокое давление, или просто вы были раньше обычно неуспешны в таких попытках — лучше обратиться к врачу за помощью.

Детоксикация, или «детокс», как его зовут иногда кратко — это медицинская помощь для того, чтобы человек мог пережить отмену алкоголя или наркотиков. Для этого бывает нужно постепенное прерывание употребления. Врачи-наркологи дают специальный курс лекарственной терапии: транквилизаторы, снотворные, антидепрессанты, трамал героиновым наркоманам, алкоголикам — специальные лекарства, уменьшающие интоксикацию. Это нужно для того, чтобы человек пережил отмену вещества и, во-первых, просто не умер. Это бывает очень редко, но бывает. Кстати, есть один особенно противный наркотик — фенобарбитал, сно-

творные группы барбитуратов. Для людей, которые употребляют эти снотворные как наркотики, резкая отмена этих препаратов может быть смертельной. Итак, часто бывает нужно медицинское вмешательство для того, чтобы пациент безопасно пережил отмену наркотиков или алкоголя.

Есть и другая, гораздо более часто встречающаяся ситуация. Пациент вовсе не умирает, а просто, когда кончатся силы терпеть боль и депрессию — а сил-то мало очень, тяжело болеет человек — он, потеряв голову, просто идет за веществом. Медицинская помощь нужна для того, чтобы у него достало сил пережить ломку и депрессию. Для этого проводится специальная терапия, чтобы улучшить общее состояние пациента (сон, аппетит, давление), сгладить неприятные симптомы интоксикации (тошнота, пот). Даются специальные препараты, замещающие действие наркотика или алкоголя, чтобы немного сгладить тягу, профилактируются осложнения: психозы, пневмония, сердечная недостаточность и пр.

Искусство хорошего врача заключается в том, чтобы не заменить лекарствами наркотик полностью, а, сохранив силы пациента, постепенно снизить дозу и свести ее к той, отмене которой пациент сможет перенести. Это означает обычно, во-первых, что пациента вовсе не «отключают» от жизни, чтобы он потом проснулся «новеньким» — это опасно для дальнейшего выздоровления, поскольку эта иллюзия скоро закончится, и человек не успеет включиться в структуру помощи. Так называемый «быстрый детокс», т.е. мощная «прочистка» организма под наркозом вызывает большие сомнения у многих специалистов, с которыми мне приходилось советоваться. Во-вторых, детоксикация должна быть все же недолгой, в среднем от 4 — 5 дней до двух недель, чтобы пациент, который *терпит* такую «трезвость», не терпел слишком долго, иначе волна тяги к наркотику или алкоголю, которая неизбежно возникнет вновь вскоре после этого срока, не даст ему начать выздоравливать, и он просто сорвется в употребление наркотика, несмотря на усилия медиков. Понятно, что *нет лекарства, которое снимает тягу к наркотику*, иначе бы у нас не было наркоманов вовсе. Можно только «загрузить» человека до полурас-

тительного состояния, но «овощем» долго быть нельзя, а возвращение в себя есть возвращение в себя с тягой. Удивительны и бессмысленны попытки лечить наркоманов полугодными курсами антидепрессантов и нейролептиков.

Не попадайтесь на ложь, которую любят говорить некоторые любители заработать на наркоманах, что нужно прожить полтора месяца, шесть месяцев в больнице для того, чтобы избавиться от физической зависимости. Нельзя избавиться от физической зависимости, а психическую оставить. Так не бывает, хотя многие говорят именно так. Если человек лежит в стационаре месяц, полтора месяца и вообще полтора года, пьет психотропные препараты и мучается от тяги, то он тихо звереет: нужна следующая фаза помощи, а он ее там получить не может. И в отчаянии, в безвыходности он просто начинает употреблять алкоголь и наркотики тут же в стационаре.

И все же сказанное относится к «среднему» пациенту, которого, как известно, не бывает. В каждом случае лучшее, что можно сделать — полностью довериться врачу, который работает с вами, не проверяя его по этим «средним» стандартам: вы же не «средний»! Но сначала убедитесь в том, что ваш врач — специалист с хорошим опытом именно в этой области, о чем вам скажут, в первую очередь, его пациенты или другие специалисты, которым вы доверяете. Доверие врачу здесь очень важно. Выбор врача по справочной службе или рекламе, конечно, весьма легкомысленное занятие. Но если уж вы выбрали врача, доверьтесь ему и не пытайтесь сами корректировать его назначения.

В некоторых случаях возможно использование в течение *короткого времени* блокаторов опиатных рецепторов (антаксон, Ревия, налтрексон) для опиатных наркоманов или тетурама (антабус, дисульфирам и др.) для алкоголиков — после нескольких дней трезвости и только с информированного согласия пациента, что означает, что вам объяснили плюсы и минусы блокаторов, и вы все-таки решили их использовать.

Антаксон и ему подобные блокаторы действительно могут пережить опасные несколько дней. Их действие основано на том, что лекарство занимает место наркотика в рецепторах мозга, и тому некуда пристроиться, наркотик

«проскакивает» мимо. Кайфа практически нет, только деньги зря потратил. Но если решение употребить наркотик все-таки так сильно, что человек не останавливается, дальше возможны печальные последствия. Это — либо замена наркотика на не-опиатную группу, что расширяет спектр употребляемых веществ и усложняет и так нелегкую жизнь наркомана, взявшегося выздоравливать; либо попытки все-таки получить кайф увеличением дозы опиатов могут привести к «выбиванию» блокатора и мгновенной передозировке, что смертельно опасно. Наконец, что это за выздоровление, если я оставляю себе «в заднем кармане» мысль о возможности употребления, даже и без последствий? Как вы думаете, наркоман, который колется водой — выздоравливает?! Тогда о чем же мы говорим?

Что касается аналогичного средства для алкоголиков — антабус, или тетурам, — то здесь тоже ситуация как минимум двойственная. Действие его основано на том, что это вещество в сочетании с алкоголем дает сильный яд, на который печень реагирует тошнотой, рвотой и состояние при этом соответствующее, вот алкоголик и знает: выпью — будет плохо, пить нельзя. Но ведь у недавно выздоравливающего алкоголика в крови есть остаточные количества алкоголя и без того, чтобы он выпил, поэтому некоторая токсическая реакция на тетурам есть и без употребления алкоголя, да и печень так «посажена», куда же ее еще мучить. Впрочем, запой — тоже безвредное для нее дело. Есть способы не пить получше тетурама.

Вы пришли выздоравливать в реабилитационный центр

Итак, несколько дней вы не употребляете ничего — ни наркотиков, ни алкоголя, ни психоактивных лекарств. Состояние неважное: бессонница, «кумарит», раздражение, плаксивость. Организм плохо живет без вещества, еще не приспособился. Но освободиться в основном от него успел: в моче не определяются наркотики. Это одно из условий начала реабилитации в центре.

Другое условие мы тоже уже обсудили: вы хотите начать реабилитацию. Конечно, у вас еще много сомнений: непонятно, как эта программа будет для вас работать, и что там

за люди, и справитесь ли вы, да еще в таком неважном состоянии... Но вы готовы пробовать, потому что вы решили для себя: пора действовать, надо выздоравливать, хватит употреблять. Поэтому, когда от вас потребуются усилия, вы будете стараться. Если вас «привела мама, я ничего не знаю, делайте, что считаете нужным, я на все согласен» — можно, конечно, начать, но если решение выздоравливать не созреет в ближайшие дни, ничего у нас не получится.

Есть еще несколько условий: отсутствие острых заболеваний, в том числе острых психических расстройств (в ремиссии, в «фоновом» состоянии — не препятствие); готовность соответствовать условиям работы центра (например, в нашем центре нет ночлега, поэтому нужно жить где-то так, чтобы можно было каждый день ездить к нам и домой вечером); если вы выбрали коммерческие программы — возможность оплатить дорогой курс реабилитации в центре; выполнение правил центра: мыть за собой посуду, уважительно относиться к пациентам и персоналу, курить там, где можно и пр.; готовность оставить работу (если она еще есть) на время основного курса, когда весь день будет занят выздоровлением и т.д. Все это обсуждается на первой консультации, и можно было сделать это заранее. Теперь, «на трезвую голову», это еще раз подтверждается и подписывается соглашение-контракт о приеме в реабилитационный центр. Там оговариваются все эти условия и обязанности персонала центра и пациента. Мы собираемся долго заниматься общим делом, нужно зафиксировать наши договоренности.

Существенным пунктом соглашения является право центра в любое время взять тесты и установить, «чистый» ли пациент. Дело, конечно, неприятное: вам не доверяют. Но каждый алкоголик и наркоман знает: в употреблении мы все лгали. Рассчитывать на честное признание невозможно (хотя оно часто и бывает), и потому надо проверять. Это и безопасность остальных пациентов, которые интуитивно поймут, что их товарищ в употреблении, и это провоцирует у них тягу; это и наши усилия в работе с пациентом: хорошо бы знать «обстановку». Нас, конечно, пытались обманывать, но мы уже как-то научились с этим справляться. Впрочем, если сумеют обмануть, то накажут только себя.

В соглашении есть важный пункт, касающийся прерывания курса. Конечно, это возможно, и мы с уважением отнесемся к решению уйти, лишь бы оно не было продиктовано сиюминутными соображениями, поэтому надо будет поговорить. Если пациент остается при своем решении, он немедленно уходит: он свободный человек. Если вы оплачивали курс, центр обязан вернуть все деньги за непройденную часть курса.

Оговаривается и возможность срыва. Я не поддерживаю практику некоторых центров вводить «квоту» на срывы: пять раз сорваться можно, а за шесть уже выписка. Я думаю, что срывы могут быть, потому что человеку свойственно ошибаться. Мы работаем для того, чтобы эти ошибки не привели к употреблению алкоголя или наркотика, но если это все же произошло, — ситуация «штатная». Работа продолжается в иных условиях, которые рассматриваются в зависимости об множества обстоятельств: длительности уже пройденного курса, длительности срыва, состояния пациента и пр. Если вы сохраняете контакт с центром, если вы хотите исправить ошибку и вернуться — что может мешать нам вместе выздоравливать? Вероятно, потребуются проработка этих ошибок на индивидуальных консультациях, некая особая работа, о которой подробнее будет сказано в конце этой книжки.

Итак, соглашение подписано — за работу!

НАЧАЛО ВЫЗДОРОВЛЕНИЯ

Отношения в центре

Для меня самым новым и удивительным в центре было впечатление от совсем иных человеческих отношений. Эти отношения чудесным образом поддерживаются людьми, которые в обычной жизни на это были не способны. Такие отношения являются главным в понятии «терапевтическая среда» и состоят они в основном в следующем.

Люди уважают право человека быть другим. Еще не выздоравливающим, или давно все знающим и умеющим; верующим или неверующим; мужчиной или женщиной; молодым или не очень; любящим «рейв» или «хард рок»; физиком или слесарем и пр. Твое отличие от других не делает тебя хуже или лучше, и потому тебе не надо подстраиваться под всех или отстаивать свое право быть другим. Мнение, отличное от твоего, может быть, и вызовет возражения (доброжелательные и заинтересованные, или возмущенные), но не приведет к попыткам тебя переубедить или отторжению, к игнорированию с сарказмом. Это удивительно, как тебе готовы тут же объяснить то, что ты не знаешь, причем человек очевидно получает радость от помощи тебе, и потому его легко спросить. Другой — от слова «друг», с ним можно познакомиться и сделать себя чуть богаче. Другой человек интересен, и ему позволяют быть другим.

Уважение выражается в том, что человека не стараются изменить так, как они, — или я, — считаем нужным. Его не уговаривают, им не манипулируют¹³, не заставляют быть

¹³ Манипуляция — это способ так вести себя с другим человеком, чтобы он вынужденно делал то, что ты хочешь, может быть, и не осознавая это. Тогда другой человек становится куклой в твоих руках, с которой ты обращаешься так, как хочешь. Это показывает отсутствие уважения к человеку, и, даже если у вас самые лучшие побуждения, как правило, манипуляция приносит зло. Пример: за чаем в гостиной мама заявляет: «А я уверена, что у вас всех все получится. Вы не можете сорваться, я в вас верю» - кругом люди недоуменно переглядываются, всем неловко. Нас теперь заставляют выздоравливать, мы что-то должны этой маме?! А только что мы думали, это наше дело... Назло ей, конечно, мы не сорвемся, но поддерживать разговор с ней не хочется. Я потом спрашиваю маму: зачем это вы? Она ответила: «Я хотела поддержать в них волю к победе». Лучше бы собой занялась...

другим. Мы говорим ему о своем опыте и тем самым предоставляем ему возможность измениться так, как он сочтет правильным. Если он ошибется, не сделав необходимое, то последствия помогут ему научиться, поэтому мы не «спасаем» его от неприятностей, не лишаем его жизненного опыта.

Например, всем известно, что выздоравливающие люди обычно «ставят границы», т.е. обозначают для себя опасные для трезвости ситуации, в которые им бы лучше не попадать. Один наш пациент на группе говорит: «У меня сегодня тяга, я вчера встретил старого приятеля, с которым кололся, он вроде выздоравливал, а в разговоре выяснилось, что давно в срыве, и сказал, что ждет, что ему сейчас привезут наркотик». Налицо ошибка, и потому следует недоуменный вопрос: «А разве у тебя нет границы на тех, с кем ты кололся?» Парень отвечает: «Это мой старый друг, нас связывает не только употребление, я на него не могу поставить границу. Я ему сказал, что выздоравливаю, и ушел сразу». Ему говорят: «мне было бы это очень опасно», и на этом заканчивается обсуждение, потому что ошибка ли это для него — *мы не знаем*. Это может решить только он, и, может быть, не сейчас. Очень ценно доверие парня кругу, он говорит о том, как он *по-другому* решил. Вопрос о возможной ошибке поставлен, и этого достаточно. Убеждать, настаивать, вынуждать его поменять позицию мы не будем. И поэтому он по-прежнему будет нам доверять и *сам принимать свои решения, отвечая за них*.

Доверие в центре — удивительная вещь. Наркоман или алкоголик умеет не доверять, лгать и прятать правду, к этому его вынудило употребление. Здесь мы — артисты. Доходит до смешного, можно услышать такое высказывание: «Мы тут вчера собрались с какими-то ребятами, пошли в одно место, кое о чем потрещали, и я поехал домой — ну, так, нормально приехал». Закрыто все: с кем, о чем, где, и даже когда домой вернулся. Зачем говорил — непонятно. Действительно, «трещал». Теперь учимся говорить точно. Еще учимся определять степень доверия: можно ли в кругу говорить о старых криминальных историях? Можно ли делиться мамиными интимными секретами? А своими? А одному человеку можно? А кому? Получается, что человек очень открыт, но это не смахивает на стриптиз, он умеет чувствовать меру. Доверять нужно,



Рис. 2

потому что врач не может лечить пациента, который явился к нему на прием в латах и молчит там под ними. Этому еще нужно учиться, потому что мы все это не умеем, кстати, и не только зависимые люди, но и их родственники!

Есть еще интонация иронии и веселья, мы вовсе не зануды. Шутка сглаживает острые углы, с иронией можно сказать то, что нельзя сказать прямо и быть услышанным; способность посмеяться над собой — безусловно, признак выздоровления. Но нельзя вышучивать человека, смеяться *над* ним, нельзя совершать насилие над человеком даже и шуткой. Наркоманы и алкоголики — веселый народ, и мы живем, мне кажется, веселее, чем обычные люди на улице. Это потому, что у нас хорошо на душе. Хотела бы я, чтобы «умные врачи», которые кормят антидепрессантами своих пациентов годами, навестили нас! И ведь не поверят, что мы — наркоманы и алкоголики, да еще с небольшим пока сроком трезвости.

Бывает, мы и плачем. Это тоже надо уметь: позволить себе плакать в кругу людей, и не давить в себе слезы, когда действительно горько. Один наш бывший пациент, взрослый и мудрый мужчина, в разговоре заплакал, и потом сказал: «Знаешь, у меня еще есть мешок слез». Довольно тяжелый, наверное, по себе знаю. А вот «сопли-вопли» не при-ветствуются, и тут мягкая ирония тоже вполне уместна.

Главное же, что есть в хорошем реабилитационном центре — это обстановка безусловного принятия человека таким, какой он есть сегодня. Ему *никогда* не скажут (и не дадут понять): чтобы быть с нами, тебе нужно стать другим. Правда иная: «Ты *уже с нами*, мы тебе рады такому, какой ты есть, но у тебя есть *возможность* меняться здесь так, чтобы ты жил лучше, и мы готовы тебе в этом помогать. Единственное препятствие этому — разрушение тобой нашей общности, тогда мы будем должны защищать ее. Ты нужен нам, а мы нужны тебе. Но если ты решишь уйти, мы примем и это твое решение. Будь с нами в нашем выздоровлении, и мы тебе рады». Поэтому люди в центре *приветливы*. И не только пациенты и консультанты, но и уборщица, и директор, и даже кот Мурзик.

Когда я в первый раз это увидела, я была ошеломлена. В-первых, я так не умела. В-вторых, я этому, конечно, не поверила. Но среда центра неприметным образом стала проникать в меня, и я с удивлением стала видеть, что *я — умею*, и мой жизненный опыт очевидно говорил мне о том, что эти люди такие же, как я. Просто они умеют больше меня, и я могу этому научиться. Наука давалась не всегда легко.

В тот раз я попала в эту группу впервые, и сразу на выписку пациента, закончившего курс реабилитации. Там была такая традиция: он обращался к каждому участнику группы и говорил, что хорошего он помнит о нем лично за время их работы в кругу, тем же отвечали и они. Я перепугалась: я же его не знаю, что я буду говорить! Выстроила какую-то вежливую фразу о том, что он имеет уже опыт выздоровления, и внимателен ко всем, и вообще я желаю ему «семь футов под килем». Дошла очередь до меня, он посмотрел на меня — внимательно! — и сказал: «К сожалению, я тебя не знаю,» — и обратился к следующему за мной участнику группы. Сказать, что я растерялась, значит, ничего не сказать. У меня было впечатление, что я посмотрела в зеркало, а там никого нет. «Я — никто!» — вот что я поняла, едва сдержала слезы, и потом проплакала в подушку три дня. «Неужели он не мог...» — жалела я себя, и осуждала его, и перепуганно думала: значит, я одна такая. И только через три дня приветливости, добра и не-обсуждения со мной этой истории до меня дошло: он просто сказал правду, он меня не знает. К сожалению. И все. Он рассчитывал, что я могу услышать простую правду, а не веж-

ливую ложь. И он не ошибся, хотя на это мне потребовалось три дня боли, поддержки людей и собственной упорной работы. Не ошибся, и я ему сегодня очень благодарна.

«Рамка» выздоровления

Одна из первых вещей, о которых надо позаботиться в начале выздоровления — это необходимые условия для осуществления всей той новой и трудной работы, которая нам предстоит. Это «рамка», в которой будет происходить процесс. «Рамка» — это не внешние, принятые в центре правила, а абсолютно необходимые для выздоровления начальные условия его. Если вы начали выздоравливать в стационарном реабилитационном центре, часть из них обеспечивает администрация правилами, действующими в центре. Но она может далеко не все, а в остальных случаях вам нужно позаботиться о них самому. Итак, обсудим главные элементы этой «рамки»:

1. **Молитва.** Начав выздоравливать в программе «12 шагов», вы, конечно, обратили внимание на формулы этих шагов. В них утверждается, что мы будем просить помощи у Бога, как мы Его понимаем. На самом деле неверующих людей нет: есть те, кто верят, что Бог есть — и те, кто верит, что Бога нет. Доказать и то, и иное утверждение невозможно, потому что вера — это именно то, что, как я думаю, есть, хотя доказательств у меня нет. Например, электрон есть, я верю физикам, хотя никаких доказательств лично у меня к этому нет. Но, поверив, я буду пользоваться электроприборами¹⁴. С Богом сложнее: Он живой, и поэтому Им нельзя «пользоваться». Но можно пожить в вере, что Он есть — у вас же нет доказательств обратного?! — и посмотреть, что из этого выйдет. Выйдет общение с Ним, разговор, который и называется молитвой. Если Бог есть, Он близко — иначе нет смысла говорить о Нем в нашем случае. Если близко к вам находится какой-то человек, вы ведь хотя бы поздороваетесь и обменяетесь парой фраз? Если вы еще с Ним не очень знакомы, пусть так и будет. Хорошо бы поздороваться и пого-

¹⁴ Можно, конечно, ни в какое электричество не верить, а уютом пользоваться, но очень уж нечестно получается. Боюсь, мы часто так и с Богом живем...

ворить немного. О чем? Да о жизни. Может быть, вы просто рады, что Он есть. Может быть, вам нужна Его помощь — скажите Ему об этом. Просто поговорите — и все, и пусть вам никто в этом не мешает. Если вы хотите посмотреть, как это делали до вас другие люди — всю историю человечества, между прочим! — возьмите молитвослов или какие-то другие книжки, и поговорите об этом с более опытными в вере людьми. На самом деле молитва — это большой труд, и потому ему надо учиться. Но душе врожденна способность молиться, и вы, может быть, знаете об этом из своего опыта. Может быть, раньше это было в кризисных ситуациях, а теперь пусть станет обычным делом: встав, поздороваться и поговорить.

В течение дня хорошо бы вспоминать, что Он все же есть, и близко, и как-то общаться с Ним. Вечером перед сном тоже хорошо бы сказать «спокойной ночи». Может быть, у вас найдется, за что поблагодарить Его, или за что попросить прощения. И тогда можно спокойно спать.

Итак, утренняя и вечерняя молитва — необходимое начальное условие выздоровления.

2. Границы. Это условия безопасности выздоровления. Дело в том, что есть *известные из опыта других людей* ситуации, опасные для вашей трезвости, и в них можно не попадать, не испытывать их на себе. Например, это *общение с «действующими» алкоголиками и наркоманами*, своими товарищами или чужими людьми. Сам вид человека под наркотиком или в похмелье без нашего согласия на то вызывает тягу. Может быть, вам сегодня его вид даже неприятен, и «слава Богу, что со мной сегодня этого нет», но на следующий день тяга может накрыть всерьез. Похожая граница на то, чтобы иметь дело с наркотиками и алкоголем называется *«чистые руки»*, или как в полупутку говорят еще «чистые уши, глаза и ноги»: т.е. не брать в руки, не слушать, не смотреть и не ходить туда, где что-то может вызвать тягу. Есть еще граница на *деньги*, чтобы не носить с собой сумм, достаточных для покупки вещества, на *аптеки*, если вы покупали там спиртовые настойки или шприцы с таблетками; на *скандалы*,

потому что в них эмоции бьют через край, а нам в трезвости это пока не по силам; и даже на **новые романтические отношения** в течение полугода или даже года, потому что они «оторвут голову», и легко бросить выздоровление, и потом поэтому же потерять эти отношения. Есть и иные границы, о них много говорят на собраниях АА\АН как о рекомендациях, и к ним стоит прислушиваться. Итак, нужно написать себе список границ на первое время и ежедневно проверять: не было ли нарушений. Понятно, что границы меняются по мере выздоровления, потому что сил становится побольше. Но они создают безопасную территорию, и игнорирование их привело к срыву множество наркоманов и алкоголиков.

Анализ дня или «самоанализ», как его часто называют. Отчасти это связано с Десятым шагом Программы, но не совсем, у нас сейчас очень простая задача. Нам нужно научиться не повторять своих ошибок. Для этого их нужно увидеть и разобраться в них. А для этого нам нужно посмотреть, как прошел сегодняшний день, и как мы поступали в разных жизненных ситуациях, не было ли ошибок?

Для того, чтобы научиться делать это, в конце дня (но не слишком поздно, чтобы голова еще, простите, соображала) мы пишем небольшой текст. Его можно писать в форме дневника, можно опираться на вопросы различных вариантов такого анализа. Вся работа должна занимать с некоторым навыком не более 15-30 минут, иначе трудно будет делать это регулярно. Приведу три самых простых варианта:

Анализ дня №1

1. Какие события, опасные для вашей трезвости, случились с вами сегодня? Как вы на них реагировали? Видите ли свои ошибки в этом?
2. Какие события, просто трудные для вас, случились с вами сегодня? Как вы на них реагировали? Видите ли свои ошибки в этом?
3. Какие хорошие события случились сегодня с вами? Как вы на них реагировали? Видите ли свои ошибки в этом?

4. Просмотрите свой список границ. Нет ли нарушений?
5. Что еще вы хотите записать про сегодняшний день?
6. Кому и за что вы сегодня благодарны?

Анализ дня №2

1. Важные события этого дня: зачем был этот день? Может быть, были какие-то сильные чувства, или без особенных чувств вы все же занимались чем-то важным в жизни?
2. Какие чувства вызвали эти события?
3. Насколько правильно вы вели себя в этих событиях? Были ли ошибки? Может быть, вы сделали что-то неправильно, или не сделали что-то важное?
4. Есть ли что-то еще про день, что вы хотите отметить?
5. Кому и за что вы сегодня благодарны?

Анализ недели №3

1. Трезвость. Была ли она в радость или в тягость? Отслеживали ли вы тягу? Как она проявлялась? Что вы с этим делали? Было ли этого достаточно? Что вы сделали для своего здоровья за эту неделю?
2. Как вы сможете оценить свое эмоциональное состояние за неделю? Какие чувства вы можете вспомнить, и почему вы их вспомнили? С какими событиями и вашими поступками они связаны? Почему это так важно для вас?
3. Отношение к самому себе. Поступали ли вы так, как считаете правильным? Вспомните моменты, когда вы жалели, упрекали, злились на себя или уважали и радовались своим поступкам. Попробуйте сформулировать, как вы относились к самому себе.
4. Отношения с другими людьми. Чувствовали ли вы себя одиноко среди тех, кто окружал вас? Почему? Обижались ли, злились ли, упрекали ли кого-то в том, что с вами происходило? Что вы могли сделать хорошего другим людям — и не сделали?
5. Нуждались ли вы в помощи за эту неделю, в чем именно? Обращались ли вы за этой помощью и в какой форме? Какие результаты это дало? Что вам мешало просить или принимать помощь?

6. Приходилось ли вам делать выбор, принимать решения? Чем вы руководствовались при этом? Каков был результат?
7. Какой новый опыт вы получили за эту неделю? Почему он важен для вас?
8. Что вам удалось сделать за эту неделю, а что не удалось? Что вы теперь думаете об этом?
9. Что хорошего произошло с вами за эту неделю? Какие чувства вы испытывали? Надолго ли они оставались с вами? Кому и за что вы сегодня благодарны?

Как видно, первые два варианта — очень простые! — подходят для каждого дня, а третий — для воскресенья, когда времени побольше и можно подвести итоги всей недели, им можно заменить обычный ежедневный анализ. Можно использовать любые другие схемы, но главное: недостаточно просто перечислять чувства или события, надо их попытаться понять. Анализ касается только моих поступков, и абсолютно бессмысленно тратить время на то, чтобы писать, что другие люди сделали не так. Это не поможет им исправиться, а только сдвинет фокус моего внимания на других людей.

Каждый вариант заканчивается вопросом о благодарности, и неспроста. Благодарность лечит душу, создает единство людей и помогает не стать известным персонажем басни. В центре, где я выздоравливала — большой стационарный центр, — каждый вечер все, включая персонал, собирались вместе и по цепочке говорили, кому и за что сегодня они благодарны. Народу было много, это занимало существенное время, но жалеть об этом не приходилось: «поле» благодарности, в котором мы пребывали каждый вечер перед сном, умиротворяло и лечило наши души. Чего я и вам желаю от всей души.

Посещение собраний Анонимных Алкоголиков и Анонимных Наркоманов. Это очень важно, поскольку на этих собраниях и стоит выздоровление в программе «12 шагов». Реабилитационные центры и собственная работа — это только дополнение к этому необходимому условию. Может быть, вы еще не понимаете, как это работает. Может быть, вас раздражают какие-то люди на собраниях. Может быть, вам нечего сказать... Ходите все равно! Есть рекомендация, основанная

на опыте выздоравливающих алкоголиков и наркоманов: 90 дней — 90 групп. Таким образом, в течение трех месяцев ходить на собрания надо каждый день, что бы ни произошло. Надо приучить себя к тому, чтобы получать помощь на этих собраниях. Отчасти это сравнимо с необходимостью заниматься зарядкой, или спортом, или игрой на рояле, или иным постоянным делом — ежедневно, иначе теряется «техника». Надо окунуть себя в этот «бульон» и дать себе в нем «повариться». Жизнь, правда, сложна, и разные бывают ситуации, скажем, если вы работаете и никак не можете отпрашиваться каждый день. Один наш пациент, серьезно работающий человек, договорился на работе два раза в неделю уходить на час раньше, да в выходные два раза — никак больше четырех раз в неделю у него получиться не могло. Но уж эти-то дни он не пропускал, и работал на собраниях как следует, осознавая, что он ходит меньше, чем рекомендовано. Он выздоравливает и сегодня без срывов, у него более 1,5 лет чистоты. Итак, надо ходить на собрания и стараться в них участвовать. Мы еще вернемся к этому чуть позже.

5. Последний элемент рамки, наименее важный — это здоровый способ жить. Покажется странным, почему это наименее важно? Потому что все люди разные, и здесь различий особенно много. То, что подходит для большинства, может не подойти именно вам. Но все же обратите внимание на следующее. **Сон** должен быть ежедневно в одно и то же время, и хорошо бы лечь до полуночи, тогда сон самый полноценный. Встать хорошо бы не позже 8-9 часов. Не засыпаете так рано? Вставайте пораньше. Молитесь во время засыпания, и уснете быстро и хорошо. С сожалением, мы с вами не такие молитвенники, чтобы молиться всю ночь. Уснем — да и слава Богу. **Отдых** в течение дня хотя бы минут по пятнадцать, переключение с одного дела на другое помогут вам не уставать до изнеможения, что вредно для зависимого человека. **Еда** должна быть минимум три раза в день, лучше чаще, и понемногу. Если очень хочется есть первое время, позвольте себе это: организму надо набрать потерянное за употребление. Пожалейте свою бедную печень: поменьше жирного, острого и жареного. Но не отказывайте себе в удовольствии: пища

должна быть вкусной и разнообразной, а не только полезной. Сладкое лучше есть в виде фруктов и меда, если вы его любите, а не тортов-пирожных. Но сладкое вам необходимо: дефицит глюкозы в крови может спровоцировать тягу. Недаром в тяге нужно первым делом поесть, и хорошо бы сладкого. Это, конечно, не значит, что тяга лечится тортами или бананами, из содержания этой книги это и так понятно, надеюсь. Иногда тяга может перейти в форму непреодолимого желания есть, заведомо больше, чем нужно, и это тоже плохо. С такой тягой к перееданию можно справляться теми же способами, что и с обычной, понимая, что в нашем случае это обычная наркоманская или алкогольная тяга, «сублимированная» в иную форму. *Спорт* в виде любой физической нагрузки очень полезен в выздоровлении, потому что создает позитивный эмоциональный фон. Только не переусердствуйте: печень нездорова, и больших нагрузок ей пока не поднять. Но улучшить свою жизнь «мышечной радостью» и удовлетворением от хорошо проведенного часа утром — очень правильное дело. Если вы найдете себе компанию в этом, вставать каждый день на зарядку будет легче. Мы еще с «зебрытами» сплавляемся летом по порожистым речкам... Найдите себе хороший способ жить, подходящий именно вам.

Первые задания

Курс реабилитации предполагает, что вам нужно будет что-то важное менять в себе. И не столько становиться другим, сколько становиться самим собой, восполнять в себе то, что разрушала зависимость. Наверное, это означает возврат к самому себе на ином, более взрослом уровне, так что в некотором смысле это будет совершенно новое, еще невиданное в себе качество. Для того, чтобы этот процесс систематически совершался, существует курс заданий.

В основе нашего пути лежит программа «12 шагов», состоящая из 12 утверждений или действий, которые надо сделать частью своей жизни. О них подробный разговор будет впереди. Кроме них существуют задания, помогающие понять, что с вами произошло; как зависимость проявляет себя в вашей жизни; как вы понимаете важные элементы выздоровления и как с ними обстоят дела именно у вас. Задания — это не зачет по теме, хотя

элемент обучения в этом, конечно, есть. Главное в том, что вы дадите себе труд подумать и разобраться без внешней подсказки, как устроена ваша жизнь в том или ином аспекте, а потом в группе это становится темой для обсуждения, сравнения позиций, углубления своего понимания, иногда даже полного переворота мнений. Групповое обсуждение здесь главное, это «более могущественная сила», чем ваше собственное рассуждение дома, но оно не сможет полноценно состояться без такой домашней подготовки к нему. Поэтому задания надо продумывать и писать.

Обычно писать-то и не хочется. Все же понятно, это — здесь, этот пример — туда, и все ясно... Если вы возьмете ручку и начнете записывать свои мысли, произойдет необыкновенно важное событие. Вы начнете облекать свои разрозненные мысли в слова, а слово имеет огромную силу. Недаром говорят: «что написано пером, не вырубишь топором» — вовсе не потому, что это документ, а потому, что мысль облеклась в твердую форму слов и фраз и теперь живет самостоятельно, не завися от вашего настроения, собранности, памяти и пр. В старые времена к слову относились с большим почтением, считали его выражением сути вещи, и долго искали подходящее слово. В начале Библии, когда идет рассказ о сотворении мира, Бог после того, как создал животных, привел их к Адаму, и тот нарекал им имена, что означало, что он мог видеть суть каждого из них. Поэтому лев — это лев, а лань — лань, а не наоборот. Сомневаетесь — представьте себе, что вас бы назвали не так, как на самом деле зовут, а как-нибудь по-другому. Итак, слово имеет особую важность. Формулирование мысли в словах и доказательство другим (а значит, и самому себе) своих мнений помогает более ясно мыслить и осознавать свою жизнь. Поэтому надо писать. Как правило, если задание не написано, мы и не рассматриваем его на группе: нет смысла, пустая трата времени в болтовне на действительно важные темы. Лучше его отложить, или совсем снять, если человек не способен его написать.

Курс заданий для каждого человека свой, он логически строится на основе результатов каждого предыдущего задания, но есть все же некоторые схемы, которых обычно придерживаются. В нашем центре первым заданием обычно бывает *рассмотрение позитивных и негативных последствий употребления алкоголя или наркотиков. (Рис. 3)*



Рис. 3

Последствия употребления

Решаясь начать выздоравливать, наркоман и алкоголик принимают сильное решение. Это не просто «не употребляй, и все, я же не употребляю!» — неважно, чьи это слова, мамы или товарища. Это путь, процесс возвращения в нормальную жизнь, который может занять годы, и вовсе не одним прыжком совершается. На пути много сомнений и опасностей, и давайте поможем себе укрепиться в принятом решении.

Сама по себе мотивация — это не решение. Это те рассудочные соображения, которые помогают его удержать. Это наши «за» выздоровление и «против» употребления вещества, которые хорошо бы осознать.

Простой пример объяснит мою мысль. Когда я работала в наркологической больнице, пытаюсь наладить работу терапевтической группы в алкогольном отделении (что было мало реально, люди приходили и исчезали совершенно непредсказуемо), у нас в группе как-то состоялся следующий разговор. Дело было в 90-ые годы, только-только появилась реальная возможность отдыхать за границей, и мои пациенты жаловались на жизнь: живут же люди, а мы, бедные, ну какая тут Турция, если на штаны нет денег, потому и пьем! Точно как у Высоцкого: «у них

денег куры не клюют, а у нас на водку не хватает». Я взяла бумажку, и путем несложного умножения цены дешевой водки, суточной дозы, частоты запоев получила в год сумму, существенно превышающую стоимость турпоездки. Коллективно выяснили, что я не учла незаработанных денег из-за того, что выгнали с работы за пьянство, стоимость лечения (недешевого, если анонимно), потерянных спьяну зарплат и пр. Поскольку Турция звучала как мечта, а актуальным было другое, более существенное, люди примолкли, глядя на мои цифры на бумажке и соображая, куда бы они их могли потратить... Сколько водки можно купить... тьфу ты, это же если мы не пьем... «Не может быть!» — дружно сказали все в кругу. И рассмеялись: арифметика была очевидной.



Задание для самостоятельной работы №3 *Маленькая инвентаризация*

Давайте попробуем написать список наших потерь. Это наш счет наркотику и алкоголю. Что в него войдет? Деньги, очень много денег, посчитайте свою сумму. Не стесняйтесь, пишите все, в том числе и «заработанное» нечестным путем. Не будь зависимости, вы, может быть, и не пошли бы на такое. Но это тоже поставьте в счет, вынужденность криминальных поступков не есть ли тоже следствие употребления? Кроме того, эти деньги потеряли другие люди, и они пошли в карман... не только барыге или алкогольным воротилам, но сюда войдут и взятки наши, и денежные компенсации за ущерб, например, за аварии и пр. Прикиньте, вы бы работали, если бы не употребляли, — скольких денег вы не досчитались?

Еще надо поставить в счет потерю работы, профессии, роста в должности, самой возможности работать и пр. и пр. Потерей является и то, что сегодня вы, может быть, можете выполнять только неквалифицированную работу. У меня есть знакомый хирург, который больше не может оперировать. Или менеджер по продаже станков, про которого «все знают» и на работу не берут, а он больше ничего не умеет.

Потеря семьи, или добрых отношений в семье, или близости, или доверия... Ужасной потерей является то, что наши дети выросли частично без нас, и это не вернуть.

Потеря друзей... Общения... Способности в трезвости легко относиться к чужим недостаткам, прощать людей, видя в них главное.

Потеря здоровья: желудок, сердце, почки. А мозг?! Депрессии, ломки, психозы, передозировки? А «промывание» разве безвредно? А попытки самоубийства, если, не дай Господи, были? Не забудем и полноту своей интимной жизни.

А потери самого себя? Раньше книжки читал... Интересовался чем-то... Спорт... Чего-то хотел в жизни... А сейчас?! Да что в жизни сейчас важно, кроме употребления и попыток выхода из него? Кстати, удовольствие от употребления многие тоже могут поставить в этот список. Теперь у нас нет возможности выпить как когда-то, и просто получить от этого удовольствие. Для нас теперь это очень дорого стоит, да так, что вот мы тут считаем... И это тоже результат зависимости.

Посмотрев на этот список, вы можете увидеть разные позиции. Кое-что мы осознанно отдали сами в обмен на дозу. Какие-то последствия употребления случились неожиданно, и мы представить себе не могли, что это может с нами случиться. Но как вам кажется, в целом вас не обманули?! Посмотрев на список целиком, скажите: вы действительно хотели так жить? Все это отдать за употребление? Такое употребление, как сейчас? Если нет, не пора ли это прекратить, а то вспоминаются наперсточники...

Мы составляем этот список не для того, чтобы себя пожалеть, как много мы потеряли, несчастные... Мы делаем это для того, чтобы *остановить* этот грустный список на том месте, где мы еще кое-что сохранили и не хотим с этим тоже расстаться...

Давайте поэтому напишем еще один список в дополнение к списку потерь. Что у нас осталось? Что не стало еще добычей наркотика или алкоголя? Пройдемся по вопросам вновь и посмотрим, что же еще не пропало? Это важно знать, во-первых, потому что мы это ценим, и надо знать, что ценного у нас есть. Во-вторых, это потенциальное продолжение первого списка, посмотрим, готовы ли мы с этим расстаться, *продолжая* свой образ жизни в употреблении. В-третьих, это то, на что мы будем опираться, выздоравливая. То, ради чего, хотя бы отчасти, мы будем проходить этот трудный путь. И в-четвертых, первый список без второго приводит в уныние. А нам надо чуть-чуть реальности и надежды.

Составляя свой список того, что у нас пока есть, мы стараемся опираться на реальные факты того, что действительно *сейчас* есть у нас. Мы не хотим обманываться, парить в мечтах, слиш-

ком часто они не сбывались. Наш сегодняшний садик жизни, как бы он ни был мал, заслуживает тщательного ухода. Это наш залог добра, это то, что нас греет. И то, за что мы, может быть, чувствуем благодарность тем, кто помог это сохранить, или кто строил это вместе с нами и раньше, и теперь.

Но на цену употребления можно посмотреть и с другой стороны. Да, мы много потеряли, но мы же не дураки: мы употребляли алкоголь или наркотики, потому что это приносило нам пользу. Конечно, стали бы мы только увеличивать ужасный список наших потерь, если бы не... А что, кстати? Почему именно вы никак не могли уйти от употребления? Я думаю, что это были очень-очень веские причины, и нам их тоже надо про себя знать.

Я не думаю, что можно придумать сейчас, как достигать этого эффекта другим способом, не употреблением. Если бы он был, мы бы его давно нашли без всяких групп и книжек. Выражаясь фигурально, если вы любите кофе, и вам его «нельзя», то никакие суррогаты настоящий аромат и вкус кофе не заменят. А сердце на нем срывается, и вот — какая жалость! — о кофе пришлось забыть. В кофе «де каф» тоже есть кофеин... Что вы скажете о человеке, который тратит на кофе все свои деньги, лежал несколько раз из-за него в больнице, сидел из-за него 4 года в тюрьме, потерял семью и работу — но пьет кофе (закрывшись в туалете от всех) до сего дня? Правильно, что он зависим от него. Придется ему что-то сделать, чтобы все-таки научиться его не пить, но аромат кофе ему ничто не заменит. Какой несчастный, правда? С другой стороны, и в тюрьме без семьи, да и без кофе тоже, счастливым его никак не назовешь. Пожалуй, лучше без кофе, но живым и на свободе. А счастье, может быть, еще будет...

Наша мотивация употреблять алкоголь или наркотики была очень сильной. Она никуда не денется, когда мы прекратим употреблять, и хорошо бы «знать ее в лицо». Кроме того, хорошо бы знать, есть ли что-то еще, что можно ей противопоставить? Употребление стоило нам слишком дорого, и такую цену мы все-таки не будем больше платить. Счастье такой ценой нам не по карману, даже если оно и было. Для рассмотрения всех этих вопросов выполним следующее задание.



Задание для самостоятельной работы №4

Последствия употребления алкоголя и наркотиков

Целью этого задания является более полное осознание последствий употребления вами наркотиков и\или алкоголя. Это поможет в противостоянии тяге и продолжении работы по программе выздоровления.

Нужно определить: чего вы пытались достичь в употреблении — и что реально получали? Будьте конкретны. Приводите факты и осознавайте свои чувства.

А. Стремление сделать жизнь лучше:

« Я пил или употреблял наркотики для того, чтобы...»
(перечислите все цели)

По каждой из этих целей, получили ли вы желаемый результат? Получали ли вы эти результаты в последнее время употребления? Итак, сформулируйте, для чего вы пили или употребляли последний год? Получили ли вы то, что хотели?

Б. Неожиданно возникшие последствия:

« Я думал, со мной этого случиться не может...»

Советуем рассмотреть такие стороны Вашей жизни, как

счастье, радость жизни

самооценка, отношение к самому себе

семейные отношения, здоровье, деньги

работа, учеба, дела вообще

происшествия и аварии, отношения с законом

Была ли у вас информация о том, что эти последствия были у других зависимых людей? Почему вы думали, что эти последствия именно вас не коснутся?

Как вы думаете, кто выиграл и кто потерял от Вашего употребления?

Выиграли:

Потеряли:

Какие чувства вызывает сейчас подведение итогов употребления алкоголя или наркотиков?

Развитие зависимости

Итак, вероятно, вы уже не сомневаетесь, что зависимость от вещества у вас есть. Или, что то же самое — вы наркоман, или алкоголик, или и то, и другое — все дело в выборе вещества. У каждого свой вкус, и о вкусах — таких, во всяком случае, — мы здесь спорить не будем. Есть вещество, которое вы выбрали, и оно последовательно разрушало вашу жизнь.

Давайте для определенности возьмем наркотики, но точно то же самое может сказать про себя и алкоголик, заменяя некоторые слова. Зависимость-то у нас одна, от кайфа. Но мы не собирались стать зависимыми. Как это случилось?

Когда мы начали употреблять, мы просто хотели жить хорошо. Это вообще, честно говоря, было неизвестное, непривычное и страшноватое дело — наркотики. Многим из нас сначала не понравилось. Но мы понимали: раз другие употребляют, в этом есть кайф, просто мы еще не поняли. Вот мы и пошли его искать. Мы искали свои наркотики, свои дозы, свои тусовки, и каждый из нас — нашел. Это стоило труда, и риска, и денег, и потерь — ну и что, за удовольствие надо платить. А удовольствие будет — в это мы верили. И не разочаровались. Нам было довольно трудно: надо находить деньги, и прятаться, и стать своим там, где надо, и научиться этому способу жить, да и прежний поддерживать — семья, институт, отношения с девушкой... Это же не по-меха, только надо научиться совмещать приятное с полезным. И мы совмещали, и радовались. Если что-то не складывалось, то мы вполне могли и подождать, что мы, наркоманы, что ли! Надо просто по-умному жить, и все.

Наше употребление в это время еще не было зависимым. Мы вполне контролировали процесс, и это было входом в ловушку, только тогда мы этого не знали. Мы были похожи на лыжника, который себе в удовольствие идет по ровному полю по хорошей лыжне. Радость, ветер посвистывает, удовольствие от того, как идешь, с усилием, но это даже хорошо.

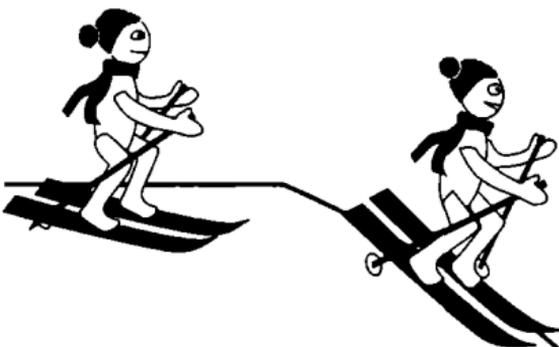
И тут лыжня пошла с небольшим уклоном. Лыжник даже не видит этого уклона, так он невелик, но идти стало гораздо легче. То же усилие — и проехал куда дальше, скорость стала побольше, может, я уже так здорово бегаю? А, неважно, главное — вот здорово! Уже совсем не трудно, и лыжи такая замечательная штука! Только толкнись — и смотри, какая скорость, и так классно — раз! — и объехал кочку, куст какой-то, здорово!

В нашем употреблении кое-что изменилось. Нароботались связи, мы научились употреблять так, чтобы был хороший кайф, научились врать, добывать деньги, совесть заткнулась. Потому что все здорово стало получаться. Мы уже стали свои

ми в тусовке, даже есть чуть-чуть авторитет, вот это жизнь! О такой и мечтать не мог, просто надо уметь, понял? Нам и не приходит в голову останавливаться, потому что все есть, и ничего больше не надо. Появляются какие-то знаки неблагополучия: в институте сессию не сдал, мама скандалит, милиция обыскивала — но ничего не нашли, потому что надо уметь прятать, и вообще «фартит». Это вокруг люди тревожатся, а у нас никакой тревоги нет, наоборот, все классно, не бери в голову, а что не так — потом как-нибудь устроится.

Эта фаза называется злоупотреблением. Это еще не зависимость, хотя первые тревожные признаки появились. Употребление приносит и зло тоже, только кайфа больше, и мы это зло просто не замечаем, не считаем важным для нас. Правда, если бы мы остановились и подумали, кое-что интересное мы бы обнаружили. Во-первых, нас перестали всерьез интересоваться те вещи, которые были важны для нас еще недавно. Ну ладно, институт был нужен скорее родителям, и нам скорее для того, чтобы не считать себя хуже других. Но вот девушку-то я любил... И друг с третьего класса, всю жизнь рядом. И сколько вместе прожили — теперь он по-прежнему живет в соседнем подъезде, но совершенно не интересен. Воровать деньги у родителей раньше считал низким, теперь это обыденная вещь, и родители уже даже не злятся, скорее на себя — почему в кармане оставили. Во-вторых, без наркотика нам уже плоховато живется: скучно, все злит и как-то не по себе, знобит немного, простудился, что ли? Но в том-то и вся ловушка, что нам так хорошо, что мы и не думаем останавливаться, наоборот, добавляем скорости, так здорово! Поэтому мы мало что знаем *о зле*, которое *происходит* из-за нашего употребления, и радостно летим дальше.

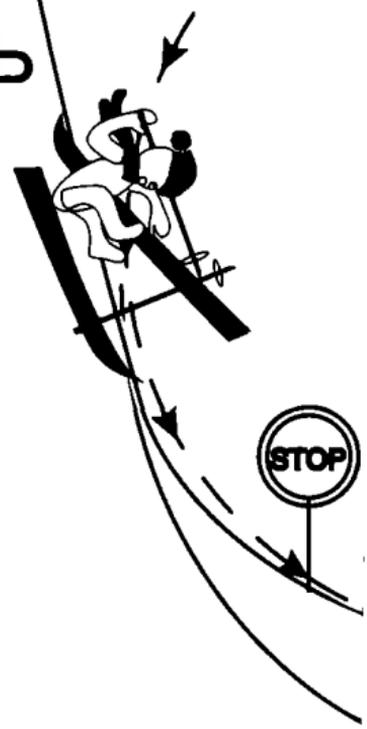
Лыжник так хорошо летел вперед, что как-то прозевал важный факт своей биографии: рельеф местности резко изменился. Лыжник перевалил через бугорок, а за ним — крутой склон, лыжня по нему, и не свернуть. Скорость-то уже большая! А теперь она растет не по-детски, кругом кочки и рытвины, едва успевай поворачивать, да как же на ногах-то устоять?! Только бы удержаться, на такой скорости упадешь — поломаешь себе все, если жив останешься. Радость кончилась. В душе ужас, пахнет больницей и



ПОТЕРЯ КОНТРОЛЯ

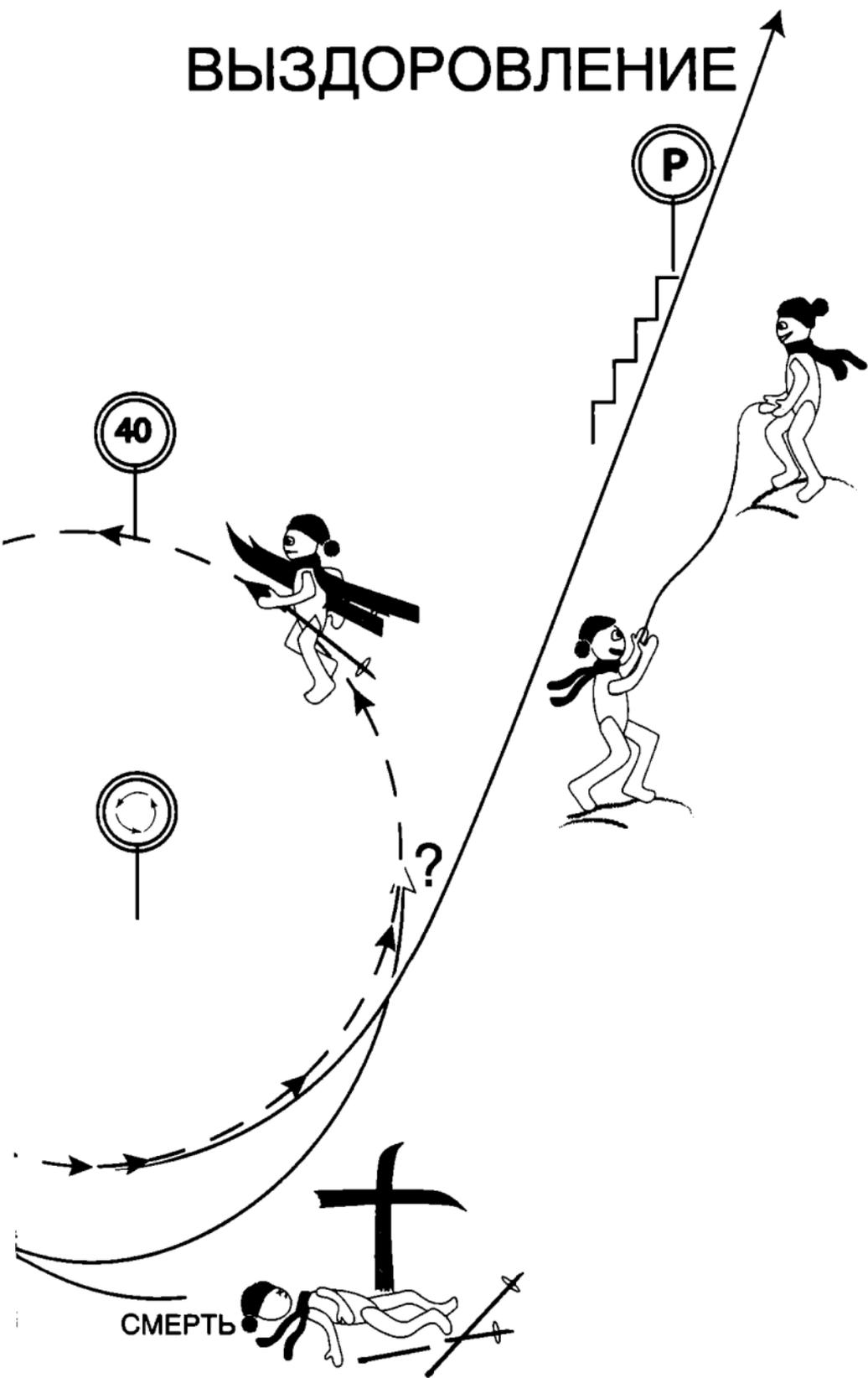


ЗАВИСИМОСТЬ



БЕЗУМ

ВЫЗДОРОВЛЕНИЕ



кладбищем, кругом крик и очень хочется проснуться, — и чтобы все осталось во сне. Жизнь — вопрос случая, если сейчас встретится дерево — то верная смерть... Но гора длинная, и впереди явно что-то еще хуже.

Вот и мы «пролетели» момент, который называется «потеря контроля», с него и начинается зависимость. Теперь мы употребляем, когда хотим кайфа. Когда не хотим неприятностей, и опасно — мы все равно едем за дозой. Нас уже никто не спрашивает. Институт уже никого не беспокоит. Есть вещи поважнее: вчера приходили из «отдела», вызывали, матери передали. Дома после этого было шоу, мать так кричала, как я и не слышал никогда. Отец пробовал запретить дома, но я отодвинул его, а он полез драться, ну я и двинул ему, чтобы не лез. Ушел, укололся, пришел — дверь не открывают. Пошел к другу, у него переночевал. Они не понимают: будет ломать, им бы так, тогда бы поорали... Пошел в банк и взял кредит на 500 евро, в два дня проколол, и кто сказал, что кредиты надо отдавать? Побегают еще за мной. Вот неприятность: не было времени бежать в аптеку, и мы одним шприцом, ну некогда было ждать, а тут, слух пошел, у одного из наших СПИД... Вот ужас-то, и не проверишь сразу, подхватил или нет. Из дома выгнали, пошел к своей девушке, утром с нее, сонной, снял цепочку — и ушел. Телефон отключил: потом разберусь. Теперь надо решить с тем, где взять завтра. Остальное — потом.

Мы живем в дурном смысле одним днем, одной заботой: найти наркотик. Мы даже не пытаемся как-то «разгрести» последствия этой жизни, что-то спасти, что еще можно спасти. Звонок девушке будет не с «прости», а с «прости, ну, я сегодня приду?». Деньги, выпрошенные у мамы на то, чтобы отдать долг соседке, либо до соседней квартиры не доедут, либо у той же соседки будет взято еще столько же на следующий день — а она даст, потому что долг был отдан. В этот раз. Мы живем в среде, которая озабочена употреблением, и только им, где нет друзей, нет доверия, но есть тоска, потому что дал деньги, а человек ушел и не принес — «кинул». И ничего сделать нельзя. Конечно, есть и веселье, и уход от забот, и минуты раскаяния, нежности, даже любви... И они тут же сменяются другим: жестокостью употребления, ложью и

злом. От этого маятника еще страшнее. Мы сами страдаем от этого зла не меньше, а больше всех вокруг, поэтому мы не принимаем на себя обвинения. Жалость к себе, отчаяние и бесшабашное «а пошло все...» — вот так мы живем.

Но во всем этом безобразии наступает, конечно, конец. Каждая гора когда-то кончается, и измученный, порванный о кусты, окровавленный лыжник все-таки останавливается и падает с ног — под ногами ровное место. Доехал. Наконец-то! Но он на дне большой ямы. Передохнув, он берет лыжи себе на спину — надеется покататься еще, мало ему! — и старательно лезет вверх по горе. По склону, где спустился, не получается, там временами просто обрыв. Ищет другую дорожку, и находит! Упорно тащит лыжи на себе, залезает в горку, вот уже можно встать на лыжи, вот опять немножко — немножко! — под уклон, все не так плохо, ребята, мы еще катаемся! И почему-то очень скоро, и опять неожиданно — крутой склон, и лыжня повернула опять, и знакомый пейзаж! Он тут уже был, вот и клочок его куртки, а скорость опять растет, и растет, и опять на дно, расшибся, падая, уже всерьез.

Мы, конечно, остановились в употреблении. Может быть, просто здоровье кончилось. Может быть, положили в больницу. Бывает, и в милиции посидел три дня в ИВС, пришлось остановиться, куда денешься? Надо что-то менять... Помирился с родителями, они заплатили за лечение, «прокапали», все, больше не ломает. Но тяга... Депрессия... **Невозможно** себе представить, что вот так теперь я и буду жить. Нет, конечно, я сейчас употреблять не собираюсь, я же понимаю... Я и задания по шагам буду писать, и на группы ходить... Но внутри одна мысль: «как так, без наркотиков, совсем?!» Никому об этом не говорю, но тяга внутри как бы ждет и напевает свою песенку... (которую иногда можно угадать со стороны). И так, постепенно поднимаясь в своих глазах и глазах ближних, мы встали на ноги. Часть неприятностей мы сами сгладили. Часть взяли на себя родители, как правило, это денежные и юридические проблемы, и не только. Жизнь налаживается... И вот тут нам понятно, что можно начинать «потихоньку». Остальные считают нас либо предателями, либо слабаками, либо сволочами. Мы наркоманы — только и всего.

Очень короткое время мы, может быть, даже и контролировали употребление: дозу, частоту, источник денег... Хватило на неделю. Через неделю все опять понеслось вниз с ускорением, и скоро мы в том же ужасе, из которого чудом высочили в прошлый раз.

В том — да не в том. Это дно ямы «днее» предыдущего. Теперь мы сделали что-то такое, что не пришло в наши бедные головы даже в прошлый отчаянный «торч». Конечно, мы остановимся и на этот раз. И начнем опять вылезать, но если мы не откажемся от употребления, совсем и навсегда, будет новый круг и новое дно, и мы будем садиться все ниже и ниже, как буксующая машина, пока не сядет на брюхо. У нас тоже такое бывает. Есть вариант, когда на скорости падения вниз мы проскочим по инерции «дно» и угодим в тупик, из которого не возвращаются. Это безумие, безумие навсегда, когда уже наркотик не будет актуален, потому что мы будем жить в психиатрической больнице на лекарствах, которые сделают нас «овощем». Это уже не десять дней, чтобы выйти из ломки. Это триллер в отдельно взятой жизни, который нельзя выключить без того, чтобы выключить сознание. Бывает, что эту «станцию» проскакивают без остановки и просто умирают. На этом заканчивается история употребления, но ведь от наркотиков умирают, разве вы не знали?

Нужно сделать два важных замечания. Во-первых, наркоман находился в зависимости даже в то время, когда, не отказавшись от перспективы употребления наркотиков, он пока остается чистым и трезвым — ровно половину «кольца», до знака «поехали». Его сознание, не находящееся под воздействием наркотика, тем не менее одурачено, зомбировано, одержимо ровно так же, как это было в его употреблении. Он никак не изменил себя, а потому будет жить той же жизнью, к которой приспособлена его душа. Он по-прежнему зависим. Отсюда понятно, что не бывает «физической» или «психологической» зависимости. Человек достаточно целен, и зависимость захватывает его целиком, даже если сейчас его не ломает.

Во-вторых, решение отказаться навсегда от употребления — почти невозможная вещь. То есть это очень легко

но, если не воспользоваться маленькой хитростью. Я не знаю, как мне прожить жизнь без наркотика. Но я знаю, как мне прожить один день без него. Один день — это я могу. Особенно, если есть помощь, но об этом чуть позже. Вот я и не употребляю «только сегодня» — это лозунг-«приемчик» выздоравливающих наркоманов из сообщества АН. При этом очень важно, что «только сегодня» звучит как *средство* осуществить решение *навсегда отказаться от наркотиков*. Если это будет читаться как «только сегодня я не употреблю, а завтра посмотрим...», это очень легко превратится в «завтра, все будет завтра, просто я подожду». Тогда выздоровление быстро закончится. Подумайте, когда мы решались выздороветь, мы же в *действительности* не собирались выздороветь только один день?! Но нам дан только один день, в котором мы можем что-то изменить к лучшему, и этот день — сегодня. Поэтому мы и выздоравливаем «только сегодня» и чистыми остаемся «только сегодня», приняв решение выздороветь все-таки на всю жизнь¹⁵.

Так вот, если решение выздороветь есть, наркоман отказывается от употребления наркотиков. Серьезно и совсем, от любых, всех наркотиков и даже от любых веществ, изменяющих состояние сознания. Только так можно теперь жить. Лыжник больше не хочет экспериментировать и оставляет свои лыжи внизу. После краткого прощания он, не оглядываясь, начинает лезть вверх по той тропе, которая явно предназначена для пешехода, который хочет выбраться наверх. Хорошая новость: оказывается, он не один здесь свалился, и кто-то шел до него — значит, есть выход. Он видит следы предшественников и наконец видит и их самих: теперь они уже будут выбираться вместе. Шансов вылезти становится все больше. Но присутствие других

¹⁵ «Приемчик» совершенно очевидный, мы обычно так и живем: еду готовим и едим сегодня, не планируя меню на всю оставшуюся жизнь, задачки в школе решаем, заданные сегодня, а не за весь год, и одежду покупаем не на вырост. Евангельский призыв не заботиться о завтрашнем дне не означает безрассудства и безответственности, но именно внимание к самым главным вещам в жизни сегодня, сейчас. Завтра никогда не приходит, вы это знаете?! Надо успеть сегодня. Для наркомана самое главное в жизни, от чего зависит вся остальная жизнь — выздоровление, и потому мы выздоравливаем «только сегодня».

людей вовсе не означает, что его кто-то будет тащить на себе: помочь — помогут, но ножками придется шевелить самому. Тут подъемников нет, это трудный путь вверх, и даже тропа не очень явна временами. И все-таки — путь есть, и есть попутчики. Совсем другая ситуация, чем когда он один летел вниз, правда?

Приняв решение выздороветь, наркоман начинает трезветь. Может быть, ему и потребуется медицинская помощь, т.е. психоактивные лекарства в первые 5 — 7 дней, но цель его не облегчить себе жизнь, а уйти от измененного состояния сознания, поэтому очень-очень скоро он уже чистый и трезвый. В нашем реабилитационном центре, например, уже на 4 — 5 день после прекращения употребления человек начинает курс, что означает, что он не употребляет больше никаких психоактивных веществ.

Но это только первый шаг к выздоровлению, скорее даже необходимое условие для него, но еще не выздоровление. Помните: зависимость может быть и в трезвости, как мы видели это в кольце! Разница двух путей на развилке состоит в трех крупных событиях.

Во-первых, это отказ от продолжения употребления *когда бы то ни было*. Клятв никто не дает, но время быстро все расставит по местам: если это решение не будет принято, наркоман рано или поздно свернет «налево», на кольцо зависимости. Как осуществить это решение — вопрос другой, тут нужна серьезная работа. Но цель в выздоровлении стоит именно такая.

Во-вторых, наркоман перестает надеяться на свои силы в борьбе с зависимостью, признавая свое бессилие перед ней. Это в свою очередь сформируется в Первый шаг программы, но уже сейчас он не самоуверенный супермен, который немножко отдохнет и потом все сделает как надо, — а человек, честно увидевший свое *поражение* в борьбе с зависимостью. И потому ищущий помощи.

Это и есть третье условие. Потом готовность искать помощи сформулируется в виде Второго шага программы «12 шагов», но уже сейчас понятно, что человек слушает других, старается разбираться в том, что слышит, эмоционально вовлечен в дело выздоровления. Безразличное «высижи-

вание» в кругу, соглашательство или тупое сопротивление всему — это, кстати, три формы реакции на насилие, — показывают, что выздоравливать наркоман не хочет. Можно, конечно, пробовать, вдруг что-то изменится в его представлениях о жизни и о себе, но пока он такой — выздоровления нет и быть не может.

Выздоровление — сложный и очень интересный путь, и дальше о нем будет подробный разговор. Но уже сейчас нам ясно: употребление наркотиков или алкоголя привело к развитию зависимости от них, в которой мы потеряли контроль за употреблением вещества, и вскоре перестали контролировать всю свою жизнь. С течением времени мы стали ходить по кругу: употребление — трезвость, при этом закономерно падали все ниже и ниже. Осознавали мы это или нет, но зависимость привела бы нас к смерти. Но в какой-то момент мы увидели, что есть возможность качественно иного пути — выздоровления, и намерены теперь следовать этому пути. Он связан с полным отказом от употребления, потому что мы бессильны в борьбе с зависимостью. Но главное — он означает изменение всей жизни так, чтобы она нравилась в трезвости, чтобы возвращение в зависимость было ошибкой. Этих ошибок мы постараемся избежать, потому что у нас есть опыт других людей, которые шли этим путем до нас, и у нас есть помощь. Мы перестаем быть жертвами зависимости и сами выстраиваем свою жизнь такой, чтобы она соответствовала реальным обстоятельствам и нашим ценностям.

Несколько предварительных замечаний

Сейчас нам предстоит описать историю своей зависимости от алкоголя или наркотиков. Как и предыдущие задания, оно служит очень важной цели: нам надо разобраться в том, что мы имеем на сегодняшний день, что с нами было, и что нас не устраивает. Наша память услужливо «переписывала» историю нашей зависимости, сглаживая и вытесняя особенно трудные воспоминания, подменяя истинные причины наших поступков надуманными. Ложь, которая свойственна наркоманам и алкоголикам в общении с близкими, которая служит тому, чтобы они не помешали нам

жить так, как мы живем, — эта ложь в еще большей степени свойственна нам в общении с самими собой. Мы в каком-то дурном смысле жили только сегодняшним днем: прошлое ничему не учило нас, а будущее не интересовало — и все потому, что перемена этой позиции должна была бы нас привести к пересмотру нашей жизни. Каждый день потому исчезал бессмысленно.

Теперь пришло время посмотреть на жизнь в целом, во всяком случае, в той огромной части, где началась зависимость, где она набрала силу, взяла власть над нами и привела туда, где мы сегодня есть. Итак, разберемся в истории своей зависимости.

Представьте себе, что вы рассказываете про свою жизнь и употребление человеку, который никогда не пробовал наркотики и алкоголя. Вам очень важно объяснить ему тот путь, которым вы шли.

Важное обстоятельство требует прояснения. Поскольку вы будете рассказывать об употреблении, это может спровоцировать тягу. Поэтому будьте лаконичны в описании употребления наркотика или алкоголя и остановите себя в момент, когда вы начнете смаковать употребление — на то и письменная работа. Называйте наркотики и процесс так, как вы сами внутри себя это называете¹⁶. Будьте кратки, но точны. Смешно и бессмысленно описывать ужасы «употребления психоактивных веществ» или «употребления алкоголя», в то время как «я торчу» — эти слова ужас у вас не вызывают, а «неделю выпивал» звучит и вовсе мило. Говорите своим языком, нам ведь надо разобраться именно в вашей жизни, не так ли? По возможности избегайте лишнего жаргона, но в употреблении у алкоголиков и наркоманов есть свой язык, и напишите свои задания на своем языке, чтобы они били в цель.

Второе обстоятельство касается вашей безопасности. Особенно это относится к наркоманам, потому что факти-

¹⁶ В некоторых реабилитационных программах не принято называть наркотики и употребление своими названиями с целью избежать тяги, когда человек говорит об употреблении. Не могу согласиться с этой практикой: с человеком надо говорить на его языке. А вот смакование тяги надо останавливать, и учиться этому в том числе и в самостоятельной работе. Кроме того, бывает так, что человек надевает на себя личину «выздоровливающего» в центре, а потом вне центра (даже в «курилке») возвращается к себе прежнему, я видела это много раз — и кому нужна такая «терапия»?

чески употребление наркотиков в нашей стране уголовно наказуемо, но и в жизни алкоголика могут быть факты, за которые можно поплатиться. Мы пишем задание не для того, чтобы написать на себя компромат. **Вы сами отвечаете за свою безопасность.** Но, как мы уже знаем, надо стараться говорить как можно более открыто. Здесь есть несколько рекомендаций. Первое, когда вы пишете об уголовно наказуемых делах, не называйте фамилий или фактов, по которым людей или обстоятельства легко опознать. Кажется просто, но иногда люди здесь ошибаются, думая, что с теми людьми никто не знаком, а это не всегда так — «мир тесен». Второе, рассказывая о своем участии в нераскрытом «криминале», избегайте конкретных фактов, говорите только о том, что это — было, и без подробностей. Третье, «шифруйте» для себя то, что не является криминалом, но может быть как-то все же использовано против вас — у близких есть соблазн влезть в ваши записи, и кто знает, устоят ли они. Потом вы скажете об этом вслух на группе, если сочтете нужным. Наконец, пишите все-таки все, абсолютно все существенное, но рассказывать, может быть, вы будете не все. Скажем, история про то, как вас изнасиловали, не во всяком кругу может быть рассказана, но она тоже стоит в списке ваших потерь от зависимости, и отметить ее для себя как-то аккуратно в тексте все же надо. Вообще, вопреки обычной практике, оказывается, что безопасно и очень целительно для себя можно рассказать буквально все из своей жизни, но надо знать, кому и когда. Вот за это вы сами и отвечаете. В выздоровлении у вас будет очень много разных возможностей для откровенности. Я очень против душевного стриптиза, когда человек выворачивает свою душу перед людьми, рассчитывая на то, что теперь *они* отвечают за его безопасность. Люди не идеальны, а мы — особенно. У доверия есть обратная сторона — наша ответственность, кому и что мы доверили.

Выберите одно из заданий №5 и напишите подробный рассказ о своей жизни в употреблении. Два варианта этого задания связаны с разным способом воспоминаний людей. Выберите более удобный вам и напишите рассказ.



Задание для самостоятельной работы №5а *История зависимости от алкоголя и наркотиков*

Воспользовавшись текстом этой главы, напишите историю развития своей зависимости. Ваша жизнь достаточно важна, чтобы хотя бы однажды собрать все вместе и посмотреть, что в ней получилось. Увидев, где вы находитесь сегодня, вы сможете разобратся, куда нужно идти дальше.

1. Начните с момента начала употребления любых психоактивных веществ. Скорее всего, это было в детстве. Может быть, это был алкоголь, хотя и не обязательно. Помните, понравилось ли это, имело ли продолжение. Как вы думаете, повлияло ли это начало на то, что было потом?
2. Теперь вспомните время, когда употребление стало более или менее частым или регулярным. Употребление стало частью жизни. Насколько оно было важным? Что оно приносило в жизнь? Вспомните, как это было?
3. Теперь попробуйте вспомнить, когда началось злоупотребление, т.е. когда употребление начало приводить к плохим последствиям. И все-таки это не только не заставляло вас остановиться, но оно еще и усиливалось. Почему?
4. Постарайтесь вспомнить, когда вы потеряли контроль над употреблением и своей жизнью в целом. В чем это выражалось? Расскажите про свою жизнь в это время.
5. Вспомните попытки остановить употребление. Может быть, они были успешны? Не совсем, иначе бы вы вряд ли держали эту книгу в руках. Постарайтесь проследить свой путь по кольцу зависимости, вероятно, было много циклов. Как это было в вашей жизни?
6. Вспомните потери, которые понесли вы и ваши близкие из-за зависимости. Назовите только главные, у вас уже был повод выставить зависимости подробный «счет». Пишите сейчас о том, что действительно жалко было потерять. Подумайте о здоровье, отношениях с людьми, о душе, и ценностях в жизни, об отношении к жизни.
7. Вспомните свое «дно». Постарайтесь описать это тяжелейшее состояние, когда пришлось остановиться в употреблении, что вас вынудило?

8. Теперь посмотрите, есть ли какие-то признаки того, что ваше выздоровление начинается? Что точно и конкретно вы можете назвать? Чем это отличается от обычного кольца зависимости?



Задание для самостоятельной работы №56 *История зависимости от алкоголя и наркотиков*

В этом задании вам предстоит написать довольно большой текст — историю вашей зависимости. Среди нас немного писателей, но все мы можем написать то, что действительно важно для нас. Наша жизнь так важна, что она стоит наших усилий. Предлагаемый текст, может быть, будет вам в помощь. Если что-то в вашей жизни было по-другому, или вы хотите остановиться на чем-то ином, здесь не отмеченном, — сделайте это, нет «средних» людей, мы все очень разные. Но все же в развитии *болезни* зависимости есть объективный ход, и потому попробуйте руководствоваться в основном этими вопросами.

Итак, пишем историю зависимости. Начните с первых проб вещества. С какого вещества вы начинали употребление? Что манило вас в этом? Почему вы рискнули, хотя и знали, что это «нельзя»? Скорее всего, вы употребляли с кем-то вместе. Кто был для вас этот человек, почему вы ему так доверились? Каковы были последствия употребления, ведь какое-то время вы *вполне контролировали употребление*, не так ли? Это давало вам что-то важное, и это стоило свою цену во всех смыслах, и вы в здравом уме платили эту цену.

Потом начался иной период. Употребление стало нравиться, и у вас стало получаться так наладить его, что все шло как по маслу. Новые люди, новые возможности, дух захватывало! Конечно, цену все равно приходилось платить, но что какая-то цена за *такую жизнь!* Может быть, появился криминал, а значит, — деньги, много денег, и удовольствия, и все позволено. Может быть, в употреблении открылось что-то очень важное, какие-то люди особенные, круг общения, интересы, чувство превосходства над другими. Может быть, это были особенные близкие отношения, или что-то еще... В общем, жизнь была праздником, где вы были своим человеком, и даже если приходилось за все это платить деньгами, здоровьем, даже свободой... это того стоило. Это время и помнится нам до сих пор. О нем мы и тоскуем, от него не можем отказаться, к нему стремимся хоть чуть-чуть. Оно было в нашей жизни. Может быть, это был пьянящий запах сыра из мышеловки. Или даже вкус этого сыра, и не хочется думать про то, что было потом.

А потом вдруг — именно вдруг! — мы почувствовали, что потеряли контроль над жизнью. Мы перестали контролировать употребление. Айсберг перевернулся: раньше мы хотели — и пили или кололись, теперь и не хочется — а надо, и выхода нет. Мышеловка захлопнулась. Теперь уже нас «употребляют», если вы понимаете, о чем я. И барыга больше не лучший друг, не дает без денег; и здоровье стало хуже; и деньги стали катастрофически таять. И дома кошмар, «кислород перекрыли», скандалы, с мамкой подрался вчера... Теперь не до хорошей жизни, теперь задача — удержаться на ногах, справиться с этой жизнью прямо сейчас, найти деньги — а дальше как выйдет. На работе узнали и выгнали, но я на другую устроился, и пока держусь (знаю, что скоро придется уйти). Кололся с парнем, а тут узнал, у него ВИЧ, сволочь, а я как? Ну, не пойду я сдавать анализы, незачем это. Музыкальный центр остался в скупке, золото мамино тоже, ну и что, я сказал, чтобы дали денег выкупить, а они сами не дали, вот все и ушло. Ну, не нашел я денег, ну и что?

Потери нарастают систематически и с сумасшедшей скоростью. Деньги, вещи, свои и чужие. Здоровье, аварии, временами просто был на грани смерти. Милиция, задержания, обыски, ненависть, «обезьянники», ИВС, деньги туда, деньги сюда... Отношения с близкими, с семьей и не только: где они, не употребляющие друзья; девушка? На душе тоска и злость, а еще страх, постоянный страх о том, что не найду денег, что «кинут», что «примут» и пр... И стыд, о котором лучше забыть, он лишает сил поддерживать эту жизнь. Еще начал делать такие вещи, что раньше бы сказали — не поверил. Сдал барыгу, т.е. своего — кому?! Операм. Страшно боюсь, что узнают. Украд у бабушки старой слепой пенсию, думал «верну». Избил подругу за то, что употребила одна, сломал ей нос. Не пошел на похороны друга — не могу на это смотреть, торчал весь день и телефон отключил. Резал руки на глазах у родителей, требуя, чтобы открыли дверь и дали денег. И так далее, и чем дальше, тем хуже.

Остановился, понял, что так больше нельзя. Врачи, или ИВС, или сам терпел... Вышел. Через 2 недели, 2 месяца, полгода, — опять в употреблении, решил лучше пить. Думал, раз выпью — и ничего. Это же только раз, я не собираюсь опять уходить в «штопор». Получилось, после первого раза три дня не пил. Успокоился. Потом сразу ушел в такой «штопор», что и раньше такого не было. Опять мучился долго, пока не выдавило меня остановиться. И опять по кругу, и опять... И каждый следующий круг такой как предыдущий, а нередко — и хуже.

Может быть, были и перерывы подольше. Как вышел из этой собачьей жизни, стало полегче. Занялся работой, работал по 15 часов каждый день, приходил домой, падал в кровать, упорно шел к цели — наладить жизнь. Может, это было в общине, может и в обычной жизни... Но наступил момент, года через два, когда понял, что могу, наконец, уехать в Турцию и отдохнуть — заслужил. Деньги есть, заработал, мои. Начал пить уже в самолете, и когда вернулся, был такой же, как два года назад. Новое дно было еще хуже старого. Я думал, организм почистился, отдохнул от употребления, какое-то время смогу спокойно поторчать. Деньги есть, дозу не буду разгонять, только по выходным. Закончилось быстрее, чем ожидал, и очень жестоко. Жена бросила, с работы выгнали, и все-таки теперь есть ВИЧ. Отчаяние и злость, обида на всех смертельная. Уже 5, 7, 12 лет в употреблении, и просвета никакого. Что ни делал, все без толку. Такая судьба.

Все больше думаю о смерти. Такая жизнь не нужна, всех замучил, и сам не могу так больше. Пробовал несколько раз, и все-разрез, но не получилось. Уж не знаю, к счастью ли...

Что-то такое, или не совсем такое привело к тому, что я наконец решил выздоравливать. Еще не очень понятно, не повторение ли это прежних попыток. Сейчас взялся менять себя в реабилитации, непонятно еще все. Но есть чуть-чуть надежды: у кого-то получилось, я их видел, сейчас с ними — может, получится и у меня?

Написав этот рассказ, перечитайте его и поправьте все, что сочтете нужным, вставьте необходимое на отдельных листах. Не смущайтесь, если текст окажется длинным — ваша жизнь достойна того, чтобы говорить о ней столько, сколько нужно. Проверьте текст на безопасность. Решите, о каких фактах вы, *может быть*, не будете говорить в кругу, отметьте это в тексте. Решение лучше принять во время рассказа, когда вы будете в кругу.

Пожалуйста, помните, что нет одинаковых жизненных историй. Схема только показывает в общих чертах, как шел процесс, но детали и особенности у каждого свои. Может быть, ваша зависимость развивалась несколько иначе, пусть вас это не смущает. Не пытайтесь «подогнать под ответ», будьте честны в описании своей жизни. Здесь закладывается фундамент вашего выздоровления, и нужно, чтобы он был прочным.

ВЫЗДОРОВЛЕНИЕ

Поворот. «Пришед в себя»...

Начало выздоровления лежит в глубинном, таинственном процессе, который лучше всего описывает евангельская история о блудном сыне (Лк. 15:11). Она повествует примерно про нас: один юноша, соскучившись от праведной жизни в доме своего отца, выпросил у него наследство и промотал его в «стране далече» — буквально! — в пирах и с проститутками. Вместе с наследством кончились и друзья, и парень стал бедствовать и голодать, да так, что нанимался на самую гадкую работу — пасти свиней, да и свиньям этим завидовал: те что-то ели... И вот — внимание! — «пришед в себя»¹⁷, он решил вернуться к отцу. Не рассчитывая на место сына в этом доме, он думает наняться работником к отцу, но тот принимает его сыном, потому что сын «мертв был — и ожил, пропал — и нашелся». Вот давайте и посмотрим на это «пришед в себя». Сидит парень под деревом, пасет свиней (что для человека его веры было подлым занятием) и хотел бы покормиться из их корыта, да не давали. Это бездомный человек, без веры, без будущего. И вот он думает: «в доме моего отца работники избыточествуют хлебом». Теперь он — сын своего отца, с порядком в жизни, с понятным будущим. Поэтому он и может теперь решить: «встану, пойду к отцу...». Отчего вдруг бродяга стал — сыном? Проголодался? Конечно, но не только. Голод помог пробудить в нем то, что было, но как-то было заслонено его собственными планами, попытками совладать с трудностями и прочими «я»-мыслями, решениями, чувствами. Он вдруг думает *о доме отца*. И это будит в нем то, что спасает его от беды. Голод был и раньше, но тогда было много мыслей и планов, гордого желания «справиться» — а тут все это кончилось. Слова отца парадоксальным образом описывают его «я!» — состояние как мертвое (может

¹⁷ т.е. «придя в себя» - слав. «Страна далече» - по-русски «далекая страна». Эти фразы стали устойчивыми метафорами, поэтому привожу их в славянском звучании.

быть, отец почувствовал это еще тогда, когда сын стоял перед ним и у живого отца просил наследства); а состояние покаянного возвращения — как живое.

Что-то похожее происходит с нами. Мы ушли в «страну далече», потому что не хотели жить обычной жизнью. Там сначала нам было очень хорошо (что так опасно вспоминать теперь), а потом очень плохо (что надо бы не забыть). Мы упали так низко, как не могли себе представить раньше. В беспомощности системного употребления наркотиков или чреды запоев, в усилении нашего рабства наркотику или алкоголю мы пробовали все, чтобы справиться с бедой. Мы потерпели поражение. Я думаю, каждый из нас может вспомнить время, когда мы были бездомны, без веры во что бы то ни было, без будущего — лучше других зная, что выхода нет. Точно как блудный сын. История, конечно, стара.

И однажды случилось что-то, что вернуло нам представление о том, что мы — есть! Что жизнь еще есть, и можно что-то пробовать, причем не так, как мы барахтались раньше. Можно пробовать уйти от наркотика, и может быть, это получится. Вот у нас уже есть надежда, и осторожные взгляды вокруг — как бы это сделать, с кем? — и страх неудачи. Это уже надежда на будущее... Что нам вернуло нашу разбитую вдребезги человеческую суть? Ломки, тюрьмы, психбольницы? Нет, не только. Конечно, они помогли нам понять глубину нашего поражения, страдание тела остановило нас. Но сколько раз эти страдания не приводили ни к чему, а тут — мы проснулись. Все дело в душе.

Душа есть даже у тех людей, которые яростно отрицают ее существование. «Научный» аргумент, что ее никто не обнаружил никаким прибором, доказывает только то, что к естественным наукам душа отношения не имеет. Точно так же, как нигде прибор не фиксировал такие понятия, как воля, дружба, красота, намерения... Вы же не станете отрицать поэтому их существование! Магнитное поле нельзя увидеть глазами, но оно существует, что доказывает действие поля на подвластные ему металлические опилки. Душу тоже увидеть нельзя, но можно увидеть поступки людей, совершенные по велению души. «Пришед в себя» — это такое движение души, которое приводит к поступку — возвращению «домой».

У души есть одно свойство: ее можно почувствовать только в переживаниях. «Как ты живешь?» — «Ничего, нормально». — означает, что душа спит. «Ты знаешь, Наташа умерла...» — «Что, что ты такое говоришь?!» — душа заболела так остро, так защемило, что невозможно не заметить душу. «Душа болит...» Но, слава Богу, не только в таких переживаниях мы замечаем свою душу. Парню сказали, что у него родилась дочь, он идет по улице и поет вслух, он счастлив. «Душа поет!». Нельзя заставить душу говорить с нами только голосом радости, как нельзя заставить другого человека говорить нам только приятные слова. Понятно, ничего хорошего из этого общения не выйдет. Как живет, так и говорит.

У наркомана и алкоголика душа так изболелась, что уже почти ее и не слышно. Совесть заглушили рациональные объяснения; надежда похоронена под гнетом бесплодных попыток наладить жизнь; радость съел цинизм. Но физические и моральные страдания готовят душу к тому, чтобы она проснулась. Плохо поступают те люди, которые ради того, чтобы наркоман или алкоголик не мучались, лекарствами «отключают» его от жизни, чтобы он «выспался под наркозом, а потом встал как новенький». Мотив их прост: зачем зря мучаться, если можно в «быстром детоксе» под наркозом привести организм в относительный порядок, а потом разбудить? В том-то и дело, что *не зря*. Человек, перебаливающий свою ломку или похмелье, осознающий себя и свое состояние, совершающий усилия, чтобы пройти это и выйти — чтобы никогда больше не возвращаться! — совершает работу *души*. Не должно быть непереносимых мук, потому что тогда наркоман просто пойдет употреблять наркотик или пить, чтобы выжить. Искусство врача или мужество «переламывающегося насухую» наркомана или алкоголика как раз и заключаются в этой тонкой грани, которую нельзя переходить. Но разве бессонница, боли в суставах, раздражительность и депрессия — непереносимы?

Наверное, эти слова вызывают возмущение: попробуй сама так помучаться. У меня есть опыт. Я знаю, что нельзя пренебрегать своей душой ради благополучия тела. Душу жалче.

Есть и еще одно соображение, понятное для верующих людей, но и многие — если не все, — наркоманы и алкоголики чувствовали то, что я сейчас скажу. Алкоголь и наркотик —

это инструмент дьявола. Это умная сила, поработившая нас, которая творит с нами зло. Противостоять духу дьявола можно только душой, — не таблетками же! — и она должна быть в ясном сознании. Заморочить ее лошадиными дозами снотворных, отключить ее наркозом — значит позволить дьяволу делать то, что он хочет. А хочет он вот чего: почти «новенький» организм с душой, оставшейся в прежнем состоянии употребления, скоренько тоже вернется в прежнее состояние, а их хозяин и его близкие переживут новый опыт отчаяния.

Конечно, все не так просто, наркоман переживает много и до «быстрого детокса», и сил уже нет, мужества кот наплакал, а надежда осталась только у мамы. И все же — не позволяйте душе бежать от работы, которая сохранит и жизнь, и саму душу. Это касается и начала, и всего пути выздоровления.

Я хочу быть правильно понятой: дело вовсе не в том, чтобы наркоман или алкоголик как следует помучались, и «поняли», что им нельзя больше употреблять, попросту испугались повторения этого кошмара. Вот это не работает, дорогие «родственники», и не думайте, что задачка решается так просто. Сколько раз наш печальный жизненный опыт не мог помочь нам из-за наших отрицаний. Дело не в банальном страхе, а в удивительной работе души под названием «пришел в себя».

Может быть, это Бог так зовет наркомана или алкоголика: *приди в себя!* По слову К. Льюиса, Бог говорит с нами в тишине голосом совести и кричит, попуская страдание. Страдание — мегафон Божий¹⁸. По-другому мы, к сожалению, не услышали...

Из сказанного выше понятно, что сколько наркомана и алкоголика ни уговаривай, ни убеждай, ни мани обещаниями в обмен на начало выздоровления, это все только слабая помощь. Более того, может быть, и помеха его выздоровлению, если сглаживает его последствия и не дает переживать их. Главный процесс происходит у него в душе, в один удивительный момент, когда он понимает, что то место, где он сейчас есть в своей жизни — *не наше место*, это место раба, а *мы не рабы*.

Сопrotивление выздоровлению. Отрицание зависимости.

Это одна из самых важных тем во всем курсе реабилитации, сегодня мы только начнем о ней говорить, и будем

¹⁸ К. Льюис. Страдание. Любовь. Надежда.

вновь и вновь возвращаться к ней во время выздоровления, наверное, всю жизнь.

Рискнув начать разбираться в своей жизни алкоголика или наркомана, мы испытываем сопротивление. Природу его люди описывают разными словами, может быть, на своем языке описывая одно и то же явление: «болезнь не хочет, чтобы я выздоравливал», «бес прячется за спиной», «мое сознание не хочет принимать факты», «я не принимаю себя таким» и т.д. Суть же его такова: пытаюсь понять болезненность своей зависимой жизни и измениться, человек начинает отрицать тот факт, что он — зависимый от наркотиков или алкоголя человек. Он *отрицает факт своей зависимости*, и поэтому пытается связать печальные последствия употребления, неуправляемость своей жизни с какими угодно другими причинами, только не с влиянием этой болезни. Он пытается строить свою жизнь так, как будто он не алкоголик и не наркоман, «просто жить как все». И что самое главное — *он сам этого не осознает*.

Если бы он пытался обмануть других людей, скрывая свое употребление — это полбеды, это он мог бы потом исправить. Если бы он пытался обмануть самого себя — и тут можно было бы признать правду. Но он как будто слепнет, перестает видеть очевидные факты и совершенно искренне, сразу, без «обработки» себя или других людей, уверяет, что все нормально, и «ему можно».

Что — «можно»? В самом примитивном случае — употребить наркотик или алкоголь «только один раз, я же не собираюсь уходить в запой (или систему)!» Отрицается факт, что один раз никак не получится, и даже если получится, то на очень короткое время, а потом именно потому, что один раз «получилось!», будет вторая, третья попытка, — и запой или «система». Невозможно понять, почему так странно человек себя ведет. Вся его жизнь — пример того, что «не получается». Вся его жизнь — тщетные попытки пить или употреблять, контролируя употребление. Это точно знают все его близкие. Это отлично знал он сам в последнем запое. И он не знает и яростно отрицает этот факт сегодня. Доказать ему не получится, даже киносъемка, даже им самим написанные «расписки», любые свидетели и аргументы — бессмысленны

для него. «Я не собираюсь пить, я только раз выпью» — и все. Он слеп и упрям одновременно.

Еще он считает, что ему «можно» совершать грозящие срывом поступки, т.е. нарушать границы. Например, он идет общаться с действующим наркоманом, — «просто поговорить, что, нельзя?» — или работает до упаду, или идет в клуб, где употребляют. Он думает, что раз он решил не употреблять, его решения достаточно для того, чтобы он остался трезвым. Как будто он управляет собой в этом смысле... Аргументы не помогают, даже если в прошлый раз так он и сорвался. Ответ прост: «я же не собираюсь употреблять!». Да, может быть, там и не употребит. Но тяга будет такая, что через два дня пойдет искать наркотик сам. С радостью прыгает на те же «грабли» — и думает, что в этот раз не получит по лбу — почему?

И еще он считает, что ему «можно» не получать помощь для того, чтобы остаться трезвым. Как будто он сам может это! Но ему «некогда» ходить на собрания АН или АА, или «работа не позволяет» тратить время на реабилитацию, или «много дел», и он не пошел на группу, или «там все дураки, они меня раздражают, лучше дома спокойно отдохнуть».

Наконец, он считает, что «может сам» понять, что с ним происходит, и найти все пути выздоровления и идти по ним один, «потому что он лучше знает, что ему нужно». Если он такой умный — то почему такой бедный, почему так плохо жил все это время? Потому, что он наркоман или алкоголик, но он сам так не считает.

Он искренне верит в свои причины и объяснения, которые служат единственной цели — создать условия для употребления, для того, чтобы оно произошло и стало систематическим, а после этого отрицание обычно отступает, оно уже не нужно. Дело сделано. Временное сумасшествие заменяется горьким раскаянием — до следующего эпизода.

Почему же наркоман или алкоголик так слепнет? Потому что есть нормальный для всех людей механизм защиты, который здесь срывает против самого человека. Отрицание — известный механизм психологической защиты сознания от страшной правды, позволяющий не отчаяться и выжить в трудных ситуациях. Когда вы вступаете за парня, которого бьют пятеро перед вашим подъездом, вы не думаете о том, что

вам могут сломать нос или челюсть, да и просто убить. Не думаете не потому, что некогда, или не приходит в голову, — подумав, вы, может быть, и не сунетесь в драку, а это невозможно стыдно. Вот и «ничего, прорвемся». Когда вы ухаживаете за больным любимым человеком, вы не боитесь заболеть, потому что тогда как же он будет один? Но в обоих случаях потом наступает время, когда вы осознаете: нос все-таки повредили, надо идти к хирургу; что-то знобит, надо принять меры... Вы действительно потом принимаете меры против последствий опасного поступка, и стараетесь их сгладить.

Отрицание помогает защититься и от отчаяния, хотя и дорогой ценой. Часто бывает так, что больные раком даже в последних стадиях не признают своей болезни, надеясь, что врачи ошиблись и все наладится. Отрицание беды — это обычная стадия переживания горя, проживания чувства потери здоровья, близкого, других ценностей. В «зашкаливающих» эмоциях у человека может «сработать предохранитель» и он «отключится» от реальной ситуации, перестав ее признавать. Пройдет некоторое время, и человек, частично приспособившись к новой тяжелой для себя ситуации, начнет «впускать» в сознание тяжелую правду. Отрицание, выполнив свою функцию защиты от перегрузок, закончится.

В ситуации наркомании и алкоголизма это время никогда не наступает. Болезнь прогрессирует, и человек вновь и вновь попадает в одни и те же критические ситуации, которые просто его уничтожают. *Отрицание алкоголика или наркомана убивает его.*

Поэтому отрицание зависимости воспринимается близкими наркомана или алкоголика с ужасом, злостью или отчаянием, им кажется, что он просто сошел с ума! Как же он не может научиться на своем жизненном опыте! Не может, потому что *отрицание зависимости — симптом этой болезни.*

Отрицание зависимости многолико.

Когда все вокруг знают, что парень слишком много пьет, и потому с ним одни проблемы, когда все знают, что он алкоголик — он один «не в курсе дела». «Почему-то все вокруг против меня, сговорились, что ли? Да все пьют, просто ко мне они несправедливы... Завидуют, что ли... Надоела эта работа, только одни нервы трепки, надо уйти...»

Когда ему уже ясно, что пьет слишком много, думать об этом не хочется. «Я в беду попал, с работы увольняют, а жена что-то все время про больное, раздражает только. Мое это дело, понятно? У тебя денег на спиртное не прошу, и живу как хочу. Не нравится — решай сама, только не зуди, все темечко проклевала...»

Пришел домой ночью, еле на ногах держится. Штаны грязные, мокрые. Лицо в крови. Жена отмыла, уложила, штаны выстирала. Наутро: «а что особенного? Да нет, не может быть. Ты преувеличиваешь». Запой, врачи, безуспешные попытки бросить пить... «Я понял, это на всю жизнь. Это не лечится, как рак... Все будет еще хуже. Теперь надо как-то сохранять присутствие духа и не раскисать. Пил, пью, и буду пить, а ты терпи. Не можешь — уходи».

Соседке наутро в похмелье в «светской беседе»: «Какая у вас красивая клумба! Я тоже люблю цветы. У меня, знаете ли, вчера неприятность произошла. Случайно упал лицом в куст, поцарапался. И что интересно, ведь был трезвый! Я ничего не почувствовал, прихожу домой, а жена говорит: у тебя кровь на щеке. Царапина во всю щеку, видите? А у меня сегодня деловая встреча, уж так не повезло!» И сам почти верит...

Начал выздоравливать. Счастье, даже эйфория. «Вот, оказывается, как здорово можно жить!» Пошел поговорить со старыми друзьями, вернулся пьяный. «Мне только пару слов сказать им, какие границы! Не твое дело, друзья для меня — все!»

Трезвый уже три месяца. Все знает про выздоровление. С умным видом «вещает» на собраниях АА. Знает все ответы на все вопросы. Самоанализ писать лень: и так все понятно, «я его делаю в уме». По «шагам» не работает, зато «заседает» на рабочих собраниях и старательно руководит. Выздоровление стоит, но он этого не замечает: он очень занят!

Трезвый десять лет... Все пьянство, конечно, позади. Полно работы, он так нужен людям. Ходить на собрания АА, конечно, надо бы, но дела, знаете ли, не пускают... Потом как-нибудь.

Если вам кажется, что я преувеличиваю, вы ошибаетесь. Все эти абзацы — цитаты из высказываний алкоголиков, которых я знаю лично. Наркоманы дадут им еще фору... Всех их объединяет единственное бессознательное стремление сохранить употребление или вернуться к нему. Путь отрицаний

легче, чем осознание правды. Этот путь отработан годами, это «путь наибольшего сопротивления» с нашей стороны.



Задание для самостоятельной работы №6 *Мои обычные отрицания*

Используя текст этой главы и примеры, приведенные в задании, постарайтесь назвать свои мысли и фразы, которые вы говорили себе и другим, отрицая факт своей зависимости от алкоголя и наркотиков.

Отрицания часто удается определить, ответив на вопрос: *кому это выгодно?* Если ваше высказывание в конечном счете служит продолжению употребления или хотя бы облегчает путь нему — это отрицание.

Свои отрицания хорошо бы знать «в лицо». Зависимость будет вновь исподволь атаковать наше выздоровление, и увидеть эту атаку, не дать себя «развести» — вопрос нашей безопасности. Отрицание маскируется под наши собственные цели, но, посмотрев внимательно, мы увидим, что последствия этих мыслей и поступков наносят нам колоссальный вред. Оно «ловит» нас в выздоровлении и пытается вернуть назад к употреблению, да так, чтобы мы сами этого не заметили.

Нужно разобраться в том, где мы сами — и где отрицание, где голос нашего подлинного «я» — и где говорит наша болезнь. Каждый из них предлагает нам свою дорогу, и от правильности выбора зависит наше выздоровление.

Исследуйте свои обычные мысли и поступки в прошлом и сейчас. Обратите внимание на то, что важно не только разобраться в своих прошлых отрицаниях, но и увидеть сегодняшние. В дополнении к тексту главы даны еще некоторые обычные примеры:

- ♦ все не так плохо, я употребляю не так много, как другие,... я еще не...
- ♦ я — не наркоман, не алкоголик, со мной этого не может быть...
- ♦ мне это не так уж и мешает, я справляюсь, вот когда будет плохо, тогда и поговорим...
- ♦ мне еще не «постучали снизу»...
- ♦ утро вечера мудренее, завтра как-нибудь все устроится...
- ♦ я не колюсь, только нюхаю... я снизил дозу...
- ♦ алкоголь — не наркотик, от него же не бывает так плохо,... пиво — не срыв...
- ♦ это так здорово, должен же быть какой-то способ употреблять безопасно, я буду его искать...
- ♦ это было так хорошо, как же это может мне повредить? Здесь что-то не так...

я вышил (уколотся), это было необходимо, потому что...
я не болен, а вот другие...

у меня только психологическая зависимость, а физическую
мне уже вылечили...

я остановлюсь завтра, а сейчас в последний раз...

сейчас я буду выздоравливать, а когда-нибудь я еще попробую...
можно же мне просто помечтать о наркотиках... это же только
мечты, я не употребляю...

для меня не опасно нарушать границы, я контролирую си-
туацию...

я только разок, и никто не узнает...

я уже взрослый, это у малолеток от неумения бывает, ... я умею
употреблять, со мной уже ничего не случится...

я сам буду выбирать себе друзей, я просто хочу повидаться
с другом...

Отрицание — это попытка доказать себе (а потом и другим; или, через доказательство другим, убедить в этом самого себя), что я *не зависю* от алкоголя или наркотика, и потому употреблять или нет — это мое решение и мое личное дело. Вместо объективного, внешнего по отношению к человеку, фактора болезни, которая гнет его к земле и заставляет его поступать так, как *зависимость* хочет, человек представляет употребление как дело, которое касается только его самого, он сам для себя все решит. Отголоски этих отрицаний можно слышать и у неплохо выздоравливающих наркоманов и алкоголиков, которые рассуждают о том, что главное — «не разрешить себе употреблять». У срывников можно слышать эту же фразу: «и тогда я дал себе разрешение употребить, а потом через два дня уже «мутил». Это опять отрицание: к сожалению, его разрешения никто не спрашивал. Он просто по некоторым причинам оказался беспомощным перед тягой, и *болезнь вынудила его употребить*. Следующее задание поможет вам поискать такие области в своей жизни в выздоровлении, где отрицание все еще берет верх.



Задание для самостоятельной работы №7 *Где живут наши отрицания?*

Отрицание — это часть нашей болезни. Отрицание защищает зависимость от того, чтобы мы видели болезнь и противостояли

ей. Мы оправдываем свои болезненные действия, преуменьшаем разрушительное влияние болезни на свою жизнь, доказываем необходимость своих поступков, ссоримся с близкими, считая, что они слишком многого от нас ожидают. Мы сравниваем себя с другими наркоманами и алкоголиками с целью убедиться, что у нас еще не так все плохо, и можно пока ничего не менять. Временные улучшения состояния мы выдаем за доказательства нашей власти над болезнью. Печальная правда станет нам ясна слишком поздно.

В этом задании вам нужно вспомнить много примеров своих отрицаний в разных областях жизни. Будьте конкретны и не пропускайте ни одного вопроса. Мы советуем вам, если вы не можете вспомнить примеры отрицаний по какому-то пункту, обратиться к своим близким и задать им этот вопрос про вас. Отрицания бывают лучше видны со стороны. Хорошо, если и вы сами сможете вспомнить эти примеры, отрицание уменьшит свою власть над вами.

1. Давали ли вы правдоподобные объяснения своим плохим и опасным поступкам, оправдывали ли свое поведение? Как именно?
2. Поступали ли вы импульсивно¹⁹, одержимый какой-то идеей, а потом находили рациональные объяснения своим поступкам, уговаривая себя, что это было правильно или, на худой конец, неизбежно?
3. Перекаладывали ли вы вину за свои поступки на других людей? Как это было?
4. Сравшиваете ли вы свою наркоманию или алкоголизм с зависимостью других людей? Может быть, вам кажется, что другие люди находятся в худшей ситуации, чем вы? Как тогда вы реагируете на этот факт, он вас успокаивает или радует — или вызывает сожаление? Не думали ли вы о том, что для вас обратного пути нет?
5. Жизнь в трезвости обычно бывает лучше, чем в употреблении. Не уменьшили ли вы активность своих усилий в выздоровлении из-за этого, «сейчас уже не так все плохо»? В чем это выражается?
6. Вы уже кое-что знаете о своей зависимости и выздоровлении от нее, не считаете ли вы эти знания достаточными для того, чтобы контролировать свою болезнь? Знать, действовать и быть уверенным в результате — это не одно и то же. Знание о болезни не избавляет от нее самой. Как это проявляется в вашей жизни?

¹⁹ Действовать импульсивно — значит совершать поступки под влиянием какой-то одной идеи, быть одержимым желанием «сейчас и немедленно» добиться своего. Самый яркий пример импульсивного поступка — добывание наркотика в тяге. Но есть и импульсивные «выяснения отношений», импульсивные покупки и пр.

7. Часто бывает неловко открывать другим людям свои все еще болезненные поступки и факты жизни. Не прячете ли вы действительность от взгляда других людей из страха, что они осудят вас или скажут, что вы плохо выздоравливаете?

Зависимость от алкоголя и наркотиков так меняет нашу способность видеть правду, что это становится выгодно зависимости — но не нам самим. Мы с яростью отстаиваем свои права, не замечая, что сейчас это уже не права, а безрассудство (встреча с «действующими» друзьями); «голос болезни» рядится в одежды защитника нашей свободы и прав человека. Мы не слышим голоса разума — неосознаваемая нами тяга в этот момент сильнее нас. Друзья тогда становятся людьми, не понимающими нас — или даже врагами. Потом мы увидим правду — но будет поздно, зависимость возьмет верх.

Сегодня у нас есть шанс. Мы пока в здравом уме, он не помрачен атаками тяги, и мы можем оглядеться вокруг.

По мере прогресса зависимости и выздоровления меняются и отрицания. Как вы уже поняли, отрицание — это ложь. Отрицание обманывает нас, чтобы мы не выздоравливали. Но самая умная ложь — это полуправда. Сначала произносится абсолютно точно известная правда, которую так хочется защищать, а сразу после нее следует «хвост» из лжи²⁰ (рис. 5).

Вот ещё пример:

— Правда ли, что рыбки любят червяка? — Да! — Вот он, ешь! (предлагается червяк, насаженный на крючок). Вот тот же диалог, но в исполнении алкоголика: — Привет, слушай, меня тут так избили, весь в крови был, как ты думаешь, ведь и машину чинят перед тем, как после аварии сесть в нее? — И что, болит? — Ну да, так я в Центр сейчас не пойду, надо сначала подлечиться.

Чистая правда: что в машину нельзя садиться, не починив ее, даже опасно может быть; что жалко человека избитого; что ссадины надо лечить... Все правда. Но неправда состоит в том, что из-за этого надо медлить с выздоровлением, ведь избили-то его пьяного! Неправда легко «проскакивает»

²⁰ Библия говорит, что дьявол — отец лжи. А он лгал именно так, помните, как он обманул Еву в раю?



рис. 5

вслед за правдой, она как бы обоснована, и если мы будем спорить, получается, что мы спорим и с той очевидной правдой, значит, мы бессердечные дураки, что с нами разговаривать! Человек, который так со мной беседовал, сам свято верил в правоту этого отрицания, и когда я попыталась отде-

литель правду от лжи, сказав, что в машине сначала чинят двигатель, а потом уже выправляют вмятины и наводят лоск, — человек сухо со мной, бессердечной, попрощался. Я его не пожалела, а все талдычу про это свое выздоровление!

В следующем задании в той же форме мы просим вас отделить правду от лжи, чтобы научиться еще раз видеть и противостоять своим отрицаниям.

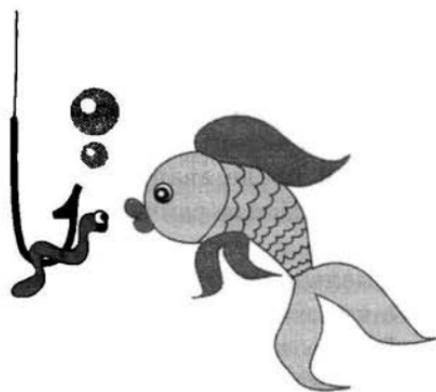


рис. 6



Задание для самостоятельной работы №7

Анализ отрицаний

Выпишите из предыдущих заданий список ваших отрицаний и постарайтесь разобрать их по следующей схеме:

№	Пример:	Пример:
1. Отрицание	Я сам буду выбирать себе друзей! Просто я хочу повидаться с другом...	Я только разок, никто меня не увидит...
2. Обоснование, Безусловная правда	Я сам выбираю себе друзей. С тем парнем действительно давно не виделся, нас с ним связывают годы жизни	Действительно, <i>сейчас</i> никто не увидит
3. Ложь	Просто хочу повидаться с другом	Я только разок
4. Почему вы думаете, что это ложь?	С ним я употреблял, и это самая сильная часть нашего общения, сильнее всего остального. Поэтому скорее всего все закончится употреблением вдвоем.	Много раз я пытался ограничиться одним разом, и сразу, или чуть позже продолжал употребление. Если бы я мог контролировать употребление, я бы не был там, где я есть сейчас. Кроме того, у меня есть опыт: тайное обычно вылезает наружу.
5. Закончите фразу из строчки правды продолжением правды	Но главное в наших отношениях в последнее время было употребление, и встреча с ним для меня опасна тягой, которая неизвестно, как «выстрелит». Я бессилён перед зависимостью, и, пока у нас обоих нет стойкого выздоровления, мне с ним встречаться нельзя	Но употребление сразу испортит мою жизнь. Выздоровление нужно мне самому, и от себя не спрячешься. Не буду я употреблять. А если одиночество вызвало тягу, позвоню сейчас кому-нибудь из тех, кто на моей стороне в выздоровлении.

Если вы не сможете сразу понять, как проанализировать какое-то отрицание, подумайте об этом денек-другой и, если не поймете, как это сделать, обратитесь за помощью.

Отрицание — очень важное препятствие на пути выздоровления, но это не единственный вид сопротивления. Нам нужно остановиться на некоторых других формах сопротивления выздоровлению. Ниже перечислены с примерами некоторые

особенно часто встречающиеся его формы. Если вы опознаете в них себя, стоит задуматься над тем же вопросом: кому выгодно то, что я делаю? Это выгодно действительно моей личности или моей болезни зависимости от наркотиков и алкоголя?

1. Смещение акцентов. Человек выздоравливал некоторое время, а теперь неожиданно для него фокус его внимания смещается с выздоровления на другие аспекты жизни, теперь они — фигура, а выздоровление — фон для этой фигуры. Пример: после курса реабилитации поиск оптимальной работы становится самым главным, и то, позволяет ли рабочий график продолжать посещение собраний АА, не принимается во внимание, главное — престижность, деньги и «возьмут — не возьмут».
2. Выдвижение условий. Выздоровление ставится в зависимость от внешних обстоятельств жизни. Пример: «я буду выздоравливать, если жена разрешит мне вернуться в семью, а то сейчас на меня отец орет, совсем жить не дает», т.е. жена, если она на самом деле хочет моего выздоровления, должна, независимо от ее желания, начать опять жить со мной, обеспечивая мне эмоциональный комфорт.
3. Покорность. Покорность противоположна смирению. Смирение «с миром в душе» принимает обстоятельства и себя в них, потому что эта «расстановка» не случайна, а имеет смысл, даже если я его сегодня и не вижу. Покорность внешне соглашается с этими обстоятельствами, но не сотрудничает, а только терпит их — временно и бессмысленно. Пример: в центре алкоголик попадает в группу, где большинство составляют наркоманы — люди, отличающиеся от него возрастом и жизненным опытом. «Хорошо, — думает он, — я потерплю, надо — так надо, месяц переживу». Видимо скучая в кругу, находя с наркоманами все больше различий, делая эти различия фигурой²¹ своих от-

²¹ Мы уже несколько раз упоминали эти понятия: фигура и фон. Смысл в том, что из множества событий своей внутренней и внешней жизни человек — сам! по внутренним мотивам, которые он может и не понимать, — выбирает главное событие. Это фигура, а остальные — фон. Внимание концентрируется на фигуре, и оперирует человек именно с ней. Простой пример: вы ждете в метро встречи с близким человеком. Пока его нет, вы разглядываете других людей, смотрите на часы и пр. Но как только вы узнали его лицо в толпе, остальные как бы пропадают из вашего поля зрения, становятся малоразличимым фоном. Всегда очень интересно, почему именно данное событие человек выбирает фигурой. С фоном оперировать человек не может — нередко многое теряя при этом.

ношений с ними, алкоголик не сумел получить за месяц ничего от них, оставшись в своих отрицаниях и разрушительных позициях. А они — выздоравливали...

4. Наивность. Вытесняя из сознания очевидные истины, человек приводит себя к опасным ситуациям или прямо к употреблению. Пример: «а разве нельзя пить пенталгин? У меня голова болела, и в аптечке дома больше ничего не было... Его даже по телевизору рекламировали! Сколько? Ну, пять таблеток, а что? А вдруг не поможет?» (в пенталгине содержится кодеин, аналог морфина). Тесты выявили опиаты, пациент выписан из центра.
5. Превосходство. «В этих анонимных все дураки, они меня раздражают». «А ты всего два года употреблял? Не нарторчался... Тебе не понять». Поставить себя в положение самого-самого (неважно, самого умного или самого глупого, или самого плохого, или самого несчастного) — значит, отказать себе в возможности получить помощь от других и пропадать в одиночестве с зависимостью, которая тебя сильнее и потихоньку тебя ест...
6. Жалость к себе. В базовом тексте Анонимных Алкоголиков про это чувство сказано: выжигать каленым железом! — и неспроста. Я не знаю более разрушительной и «вязкой» западни, чем пресловутая жалость к себе. Это может быть просто «бедный я, все у меня плохо, и тут, и там, ой-ой-ой!» и более изящно: «Ну что ж, я просто из тех, кому не дано, это надо принять. «Не жалею, не зову, не плачу...» Есенин тоже от этого погиб, и другие... Высоцкого залечили... мне не смогли помочь». Все это сопровождается скупой мужской слезой — и — правильно, употреблением.
7. «Профессиональный пациент». Этот все знает, цитирует «великих», всем ставит диагнозы и оценивает чужие неурепи. Гордо говорит: «этот центр у меня семнадцатый!», потому что некоторые были по несколько раз. Шпарит назизусть цитатами из базового текста и считает себя в выздоровлении своим парнем. Как в грубоватой «грузинской» шутке: «если ты такой умный, почему ты такой бедный, а?» Щиты из цитат и тривиальных высказываний, а также оценки других прочно заслоняют собственные проблемы, и вот уже семнадцать раз никак решить их поэтому и

не удается! Вариант профессионального пациента: человек чувствует себя более или менее комфортно в центре, научился там мирно жить. А в живой жизни жить не может или не хочет, и потому быстренько срывается, чтобы попасть в привычную безопасную среду.

8. «У меня есть маленькая тайна, и я ее вам не скажу». Например, что «дома в кармане куртки у меня кое-что есть... так, на всякий случай, просто не стал выкидывать, мало ли что... Или что вечерами по субботам я пью безалкогольное пиво, никто не видит, это же не алкоголь, а вы не поймете, вот я и помалкиваю... и всю неделю этого жду. Или я просто не пишу самоанализ, вы же не проверяете!» Как в чеховском театре: ружье, висящее на стене, в конце пьесы непременно стреляет.
9. «Пора заняться, наконец, делом» — вместо выздоровления. На очень разных сроках выздоровления — от нескольких дней до нескольких лет — я встречала одно и то же: выздоровление оказывается для него не совместимо с нормальной жизнью, где есть дело. Более того, дело ставится главным средством выздоровления: только бы оно было настоящим. Примеры: «Мне надо на другую квартиру переезжать, это столько дел!» «На работе аврал, и семью кормить надо, сейчас не могу больше быть в центре, и так сколько тут пробыл, пора и честь знать!» «Надо в ОВИР, и к теще съездить, и машину чинить уже, наконец, вся разваливается... я ее сам заработал, понятно? И никому не позволю ее гнить поставить». Понятно, что вскоре нет ни выздоровления, ни дела.
10. Скука...Глаза бесцельно скользят с предмета на предмет, в руках что-то вертится, «стрелка часов ползет так медленно, хоть не смотри на нее... Про что «они» говорят? Что-то о своеволии...слышал я это много раз, и ничего нового не будет». Завтра человек может и не прийти, а потом через два месяца появиться полуживой после срыва... скука оказалась скрытой тягой, в которой теряет смысл все то, что относится к выздоровлению.

Завершая эту важную главу, нужно отметить: сопротивление и главный его вид — отрицание любят одиночество и самодостаточность. Сопротивление не осознается самим че-

ловеком, но оно хорошо видно со стороны. Поэтому нецелесообразную помощь здесь оказывают группы и вообще сигналы извне от тех, кто заинтересован в нашем выздоровлении. Выздоровливающие наркоманы и алкоголики склонны отвергать помощь своих близких, опасаясь «кормить» их свою зависимость, но именно близкие могут дать такую важную информацию о нас самих, которую не услышишь и на группах. Решение принимаем все равно мы. Это очень важно: **показать** нам наши **отрицания могут другие люди, но преодолеть отрицания и вообще свое сопротивление выздоровлению мы можем только сами.** Это действительно наша работа с самими собой.

Сопротивление преодолимо, если нам удалось его осознать. Осознавание его возможно, как правило, с помощью других людей.

Сопротивление и его разновидность — отрицание будут с нами все время выздоровления и употребления, потому что это симптом самой болезни зависимости, а, как мы знаем, она теперь с нами навсегда. Это встречный ветер, который мешает нашему движению вперед, и потому действовать вопреки этой силе нам придется всю жизнь. Иногда нас ждет и затишье, но скоро неприметно для нас самих нас начнет тормозить, а то и отбрасывать назад. Сопротивление — это вызов со стороны болезни. Но мне это даже нравится, пробуждает силы отстаивать свое выздоровление. В этой борьбе у меня есть союзники и, упрямо идя против ветра, я намерена все же делать то, что считаю самым важным — выздоравливать.

Сопротивление и отрицания будут мешать нам все время выздоровления, и мы советуем вам время от времени обращаться вновь к этой главе.

Смысл нашего выздоровления

Почему мы выздоравливаем в духовной программе

Любой наркоман или алкоголик много раз сталкивался с надоевшей ситуацией. Доброжелатель (обычно — родственник), растолковав ему, как плохо колоться и пить, ну прямо на примерах из его жизни, торжествуя заключает: «Вот ты и не колись и не пей! А для этого пойдешь работать, займись делом, займись спортом, чтобы времени на глупые мысли не

оставалось, и у тебя все получится! Столько дел в жизни замечательных, ты просто не захочешь колотиться!»

Он прав — для себя. Он же не зависимый! Это все равно, что человеку со сломанной ногой расписывать прелести футбола и звать забыть о переломе и поиграть, наконец, чтобы порадоваться. Он не понимает... Но, честно говоря, и у нас бывали такие «гениальные» планы, которые, конечно, тут же проваливались. Есть тут какая-то ошибка, в которой мы сейчас и разберемся.

Посмотрите на рис. 8. Здесь схематично изображено то, из чего мы все состоим. Начнем с простого — тело. Оно — часть всей природы, и движется, развивается, живет по законам этой природы: физическим, биологическим, химическим и прочим. Думать, что раз это *мое, человеческое* тело, то я могу усилием воли заставить процессы в нем идти против природных законов — значит, просто сойти с ума. Что вы скажете о человеке, который по секрету сообщит вам, что он по желанию может лично для себя отменить закон тяготения и таким образом попасть в Нью-Йорк, просто Земля повернется, а тут он этот закон и «включит»? Нет, законы все действуют, как и в мире вокруг, и это очень хорошо, потому что многое мы здесь знаем и можем с успехом пользоваться, например, поднимая усталые ноги повыше, чтобы они скорее отдохнули. Тело наше принимает сигналы из мира вокруг, и само может воздействовать на этот мир: мы говорим, движемся — живем в этом мире.

Но человек — это не только его тело. У нас есть еще чувства и разум. Психологи называют это душой (что только отчасти верно) и делают чувства, разум и соответствующие им поступки предметом своей науки²². Чувства и разум — гораздо важнее тела, потому они и стоят выше. Разве согласились бы вы быть с прекрасным телом, но без чувств и разума, даже бессмысленнее, чем овощ на грядке?

«Бесчувственный» — оскорбление, может быть, еще большее, чем «дурак». Потому что все человеческое общение, все восприятие мира и ответ миру стоит на чувствах²³. Они очень

²² По греч. «психе» - душа

²³ Словарик чувств — просто чтобы понять, о чем мы тут говорим, - можно посмотреть в конце этой книги.

близко связаны с телом: страшно — холодок по спине и в животе все сжалось; отпустило — и вздохнул полной грудью. Тело сообщает нам информацию о мире и о нас, а мы реагируем на нее своими чувствами. Чувства спонтанны, возникают прямо в ответ на событие, мы их не контролируем. Мы их просто чувствуем! А разум совсем другой. Он думает: почему? Что будет дальше? А как было раньше в таких ситуациях? А что, если я сделаю вот так? А он может меня догнать? Разум выстраивает логические связи с нашим прошлым опытом, с тем, что мы уже знаем, он помещает событие в структуру нашей жизни, осознает его. Разум выше чувств? Да нет, он просто другой. Он похож на взрослого, который позволяет ребенку—чувствам делать то, что они хотят, пока это безопасно. Разум остановит чувства от беспредельного разгула, если сообразит, что это может дорого стоить. Разум — это компьютер, пусть дорогой и хороший, но чего он стоит без человека, который работает за ним? Именно человек-чувства вводит в компьютер-разум все то, что потом разум будет обрабатывать. Чего стоит цивилизация взрослых, которая вымрет со всеми своими знаниями, если в ней нет веселых или плачущих детей? Поэтому у здорового человека чувства и разум равнозначны, но разум проверяет чувства, позволяя им жить в безопасности, и тем самым живет сам.

Чувства и разум есть и у животных. Ваша собака радуется и скучает без вас, и кот здорово сообразил, как напиться из вазы с цветами: достать лапой, и вы умиленно наблюдаете, как он пьет «из ладошки», окунув лапу в вазу и облизывая ее. Вы думаете, человек умнее? Ну да, алгебру ворона или слон не знает, но житейские задачки они нередко решают быстрее, чем некоторые *homo sapiens*. Так что нам гордиться здесь особенно нечем. Если только тем, что мы осознанно развиваем свои чувства и разум — да, да, и чувства тоже, а не только разум: цивилизованный человек кроме математики и философии должен еще знать и любить поэзию и музыку. Ну как, погордимся? Что-то не хочется... Пойдем дальше.

Есть у человека еще кое-что, что отсутствует у животных, а значит, составляет смысл человека, отличительный признак. Вот здесь мы — выше. У человека есть дух, духовная

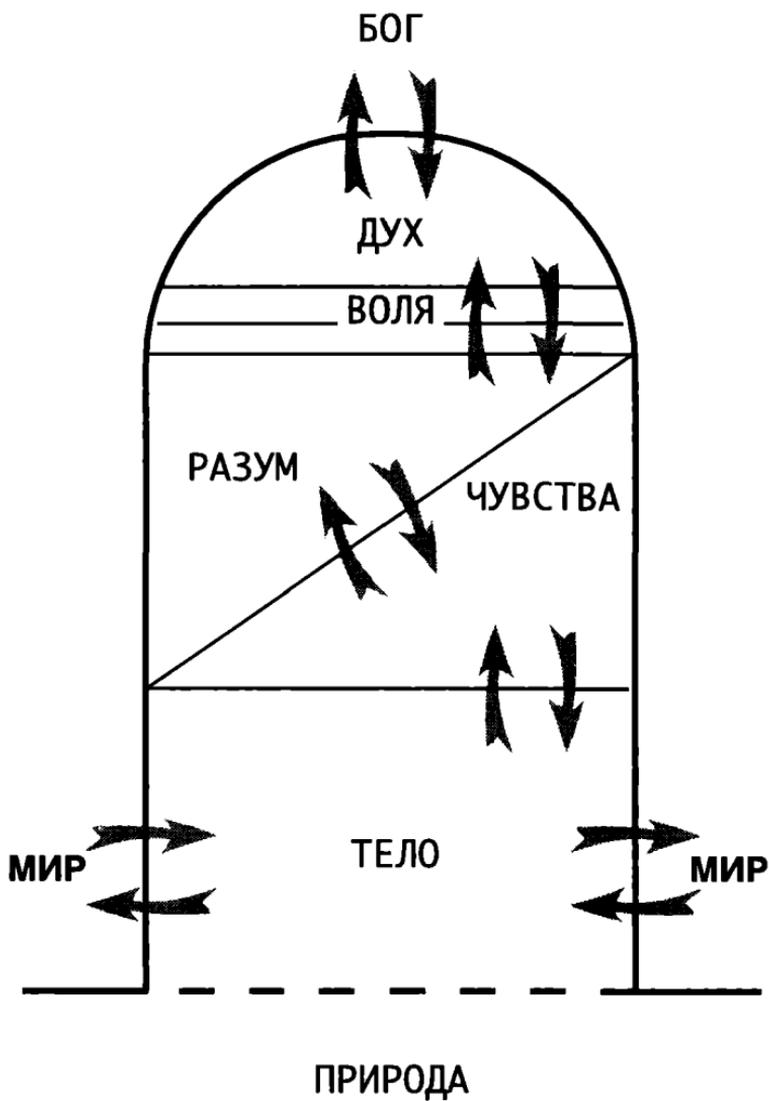
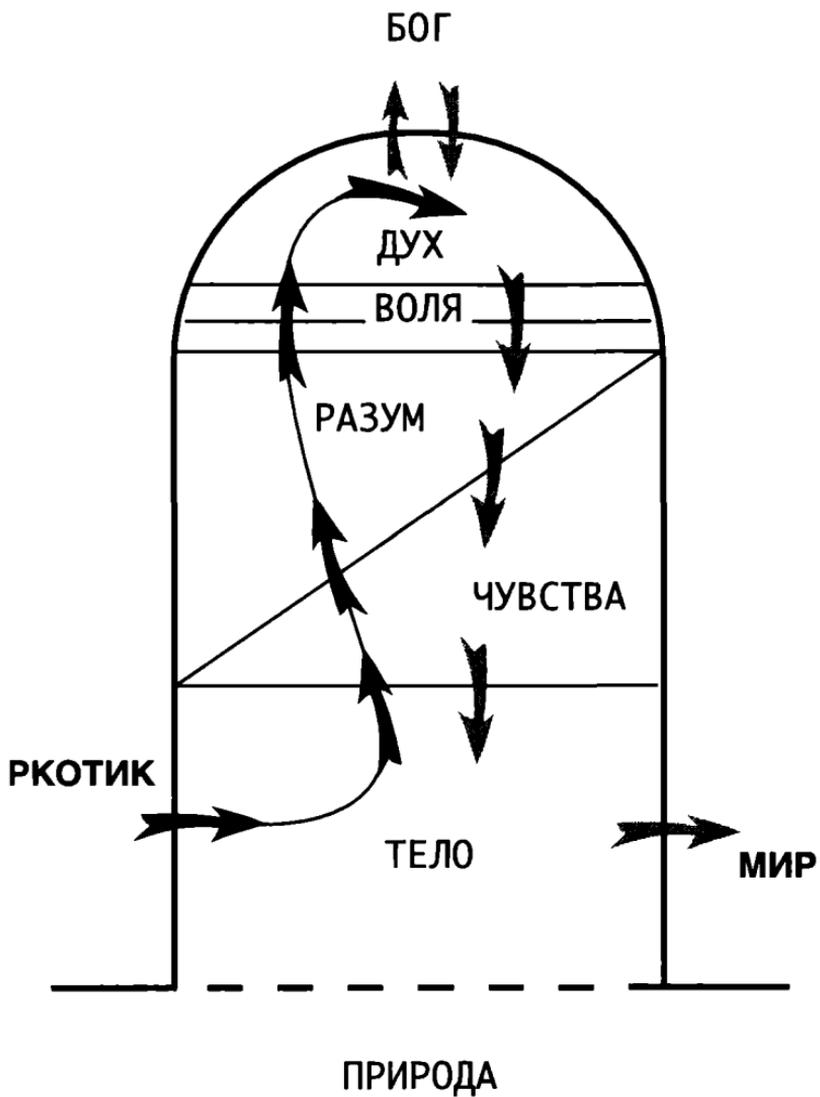


рис. 8



часть его существа, эта часть и дополняет то, что составляет душу человека в полноте. Духовная часть — это наша система ценностей. Это то, как мы выстраиваем оценки «хорошо» — «плохо», т.е. наша нравственная шкала. То, как мы понимаем, что в нашей жизни важно — а что нет. Реализуем мы это потом с помощью разума, чувств и тела, но вот решение: что важно для меня? — за духом. Это командующий, маршал над всей армией наших соображений, логики, всей гаммы противоречивых нередко чувств, поступков — этот маршал принимает решение, и армия движется к заданным целям. Отсюда следует подчинение чувств, тела и разума этой духовной сфере. Представьте на полсекунды: маршал отдал приказ, а солдаты с капитаном подумали и пошли по своим делам, мы, мол, так не хотим — и не будем... У здорового человека так не бывает, там есть хоть и трудное, но прямое подчинение.

Приведем простой пример. У вас есть хороший друг, с детства. Идете вы вечером домой один, и видите, что его окружила компания чужих ребят. По позам, по какому-то внутреннему чутью вы угадываете: будет драка. Их много, он один. Ваши действия? Понятно, какие: помогать другу, и вы просто протискиваетесь сквозь кольцо чужаков к нему. Помощь другу в беде — ваша ценность. Это приказ вашей духовной сферы. Разум против: их много, побьют. Чувства против: страшно, сбежать бы... Тело даже подрагивает, но вы, *несмотря на сопротивление*, без сомнений рветесь вперед. Вы подчинили себя этой цели. И вы, конечно, правы. Вы поступили как человек, а не как животное^{24 25}.

В реализации того, что решила ваша духовная сфера, приняла активнейшее участие и «прослойка» между духом и разумом — это воля. Это своего рода управляющий, полковник, который доносит команду маршала до солдат. Бывают полковники жирные, разъевшиеся, тупые и жадные, их не

²⁴ Знала я животных, которые тоже вели себя как люди, но именно как люди, а не как животным свойственно обычно, потому и было изумление и радость, как мы похожи, как они превосходили самих себя.

²⁵ Именно потому человека и называют царем природы, царем над миром всех чувствующих и разумных тварей, что мы имеем возможность и право решать, у нас есть чем решать, что главное — духом. Только вот какие мы цари — тут приходится часто стыдиться...

любят и стараются не слушать. Воля бывает слабая, решение принято, но до осуществления оно не дошло, потерялось во всяких оправданиях и промедлениях. Стыдно, конечно, но не смог... А бывают полковники — «слуга царю, отец солдатам», таких любят и идут за ними в любую передрагу. Вот если вы пошли защищать друга — воля у вас в порядке.

Теперь нам очень просто определить такое странное слово : «духовность, духовный». Попросту, это правильно устроенный человек, у которого главное — духовная сфера, она руководит его мыслями, чувствами, действиями. Он целен в себе, уверен и не мучается сомнениями, потому что живет так, как верит, что надо жить. Духовная пища — пища, которая кормит, возвращает эту духовную часть в человеке, чтобы она была сильной и правильной. Духовная жизнь — это жизнь с активным духовным содержанием. Кстати, защита друга — это вполне духовная жизнь, правда?

Духовная сфера формируется всю жизнь, с раннего детства, можно сказать, что она воспитывается. Поэтому она у всех разная. В этом смысле бывает и «светлая» и «темная» духовность. Но как же так, и в теле, как мы помним, есть объективные законы, по которым оно движется, и законы логики вполне объективны, и чувства просто так не заткнешь... Где же объективные законы в духовной сфере, а может быть, у каждого своя вера, и нам друг друга не понять? Как говорят, «что выросло, то выросло». Может, каждый прав по-своему?

К счастью, нет. Духовная сфера связана с Тем, Кто Сам Дух — с Богом. Многие люди этого не знают, получая духовную пищу от других людей, опосредованно, и не догадываются — или не хотят — поднимать голову вверх. Это их право, и притом они могут жить духовной жизнью, жить по этим объективным духовным законам — потому что они научились этому от других людей, которые (или их предшественники в этой цепочке) обращали свой взгляд вверх. В нашем примере друга защищают не только верующие люди, но они не подозревают, что выполняют при этом заповедь Бога о милосердии и любви к ближнему. Так и уверенность многих людей в том, что надо работать, что человек без дела — бездельник, исходит от заповеди Бога еще Адаму возделывать рай, да и апостол Павел говаривал: «кто не работает,

тот и не ешь», а потом его слова использовались весьма широко особенно в нашей стране, почему-то в этом случае без ссылки на первоисточник. То, что родина — ценность, за которую можно отдать жизнь, восходит к защите веры от уничтожения ее, и именно за это великие воины Александр Невский и Дмитрий Донской причислены к лику святых. Воистину, люди, не поднимающие взор к небесам, но живущие по небесным законам, «не знают, что говорят прозой²⁶».

Но как отличаются учившие английский язык по потрепанному разговорнику от тех, кто жил в стране и свободно говорит по-английски, так отличаются люди, частично, вообще получившие воспитание в духовной сфере от тех, кто всю жизнь осознанно ищет и получает духовную пищу. Где? — там, где люди всю жизнь отдавали для того, чтобы понять эти духовные законы и жить по ним — в Церкви.

Впрочем, воцерковление не является моей задачей, когда я помогаю людям выздоравливать от наркомании или алкоголизма. Нам важно понять сейчас, что у каждого из нас есть духовная сфера, которая устроена — или должна быть в норме устроена — про вполне объективным духовным законом, и она является *главным* в нашей жизни.

Посмотрим вновь на рис. 8. На второй картинке изображено то, что происходит с человеком, который стал зависимым. Когда мы начинали употреблять наркотики или алкоголь, ничего, кроме расслабления тела и приятных чувств, мы не хотели получить. Но, впустив вещество в свое тело, мы попали в цепочку событий, которые развивались уже без нашего участия. Наркотик или Алкоголь не остановился на уровне чувств, а проник дальше, в разум, создав систему отрицаний (помните?), после чего беспрепятственно миновал волю и попал в духовную сферу. По мере того, как мы употребляли, он лез все выше и выше по ней, становясь все большей и большей ценностью, и теперь сидит во главе, как татарский хан времен Батыея, и руководит всем нашим существом себе на пользу, а нам в ужасный вред. Ему это все равно, потому что он — не мы! Он чужой, как паразит, как раковая опухоль, высасы-

²⁶ Герой Мольера «Мещанин во дворянстве» не подозревал, что говорит прозой. В то время его невежество было предметом шутки. Может, и нам не гордиться тем, что мы не знаем?

вает нас — и выбрасывает, как выжатый апельсин. Вспомните отрицания — мы думаем, что это *мы хотим* употреблять наркотики, пить, искать вещество, будто *мы даем себе разрешение* на употребление — на самом деле этого хочет он, *он распоряжается, а мы бессильны ему противостоять*. Почему? Надо скинуть его оттуда! Нет, наша «командная верхушка» от маршала-духа, через полковника — волю, через разум — старших по званию — все работает на вещество, все заморожено, подчинено, «зомбировано». Вот поэтому мы никак и не можем освободиться от этого паразита. Более того, оказавшись наверху, он (понятно почему: чтобы мы не очнулись) прервал наш контакт с Богом, и потому многие наши ребята прямо не могут войти в храм. И те люди, которые могли бы им помочь вернуть духовное здоровье — где они, наши старые друзья и близкие? Где те, кто учил и помогал нам жить? Прерван контакт... Нас изолировали, чтобы съест.

Но все-таки не все потеряно. Что-то правильное в нас, бывает, просыпается, недаром мы время от времени все-таки пытаемся сопротивляться наркотику или алкоголю. Задавить совсем, досуха, ему еще нас не удалось. И Бог — Который есть независимо от того, хотим ли мы Его видеть и знать²⁷ — зовет, будит нас от этого смертного сна, посылает нам разные, пусть нередко и тяжелые обстоятельства — только бы разбудить, возродить в нас — нас самих, позвать на борьбу с врагом. Простым подтверждением этого факта служат многие и многие выздоравливающие сегодня наркоманы и алкоголики, да и вы сами, раз читаете книжку про выздоровление, сейчас вы работаете *против* своей болезни.

Теперь понятно, почему при настоящем выздоровлении от наркотической или алкогольной зависимости нужно, конечно, поправить тело (это наша детоксикация), нужно заниматься чувствами и мыслями, которые управляют поступками, т.е. обычной психологией (чуть-чуть мы уже с вами сделали), но главное — надо восстановить духовную сферу. Поэтому

²⁷ Рассказывают одну старую историю. «Прогрессивный» молодой барчук — студент приехал домой на каникулы. Все домашние и слуги окружили его. Барчук храбро утверждает: Бога нет, наука доказала! Вот ты, дядька, лоб крестишь, а Бога не видел, и никто его не видел! Тот отвечает: «Барин, а бабу-то мою вы все не видели, а она - есть, старуха, и посейчас жива!»

программа выздоровления должна быть несомненно духовной программой, иначе «косметический ремонт» весь испортится после первого «дождя» с нашей «текущей крышей». Начинать надо с главного — хотя и остального не забывать.

Вот и посмотрим теперь, что это за духовная программа выздоровления «12 шагов»? Но прежде, чем мы возьмемся за рассмотрение шагов, вспомним кратко о том, откуда она взялась в мире и в России, какова ее история?

История программы «12 шагов»²⁸

Сразу надо сказать, что это славная история, достойная того, чтобы читать о ней более подробно. Достойная и славная потому, что это история тысяч и миллионов людей, пронесших, как эстафету, выздоровление до нас с вами, и внесших в него свой личный вклад. Мы, как правило, не знаем фамилий этих людей, потому что по уставу — традициям сообществ, — не принято называть свои фамилии, чтобы главными были принципы выздоровления, выработанные этими людьми, а не личности, и это называется анонимностью сообществ.

Началось все в начале 20 века. Тогда встретились два независимых процесса, которые и обусловили рождение программы «12 шагов».

Первым процессом были т.н. «оксфордские группы». Это движение родилось, когда несколько профессоров и студентов колледжа в Оксфорде, старинном английском университете, стали встречаться на собраниях («домашних группах»), чтобы помогать друг другу вести упорядоченную христианскую жизнь. Эти группы создавали альтернативу дурному образу жизни вокруг, которому не могла противостоять вялая и традиционная религиозность. Они старались по примеру первохристианских общин возродить живое христианство с его честностью, чистотой, альтруизмом и любовью. Группы помогали сохранять решительность и надежду, не допускали межконфессиональных споров, поддерживали церковную

²⁸ В соответствии с традициями Анонимных Сообществ, все, что касается изложения шагов, традиций и истории движения Анонимных Сообществ, является только моим личным мнением, и я ни в коей мере не претендую на то, чтобы говорить здесь от имени этих Сообществ. Но это мое мнение является достаточно обоснованным. Надеюсь, заинтересованный читатель найдет подтверждение этим словам в литературе Сообществ.

практику своих участников, и не заставляли тех, у кого ее не было. Они были теплы, дружелюбны и приветливы к новичкам, приглашали тех, кто хотел избавиться от привычки грешить — и в том числе пьяниц. Духовный путь, который предлагался членам группы, был направлен на покаяние, т.е. метанойю, «перемену ума», в которой человек делает центром своей жизни Бога, а не себя самого. Этот процесс проходит через пять ступеней: доверие, исповедь, сознание своей греховности, обращение к Богу и постоянство. Человеку нужно действовать в пяти направлениях: отдать себя Богу, прислушаться к воле Божьей, быть послушным Ему, стремиться загладить свой грех и свидетельствовать о Боге. Было еще шесть принципов: люди — грешники; люди могут изменяться к лучшему; исповедание грехов — предварительное условие таких изменений; душа, изменившаяся к лучшему, имеет прямой доступ к Богу; эра чудес возвращается; те, кто изменился к лучшему, должны помогать в этом остальным²⁹.

История Христианской Церкви знает множество таких попыток. Все они, в начале полные добрых намерений и горящих верою сердца, истончаются и рушатся в искажениях в конце. Причины тому известны, и здесь не место подробно говорить об этом, но кратко: все они пытаются построить дом внутри дома. Это разрушает большой дом, и не позволяет свободно расти малому дому внутри. Все это грозит разрушениями и разочарованиями. Дом есть, и нужно жить в нем, делая его краше и лучше в той мере, в которой я способен. Преп. Серафим говорил: спасись сам, и возле тебя спасутся тысячи. Еще маленькое обстоятельство: Дом строил Тот, Кто знал, как строить, и заботится о Доме до сих пор. А мы — только живем в Доме, и стараемся жить хорошо, и благодарим.

Но все это не умаляет достоинства и правды этих людей, которые хотели жить по Богу и искали путь. «Господь целует и намерение». Нам же это здесь важно, потому что оба основателя движения Анонимные Алкоголики, Билл Уилсон и Боб Смит, или, как их в соответствии с традициями анонимности сообществ называют, Билл У. и доктор Боб, — в начале развития Оксфордских групп были активными их члена-

²⁹ Терри Вебб. Дерево обновленной жизни.

ми. Потом они ушли оттуда, разочарованные нестроениями в этом движении, но исходные принципы этих групп частично стали основой их системы помощи алкоголикам.

Вторым мощным стимулом стала гуманистическая психология и групповая психотерапия. Набирая силу в 20-ые — 30-ые годы XX века, она расцвела в 50-ые — 70-ые годы. Она увидела человека как центр и цель, и утвердила его личность, целью и равнозначной психотерапевту, который призван ему помогать. Помощь состоит, таким образом, не столько в обучении, не во внесении того, чего в человеке не хватает, а в помощи ему найти в себе самом необходимые осознания и навыки: они у него есть, просто он не знает, где они лежат! Вот мы вместе будем их искать, и тогда он сам обнаружит решение своей проблемы. При этом терапевт помогает искать, не останавливаясь на дороге, своим сердечным вниманием, сопереживанием и дистанцией с проблемой, потому что «лицом к лицу лица не увидеть». Видя в страдающем человеке огромный уникальный мир, только ему самому доступный к пониманию и изменению, терапевт служит точным зеркалом, помогающим видеть реальность лучше и глубже. Возникает глубокая тема контакта двух личностей, на границе которого происходят уникальные события, недостижимые в одиноких попытках увидеть и изменить себя самого. Уместен образ человека, вытаскивающего себя из болота, ухватившись за веревку, брошенную с суши, которую там держат другие люди. А если их 8 — 10 человек, если это группа людей, собравшихся для решения общих — или близких — проблем, то глубина понимания и силы для изменения ситуации при определенных условиях может многократно возрасти. Связанная с именами К. Рождерса, В. Франкла, А. Маслоу, гуманистическая психология развивалась, становясь уже в некотором смысле частью мировосприятия обывателя, проникая как культурный элемент в сознание людей, далеких от психологии, но пытающихся решать разные проблемы, в том числе и проблемы зависимости.

Влияние этого движения тоже было неоднозначно. Гуманистическая перспектива, начавшись еще от эпохи Возрождения и получив развитие в рамках психологии, ставит человека в центр мира, делая его самодостаточным. Возвысив голос, человек говорит о себе самом — даже если это никого

не интересует: Я есть, и потому имею право. Я — личность! Человек, конечно, создан по образу Божию, и потому существует презумпция уважения к *каждому* человеку. Но он при этом призван к подобию Божию, а живет ли он по-Божьи, соответствует ли он этому непререкаемому призванию? А если нет, тогда что же себя бить кулачком в грудь? Простой пример: наркоман. Понятное дело, личность, и имеет право жить так, как он выбирает, в том числе и торчать. А, простите, как быть тем, у кого он крадет деньги на дозу, он же не работает? А мама, что плачет всю жизнь, и оплачивает его детокс, и похороны, наконец? Разве они не личности? Наркоман живет не по-Божьи. Когда он сможет соответствовать во втором, люди признают и первое, или хотя бы им можно будет об этом напомнить — деликатно, опять-таки.

Если, как утверждает гуманизм, человек — мера всех вещей, то цель жизни — его благополучие, что на практике часто заменяется стремлением к удовольствию любой ценой — опять знакомые слова, правда? На самом деле, не человек — мера всех вещей, мера — *вне* человека.

И все-таки гуманистическая психология, ее традиция безусловного уважения к человеку, его выслушивания и убежденности в том, что в нем есть залог добра, только надо ему помочь прорасти, чему помогает общение в уважении и сочувствии; признание права каждого говорить, ошибаться и исправлять свои ошибки — это, несомненно, очень помогло в развитии движения Анонимных Алкоголиков, в эффективности их групп и в формировании правил. Парадоксальным образом гуманистическая традиция стала плодородной почвой, на которой стали расцветать духовные принципы Анонимных Сообществ.

Программа «12 шагов» «с птичьего полёта»

Это тот самый «детский» вопрос, который задают мне на первичном приеме люди, пришедшие за помощью. Они, конечно, хотят понимать, что я им предлагаю. Они спрашивают: а что такое эта программа «12 шагов», в чем состоит суть лечения? Обычно я испытываю настоящее желание сбегать от «детского», т.е. самого очевидного и самого трудного вопроса, и тогда я говорю: пойдите на собрание Аноним-

ных Алкоголиков и посмотрите сами. Но, во-первых, так заманивают и в секты, и, во-вторых, как говорил Эйнштейн, хорошую физику можно рассказать и школьнику. Вот теперь я соберусь с духом и попробую рассказать вам на трех страницах «хорошую физику» 12-ти шагов.

Программа «12 шагов» — это групповая терапия на собраниях Анонимных Алкоголиков, Анонимных Наркоманов или других Анонимных Сообществ, а также на профессиональных психотерапевтических группах. Эффективности последних ненадолго хватает, если они не поддерживаются посещением собраний Сообществ.

Суть групповой терапии состоит в следующем. Вот, скажем для определенности, алкоголик, который пил последние 20 лет, притом терял в жизни все больше и больше. А надежды становилось все меньше и меньше. Наконец он усвоил себе некий бодренький тон: все нормально, вот уже скоро устроюсь на новую работу, и мать успокоится... Потряхивает немного, и напряжен как струна: ну, чему вы тут меня будете учить?

Приходит он на собрание Анонимных Алкоголиков, и видит *нормальных людей*, которых не трясет и которые улыбаются естественно, они рады друг другу, и все разные. Они благополучны, даже если говорят о трудностях — веришь, что справляются с ними. Они симпатичны — при этом не лезут в друзья. И когда они говорят о себе, понимаешь, что у них в жизни было ровно то же, что у нашего новичка. А теперь — нет. Они не напряжены и не борются с жизнью, потому что признали, что бессильны перед зависимостью, зависимость — «чемпион мира» в этой борьбе, от него они ежедневно получали «нокаут» — это неуправляемость их жизни, все несчастья и беды, которые с ними произошли³⁰. Им надоело получать по морде, совсем не захотелось умереть от этого, и потому они признали свое поражение — и прекратили борьбу. Они признали, что бессильны перед алкоголем, и что им нельзя начинать употреблять, иначе жизнь опять станет неуправляемой.

Но как не вернуться к употреблению, ведь живем прямо по Марку Твену: «бросить курить легко, я сам бросал сотни раз». Как сохранить здравомыслие? В одиночку — никак, и

³⁰ «Анонимные Алкоголики»

потому каждому из нас нужна помощь. Мы помогаем друг другу в том, что каждый из нас не может сделать в одиночку³¹. Мы приходим на собрания, говорим друг с другом, и постепенно понимание того, как жить трезво, прорастает в нашем сознании. Другие люди сегодня имеют то, чего не удалось достичь нам самим: устойчивую и здоровую жизнь, и они могут нам помочь: в нашей ситуации они более могущественная сила, чем мы. Мы пришли к ним и попросили о помощи, и они помогли. У нас появился опыт, что в жизненной ситуации есть выход, если обратиться за помощью.

Эти люди живут не совсем так, как жил наш новичок. Они приветливы и спокойны, но в них есть некая твердость, точность в том, как поступать. У них есть нравственная линейка, показывающая, что хорошо, что плохо. Никому ничего не объясняя, сами они поступают именно так. Они не боятся, говорят довольно трудные вещи про себя, — похоже, что они защищены. У них здравая самооценка, а не раздутая до пузыря или выходящая из-за плинтуса. Как им это удается? Новичок спросил, или сам понял: они верят в Бога.

Когда первое недоумение прошло, он понял то, что уже поняли вы: эти люди научились поднимать глаза вверх и, как могут, понимать, как Бог общается с ними, с их духовной сферой. Может быть, они это так не называют, но они позвали на помощь Бога, как они могут Его сегодня понять или почувствовать, чтобы Он помогал им прогнать паразита-алкоголь.

Практически это выглядит так. Парень видел, как женщина выронила деньги. Подождал, пока она отойдет, и поднял: две тысячи. «Вот здорово, надо бы, конечно, вернуть — но не могу, уж очень нужны». Как раз надо было платить за сотовый телефон, положил на карту полторы тысячи, сразу за месяц, и зашел в «Азия-кафе» отметить удачу на все остальные. Поел, попил кофейку, совесть улеглась, все нор-

³¹ Старая еврейская притча: Господь сказал раввину: «Пойдем, я покажу тебе ад». Они вошли в комнату, где ругались и дрались голодные люди. Перед ними был котел с тушенкой, очень большой, и у каждого была длинная ложка. Они пытались зачерпнуть и есть, но длина ложки не давала дотянуться до рта, они перехватывали ложку, обжигались, проливали горячее варево, ссорились, дрались — и в отчаянии оставляли попытки, все оставались голодными. Муки их были неописуемы, варево пахло вкусной едой! «Сейчас я покажу тебе рай», сказал Господь раввину. Они вошли в другую комнату, где все было как в первой, но люди сидели сытые и мило беседовали. «Почему, Господи?» — спросил раввин. — «Они научились кормить друг друга», — ответил Господь.

мально. Приходит вечером на собрание, хватать — нет того самого сотового телефона, а он больше десяти тысяч стоил... и оплатил он его кому-то на месяц. Говорит об этом на собрании и смеется: так мне и надо, знал ведь: надо было вернуть! Для него есть духовный закон: чужое не брать. Нарушил — вот тебе и результат, всегда в минус! И радуется он не тому, что дважды потерял: и поступил плохо, и телефона нет, — а тому, что закон действует, и теперь есть возможность больше так не попадаться. Его жизнь не случайна, а имеет смысл, поэтому он хочет жить теперь по этому закону, по Богу, как он Его понимает — и рад. Его не все поймут. Кто-то скажет; «случайность, не верю я в этот закон». Никого не будет парень убеждать, но сам понял и научился, и это главное.

Собравшись поручить свои решения и жизнь Богу, как он Его понимает, наш новичок — уже не новичок! — обнаружил, что все не так-то просто. Против этого решения восстал весь его прежний жизненный опыт и привычки. «Понимаю, надо бы так, а хочется по-другому, ну не могу! И при чем тут алкоголь?». Оказалось, что только дай слабину — тут же затягивает. Начал врать, отдалился от друзей. Появились злость и напряжение, опять поругался с мамой... Что-то не то... Надо все-таки менять всю жизнь, не удастся только «подремонтировать». И сел наш парень писать, что в его жизни не так, что за привычки, недостатки тянут его вниз, а за что можно держаться крепко, в чем он прав, за что спасибо тем, кто научил. Получилось как бухгалтерия: отдельно хорошее и отдельно плохое. Заодно разобрался в том, от чего надо уходить в жизни: для него оказалось самым трудным вранье. Как не старался — все равно тут или там приврет, надо помнить «версии», стыдно, «и что я опять...»

Слушая других, понял: тут та же логика. Сам я с недостатками не справлюсь, нужна помощь. Кого? А как было, когда останавливался пить: людей и Бога. Говорить обо всем этом на собрании нельзя: не все поймут, там много сокровенного, да и есть что-то противное в таком «стриптизе». Нашел человека с опытом выздоровления, который и сам делал такую работу — значит, понимает в ней. Договорились отдельно встретиться и поговорить, все ему и рассказал. Очень волновался, как тот примет, не осудит ли, — не осудил, но и фальшивое похлопывание по плечу не состоялось. Просто сказал, что бы-

ло похожего в его опыте, и как он дальше жил — короче, принял все нормально, и о себе сказал. Потом даже вроде подружился, близко знали теперь друг друга. И стал наш парень готовить себя к тому, чтобы жизнь поменялась.

Хорошо сказать: «не буду врать», а тогда скучно... Не приврешь, и пресно все. А мать расспрашивает, все пристаёт. Правду скажешь, сколько должен денег — с ума сойдет, а молчать не получается... Как не наврать? А на работу устраивался, и спросили, что делал последние 8 лет — что, надо говорить, что в запое валялся?! Вот как не врать-то? И врать нельзя, никто не слушает уже, все не верят в семье, орут, что делать?

Думал-думал, слушал других людей, их опыт, и постепенно понял: не могу больше врать. И взмолился: Господи, помоги мне не врать совсем! Научи, дай здравомыслие, пусть помогут мне люди — не могу больше врать. И на удивление как-то начало получаться. Сначала все равно никто не верил, но он сам-то знает, что правду сказал, и мир не рухнул. И тут пошли чудеса: его слушать стали на собраниях, не ерзают, не перешептываются теперь. Подошел новичок, попросил помочь разобраться с одним вопросом. Мать перестала приставать... И как-то само все разрешилось на работе, он и не врал, просто сказал: «не мог работать», — а они и не переспросили. Будто попутный ветер помогал ему.

Жизнь стала налаживаться, вот уже год не пьет, но совесть грызет: долгов тьма, и перед людьми стыдно, и сын вырос без него, теперь трудно с ним находить общий язык. Все время боится, что сын ему на любое «нет» скажет: «а ты не имеешь права мне так говорить, ты кто такой?». Опять сел писать, и ребята помогли. Написал список всех людей, перед которыми советно, и за что. Получился немаленький список, но зато что-то с плеч упало: почему-то думал, что он будет бесконечным... Поговорил с ребятами и начал «отдавать долги». Кому был должен денег, зашел, извинился и договорился, что помнит, и как будут деньги — отдаст. Никто не стыдил его, кто-то и рад был, что сам зашел. Другим пришлось назначить срок, но теперь уже реальный, когда сможет принести. Кому-то и сразу отдал. Но теперь им всем спокойно смотрел в глаза при встрече, и даже радовался. «Смешно получилось с соседом: в прошлом году в драке с ним высадил дверь в тамбуре, так она и

стояла, прислоненная к стене. Начал ремонтировать, вышел сосед покурить: давай помогу! И говорит: извини, я тебе тогда нос разбил. А я и не помню... Думал, это я ему надавал... Вместе посмеялись. Труднее всего было с сыном. Попробовал поговорить с ним — не стал слушать, ушел. Не может простить...» Но главное он ему сказал, теперь дело за сыном.

Жить стало гораздо легче, и трезвость уже хорошая, устойчивая, но не потерять бы ее, не «накосячить». Жизнь только начала меняться, и каждый день теперь — урок, в котором можно научиться жить так, как считаешь правильным. Поэтому, услышав от других выражения: «я прописал ситуацию, и стало легче», «написал и разобрался, где ошибся», начал и сам писать. Особенно длинные сочинения еще в школе писать не мог, а сейчас устаешь, полно дел. Поэтому писал главное: что случилось с ним за день, что он об этом думает, и если находил ошибки в своих поступках, видел их ясно и признавал: сразу и не поймешь, а потом разберешься с ручкой в руке, и понятно делается. Становилось яснее, как жить завтра и что можно исправить, если нужно. Трудности в жизни перестали накапливаться, и чувствовать стал себя гораздо более уверенно. Главный результат был такой: ошибки свои стал видеть чуть-чуть пораньше, и так уже не ошибался. Святым, понятно, не стал, но стал, как водитель на дороге, видеть всю ситуацию, да вторую-третью машину вперед, вот и «аварий» стало меньше.

Теперь его разговор с Богом, как он Его понимает, начал меняться. Сначала, что греха таить, было так плохо, что только бы кто помог — и слава Богу, о Нем и не думал особенно, старался жить хорошо — и все. А тут задумался: кто Тот, Кто ему помогает? А я Ему — кто? Что можно просить, а что глупо и стыдно? А может, ничего не стыдно, Он же понимает? Постепенно понял: «Бог хочет мне добра, да такого, что я сам и не понимаю частенько. И Он уже проверенный друг. Можно довериться и жить так, как Бог от меня хочет, только бы дал знать, что делать. И силы дал бы выполнить Свои задумки про меня, и послал бы людей, которые мне помогут».

Вот так теперь наш выздоравливающий алкоголик и живет. Сказать, что легко — нет. Сказать, что радостно — нет, разная жизнь, и сложная, и трудная, и не все получается. Но вот спроси, счастлив ли? Ответит, подумав: да, пожалуй. И

очень не хочется обратно, в прежнее рабство. А потому продолжает ходить на собрания: когда ему нехорошо — там помогут; когда все хорошо — он кому-нибудь поможет. Он не учит и не наставляет, только рассказывает про себя то, что, как ему кажется, может помочь новичку в нелегком начале пути, потому что он сам там уже прошел и готов поделиться опытом. Все, что у него есть — это опыт того, как его собственное выздоровление началось, как оно шло и сегодня продолжается. И опыт этот бесценен для того, кто только начинает выздоравливать. Иногда нужно одно: верить в то, что выздоровление действительно есть, а наш выздоравливающий — живой свидетель тому. Так что теперь «рука руку моет»: люди помогают друг другу, живут по-Божьи, как могут и понимают это — и выздоравливают.

Это очень короткое изложение Программы «12 шагов», как я видела ее много раз в выздоровлении алкоголиков и наркоманов. У всех — по-своему, но каждый раз это появление смысла из бессмыслицы и появление лица взамен искаженной страданием маски.

Очень важно и то, что Программа ничего нового в жизнь не вносит, это не новое учение, которому надо следовать. Как истина, она кажется давно очевидной, когда ее знаешь. Непонятно только, почему столько лет эта истина не могла жить и действовать в нашей жизни. Там, в сущности, нет ничего такого, чего вы не знаете, но вы не знаете, где лежит, и не умеете этим пользоваться. Это как пазл, который, когда начинает складываться в понятную картинку, дает смысл каждому, до того бессмысленному фрагменту. И у каждого картинка отчасти своя. Нет ничего такого, с чем насильно придется согласиться, чтобы выздоравливать. Я это знаю точно: сотни людей выздоравливали на моих глазах. Поэтому я предлагаю вам продолжить нашу работу по выздоровлению рассмотрением и выполнением заданий по Программе «12 шагов» — и других вспомогательных, детализирующих некоторые понятия, заданий.

Первый шаг

Мы признали, что бессильны перед алкоголем/наркотиками, что наша жизнь стала неуправляемой

Программа начинается совершенно новым, безумным на первый взгляд, утверждением своего бессилия перед алкоголем

или наркотиками, требующим отказа от продолжения борьбы. Иногда это называют еще капитуляцией: прекращением войны и началом мирной жизни на условиях победителя. Это «прямо наоборот» по отношению к тому, что мы всегда делали и к чему призывали нас все вокруг: «соберись, скрепись, перебори свое желание, ты сможешь, если захочешь!» Так говорили нам люди, *ничего не понимающие* в зависимости, «болеельщики». Так говорили себе и мы сами, *неуспешные* в своих попытках совладать с зависимостью. А вот люди, *успешные* в противостоянии зависимости, говорят: признай свое поражение.

Подумав, вы поймете, что они правы. Весь наш собственный опыт кричит о том, что мы не справлялись с этим сколько-нибудь долго, алкоголь или наркотик неизменно брал верх. Но признать свое поражение — значит отчаяться и перестать надеяться, значит признать себя «конченным», умирающим от этого алкоголиком или наркоманом? А вот и нет. Рассмотрим это на нескольких примерах.

«Машина как-то стала ломаться часто. Посреди трассы вдруг педаль тормоза «провалилась», жму на тормоз — а машина едет, как ехала... Руль заклинило, думал уже — все... еле «скоростью» остановился. Отвез мастеру, тот сделал, а она через день опять, да на перекрестке, хорошо — не разбился». Поедете ли вы на этой машине дальше? Может, все-таки разумнее на метро, хотя бы пока ее как следует не сделают? Представьте себе водителя, который после второго случая, сжав зубы и «собравшись», вновь выезжает на этой машине в город: «я должен справиться»... Мы в своей жизни, со всеми жертвами и разрушениями, делали так много раз. Может, хватит?

Исторический пример. Отечественная война 1812 года. Наполеон под Москвой. Кутузов сдает Москву, сохраняя армию и страну. Французы *ликуют*, входят в Москву, горит город... Помните, чем кончилось? Жалкое слово «шаромыжник» — от французского «шер ами!» — «дорогой друг!» — так обращались они к русским крестьянам, прося хлеба по дороге домой, и дошли не все. Капитуляция Москвы обернулась победой страны в войне.

Совсем просто: у вашей мамы плохо с сердцем. Дали валидол, уложили в кровать, открыли окно — боли не прохо-

дят. Вы что, правда думаете, что вам нужно «справиться» и вылечить ее? Что «домашние» средства, которые когда-то помогли Ивану Иванычу, сейчас надо доставать и применять? Что усилия вашей воли и сильного желания спасти маму достаточно? Нет, *нормальные* люди вызывают врача, да еще «скорую помощь», врачей за руки не хватают и ничего им не советуют, а смиренно признают, что тут родные люди бессильны — но мама теперь в руках тех, кто посильнее вас, и потому, надеемся, поправится.

Итак, *это нормально — признавать свое бессилие там, где ты ничего не можешь*. Более того, это единственно разумный поступок, потому что он *освобождает место другим, кто действительно может помочь*³²

Есть одно важное обстоятельство. Независимо от того, починят ли вашу машину в сервисе, прогонит ли русская зима Наполеона (или Кто-то посильнее), и вылечат ли врачи вашу матушку — вы все равно не можете ничего. Ваши попытки лечить маму своими средствами или ловкость с переключением скоростей в насмерть поломанной машине может только привести к беде. Поэтому, хотя и нет гарантии, что это сделает кто-то другой, — все равно надо признать свое бессилие. Потому что это просто факт, доказанный вам вашей зависимостью много раз — разве нет?

Все внутри восстает против этого решения. Мы воспитаны в принципах героизма, совладания, «у меня получится», «надо только как следует захотеть», «кто не справился — тот слабак, кто справился — тот герой, а ты кто?» и пр. Помните: «нам нет преград ни в море, ни на суше, нам не страшны ни льды, ни облака...». Многими примерами нас учили тому, что есть герои и неудачники, и человек сам выбирает путь. И это было только частичной правдой. Если я прыгаю на два метра, я, может быть, смогу и на два метра десять сантиметров. И смогу сделать операцию аппендицита другу на Северном полюсе с врачом, консультирующим меня по телефону. И смогу доползти «последний дюйм». Но я не смогу прыг-

³² Вы скажете: но мы же обращались к врачам, доверяя им свою жизнь и свою зависимость, - и они ничего не исправили! Неправда: хорошо «исправили» ваш организм на тот момент, но поскольку, как мы уже знаем, зависимость поражает всего человека, то этого было недостаточно.

нуть на пять метров, прооперировать сердце и проползти пятьдесят километров. Нет. Это такой факт в моей жизни, может быть, и печальный. Зависимость — это факт, который не позволяет мне выиграть борьбу с веществом. Каждый раз, когда я буду начинать употребление, жизнь станет неуправляемой. Каждый раз, когда в трезвости меня «накроет» тяга, я перестану быть самим собой, и может случиться все, что угодно. Я — машина без руля и тормозов в отношении алкоголя и наркотиков. Это — факт, а «факты — упрямая вещь».

Интересно, а перед чем же мы так пасуем? Перед веществом? В книге «Анонимные Алкоголики», исходном базовом тексте Программы «12 шагов», звучит именно так, как написано в подзаголовке этой главы, потому мы и сохранили здесь оригинальный текст шага. Но уже Анонимные Наркоманы в аналогичном базовом тексте употребляют слово наркомания³³. И действительно, из описания Первого шага в книге Анонимные Алкоголики ясно видно, что имеется в виду не вещество, а зависимость от алкоголя. Иначе бы все было просто: поставь границу на алкоголь, и живи счастливо. Итак, мы бессильны перед тем, что находится *внутри нас*, потому-то мы и не можем ничего поделать. Мы не можем убежать от своей зависимости, потому что она внутри нас и бежит вместе с нами³⁴.

В русском переводе Первого шага говорится о признании факта своего бессилия. Здесь есть тонкости перевода: в исходном тексте звучит слово «признать» — в смысле «принять»³⁵. В переводе всегда бывают такие оттенки, которые лучше отметить, чтобы понять точно то, что хотел сказать автор. Таким образом, речь идет не о том, чтобы, рассмотрев факты, убедиться в том, что бессилие действительно есть. Не только об этом. Я знаю довольно много плохо выздоравливающих наркоманов и алкоголиков, они все время срываются по следующей простой причине. Они на словах признали свое бессилие перед зависимостью от алкоголя и наркотиков,

³³ Addiction — зависимость, но обычно так называют именно наркоманию. Addict — наркоман.

³⁴ Это просто объясняет неудачу «географических» способов лечения зависимости: переехать в другой город, поменять квартиру и др.

³⁵ admitted — приняли, допустили.

сказали: да, точно так. И продолжают жить так, как будто этого не сказали. Он, пациент центра, ответил на все вопросы задания по первому шагу, убедился в том, что бессилен перед алкоголем — но в баре у него стоит водка: «жена держит для гостей». Или он, бизнесмен, идет после переговоров с партнерами в ресторан, где они пьют, а он терпит: «так принято». Или он, наркоман, приехав из реабилитационного центра, сам устраивает «уборку», выкидывая шприцы и ложки: «я решил сделать все сам». Им всем нужно не просто признать на словах или согласиться внутри с фактом: я бессилен перед зависимостью. Им надо еще *сделать это* согласие, понимание *частью своей жизни и своих поступков*.

Мы уже начали выполнять с вами задания по первому шагу, разбираясь в своей зависимости, потерях, отрицаниях. Давайте теперь подведем некий итог этой работе, сделаем первую часть этого шага, убедимся в своем бессилии перед алкоголизмом или наркоманией.



Задание для самостоятельной работы №8 **Бессилие перед алкоголем \ наркотиками**

1. Расскажите, как вы употребляли наркотики, алкоголь в последнее время вашего употребления. Что вас не устраивало? Пытались ли вы контролировать употребление? Почему? Пытались ли заменять одно вещество другим? Как вы пытались сделать употребление безопасным? Давали ли вы себе и другим обещания прекратить употреблять наркотики или алкоголь? Каковы были результаты? Вспомните конкретные примеры.
2. Пытались ли вы действительно прекратить употреблять наркотики или алкоголь:
Что было причиной?
Как вы это делали (самостоятельно, с помощью врачей, в больнице и т.п.)?
Как вы чувствовали себя в трезвом состоянии? Были ли чувства подавленности, тоски, пустоты, скуки, которые делали трезвую жизнь невыносимой? Пытались ли вы как-то изменить это состояние? Что из этого выходило?
Почему вы начали употреблять снова?
3. Случались ли у вас острые отравления наркотиками, алкоголем, передозировки? Как это было?

4. Какие мучительные душевные состояния вы испытывали из-за употребления наркотиков, алкоголя? Какие чувства, переживания вы пытались «заглушить» с помощью наркотиков, алкоголя?
5. Приведите примеры поступков, «несовместимых с тем, какой я», примеры случаев потери уважения к себе (если они были).
6. «Дно» — это такое состояние, когда человек и употреблять уже не может, и остановиться бессилён: и то, и другое слишком больно. Имеет ли это отношение к вам?

Может быть, вы чувствуете, что достигли «дна» в другом смысле? Или вы не чувствуете себя «на дне» и думаете, что у вас есть ресурс «поупотреблять еще»? Что еще должно случиться, чтобы вы остановились? Расскажите об этом.

7. Что с вами произошло, что сейчас подтолкнуло вас прийти в Программу?
8. Что такое, по-вашему, тяга? Случалось ли вам чувствовать одержимость мыслями о наркотиках, алкоголе, желанием употребить? Как вы боролись с этим?
9. Что мешает вам принять факт бессилия перед зависимостью? Есть ли разница здесь между наркотиками и алкоголем? Если есть — почему?
10. Проявляется ли бессилие сейчас, когда вы выздоравливаете? Приведите примеры.

По-моему, принятое бессилие перед алкоголизмом или наркоманией в первую очередь отражается в изменении поступков человека и в том, что он при этом чувствует. Приняв факт своего бессилия перед зависимостью, человек открывает для себя другие возможности жить. В Анонимных Алкоголиках часто вспоминают уже упомянутый мною образ ринга с чемпионом мира. Алкоголизм — чемпион мира, с которым я почему-то все время выхожу на поединок. Он меня бьет, вновь и вновь отправляя в нокаун, а то и в нокаут. Разбитая голова, унижение, торжество его победы надо мной неизбежны: он чемпион мира, а я — дворовый боксер. Либо он меня убьет в одном из поединков (он, в отличие от настоящих чемпионов, играет без правил!), либо я догадаюсь вовремя уйти с ринга, и больше с ним на ринг не выходить. Вот, я понял: я ушел с ринга. А куда я ушел? Плакать, почему я не чемпион? Довольно глупо. Теперь хорошо бы заняться чем-то другим, более мне подходящим. Это вызывает новые чувства, разнообразные уже потому, что жизнь становится иной.

В следующем маленьком задании давайте посмотрим, как меняется ваша жизнь в связи с принятием этого нового факта в свою жизнь.



Задание для самостоятельной работы № 9

Бессилие и моя жизнь

Приведите 10 примеров того, как сегодня бессилие перед зависимостью осознается и принимается вами в жизни (т.е. вы определенным образом перестраиваете жизнь в свете этого факта). В каждом случае попробуйте вспомнить, какие чувства это вызывает?

Приведите 10 примеров того, как сегодня бессилие перед алкоголизмом или наркоманией вытесняется и игнорируется вами — т.е. вы бессознательно избегаете думать и помнить об этом, — и тогда вы незащищены перед тем, что с вами делает зависимость, вы бессильны совладать с ней. Вы можете увидеть это по ее разрушительным результатам, которые вновь появляются сегодня в вашей жизни. Какие чувства возникают в этих ситуациях?

Требуются конкретные примеры поступков в определенных обстоятельствах и четкое осознание своих чувств в них. Если чувства по этому поводу с тех пор изменились, запишите и те, что были тогда, и то, что сейчас вы чувствуете по этому поводу. Постарайтесь вспомнить именно 10 примеров, но если это окажется слишком много, не придумывайте лишних. Надо посмотреть на свою жизнь сейчас очень внимательно, как бы с лупой, выбирая из нее те или иные факты. Пишите все, что вспомните, даже если не хотите, чтобы об этом знали другие. Тогда отметьте эти примеры и напишите только вам понятным обозначением (напр. «история с Л. в деревне», а чувства — уже подробно), и эти примеры вы, может быть, не будете рассказывать в группе, но сами о них будете помнить.

Если вам будет трудно разобраться со своими чувствами, — а это ответ на вопрос: «как у тебя на душе?», можно посмотреть словарики чувств в конце книги.

Теперь перейдем ко второй части Первого шага. Опять здесь трудности перевода: в оригинале есть оттенок смысла, который был утрачен при переводе формулы шага, притом что вполне сохранен в тексте, описывающем сам шаг, и потому ошибки не произошло. А оттенок это такой: «Мы признали свое бессилие перед алкоголем, так что наша жизнь

³⁶ We admitted we were powerless over alcohol - that our lives had become unmanageable. — Alcoholics Anonymous, Third Edition, AAWSC, NY city, 1976. Слово that здесь имеет смысл причинно-следственной связи.

стала неуправляемой»³⁶. Оказывается, наши беды произошли именно от того, что мы были бессильны перед зависимостью, и зависимость беспрепятственно разрушала нашу жизнь, а мы не могли ей помешать.

Вы скажете, что это само собой разумеется? А сколько раз вы обвиняли в своих бедах близких, работу, начальников, милицию, врачей, Его Величество Случай и Бога, наконец?! Нужно ли перечислять все эти примеры? Оказывается, они ни при чем. Более того, и вы сами — не причина всех этих бед. Причина — зависимость.

Ловко, скажете вы. Значит, весь спрос с какой-то зависимости, а я ни в чем не виноват? Виноват. Что вы скажете о стороже зоопарка, который бросил открытой клетку с тиграми, и те закусили парочкой посетителей? А после этого, когда тигров загнали в клетку, через неделю опять забыл ее закрыть? А когда спасатели, управившись с новыми приключениями, посадили тигров вновь в клетку и приступили к сторожу с расспросами, тот ответил, что он не очень верит в первую историю, что тигры почти ручные, и что он слишком занят, чтобы проверять каждый вечер замки? А когда в очередной раз уже самого сторожа едва отбили у тигра, решившего развлечься с ним по-кошачьи в соседних кустах, сторож сказал, что он не собирается тратить время на разговоры с вами, и он сам знает, что ему делать с тиграми, вообще, это его жизнь, а не ваша? Вы знаете, сторожа надо наказывать, он виноват! Но не за то, что сторож съел уже шесть душ, а за преступную безответственность. Вот и у нас, алкоголиков и наркоманов, нет вины за то, что выделяет нашими руками зависимость, но есть ответственность — и вина! — за то, что мы ее не останавливаем. За то, что «преступно халатны». За то, что в нашем бессилии не просим о помощи, а надеемся вновь и вновь совладать с тигром, выпустив его на волю. За то, что дергаем его за усы, когда он в клетке.

Но о вине чуть попозже, сейчас поговорим о неуправляемости нашей жизни. Вы уже готовились к этому заданию, рассматривая свои потери и «выставляя счет» своей зависимости. Теперь установим связь бессилия и неуправляемости, для этого выполним следующее задание.



Задание для самостоятельной работы №10

Анализ связи бессилия и неуправляемости

Сначала заполним левую графу нашей таблицы, перечислим примеры нашего бессилия перед зависимостью.

БЕССИЛИЕ	НЕУПРАВЛЯЕМОСТЬ
<i>Определение:</i> Это то хорошее, что так нужно, так хотелось бы — а сделать не могу, не получается, сил не хватает.	<i>Определение:</i> Это то плохое, что так портит мою жизнь, но я никак не могу совладать с ним.

1. Рассмотрим ваши намерения устроить свою жизнь так, как вы считаете нужным — или так, как вам хочется жить, — или как вы считаете правильным. Например, вы принимаете решение: наконец, начать работать всерьез и самому обеспечивать свою жизнь. Решение, конечно, хорошее. Вы начинаете искренне стараться, звонить друзьям, искать работу — и вскоре устраиваетесь. Через 3 месяца вы со скандалом теряете работу, потому что взяли в кассе деньги, и это обнаружилось. Вы не смогли работать так, чтобы обеспечивать себя. Перемена работы ситуацию не исправляет. Вы живете не так, как хотите, и ваши попытки наладить дело — бессильны. Почему?

Приведите 3 примера такого бессилия в своей жизни и объясните, что оказалось сильнее вас — ваших попыток наладить свою жизнь? Запишите это в левой графе таблицы.

2. Посмотрим теперь на ваше желание контролировать употребление наркотика или\и алкоголя и контролировать негативные последствия употребления. Вам вовсе не хотелось уходить в систематическое употребление, или попадать в милицию, или воровать, или... И все-таки употребление было существенно большим, чем вы ожидали, а последствия гораздо хуже, чем вы могли бы допустить в своей жизни. Почему?

Приведите 3 примера такого бессилия в своей жизни и объясните, что оказалось сильнее вас — ваших попыток наладить свою жизнь? Запишите это в левой графе таблицы.

3. В периоды трезвости жизнь начинала закономерно налаживаться, и вы приложили к этому много усилий. Вы терпели ломки\похмелье, вы приложили много сил к восстановлению отношений с людьми вокруг, вы с трудом нашли способ, улучшающий ваше эмоциональное состояние и возвращающий вам здравомыслие. Казалось бы, теперь и продол-

жать все это... Но почему-то вы постепенно стали отходить от такого с трудом достигнутого равновесия, стали возвращаться прежние способы вести себя. Что повлияло на вас так, что вы пятитесь назад? С чем вы не совладали?

Приведите 3 примера такого бессилия в своей жизни и объясните, что оказалось сильнее вас — ваших попыток наладить свою жизнь? Запишите это в левой графе таблицы.

Запишите, пользуясь предыдущими заданиями, в левой графе таблицы и другие примеры бессилия перед зависимостью, которые вы считаете важными для себя.

Теперь займемся правой частью таблицы — неуправляемостью. Вернитесь вновь ко всем записанным примерам бессилия и в правой графе таблицы против каждого примера бессилия запишите все то, что случилось вследствие этого бессилия, неуправляемость своей жизни. Это те негативные последствия вашего бессилия, с которыми вам вовсе не хотелось встретиться, и даже в голову не шло, что это может случиться с вами (хотя с другими и случалось, «но это же другие люди, или другие обстоятельства... со мной этого случиться не может!»). Видите ли вы прямую связь бессилия и неуправляемости в вашей жизни?

4. Как вы думаете, кто виноват в том, что эта неуправляемость наступала в вашей жизни? Попробуйте разобраться в вашем собственном (а не моем, не ваших родственников) мнении по этому поводу. Проверьте это совестью, сверяйтесь с чувствами.
5. Может быть, вы можете вспомнить ситуации, когда бессилие по-прежнему было, а неуправляемость не наступала? Опишите этот эпизод. Почему связь причины и следствия была нарушена?
6. Просмотрите еще раз список примеров вашего бессилия и неуправляемости и запишите, какие из них сохраняются и сегодня, когда вы выздоравливаете в Программе «12 шагов», — и почему?

Теперь поговорим подробнее о том, кто виноват во всем происшедшем, и что с этим делать. Рассмотрите этот текст только как предложение подумать на эту тему, определяющим останется ваше собственное мнение, сверенное с совестью и чувствами. Но сначала побеседуем об этом.

Работа с чувствами вины и стыда

Разберемся в понятиях вины и стыда. Это совсем разные вещи. Вина — юридическое понятие, т.е. имеющее отноше-

ние к следованию законам, писанным или неписанным. Человек не имеет права воровать и убивать, и сделал это — он виноват, переступил закон. Человек не должен бросать друга в беде и забывать стариков-родителей, и сделал это — он виноват, но уже по неписанным законам. Может быть, вы и не убивали людей (а может, и убивали... не так уж редко это бывает, к сожалению, вспомним передозировки и аборты), но уж точно воровали, обманывали и предавали близких людей, и все это из-за наркотиков или алкоголя. Мы все переступали грань законов, писанных или неписанных. Почему? Потому что были *бессильны это не сделать*. Вот тут наступает непонимание нас близкими. Они обвиняют нас, — или прощают с огромным трудом, — за то, что мы натворили, потому что думают, что мы *могли поступить по-другому*. А мы — *не могли*, мы были бессильны, теперь вы хорошо это знаете. Если вы потеряли сознание за рулем и сбили человека — вы не виноваты, хотя человек и пострадал. Понятно, что человек не управляет в этот момент машиной, и не волен в себе. Люди в горе кричат: виноват, наказать! Но, оказывается, вины нет, даже если все кругом кричат: виноват.

Единственное, в чем виноват наркоман или алкоголик — в том, что начал употреблять, когда еще управлял употреблением, до наступления зависимости. Но тогда финал вовсе не просматривался... по крайней мере, с нашей стороны.

Есть огромное сожаление о случившемся — как после той невольной аварии. Жертвы и разрушения... Но сожаление, даже горе на обломках своей и чужой жизнью — это все-таки не вина. Кстати, прежде всего — сам наркоман является жертвой «аварии». Надо ли и его пожалеть? Да, стоит... Но есть два обстоятельства, которые нам нужно рассмотреть.

Первое — мы могли бы получить помощь, если знали о выздоровлении. Это как стоп-кран, который есть в поезде, и машинист о нем знает, но не использовал... Тут наша вина несомненна. Виновны мы не в последствиях наркомании или алкоголизма — неуправляемости, не в том, что несли вещи в ломбард, не приехали домой, воровали, и пр... Виновны в том, что могли все это остановить, получив помощь — и не остановили. Поэтому беспредел продолжался. И в этом наша большая вина. Мы отрицали возможность, пути выздоровления, и

мучили себя и других. Вспомните, отрицание зависимости — тоже бессознательный процесс... И все же, мне кажется, каждый из нас знает ту грань, где я «не мог», и где «мог; но не захотел, струсил, наплевал на все, жил по своим желаниям, лелеял свою фальшивую гордость, ...»

Есть для меня здесь одна «лакмусовая бумажка». Если мы признаем, что вины нашей нет полностью, потому что мы не могли понять, что надо выздоравливать, то мы, конечно, невменяемы и не виноваты. Но знаете, как поступает общество с невменяемыми людьми? Правильно, изолирует и насильно лечит. Это мечта подавляющего большинства отчаявшихся мам и жен наркоманов и алкоголиков. Я часто слышу вопрос: «Как бы его насильно увезти лечиться, чтобы его там «поправили», да понадежнее, а потом уж мы с ним будем разговаривать, чего он там хочет?» Отвечаю, и обычно с радостью: «Никак. Имеет право уйти под расписку, если вменяем. При приеме в больницу потребуют согласие на лечение. Таков закон». Итак, отрицая вовсе свою вину, мы автоматически признаем их право лечить нас насильно. Что вы об этом думаете? Как бы найти эту грань между болезнью, бессознательным отрицанием — и сознательным отказом от перемены больной жизни? Я думаю, в каждом конкретном случае она есть и сам человек может ее почувствовать.



Задание для самостоятельной работы № 11 *Примеры работы с чувством вины*

Вспомните 2 — 3 примера неуправляемости своей жизни, которые сильно тревожат вашу совесть. Запишите их как можно подробнее, вспоминая все детали и обстоятельства.

В каждом примере попробуйте разобраться, где пролегает грань между бессилием («невменяемостью») — и вашими поступками, действительно *переступающими законы* (неважно, писанные или неписанные), которые вы *могли* не совершить. Сформулируйте законы, которые вы нарушили по своей воле.

Можете ли вы сказать, что вы сожалеете не только о своем бессилии, но и об этих поступках, в которых считаете себя виноватыми? Как вы думаете, есть ли у вас силы *не повторить* эти поступки в будущем? Это будет трудно, потому что людям свойственно с большей легкостью повторять собственные по-

ступки. Люди привыкают, и совесть больше не болит... Итак, готовы ли вы *помнить эти поступки, чтобы быть настороже — и не повторить их?*

Это большой труд — помнить свою вину. Что ж, если мы виноваты, нам надо потрудиться.

Можете ли вы что-то сделать, чтобы загладить причиненный вами ущерб, хотя бы частично? Если можно сделать это сейчас, сделайте это, *но обязательно прежде посоветуйтесь с выздоравливающими людьми, чтобы не причинить большее зло.*

Помолитесь, как можете, за тех, кто пострадал в этих случаях — и о себе самом. Может быть, Бог найдет способ помочь вам так, как мы и не знаем... и простить.

Остановимся пока на этом, мы вернемся к похожей работе, когда будем заниматься Восьмым и Девятым шагами Программы. Почему сейчас мы забежали так далеко вперед, ведь недаром говорят: перед нами еще семь шагов, не торопись, мы же только на Первом?! Потому что, знаю по собственному опыту, «вынуженное» из работы по бессилию, осознанное чувство вины горит и болит. Мы не можем ждать несколько месяцев в этой боли. И если есть действительно острые ситуации, надо хотя бы предварительно в них разобраться. Кроме того, мы пока наощупь попробовали, как Программа предлагает обращаться со своими переживаниями, и если у нас это чуть-чуть получилось — у нас больше надежды на успех в дальнейшем.

Второе обстоятельство, которое нам надо рассмотреть, это *стыд*: Стыдно... нельзя так жить, как мы жили. Может, это и есть первое. Поэтому мы и пришли за помощью, чтобы больше не быть такими.

Уместна аналогия с бомжом. Живет на улице три года, пахнет ужасно, ворует, попрошайничает, нарушает общественный порядок... Скажите ему: помойся! Не проси денег! Работай! — думаете, он сможет? Хорошо вам, из своей квартиры, все это говорить... Вы каждый день спите в своей постели, а он — в подъезде, и каждый раз в другом, чтобы не поймали. Он научился так жить, и разучился жить в доме. Возьмите его к себе домой, сделайте ему документы — через несколько дней уйдет на улицу, продаст паспорт и опять будет жить в подъезде. Виноват ли он? Нет, он попал в беду, у него перед этой жизнью тоже есть

свое бессилие. Но если ему в какой-то момент станет *стыдно*, что он так живет, *действие этого стыда* выразится в том, что он *сам* может прийти в приют — есть сейчас такие, — и сказать: сделайте мне документы, отправьте хоть куда, лишь бы с жильем, я не хочу больше так жить. Мне стыдно. Тут все может начать действительно меняться, хотя и очень непросто, и не сразу.

Посмотрите: не просто сказал «стыдно», а позволил чувству действовать, огромная энергия стыда может перевернуть жизнь этого человека. А кто именно позволил чувству стать действием, нашел в своей духовной сфере ценность — стыд, волей своей начал действовать по этому стыду? Сам человек, конечно, честь ему и хвала.

Действительно, жить наркоманом или алкоголиком — стыдно. Самому стыдно, но если говорить человеку об этом со стороны — станет защищаться и подавлять в себе стыд. Стыдиться бесполезно и очень вредно. Но если человек увидит себя как бы со стороны, глазами себя — настоящего («духовное Я»), и увидит кричащую пропасть между наличным состоянием и тем, кто он есть на самом деле, в глубине души, («наличным Я» и «духовным Я»³⁷) — тут он может измениться.

Если ему не стыдно — он обречен оставаться таким.

Вы выполнили большую работу по Первому Шагу Программы «12 шагов». Подумайте, можете ли вы вслед за мной от чистого сердца произнести следующее:

Итак, в Первом шаге Программы мы увидели, признали свое бессилие перед зависимостью. Многие попытки хорошо жить разбивались об этот фундаментальный факт: мы зависимы от алкоголя и наркотиков, и пока мы не примем этот факт и не устроим в соответствии с ним свою жизнь, мы будем терпеть поражение. Кроме того, мы увидели, как из этого бессилия перед зависимостью вытекали беды, как неуправляемость разрушала нашу жизнь до самого главного в ней. И хотя не за все ужасы мы несем ответственность, мы готовы принять на себя часть вины за то, что мы могли — но не остановили. Мы сожалеем о разрушениях в нашей жизни и в жизнях наших близких, и нам стыдно. Так жить мы больше не будем. Мы начинаем менять свою жизнь.

³⁷ Т.А. Флоренская. Мир дома твоего.

Второй шаг

Пришли к убеждению, что сила, более могущественная, чем мы, может вернуть нам здравомыслие

Приняв Первый шаг в свою жизнь, мы перестали бороться со своей зависимостью в одиночку, и это помогло нам начать жить трезво. Но много радости нам это не принесло. Трезвая жизнь для нас — трудная штука.

Во-первых, мы — наркоманы или алкоголики, — иные, чем другие люди. Трезвая жизнь для нас даже просто непривычна, ведь последние годы мы жили совсем по-другому. Как жить трезво? Жизнь стала пустоватой, когда из нее ушли поиски наркотика или алкоголя и денег для этого, ушло общение с теми, кто делал все это вместе с нами, ушел кайф — или то, что было вместо него в последнее время. Чем заполнить пустое место? То, что давно, до начала зависимости было содержанием жизни, теперь далеко — интересы, друзья, работа, развлечения... Пустота, как вакуум, требует заполнения. Что рядом? Употребление, конечно, со всеми его атрибутами: тусовками, «друзьями» и способом жить в зависимости. Поэтому долго мы не вытерпим эту трезвость.

Во-вторых, зависимость изменила нас самих. Мы не радуемся жизни, а терпим ее, мы хотим, скорее, отдыха от жизни, чем ее саму. В трезвой жизни мы потеряли ее вкус, нет в ней огня, движения, самой жизни, наконец. Похоже на то, что «годовая норма осадков» в жизни выпала за неделю, мы поплавали всласть, а теперь весь год ни капли дождя, вялый зной, ни «зеленинки» и скука... навсегда. Наш мозг не может переживать радость в полноте, чувства задавлены и обмануты, наш жизненный опыт — это руины после бомбежки. Одни потери, и успех других только раздражает. Вступать с ними в гонку под названием «я тоже могу» бессмысленно...

Главное наше нездоровье осталось с нами и в трезвости: жизнь потеряла вкус и смысл. Мы можем ее такую потерпеть. Недолго. Да и зачем? Опыт подсказывает, что рано или поздно, как ни старайся «догнать жизнь», мы устанем, и тогда наркотик или алкоголь догонит нас. Тяга часто с нами. Иногда она так мучительна, что мы терпим ее из последних сил. Сознание отказывается жить трезво и исподволь предлагает разные дорожки к употреблению, мы их и не всегда сами осознаем как опасность...

Мы больны. *Трезвость* сама по себе не может вернуть нам здоровье, она только *условие: необходимое, но недостаточное для хорошей жизни.*

И тут у нас появляется уникальный опыт. Мы *встречаем выздоравливающих людей*, и это открывает нам дверь к выздоровлению.

Придя на группу, или поговорив с консультантом, или на собрании Анонимных Алкоголиков или Анонимных Наркоманов, мы видим других людей. Они говорят о себе, и становится понятно, что эти люди были такими же, как мы, по крайней мере, в основных чертах. Они тоже употребляли годами, стали зависимыми и теряли все в этой жизни, включая почти уже саму жизнь — и начали выздоравливать. Они все разные, у них разный путь. Ученый и сантехник, бывший удачливый бизнесмен и домохозяйка, нигде никогда не работавший «мажор» и пробивавшийся сам в жизни парень, «авторитет» и парень «из хорошей семьи» — всем им пришлось хлебнуть того же, что и нам. Обмануть невозможно: мы видим «своих». Кто-то из них больше молчит, кто-то «вещает» на собраниях, но мы видим: они по сути такие же, как мы.

Не совсем. Они прошли похожий путь, но они радуются трезвой жизни. Они не хотят ее терять. Иногда они ее тоже терпят, но они *умеют жить трезво*. Это интересно: оказывается, это тоже надо уметь: жить трезво и при этом жить хорошо. Хорошо — это значит жить так, как ты в конечном счете этого хочешь. Они называют это выздоровлением, но не в смысле «все, я выздоровел», а понимая это как процесс, в котором ты находишься, хотя бы и всю жизнь. Жить хорошо, выздоравливая — вот что они умеют. Жизнь становится управляемой, так? Значит, они нашли выход из неуправляемости первого шага? Это интересно, и я тоже хочу так попробовать, — думает начинающий выздоравливать наркоман или алкоголик, и это вносит в его жизнь некий смысл.

Оказывается, есть надежда жить хорошо, так явно и точно показанная другими выздоравливающими людьми. Они зажгли в нас огонек надежды как свечку от другой, уже горящей свечи. Это могло произойти только тогда, когда мы *встретились* с другими выздоравливающими людьми.

Здесь мы сделаем небольшое отступление. Так передается любое умение, от умения лечить людей до кулинарии. Мы можем учиться по книгам, но только тогда станем по-настоящему уметь что-то, если поработаем, поучимся на практике у того, кто *уже умеет*. Поэтому, когда учат врачей, после института их долго учат в клинике, на практике другие врачи, которые хорошо умеют лечить, и от этой школы на самом деле зависит все. Все ремесло передается веками от мастера к ученику, и никак иначе. «Изобретение велосипеда» глупо и бессмысленно: он уже изобретен, и надо улучшать то, что есть, а для этого в совершенстве овладеть тем, что уже умеют люди. Ценнейшее событие в жизни каждого человека — найти мастера, который научит тебя мастерству, каким бы оно ни было. К мастеру чувствуют большое уважение и благодарность. И в жизни всегда есть цепочка мастеров, каждый из которых принимает эстафету от другого, начиная учить ученика.

Более того, так передается вера. Есть присловье, что неверующий человек — это тот, кто еще не встретил другого человека с огнем вечной жизни в глазах. Я знаю это на своем жизненном опыте, у меня было много таких счастливых встреч, и я уверена, что вера передается именно так — от человека к человеку.

И вот в нашем выздоровлении мы встретились с выздоравливающими людьми и получили от них надежду и опыт выздоровления. Возникла надежда на то, что и нам так, или не совсем так, но можно вернуть здоровую жизнь.

Второй шаг очень похож на эту надежду. Прочтем еще раз его формулу. Задумаемся над тем, как мы ее понимаем, и выполним для этого следующее задание.



Задание для самостоятельной работы № 12 *Формула Второго шага*

«Мы пришли к убеждению, что сила, более могущественная, чем наша собственная, может вернуть нам здравомыслие». К сожалению, осознания бессилия и неуправляемости недостаточно, чтобы перестать употреблять наркотики и алкоголь. Вспомните, это осознание было в вашем употреблении время от времени, но не мешало, а иногда и помогало продолжать употреблять: «я бессилен, попытки остановиться бесполезны,

— буду продолжать». Выходом из этого состояния безнадежности является Второй шаг.

1. «Вернуть» означает, что мы получаем вновь то, что когда-то у нас уже было. Можете ли вы вспомнить примеры того, как *до формирования зависимости* вы были здоровы? Было ли это вообще?
2. В исходном тексте Шагов «здравомыслие» звучит как sanity, т.е. здоровье. Оказывается, несмотря на наш опыт зависимой жизни и всю ее кажущуюся безнадежность, нам можно вернуть здоровье: здоровый организм, здоровое сознание, чувства, способ думать; здоровое окружение и общение с людьми; здоровую душу?! Доверяете ли вы этим словам? Какие чувства и мысли вызывает у вас сейчас это утверждение?
3. Вспомните, наверное, в вашей зависимой жизни был некий опыт «здравомыслия», т.е. *несмотря* на бессилие перед зависимостью, когда-то все же здоровый способ думать и жить возвращался к вам. Как это было? Вспомните все случаи, которые сможете.
4. Исходя из этого опыта, опишите то, как вы понимаете это слово: «здравомыслие». Что это такое?
5. На опыте сегодняшней жизни попробуйте привести 3 — 4 примера того, что вы считаете здравомыслием, и что вы считаете зависимым мышлением. Когда вам нужно было выбирать, как поступить, между чем вы выбирали? Каким был ваш выбор и почему? Можете ли вы это рассмотреть в свете здравомыслия?

Итак, оказывается, нет безнадежности одного пути из бессилия в неуправляемость. Есть там еще «развилка», где может наступить здравомыслие, несмотря на все бессилие перед зависимостью. К сожалению, мы, как правило, выбирали неправильно, и не потому, что хотели употребить или просто ошибались. Мы *не могли сами выбрать здравомыслие*, наше сознание было «заморочено» зависимостью. Кто-то нам всегда помогал, когда мы выбирали правильно. В первую очередь, конечно, люди. Кто они? Давайте вспомним их поименно. Всех, кого сможем вспомнить.

6. Вспомните примеры того, как здравомыслие одерживало верх — сразу или потом — в вашей жизни. Кто этому помогал? Что этому способствовало? Напишите список из 10 примеров того, какие люди участвовали в правильном выборе. Кстати, почему он правильный?

7. Рассмотрите список примеров, в которых люди или обстоятельства помогали вам остаться в живых и сохранить себя хотя бы в какой-то степени. Что их объединяет? Каковы их общие черты? Перечислите их.

Конечно, мы не можем рассчитывать на то, что теперь, когда мы знаем о том, что есть помощь, нас обязательно спасут, и можно «сложить ручки». Представьте себе: темный коридор, сзади настигает зависимость, которая сильнее нас, и тогда неприятности, беды и даже смерть... И притом есть где-то, неясно еще где, развилка, поворот, неожиданное спасение. Конечно, нам самим надо действовать.

8. Как вы думаете, в этих примерах есть какая-то доля вашего личного участия в правильном устройении вашей жизни? Если есть, какая? Было ли это легко, быть союзником силы, возвращающей вам здравомыслие, несмотря на бессилие перед зависимостью? Есть ли примеры того, что вы были нейтральны? А получается ли быть нейтральным в действительности в этой борьбе? Есть ли примеры того, как вы были на стороне зависимости, и сила боролась за вашу жизнь — при том, что вы сами были против? Что было потом?

9. Что вы чувствуете теперь, думая об этих силах?

Формула Второго шага начинается словами «пришли к убеждению». В исходном тексте звучит «came to believe», т.е. поверили. Поверили на слово тем людям, которые испытали это в своей жизни — тем, кто выздоравливал до нас и делится с нами своим опытом выздоровления. Поверили тем силам — людям, группам людей, чему-то еще, что мы нашли в своей жизни — что были верны нам и пришли на помощь.

Поверить людям очень трудно. Есть много препятствий, сомнений, негативного жизненного опыта. Вообще, доверяющий людям наркоман или алкоголик — это невыносимо. Но может быть, именно поэтому и стоит поверить — надо же *выходить* из зависимости? Может быть, это именно то движение навстречу помощи, которое еще в наших силах? У других это получилось.

10. Есть ли сейчас в вашей жизни кто-то, кому вы еще доверяете? С кем удавалось разделить радость или беду?
11. Есть ли в вашей жизни место неожиданной помощи, которую вы сами не «организовали» себе? Позволяете ли вы другим людям быть другими, и при этом помогать именно вам?

12. Как вы думаете, что в вас есть такого, что поможет вам принять Второй Шаг — поверить в возможность возвращения здоровья в вашу жизнь?

Второй Шаг гораздо глубже, чем он кажется на первый взгляд. Дело в том, что мы здесь вновь сталкиваемся с законом духовной жизни, неявно формулируемым этим шагом. Вспомним: жизнь устроена в соответствии с законами, их еще называют «законы природы» и подразделяют в зависимости от того, какой вид природы описывает данный закон. Скажем, закон всемирного тяготения и закон взаимодействия электрических зарядов описывают физическую природу, и наука, их изучающая, называется физика. Таблица умножения — это тоже закон, описывающий поведение чисел, и наука, изучающая это поведение — арифметика. Есть законы грамматические, есть биологические, есть социологические, описывающие поведение групп людей — а есть законы духовные. Они описывают духовную часть человеческой природы — можете вернуться на стр. 100-101 и посмотреть вновь, что имеется в виду. А вот науку, изучающую эти законы, назвать непросто: тут и богословие, и педагогика, и психология, и философия. Они пытаются оспаривать друг у друга самую главную часть космоса — человека. И эти духовные законы мы не учим в школе — мы учимся им от других людей, наших учителей жизни.

Например, мама вам точно говорила (я знаю!): врать нельзя. Врать глупо: тайное становится явным. Врать стыдно: «плохие люди» врут. Это была домашняя педагогика. Мама могла и не знать, что цитировала одну из десяти заповедей Библии. Но она опытно знала: ложь только вредит, и поэтому хотела воспитать вас правильно, в соответствии с этим духовным законом. Это не значит, что сама она не лгала, — да, лгала, и очень жаль. Потому что *все законы устроены одинаково: нарушение их вредит нарушителю*. Обычный результат нарушения закона о лжи — стыд. Когда все раскроется, очень стыдно — вспомните, это было много раз в вашей жизни. Уже не стыдно? Но было, и, конечно, будет стыдно. Кроме того, люди, обманутые вами, начинают жить не в реальной жизни, а в вашей версии событий, и потому *обязательно* ошибутся и пострадают. Это *все равно*, что исправить $7 \times 8 = 13$ в таблице умножения. Глупо: вы получите результат, которого не может быть.

Как иногда хочется нарушить закон природы... Как хочется отменить закон тяготения, когда вы летите вниз, споткнувшись на лестнице! Но если бы вы его действительно отменили, тут же вся жизнь на Земле кончилась бы, мы бы все улетели в космос и погибли за мгновение. Больно падать, но все-таки лучше так. И с ложью та же история: страшна, плоха правда, но она — правда, и лучше пусть будет она, чем любая ложь.

Вернемся ко Второму шагу: он формулирует фундаментальный духовный закон. В более общей формуле его можно выразить так: «Другие могут сделать для нас то, что мы не можем делать для себя сами. Человек может столкнуть в воду любую лодку, кроме своей собственной. Его лодку могут столкнуть в воду другие люди».³⁸

Мы столкнулись с этой правдой, безусловным законом в нашей жизни наркомана или алкоголика, и самое умное, что мы теперь можем — следовать этому закону. Так развивалось человечество: узнавая о существовании неизвестного ранее закона природы, люди старались о нем помнить, не идти против него, и при возможности им пользоваться. Используя следствия закона тяготения и некоторых других, человек полетел! Оказывается, умное использование закона позволяет жить по-новому. И в этом законе, законе о помощи, мы будем действовать так же.

Во-первых, мы жили, как дикари, не зная этого закона. Подумать только, мы верили в то, что «кто, если не я, когда, если не теперь», «я все должен сделать сам», «кто хочет, тот добьется» и прочим подобным лозунгам! Смысл их сводился к следующему: «я все могу!». Более того, мы судили успешность других и свою собственную по этим нелепым *фальшивкам!* Немудрено, что мы потерпели сокрушительный крах. Все те люди, которые были хоть как-то успешны в жизни, работали *сообща* с другими людьми. У всех настоящих мастеров были учителя. Все крупные дела делались

³⁸ Эта формула принадлежит Клайву Льюису, в «Письмах», цит. по прот. А. Шмеман, «Дневники», (перевод авт.) Продолжение этой цитаты содержит замечательный пример: когда Христа распяли, его мучители и прохожие глумились над ним и говорили: «Ты спасал людей, спаси Себя Сам! Сойди креста!» Сами того не понимая, они формулировали этот безусловный закон духовной жизни: Сам Христос не мог сделать для Себя то, что сделал для других людей, и именно потому, что спасал других людей, а не Самого Себя!

вместе, от строительства дома до воспитания детей! Откуда в нас эта дурацкая ложь, что мы сами, только сами, в одиночку должны решать серьезные проблемы в жизни?!

Может быть, это следствие сравнения себя с другими людьми? Сравнение себя с другими приводит к двум результатам. Либо я вижу, что я недостаточно хорош, успешен, богат и пр. по сравнению с другим человеком, и тогда у меня возникает зависть: «почему у меня нет того, что есть у него?!». Я завидую, злюсь на другого человека, придумываю его плохим, а себя все же хорошим — и отделяю себя от него. Зависть разделяет людей. Другой результат не лучше: в сравнении себя с другим человеком я вижу себя лучше, умнее, красивее или успешнее — и горжусь своими (?) достоинствами — вновь отделяя себя от этого «неудачника». Моя жалость к нему не позволяет мне быть рядом, равным с ним — и вновь разделение. Итак, сравнение себя с другими делает нас одинокими... и беспомощными. Более того, разве мы хотим быть одинаковыми? «Инкубаторскими», куклами с одного конвейера, без своего лица? Тогда мы станем как груда кирпичей, одинаково серыми. Или одинаково красными, что то же самое. Скорее уж, нам надо быть похожими на «пазл» — картинку, разрезанную на разные фигурные кусочки. Каждый кусочек имеет свою форму и часть рисунка, и нельзя их сравнивать: какой красивее или больше. Бессмысленно. Еще бессмысленнее наврать и прикинуться *другим* кусочком, не таким, какой ты есть. Тогда картинка просто не сложится, причем никогда. Смысл каждого кусочка именно в различии, в котором один подходит другому и вместе они составляют картинку. Они нужны друг другу именно разными — так и люди, по-разному умные, талантливые, красивые, вместе составляют некоторую часть человечества, которую мы называем «наша жизнь». Заметим: мы не вся картинка, мы часть этого «пазла», и нам надо найти недостающие кусочки, чтобы «картинка» нашей жизни на сегодня была полной смысла. Понимаете теперь, как связаны эти три духовных закона: правды, помощи и единства? Как и в любой другой науке, духовные законы связаны друг с другом и составляют вместе стройную систему, «здание».

Это хорошо поняли выздоравливающие наркоманы и алкоголики. Например, в «преамбуле» — вступительном слове, которое читает ведущий в начале каждого собрания, есть все эти ключевые фразы: «Честность, открытость и готовность — вот три главных духовных свойства»; «Выздоровление каждого зависит от единства»; «Если вы откажетесь от предубеждений, вы найдете помощь». Посмотрим теперь, как сегодня выглядят в нашей жизни эти законы?



Задание для самостоятельной работы № 13 ***Второй шаг — духовные законы***

1. Сформулируйте, как духовные законы честности, помощи и единства разных людей действовали в вашей жизни до зависимости (например, в детстве)? Знали ли вы об этих законах? Следовали ли вы им осознанно или интуитивно, — или противились им? Каковы были результаты? Не забудьте примеры.
2. Как действовали эти духовные законы в вашей зависимости? Кстати, в духовных законах, как и любых других, «незнание закона не освобождает от ответственности»: человек летит с лестницы и считает потом синяки независимо от того, учил ли он в школе физику! Итак, как же действовали эти законы в вашем употреблении?
3. Как работали эти духовные законы в опыте вашего выздоровления? Как они возвращали вам здоровый способ думать и жить? Докажите свои соображения конкретными примерами.
4. Могли ли вы просто правильно жить, следуя своим принципам, осознанно избегая опасностей? Что мешало вам? Примеры!
5. Видите ли вы необходимость духовной помощи извне в выздоровлении? Как эта потребность проявлялась?
6. Каким вы видите источник этой духовной помощи? Кто именно вам помогал, от кого вы ждали поддержки?
7. Приняв свое бессилие перед зависимостью в Первом шаге, вы приняли и необходимость помощи — постоянной, как и сама ваша зависимость. Иначе вы беззащитны перед зависимостью. Как вы относитесь к этой мысли, какие реакции она у вас вызывает?

8. Может быть, вам свойственно «забывать», вытеснять из сознания мысль, что вы нуждаетесь в помощи? Можете ли вы вспомнить примеры таких вытеснений? В чем это выразилось?
9. Хорошо работающий Второй шаг означает, что к каждой жизненной ситуации (в том числе и к проявлениям своей зависимости) вы подходите с твердым убеждением: должен быть хороший выход, и его надо искать с помощью извне. Это сильно меняет эмоциональный фон в жизни. Приведите 10 примеров того, как вы теперь подходите к решению проблем. Обратите внимание на чувства, с которыми вы приступаете к их решению.
10. Случались ли минуты отчаяния? С чем это было связано? Почему вы не могли поверить в то, что помощь есть и ее хватит, чтобы справиться с вашей бедой?
11. Пробовали ли вы просто доверяться рекомендациям Программы, не понимая в тот момент, как и что вам может помочь?
12. Пробовали ли вы следовать рекомендациям некоторых людей без доказательств эффективности их советов, просто доверяя этим людям (разумеется, если эти рекомендации не входят в противоречие с вашими духовными принципами)? Можете ли вы привести несколько примеров такого доверия?
13. Почему вы не можете безоговорочно (очень важная вещь была написана в скобочках в предыдущем вопросе!) следовать указаниям других людей? Приведите примеры из своей жизни.
14. Как сейчас вы принимаете помощь? От кого, каким образом? Очень подробно, с примерами расскажите, как сила, более могущественная, чем вы сами, сегодня возвращает вам здоровую жизнь.
15. Что вы можете сказать о вашей готовности принимать помощь? Как она изменялась за время трезвости?
16. Есть ли радость в вашей жизни сегодня? Откуда она? Связано ли это с вашей верой? Попробуйте объяснить, как.

Интерлюдия: А как дела на собраниях Анонимных Алкоголиков или Анонимных Наркоманов?

Пришло время проверить себя: а как обстоит дело с посещением собраний Анонимных Сообществ? В начале этой книги я очень старалась донести до читателей мое глубокое убеждение: выздоровление — это не «понимание», не «школа», в

которой надо поучиться, выполняя «домашние задания». Выздоровление — это жизнь, и эта жизнь начинается и продолжается с помощью людей в группах. *Очень мало толку* проработать эту книгу и не ходить на собрания. Об этом говорит не только то, что мы поняли во Втором Шаге — помните духовный закон? — но и большой практический опыт.

Итак, проверьте себя: удастся ли вам выполнять рекомендацию «девятисто дней — девятисто групп»? Если не удастся, каковы причины? Сформулируйте их четко. Теперь посмотрите, являются ли эти причины аспектом выздоровления, или это отговорки? Например, если у вас по четвергам терапевтическая группа, и вы не попадаете на собрания АА — это аспект выздоровления. Если вы ходите по воскресеньям в церковь, и потом обедаете в семье — единственный раз в неделю вместе, — это аспект выздоровления. Если вы поехали к маме в больницу — это аспект выздоровления. А вот если у вас слишком много работы, и вы сегодня не попали на собрание — это отговорка, потому что работу надо уметь организовать, и уметь сказать «нет», хотя бы в первые три месяца выздоровления, — кстати, это в интересах и работы тоже. Если вы устали, поехали купаться, выясняли отношения с подружкой, или просто писали эти задания — это отговорки, сами объясните, почему.

Далее: Что вы там делаете, на этих собраниях? Радуетесь встречам с друзьями? Тусуетесь в курилке? «Вещаете» о своем «мировоззрении»? Поднимаете самооценку? «Слиivate негатив» в уши бедных анонимных братьев и сестер? Тогда вы зря потратили время, во всяком случае, в отношении своего выздоровления.

Один мой приятель сказал: «я хожу в спортзал, чтобы мне нравилось, как я выгляжу. Когда я прихожу туда, мне надо не на девчонок глазеть, а заниматься на тренажерах, и сделать определенный комплекс упражнений. А на собраниях?» Я ответила: «А на собраниях надо высказываться и слушать высказывания других».

Не бывает такого, чтобы нечего было сказать. Это — душевная лень, точно как с теми тренажерами. Ее придется преодолеть. Всегда есть хотя бы три темы для вашего *высказывания*:

1. Заявленная тема собрания. Либо у вас с этой темой не все гладко, есть внутренние шероховатости, трудности, которыми неплохо поделиться, чтобы потом послушать опыт других и посмотреть, не поможет ли вам этот опыт усвоить тему получше. Либо у вас с этой темой все хорошо, и тогда у вас есть опыт того, как вы практически с этим обходитесь в своей жизни. Подумав, вы сообразите, что вы с этим не родились, кто-то вам помог, научил, подсказал, или хотя бы помог начать... Теперь ваша очередь помочь в этом другим.
2. Заявленные проблемы других участников собрания. «Обратных связей» на собраниях Анонимных Сообществ не дают, в том смысле, что не откликаются: «Когда ты рассказывал о ссоре с начальником на работе, я сочувствовал тебе, но в конце твоего рассказа у меня возник протест, потому что...» — это здесь неуместно, потому что формат этих собраний исключает диалог. Но другой отклик может и должен быть: рассказ о похожем опыте с вашим решением этой проблемы, а не просто «у меня тоже это было» (хотя и сочувствие тоже хорошо). Решение могло быть успешным, или частичным, или просто ошибочным — но это все равно опыт, ценнейший для того, кто сейчас бьется с этой проблемой. Использует он его или нет — его дело. Кроме того, формулируя собственный опыт, вы сами осознаете его гораздо лучше, и он ложится в копилку вашего выздоровления уже на более близкие «полочки».
3. Ваше собственное состояние, с его трудностями (может быть, кто-то откликнется) и благодарностями за радости — приличные люди благодарят за подарки в жизни. Можно слышать, например: «Благодаря Богу и вам я сегодня трезвый», и если это не пустой штамп для вас, стоит сказать эти слова. Ваша радость поможет тому, кому сегодня похуже, чем вам.

Так что если вы думаете, что вам сегодня не о чем говорить, или все и так ясно — вы ошибаетесь. Есть старая поговорка: «Если тебе плохо — тебе нужна группа, если тебе хорошо — ты нужен группе», и это все о том, чтобы говорить на собраниях. Воистину, «мы настолько больны, насколько

не высказались». Если вы не можете говорить, вас никто не будет заставлять, однако вы не сможете выздороветь, если **никогда** не будете говорить на собраниях. Но высказывания — это только часть, и маленькая, того, что мы делаем на собраниях. Высказывание — это несколько минут. Главное, что мы делаем — мы внимательно *слушаем*.

Мы слушаем и примеряем на себя опыт других участников собрания. Мы стараемся слушать непредубежденно, чтобы наши различия не повлияли на то, как мы слушаем. Например, новичок может иметь уникальный опыт, которого нет у давно выздоравливающих людей. Религиозность или ее отсутствие, жаргон, возраст, пол, вид наркотика и пр. и пр. — это не причины для того, чтобы отказаться от рассмотрения опыта выздоровления этого человека. Это маленький урок смирения. Мы соотносим его слова со своим опытом и делаем такие удивительные открытия, которых и не предполагали! Высказывание другого человека запустило в нас важный процесс, который подспудно будет идти еще долго после того, как мы покинем собрание. Это «информация к размышлению». Но и не только.

Вспомнив наш Второй шаг, мы увидим, что дело не только в том, что люди нам сегодня скажут и что мы им скажем о себе. За сообществом людей видна рука Бога, помогающего алкоголикам и наркоманам, когда они так выздоравливают. Это опыт миллионов людей. И потому мы приходим на собрания, чтобы прийти в то место, где Бог помогает алкоголикам и наркоманам, чтобы Он помог нам — «ими же веши судьбами», Ему одному известными путями. В Анонимных собраниях есть некая тайна, которая лежит *выше* рассудочного понимания механизмов того, что там происходит. Там транслируется опыт, люди практически учатся хорошо жить трезво, там есть понимание и поддержка. Но еще там есть Бог. Конечно, Бог помогает нам не только на собраниях. Нам так нужна Его забота и присутствие! Так вот, там они есть. Поэтому надо ходить на собрания, чтобы выздороветь.

Итак, как у вас с посещением Анонимных собраний? Что вы там делаете? Что вам нужно в этом изменить? Может быть, вы еще успеете начать сегодня, потому что «завтра никогда не приходит»? Может быть, вам в этом нужна помощь, созвониться и договориться с кем-то пойти вместе?

Третий шаг

Приняли решение поручить свою волю и жизнь Богу, как мы Его понимаем.

Незаметно для себя во втором шаге мы уже прикоснулись к Третьему. Действительно, для того, чтобы нести в себе надежду на возвращение такой жизни, какой нам на самом деле хочется жить, мы подошли к рассмотрению духовных законов этой жизни. Давайте подумаем об этом с помощью следующего образа.

Блуждания в зависимой жизни привели нас к своего рода жизненному краху. Крах — это не обязательно резкое падение, удар, тюрьма, болезнь и пр. Это могло быть и серое, бессмысленное существование вместо жизни, закономерно ухудшающееся до смерти. Мы поняли, что так жить нельзя, и отправились в путь к другой жизни (Первый шаг). Мы подошли к границе зависимой жизни, границе жизни в употреблении — и жизни в выздоровлении. Мы видим, что по ту сторону границы живут более благополучные люди, чем мы, и именно живут, а не существуют, причем, чем дальше от границы со «страной употребления», тем лучше они живут. Неудивительно, что мы рванулись туда. Мы поверили, что в нашей жизни тоже может быть благополучие, буквально: в той, другой стране люди получают благо (мы еще не очень знаем, как и откуда), и потому у них все хорошо. «А нам можно?» — спросили мы неуверенно, и нам ответили: «Пойдем с нами». Конечно, мы рванули на ту сторону, тем более, что «страна употребления», где мы жили до того, — для нас чужая страна, мы там рабы и бесправные твари. Смутно угадывая, что та, другая страна, может быть, и наша родина, мы прошли через все препятствия ломок, стыда, переделывания своей жизни и пр. — для того, чтобы вернуться домой. И тут выяснилось важное обстоятельство.

В стране выздоровления люди живут по другим законам. Эти законы они не сами придумали: никакой демократии тут нет. В этой стране есть Правитель, источник блага для своих подданных. Потому там так хорошо и живется, что Правитель заботится о жителях своей страны. Порядки в

стране устроены так, чтобы можно было заботиться о каждом, ну буквально о каждом жителе. Правитель чаще всего посылает свое благо через других граждан этой страны, но точно по адресу, и потому благо достигает каждого. Иногда, в особых случаях, Он и прямо приносит благо человеку, так что другие Его и не опознают, может быть — но сам адресат знает, Кто посетил его, и как ценно благо, полученное им из рук самого Правителя. Часто человек об этом даже помалкивает, как бы боясь «расплескать» благодарность и сохраняя визит в тайне. Часто, впрочем, и говорит другим — делюсь с ними радостью. Кто как... Смотрите, это мы все говорим о радости, о благе. Хочется там жить, особенно после рабского существования в стране зависимости. Но тогда надо соответствовать этим законам. Если ты живешь, нарушая законы страны, страна борется с тобой, разве нет?

В этой стране удивительные порядки. Там нет тюрем и палачей, нет и следствия. Законы там устроены так мудро, что нарушитель их сразу виден и другим, и себе самому. И каждое нарушение как бы выталкивает нарушителя назад к границе этой страны. Получается: хочешь — живи и радуйся, но только по нашим законам. Не хочешь — как хочешь, но тогда помни: нарушение закона становится силой, возвращающей тебя к границе, а затем и переносит через нее. Никто этого не хочет, кто хотел уйти — давно ушли сами. Остались те, кто хочет жить по законам, но не всегда получается, люди же ошибаются... Что делать им, они ошиблись и испуганно смотрят на остальных: что теперь будет? Им говорят: не страшно, ты же еще в нашей стране, давай шагай вперед, подальше от границы. Твоя ошибка сбросила тебя в опасную близость к ней, и теперь тебе надо пройти путь вперед, вернуться, что может быть и непросто. Но ведь ты этого хочешь, правда? А мы тебе поможем, говорят люди вокруг. Удивительная страна...

А что же это за законы, которым так важно следовать? Это те самые духовные законы, которые мы уже немного знаем. Это стройное здание законов, по которым духовная природа человека правильно выстраивается, и Бог — да, это тот самый Правитель, — может теперь ему помогать. Бог стоит за дверью нашей души и просит нас ее отворить. Но отворить ее непросто, тут есть правила, вот мы по ним и живем. Более

того, как мы выяснили во **Втором** шаге, эти духовные законы нам понятны и близки, они соответствуют нашему интуитивному представлению, как надо бы жить. Просто в той, страшной прежней стране, где мы жили, эти законы не признавали и высмеивали, говорили, что по ним не проживешь. Что ж, в той стране — наверное. А здесь, в стране выздоровления, именно по ним и живут люди. Во всяком случае, те, кто давно здесь живет и хочет тут остаться.

А мы — хотим ли мы здесь оставаться? Мы уже какое-то время трезвые, появился опыт того, что выздоровление возможно, но захотим ли мы его сделать страной, где мы живем? Нельзя всегда жить на границе, не получается жить хорошо. Итак, принимаете ли вы решение поселиться в этой стране выздоровления и жить по ее законам? Вы уже в ней, вы видите, как люди в ней живут, законы ее не тайна для вас — итак, каково ваше решение? Вас не торопят и не вынуждают решать. Можно жить в приграничной зоне, испытывая регулярно набеги с «той» стороны. Но если вы примете решение и поступите в соответствии с ним, ваша жизнь серьезно изменится.

Третий шаг — это и есть решение поселиться в стране выздоровления. Это означает принять решение подчинить себя законам жизни этой страны. И это означает одновременно стать жителем страны, получающим благо от Того, Кто, в нашем представлении, является источником этого блага.

Поговорим о Том, Кто источник блага в этой стране. Это Тот, о Ком в безличной форме намекнул **Второй шаг** — «можно вернуть здоровую жизнь» — а как? Сами мы не можем — это **Первый шаг**. Как же быть?

Доверить свою жизнь любому человеку, все ее устройство, ее будущее самому замечательному *одному человеку* — значит, вступить в секту. Именно лидер секты берет на себя право решать, как должна быть устроена жизнь у ее членов. Все, все — от простых ежедневных решений, какие книги читать, и до того, во что верить и на ком жениться — решает лидер секты. Он может быть мудрым советчиком или тираном — суть дела не меняется. Уже не вы живете, но он, лидер, живет вашей жизнью, проникнув в ваше сознание и подчинив себе вашу волю... Это, наверное, самое ужасное, что может быть, как говорят, «зомбирование» — потеря своей личности. Да не

будет этого с вами никогда! Берегите себя от всякой абсолютной веры в человека, от этого в истории людей происходили самые страшные события, от ритуальных самосожжений в некоторых сектах до ослепленной веры в *вождя* в истории нашей страны, погубившей множество людей³⁹.

Доверить себя таким же образом Сообществу Анонимных Алкоголиков или Наркоманов, или сотрудникам какого-то реабилитационного центра или еще какой-либо группе — не менее страшно. В этом случае в обезличенном коллективе моя жизнь во имя идеалов может быть так жестоко разрушена, как это бывает в тех же сектах. Некоторую «прививку» от «коллективизма» мы получили, конечно, в советское время, и теперь уже слова «наш народ в едином порыве» вызывают у нас саркастическую улыбку... Но какими бы замечательными целями ни руководствовалось любое движение, какие бы правильные средства для достижения их оно ни использовало, — нельзя отдавать себя ему целиком, обезличиться, потерять в нем право решать, как мне жить⁴⁰.

Итак, ни лидер-гуру, ни группа не может взять на себя ответственность за вашу жизнь — точнее, вы сами ни за что им не должны ее передавать. А сами-то, вспомним, управлять ей тоже не можете! Придется найти кого-то повыше — и тут мы подходим к представлению о Боге, «как мы Его понимаем».

Эта фраза вызывает максимум критики с двух сторон. Верующие люди с отвращением отталкивают программу, где «много богов», которых каждый «понимает», как ему вздумается. Атеист с не меньшим отвращением реагирует на слово «Бог»: «вот и видно, кто вы есть нам самом деле, секта, да и все».

³⁹ Наверное, все это знают, но я все же сошлюсь на вторую из Десяти заповедей: «Не сотвори себе кумира» - означает не столько не создавать себе фигурок божков и не поклоняться им, и именно не принимать объектом *абсолютной веры и поклонения* никого и ничего, кроме Бога.

⁴⁰ Здесь в Анонимных Сообществах все продумано. Возьмем, например, тот же принцип анонимности, т.е. рекомендация не называть свои фамилии, т.к. «главное — принципы, а не личности» (12-ая традиция). Стремление избежать соблазнов власти и авторитетов, разрушивших так много хороших дел, понятно и в высшей степени разумно. Но это вовсе не означает, что разумный выздоравливающий алкоголик или наркоман будет следовать рекомендациям «вообще». В том-то и дело, что каждый высказывается о своем опыте выздоровления, и потому обезличенности не происходит. Если не брать в расчет фразочки лукавого наркомана для родителей вроде «Программа не разрешает первый год работать, поэтому я работать не буду!» - пойди найди эту «рекомендацию» в «анонимной» литературе...

Как вы понимаете, критика эта была с первых дней существования Анонимных Сообществ, и почему-то именно эта фраза выбрана в тексте всех шагов, кроме первых двух. Почему?

Во-первых, атеистов не так уж много. Атеист — это человек, который верит в то, что Бога нет. Доказать он это, понятно, не может, и потому без рассмотрения и выслушивания других, утверждает: Бога нет! И если навязывает это другим, он еще и фанатик. Таким образом, атеист — человек вполне верующий, но только не в Бога, а в идею, что Бога нет. Попутно, как правило, есть и другие верования, например, в идею коммунизма или в справедливость. На многих из них можно начать строить выздоровление. Скажем, есть духовный закон: «не делай другому того, что себе не желаешь» — отсюда и справедливость. Или другой пример: идея коммунизма означает, как ни парадоксально, рай: каждый трудится и получает то, что ему нужно. Правда, рая пытались добиться адскими методами, но мы же про идею коммунизма, что плохого в этой идее? Человек, если он честен и добр в своей вере, все-таки остается в поле действия тех самых духовных законов, которые верующий в Бога возводит к их Автору. Я встречала многих людей, так сказать, анонимных христиан, живущих вполне по Божьим законам, но просто не знающим, что они — Божьи, это было следствие времени и отсутствия воспитания в вере. Многие из них могут прийти к вере к концу жизни, и, в конце концов, как говорила Марина Цветаева, это тут — верующие и неверующие, а «там» — все верующие. Так пусть эти люди не решают сейчас для себя вопрос, есть ли Бог; пусть они решают, как жить так, как *они считают правильным*. Многое из их веры окажется точной интуицией. К сожалению, не все, и мы еще вернемся к этому в главе, посвященной 11 шагу. Этим людям неостанет молитвы, ведь молиться можно только Богу, конечно. И в какой-то крайний момент их надежда не окажется согрета теплом и *неожиданностью* иной Личности. Но подождем: они научатся жить трезво и хорошо, а там Бог, в Которого я верю, найдет путь помочь им жить. Он умеет ждать их *очень* долго.

Гораздо чаще под словом «атеист» можно встретить просто т.н. «агностика»⁴¹, т.е. человека, честно говорящего,

⁴¹ «Гносис» (греч.) — знание, «а» — частица слова со смыслом «не», получается «незнающий».

что про Бога он ничего не знает, есть ли Бог или нет, и если есть, Кто Он. Это действительно продукт нашего времени: многие из нас выросли в неверующих семьях, откуда нам знать про Бога что-либо?! Пропаганда на то и была, чтобы потихоньку просачиваться в наше сознание якобы-знанием, что «Бога нет...»¹² Объясняют веру в Него «научно» потребностью человека в защите... «Но я не знаю... Меня это никогда особенно не интересовало». А тут агностик столкнулся с идеей, что Бог есть и как-то себя проявляет в *его собственной жизни*. Вот агностик и стал любопытно смотреть и слушать, уже не просто впитывая новые «знания», а изучая собственную жизнь на предмет присутствия в ней Бога. Если его предубежденность — которая, конечно, все же есть, он жил в своей позиции всю жизнь и привык к ней — поколеблется очевидными фактами, он способен постепенно *узнать* следы присутствия Бога в своей жизни. Очень важно: именно не выучить новое знание, не научиться «богословию», не начитать книжек (которые, конечно, хороши сами по себе), а именно увидеть проявления Бога в своей жизни, и тогда он сможет произнести с уверенностью эту формулу: Бог, как я Его понимаю.

Здесь внимание: очень важно! Программа «12 шагов» не зовет нас к доморощенному, «клубному» богословию, и не является школой изучения основ вероучения. Она предлагает нам только увидеть, как Бог уже проявил и проявляет Себя в нашей жизни, и на этом опытном знании построить свое выздоровление. Конечно, естественным продолжением этого пути становится воцерковление, вхождение в Церковь, т.е. в общность людей, верующих в главном одинаково и соединенных общей традицией осуществления, выражения своей веры. Но программа «12 шагов» такой церковью не является, и этот процесс идет (если идет) уже *вне* Сообществ. Для меня это имеет огромный смысл, т.к. если бы программа стала бы

¹² Анекдот: в семидесятые годы уполномоченный по религиям вызывает к себе местного священника и командует: «Завтра день космонавтики, чтобы в церкви на проповеди сказал, что Гагарин в космос летал — Бога не видал!» - «Да как же...» - «Закрою, сошлю, испепелю». —Наутро батюшка в церкви на проповеди: Дорогие братья и сестры, поздравляю вас с днем космонавтики. Гагарин в космос летал - Бога не видал. А Бог его видел, и благословил».

церковью с определенным вероучением и традицией⁴³, я, как православный человек, должна была бы ее покинуть, и это была бы для меня страшная потеря. Именно в этом смысле программа «12 шагов» — не религиозная программа, которая может сотрудничать, но не может быть частью никакой конфессии. Одновременно это снимает возражения против программы верующих людей, считающих, что в программе люди «выбирают» себе Бога. Весь смысл именно в том, что очень страшно себе что-то придумать, или выбрать, как в магазине, из «ассортимента». То, что делает человек в программе — он *опытно* изучает действия Бога в своей жизни, тем самым познавая Творца по творениям, и потому не может ошибиться⁴⁴. Каждому из нас виден Бог — единый Бог, конечно, — со своей, особенной стороны, и поэтому мы можем, делясь своим пониманием, взаимно обогащать друг друга в этом знании, создавая своего рода «групповой портрет» Бога в единстве группы⁴⁵. Впрочем, то, что не про Бога, Которого я знаю, я могу не принимать.

Вот что имеется в виду под этим трудным, — действительно трудным, — выражением «Бог, как я Его понимаю». В Третьем шаге мы принимаем решение поручить Ему свою волю и жизнь, потому что Он единственно достоин этого доверия.

Последнее, что тут необходимо отметить, это роль воли. Воля — это большая энергия, которая служит тому, чтобы я действовал так, как считаю правильным, нужным для себя — нравится мне это или нет. Если не нравится, моя воля меня заставляет, потому что таково мое решение. Помните состав человека: воля — это управляющий, получивший распоряжение от духовной сферы действовать, и потому его

⁴³ Не путать с Традициями Анонимных Алкоголиков и Анонимных Наркоманов — своего рода уставом жизни групп самопомощи, вполне житейские правила для групп, создающие устойчивость как групп, так и их участников

⁴⁴ Но может поступить вполне «по-наркомански»: делать то, что нравится, и верить в то, что хочется — а не в то, что есть на самом деле. Здесь все дело в честности опытного познания — какой Он, мой Бог?

⁴⁵ Именно этот смысл, как я думаю, заложен в трудной для меня фразе 2-й традиции АА и АН «В делах нашей группы есть лишь один высший авторитет — любящий Бог, воспринимаемый нами в том виде, в котором Он может предстать в нашем групповом сознании. Наши руководители — всего лишь облеченные доверием исполнители, они нами не управляют». Что это за «групповое сознание», в котором есть образ Бога, я и постаралась вам объяснить. Впрочем, опять сошлюсь: это мое частное мнение, а не мнение всех Сообществ.

должны послушаться менее значимые части: разум, чувства и тело. В Третьем шаге я поручаю, вручаю свою волю Богу, и она становится проводником воли Бога в моей жизни. Моя духовная сфера не может хорошо руководить, потому что там наверху «татарский хан времен Батыя» — алкоголь или наркотик, который заинтересован во мне до тех пор, пока я на него работаю, а перестану — будет мучить и убивать. Изучив действия Бога в своей жизни, я понимаю, что Он *меня* берег и спасал, учил и жалел, что Ему нужен именно я, вот я и отдаю Ему свою волю. Теперь мы действуем *вместе в моих интересах*. Алкоголь или наркотик выпал из цепочки «желание — действие». Но Бог — не золотая рыбка из пушкинской сказки, Он велик, и потому любовь Его сильна и велика. Жить с Ним — счастье, но и почти невыносимая честь, и труд, и боль. Как другая настоящая любовь, правда?

Ваше решение должно быть совершенно свободным. Предложив вам образ двух государств, я держу в памяти многих и многих людей, которые приняли решение выздоравливать, а для этого взялись системно перестраивать свою жизнь так, чтобы выздоровление *получилось*. И есть в моей памяти много других людей, которые *не приняли* такого решения. Они трезвеют, находят друзей, приятных знакомых, с удовольствием ходят на собрания АН или АА, они даже открыты — но кое-что из старой жизни отдать они «не готовы», т.е. просто не хотят. Например, они не хотят работать или учиться, их устраивает криминальный способ добывания денег, и они теперь возвращаются в прежние группировки, из которых их выставили за наркотики. Или, может быть, они предпочитают «свободный секс», или порно, т.е. блуд — и надеются выздоравливать, «это же просто удовольствие, мы разные, единственное условие для членства в АН — желание прекратить употреблять наркотики, вот я и не употребляю, а остальное — мое личное дело». Нет сомнения, мы все разные, и блуд или криминал — не препятствие для прихода в АН или АА. Но это так же несомненно препятствие для выздоровления — и обнаруживается это именно здесь, в Третьем шаге. Эти ребята так и остаются на этапе начала трезвости, и жизнь их похожа на жизнь в подвале не построенного еще дома. Так можно жить, но холодно и плохо. Поэтому они часто срываются и

возвращаются к необходимости все-таки сделать Третий шаг. И не хотят...или не могут. Я так надеюсь на то, что они *пока* не могут и у них еще есть время, пока они живы. Но качество их жизни, конечно, очень низкое, сколько бы ни было у них удовольствий и своеволия⁴⁶.

Третий шаг не требует, чтобы мы решились стать святыми. До святости нам, простите, как до Луны, так что этот вопрос не стоит. Просто всем остальным людям не так очевидно то, что стало очевидно нам, алкоголикам и наркоманам, которые решились выздоравливать. Бог не может помогать нам в том, что против Него. Наша жизнь целостна, зависимость проникла во все ее сферы, и нельзя «полечить зависимость», не затронув всей этой жизни. Как может Бог помогать в криминале? В порно? Никак. Это не просто не-божье дело, это против Бога, и потому Он не может в этом участвовать. Значит, Он, опечаленный, отойдет, и мы останемся одни — бессильные перед зависимостью и с неуправляемой жизнью вследствие этого. Вот и приходится нам убрать из своей жизни все то, что против Бога. Это, конечно, не получится сразу, и сейчас мы только принимаем решение идти этим путем. Но это, может быть, самый серьезный шаг в нашей жизни.

Для того, чтобы подготовиться к принятию решения Третьего шага, выполним следующее задание.



Задание для самостоятельной работы № 14 ***Декларация о намерениях***

Задание состоит из текста, разделенного на абзацы. Напишите собственный текст, в котором каждый абзац будет откликом на соответствующий абзац данного текста. Поясняйте свои мысли примерами из своей жизни. Ваш текст будет настолько точным и живым, насколько он будет проиллюстрирован примерами из вашего жизненного опыта.

***Приняли решение поручить свою волю и жизнь Богу,
как мы Его понимаем***

Третий шаг следует из первых двух. Наше бессилие перед зависимостью и наступающая вследствие этого полная неуправляе-

⁴⁶ Человек свободен идти против Бога, А Бог тоже свободен воздать человеку по его делам – вот и подумаем...

мость нашей жизни, все беды и несчастья, вся боль ее — это может быть восполнено силой, которая не бессильна перед нашей зависимостью. Эта более могущественная сила просто не несет в себе *нашей* зависимости, и потому не заинтересована в ее продолжении. Это другие выздоравливающие наркоманы, наши семьи, специалисты, священники, спонсоры — все те люди, которые хотят и могут нам помочь. Но принять эту помощь, усвоить ее как пищу, которая должна пойти «на здоровье», а не во вред, можно, только сделав себя *готовым с принятием помощи*.

Дело в том, что Бог есть в мире, именно Он заботится о мире и обо мне в нем, и Он заботится о том, чтобы я получил помощь от других людей, которые тогда — понимают они это или нет, — выполняют волю пославшего их ко мне Бога. Они пришли, они готовы помочь, но если я отвергаю волю Бога для меня, отвергаю тот путь, который Он мне приготовил для моего счастья (потому что Он меня любит) — тогда Он не сможет мне помочь. Вспомните, это уже было в вашей жизни. Вы употребляли наркотики или алкоголь тяжело и страшно, и к вам приходили люди, которые предлагали вам путь выздоровления. Может быть, это были родители, или друзья, или врачи... неважно. Может быть, это были и не очень достойные люди. Но эти люди были *посланы* вам, чтобы донести идею о выздоровлении. А вы оказались «не готовы» к тому, чтобы принять этот путь, и все уговоры и усилия этих людей кончились ничем. Вы продолжали употреблять, пока не наступил другой день в вашей жизни, когда вы уже были готовы — и смогли начать выздоравливать...

Что сделало вас готовыми? Боль, конечно. Мы бы не решились предпринять такие серьезные усилия, пройти через страхи и недоверие, если бы не боль. Боль — хороший учитель.

Но сейчас история повторяется. Мы уже не употребляем, но теперь надо выстраивать свою жизнь трезво, а этого мы не умеем и не хотим. Суета, сиюминутные желания, инерция и то, что некоторые называют «лень», и многое другое — все встает на пути нашего решения жить трезво. Сейчас все благополучно, зачем что-то менять? Лень... Неужели нам опять нужна боль? Неужели мы только так можем что-то менять?

Третий шаг служит именно этому изменению. Он зовет нас принять решение жить по воле Бога и следовать ей во всей нашей жизни. Это очень трудно, и одним решением «с понедельника» начать новую жизнь этого не достичь. Но если мы примем такое решение, то более могущественные силы теперь могут действовать с нами в одном направлении, и мы становимся более способными принять их помощь. Теперь место боли, как мотивации к выздоровлению,

занимает наше решение поручить свою волю и жизнь Богу, как мы Его понимаем. Примем ли мы такое решение?

Насколько точно мы сейчас понимаем Бога — не очень важно. Дело в том, что Он мог докричаться до нас голосом боли через наше абсолютное непонимание и неприятие Его! Теперь, если мы решим идти к Нему, мы будем все лучше и лучше видеть Его волю, Его действия в нашей жизни, и, значит, лучше понимать и Его Самого. Нам помогут в этом и другие люди, идущие к Нему. Остальные шаги программы следуют именно этому пути.

Что делать, если веры мало, почти нет, она все время исчезает, пунктирна? Надо просить твердости веры у Бога (молитва), и просить других людей поддержать вас в этом, слушать их высказывания, пытаться усвоить их, это ведь тоже здравомыслие. Попробуйте пожить так, как будто вы верите в Бога и Богу в том, что Он видит вас и хочет вам добра, любит вас сильно и честно, как мы и не умеем любить. Редко в нашей жизни были минуты любви, похожей на Его. Попробуйте пожить в такой вере, оставаясь в ней усилием воли и своего желания, возвращая ее к себе, если она выскользнула из рук в суете и страхах жизни. Попробуйте и посмотрите, что будет дальше.

Принять решение поручить свою жизнь Богу означает еще и очень простые вещи. Кое-что мы о Боге все-таки знаем. Например, знаем, что ложь — Ему противна, что воровство, насилие — невозможны для Него, что труд, каким бы он ни был — Ему в радость, Он помогает в труде. Что еще вы знаете о Боге, как вы его понимаете? Напишите список того, как вы понимаете, чего хочет от вас Бог. Можете ли вы принять решение следовать этому пути?

Вероятно, что без ошибок следовать этому пути у вас не получится. Если вы ошибетесь, знаете ли вы способ возврата назад на путь воли Бога, как вы Его понимаете? Как этот путь возврата выглядит лично для вас?

И последнее. В вашей жизни будут ситуации, в которых вы не будете знать, как поступить. Кажется, и нет никакого выхода, и сил нет справиться... Тогда вы сможете попросить Бога, чтобы Он Сам взял вашу жизнь в Свои руки и позаботился о вас, а вы будете помогать Ему в этом...

Жизнь с Богом трудна и легка одновременно. Это похоже на решение прожить всю жизнь вместе с любимым человеком. Представьте, что вы живете с любимым, и он все время посылает вас по его делам, а когда вы не нужны ему, просто вас не замечает. Вы обидитесь... вы же не инструмент для его счастья! И из Бога нельзя делать свой инструмент, надо жить с ним вместе, общей жизнью.

Эта жизнь состоит из множества мелочей, в которых и проявляется любовь. Конечно, это потребует от вас много труда и смирения с любимым. Но разве не такого счастья вы для себя хотите?

Перечитайте свой текст. Это декларация о ваших намерениях в отношении Третьего шага. Давайте теперь постараемся поработать с некоторыми конкретными примерами. Если в следующих 15-ом и 16-ом заданиях вопросы о Боге и Церкви будут вызывать у вас неприятие, пропустите эти вопросы, поставив прочерк, и тогда максимально подробно проработайте задание 17.



Задание для самостоятельной работы №15 *Работа с примерами по Третьему шагу*

Третий шаг естественно вытекает из Второго, вспомним его еще раз: мы поверили, убедились в том, что сила, более могущественная, чем мы сами, может вернуть нам здравомыслие. Нам может быть возвращена здоровая жизнь во всех смыслах этого слова. Конечно, это означает, что нам нужно для этого обратиться к этой силе! В нашем бессилии и неуправляемости глупо было бы не ухватиться за такую возможность совладать с болезнью. Только вот как это сделать?

1. Вспомните пять примеров того, как вы просили о помощи других людей, и потому получали ее. В чем была ваша активная позиция? Легко ли было обращаться за помощью? Надеждались ли на поддержку? Какие чувства испытывали потом?

Рассмотрите эти примеры и скажите, какое ваше участие потребовалось в том, чтобы вам помогли? Например, когда врач своими знаниями помогает вам справиться с болезнью и выписывает лекарства, вам все же надо их купить и принимать регулярно, а не когда хочется. Врач не сможет вам помочь, если, придя от него, вы ничего больше делать не будете. Ваши действия и действия врача должны быть согласованны.

2. Что потребовалось вам сделать в каждом примере, как нужно было себя изменить, чтобы вам можно было помочь?
3. Может быть, вы можете вспомнить примеры, когда вам не хотелось делать то, что было особенно трудно, и что было тогда?

Когда нам плохо, и мы просим о помощи, надо и самим постараться. Если мы сорвались с обрыва, и нам кинули конец веревки, от нас требуется как минимум ухватиться за нее, а, может быть, даже и лезть по веревке вверх. Это трудно. Но еще труд-

нее нередко бывает осознавать, что там сверху кто-то мной командует: сейчас делай это, потом то.

4. Можете ли вы вспомнить примеры того, как вам не хотелось допускать других людей в свою жизнь? «Отстань!» — в ответ на предложение помощи.
5. Приведите примеры того, когда вы считали, что нужно действовать иначе, а не так, как думали те, кто вам помогал. Как вы поступали в итоге? Каковы были результаты?
6. Оцените вклад своеволия в вашу жизнь в целом. Какие были «плюсы» и «минусы»? Чего было больше в последнее время? Какие выводы вы могли бы сейчас сделать?

Может быть, самое страшное, что может случиться с человеком, — когда он перестает быть самим собой, отказывается от своей воли, решений и даже мнений, бездумно поручая себя какому-то человеку или идее. Все секты, фашизм и бандиты — отсюда. Поэтому реакция нормального человека на предложение отдать свою волю кому-то — отказ. Но в Третьем шаге звучит не человек и не идея, — а Бог, как я Его понимаю. Попробуем в этом разобраться.

7. Можете ли вы с уверенностью сказать, что Бога — нет? Не «не знаю», а точно — нет?

Если вы не можете утверждать, что Его нет, если вы отвечаете: «не знаю», то подумайте: а вдруг Он есть? Вдруг он есть именно в вашей жизни? Как сказал Блез Паскаль (физик и философ): «Если Бога нет, и я молюсь, — я ничего не теряю. Если Бог есть, а я не молюсь, — я теряю все». Если Он есть, то, значит, Он как-то тоже принимал участие в тех примерах помощи вам, о которых вы вспоминали в этом задании.

8. Как, вы думаете, участвовал Бог в той помощи, которую вы получили в жизни? Как вы понимаете Его роль в вашей жизни?

Знать о Боге мы можем очень мало, мы не богословы, не святые. Мы можем только догадываться, узнавая «следы» Бога в своей жизни по тому, как согласованы действия незнакомых людей для достижения общей цели, как неожиданным спасением оказывается случайность⁴⁷, как последовательно меняется человек, выздоравливая. В то же время Бог неизбежно будет как-то проявлять Себя в нашей жизни, Ему незачем прятаться от нас!

9. Какие вы видите «следы» Бога в своей жизни? Что вы знаете о Нем вообще? Каким вы Его видите, как вы Его понимаете? Избегайте общих слов, попробуйте сказать хоть что-то, но основанное на вашем личном жизненном опыте.

⁴⁷ «...эти незначительные мелочи жизни, историю которых никто не напишет, и через которые просвечивает на миг таинственная нежность, которая за пределами всех вещей». Анри Фроссар. «Есть другой мир». Цит. По о. Александр Шмеман. Дневники.

10. Бог часто проявляет себя через поступки людей, если они действуют по Его воле. Можете ли вы привести какие-то примеры, показывающие, что действия людей и Бога были согласованы? Какими были эти люди, когда они действовали по воле Бога?

Мы не можем поручить свою волю и жизнь никакому человеку, иначе нас ждут беды и разочарования. Но единственный, кому можно поручить свою волю и жизнь — Бог, Который и так уже в ней участвовал, и притом именно для того, чтобы все «кончилось хорошо».

11. Как вы думаете, чего хочет для вас Бог? К какой цели Он устремляет вас и тех, кто вам помогает? Почему Он это делает? Как это — «кончилось хорошо»?

Поручить свою волю и жизнь Богу означает, что мы будем как-то делать это с помощью других людей. Бог Сам нам не явится, чтобы мы могли бережно передать Ему из рук в руки свою жизнь. Мы поручаем Богу свои проблемы, и свои радости, и свои беды. Когда какие-то трудности особенно мучительны для нас и нам так трудно их доверить Богу, мы поручаем Ему эти трудности, и вдобавок нас самих с нашими страхами и сомнениями!

12. Что практически означает для вас передавать свою волю и жизнь Богу, как вы Его понимаете? Приведите примеры для того, чтобы точно понять, что вы имеете в виду.

Может быть, вам кажется это довольно абстрактным: передать свою жизнь под защиту Того, Кого мы и не видели, только догадываемся о Его присутствии. Но представим себе ситуацию выбора: предположим, вы выздоравливаете, и по старой привычке «забрали» с телевизора лежащие там деньги, которые мама выложила из кармана, да забыла убрать, — как теперь быть? Или после месяца выздоровления вдруг употребили, и наутро решаете: что же вам делать?

13. Вспомните 2 — 3 похожие ситуации из выздоровления и постарайтесь понять, где тут воля Бога, куда Он ведет вас? И если вы действительно так и делали, может быть, Он вам как-то помогал? Как тогда развивалась ситуация?

Третий шаг не требует того, чтобы мы поручили Богу свою волю и жизнь. В нем говорится только о принятии решения об этом. Слишком трудно сразу это осуществить, мы будем вновь и вновь пытаться это сделать, а остальные шаги послужат именно тому, чтобы это наше решение осуществилось.

14. А что вы скажете, если Бог уже направляет, руководит, ведет вас по жизни, а вы это только что обнаружили? Как тогда выглядит ваша жизнь?

15. Возьмите три трудных ситуации последнего времени, в которых вы не знали, как поступить. Рассмотрите их с точки зрения Третьего шага. Поищите и другие подходы. Что вы выбираете и почему?
16. Какое сопротивление Третьему шагу вы сегодня в себе видите? Что не хочется делать? Почему? Какие сомнения у вас еще остаются?
17. Как вы думаете, смогли ли вы на сегодняшний день — только сегодня! — принять решение поручить свою волю и жизнь Богу, как вы Его понимаете? В чем это решение выражается, есть ли какие-то конкретные признаки того, что решение действительно есть именно на один только сегодняшний день?
18. Как вы думаете, хотите ли вы, чтобы это было и завтра в вашей жизни?



Задание для самостоятельной работы №16 *Отношения с Богом и Церковью*

Это задание адресовано, в первую очередь, тем, кто считает себя верующим человеком и членом Церкви. Но его полезно будет прочесть и, наверное, все же проработать и тем, кто не считает себя религиозным, точнее, воцерковленным, человеком, потому что хорошо бы определиться в некоторых важных вопросах, которые, может быть, вы не имели еще случая себе задать. И все же программа «12 шагов» — нерелигиозная программа, и эти вопросы не являются обязательными для работы в ней.

Третий шаг естественно завершает действие, начатое Первым и Вторым шагами. Действительно, если мы сами бессильны справиться с зависимостью, и та сделала нашу жизнь неуправляемой, если зависимость руководит нашей жизнью, разрушая ее — как же нам быть? Оказывается, есть помощь, есть могущественная сила, — или силы, — которая может противостоять этому злу. Эта Сила является нам в образе друзей, неожиданных встречах и помощи, которая была именно тогда нам нужна. Станным, не зависящим от нас образом она оказывалась рядом, и нам нужно было только взять то, что она нам предлагала. Почему-то нам не удавалось раньше принять эту помощь, но теперь мы знаем, по крайней мере, — она есть.

1. Помощь много раз появлялась в вашей жизни. Она приходила в разных обстоятельствах и с разными людьми. Было ли что-то общее во всех этих действиях? Можно ли предположить общий источник этой помощи? Что ему свойственно?

2. Если бы в вашей жизни все это делал один человек, как бы вы к нему относились? Какие чувства испытывали бы к нему? Как бы вели себя?

Этот текст обращен к тем, кто называет себя верующими людьми. Мы веруем в Бога. Что это значит для вас? Вы веруете в то, что Он есть где-то? Или в то, что Он — Творец мира? А сейчас Он связан с миром, в котором вы живете? А вас Он видит? Или только знает о вас, и где-то вы «зарегистрированы»? Как Он смотрит на вас — с интересом, возмущением, жалостью? Или как-то еще? Он уважает вас? Вы верите, что Он останется верным вам?

3. Во что вы действительно верите? В Кого? Какой Он, мой Бог?
4. Во что вы хотите верить, но еще не можете?
5. Как факты вашей жизни показывают, что вы действительно в это верите?
6. В чем ваша жизнь противоречит вашей вере?

Говорят, что, когда человек живет против своей веры, он своеволен, хочет исполнения своей воли, и только своей⁴⁸. Своя воля оказывается лучше, чем воля Благого Бога. «Я сам знаю!» На самом деле это похоже на то, как ребенок тянется к мухомору — такой красивый! — и хнычет, когда его не дают. Да ведь и мы тянулись к нашим «мухоморам»?! Чем же дело кончилось? То, что кажется красивым, хорошим, не может мне повредить — вот детская логика. В этой же детской логике и мы требуем от Бога исполнения наших желаний, а когда Он — по веским причинам! — не дает нам просимого, мы силой, «своей волей», отнимаем желаемое.

7. Как выглядит сегодня своеволие в нашей жизни? Как выглядело раньше и к чему приводило? Приведите много примеров. «Я хочу!», «Я не хочу!», «Я боюсь!», «Я имею право!»... — Я, Я, Я... «Я» поставлено в центр мира. Бог становится «золотой рыбкой», удовлетворяющей наши желания. Он служит нам, а мы — повелеваем. Давайте представим: Всемогущий, Милостивый, Всеведущий Творец представляется нам в роли нашего слуги, Которому мы сообщаем свои желания: пусть исполняет. И обижаемся, отворачиваемся от Него, когда, зная, что это плохо для нас, Он по милости Своей НЕ исполняет их... В лучшем случае, мы Ему вежливо напоминаем: «Ты уж не забудь, пожалуйста...» И дальше делаем то, что хотим сами. Мы делаем то, что можем из того, что хотим — а Богу оставляем остальное, т.е. фактически поручаем разгрести плоды нашего своеволия.

⁴⁸ Как сказал один мой пациент: «Своеволие — это когда мне что-то кажется, а я, вместо того, чтобы креститься и молиться, думаю, что так оно на самом деле и есть».

8. Какие чувства и мысли вызывает у вас эта картинка своеволия? Может быть, это к вам не относится?
9. Как вы думаете, что может помешать вам позвать Бога в центр своей жизни? Что вызывает сопротивление?
10. Что вы думаете о том, чтобы поручить Богу часть своих проблем, самые сложные, а остальные как-то сами разрешатся?

Многие люди испытывают трепет при упоминании Имени Божьего. Но когда упоминают иную, темную силу, начинают снисходительно улыбаться, вспоминая советские рассказы про лукавых или глупых чертиков. Духовный мир этими людьми узнается частично, в добре. Зло тогда — это просто отсутствие добра. Самого зла вроде бы и нет... Злу (если допустить, что оно есть) это очень выгодно, чтобы его не замечали. Тогда оно может из-за нашей спины беспрепятственно править миром и нами. Может быть, одна из целей зла, — чтобы его не замечали («пустяки»!) или принимали за добро («а я вот думаю...»).

11. Как вы относитесь к тому, кого Священное Писание называет дьяволом («лжецом»), сатаной («противником Бога») и притом «князем мира сего»? Верите ли в его существование? Как эта вера проявляется в вашей жизни?
12. А может быть, вы можете увидеть его действия, его присутствие в своей жизни?

Решение передать свою волю и жизнь Богу вовсе не означает отказ от своей воли и действий. Смысл Третьего шага в *согласовании* Божьей воли и моей, в согласном исполнении того, что лучше всего для меня, мира и Бога. Поэтому у нас тут есть важная и трудная роль. Оказывается, Бог так уважает нас, что зовет нас на помощь в работе по осуществлению нашей жизни! Господь ждет нас на помощь?! Мы вовсе не безвольные тряпичные куклы, нас уважает Бог. Более того, он не делает нас счастливыми насильно. Есть только одно в мире, против чего Всесильный Бог не может сделать ничего: это наше нежелание быть с ним. Наш отказ означает ... что?

13. Что означает наш отказ поручить свою волю и жизнь Богу? Что будет тогда? А может ли Он спасти нас без нас самих?
14. На войне добра и зла — пусть даже на маленькой войне за нашу жизнь — главный вопрос: на чьей ты стороне. Нужно точно знать, кто враг, кто друг — иначе не выжить. Обе силы могущественны, и борются за нашу жизнь или смерть, — на чьей вы стороне? Как практически это выглядит? Приведите примеры.

Сотрудничество, со-работничество с Богом — об этом стоит подумать... Этому и посвящены, в конечном счете, наши шаги по Программе. Мои действия много значат. Может быть, я — инструмент в Божьих руках? Или я — Его раб, и Он может повелевать мной, как Он хочет, не заботясь обо мне? Или я — сын, который в любви Отца строит общий дом, в послушании и единстве? Или и то, и другое, и третье?

15. В чем моя роль в союзе с Богом? Приведите много примеров такого союза: как вы видите свою роль, как вы выполняете ее, и каковы были результаты — или могли быть, если бы вы действительно были самим собой в этом союзе...

Если мы говорим про войну — там не один солдат. Много нас, воюющих — по-разному! — но ради одной победы. Если я сын Божий — то у меня есть братья и сестры, из того простого факта, что они дети того же Отца. Это и есть Церковь. Церковь — это единство тех, кто единомысленно верует в Бога. Верует так, как, во-первых, написано в Священном Писании (а потому нет задачи «придумать», «изобрести» веру, а нужно увидеть ее и принять в себя, как часть себя), а во-вторых, передается от одного человека к человеку неписанной традицией веры, как говорят, Преданием Церкви. Мы становимся частью человечества, учась явно и неявно тому, чему научилось человечество до нас, от географии в школе до сострадания к тому, кому сейчас плохо. Мы и не подозреваем, какая огромная часть этого — жизнь Церкви, именно Ей мы обязаны, например, всей нашей культурой, принципами совести и радостью научного познания. И когда мы говорим о себе, как о детях Церкви, мы можем представить себя частью всего этого множества людей, которые шли к Богу и несли нас до этой минуты на своих плечах, — а теперь мы сами идем с ними вместе.

16. Хотите ли вы быть в этом обществе людей, единомысленно верующих в Бога и идущих к Нему вместе? Как вы чувствуете себя в этом единстве?

17. Может быть, что-то вам мешает быть с ними?

Любое большое дело в жизни человека делается сообща. Мы не случайно обратились за помощью к друзьям, родным, группе АН, консультантам. Мы ищем Бога. Плохо быть человеку одному. Одиночество — самая страшная сторона зависимости, и умирает наркоман или алкоголик именно от одиночества, а психоз или передозировка — это только техническое исполнение. Мы больше не хотим быть одни. Но нам вовсе не все равно, с кем мы. Мы сами не безгрешны, и трудно ожидать, что вокруг окажутся ангелы. Люди в Церкви — такие же, как мы сами, грешники, и продолжающие ошибаться до сих пор. Но у них

есть одно общее свойство — они не хотят жить в грехе, хотя поручать свою жизнь Богу. Вот поэтому мы и вместе.

18. Есть ли какие-то препятствия в жизни Церкви, которые абсолютно затрудняют ваше единство с Ней? Какие трудности преодолимы? Как вы думаете их преодолевать?
19. А может быть, Церкви достаточно для выздоровления, и шаговая программа с Анонимными Наркоманами и Алкоголиками нам не нужна? Как вы видите это для себя? Может быть, вы видите их взаимодействие?
20. Говорят, что Третий шаг открывает дверь к выздоровлению от зависимости. Что вы думаете об этом?



Задание для самостоятельной работы №17
Для «агностика», для того, кто вырос в уверенности, что Бога нет, кто склонен доказывать, прежде чем доверять, для того, кто, несмотря на это, пытается принять Высшую Силу в свою жизнь, чтобы выздоравливать от зависимости...

Это задание в первую очередь адресовано агностикам. Но и верующему человеку полезно будет ответить на вопросы этого задания, потому что в нем есть вопросы, о которых вы еще, может быть, не задумывались в своих отношениях с Богом, как вы Его понимаете.

Итак, у вас уже есть признание — принятие? — своего бессилия перед зависимостью и неуправляемости вследствие этого бессилия всей своей жизни. Отдельные достижения в периоды управляемой жизни и успехов в борьбе с зависимостью рушились под ударами других периодов, ясно показывавших нам, что зависимость сильнее. Эти бессилие и неуправляемость явны в употреблении алкоголя или наркотиков, но они существуют и сейчас, в трезвости.

1. В чем проявляется ваша потребность в помощи в трезвой жизни? Как это связано с зависимостью?

Есть такая Сила, которая может помочь нам во время бессилия, предотвратить разрушение нашей жизни. Значит, она более могущественна, чем мы сами. Она личная, т.е. имеет лицо, к ней можно обращаться за помощью. Она имеет на нас влияние, в результате которого болезненное, искаженное сознание становится здоровым — к нам возвращается здравомыслие. Таким образом, это не отвлеченное понятие (которое только частично формулирует то, что уже происходит в нашем сознании), и не некий прибор, усиливающий наши собственные возможности. Нет, эта Сила МЕНЯЕТ наше сознание, возвращая нам здравомыслие. Измененное болезнью сознание нужно вновь изменить, чтобы оно стало здоровым.

Это делает Сила, большая, чем мы сами (мы были бессильны) и даже большая, чем зависимость, раз Сила преодолевает болезнь.

2. Что это за Сила? Сформулируйте вновь, исходя из изложенного, свое понимание Высшей Силы.
3. С личной Силой существуют определенные отношения. Каковы они в вашей жизни сейчас? Что вы чувствуете, думая о Высшей Силе? Общаясь с Ней?
4. Что, как вы думаете, эта Сила ДУМАЕТ о вас? Знает ли Она вас так же лично, как вы ее? Например, узнает ли Она вас при встрече? Как Она встречается с вами? Что ОНА чувствует при этом?
5. Может ли Она отказать вам в помощи? Или, может быть, есть иной путь Ее невозможности (или нежелания?) вам помочь?
6. Может ли эта Сила причинить вам ущерб? В каких случаях? Что это за ущерб? Почему Она это делает?
7. Взаимны ли ваши отношения? Что вы делаете для того, чтобы Высшей Силе было лучше? Вы взаимно помогаете друг другу (в чем?), или получаете помощь в одностороннем порядке? Что вы чувствуете по этому поводу?
8. Итак, существуют некие отношения с Высшей Силой. Они вас устраивают, или вы хотели бы что-то изменить? Что? Почему?
9. Какова недостаточность ваших отношений? Что бы вам хотелось (если пометчать...)? В чем вы насущно сегодня нуждаетесь?

В отношениях между людьми, и даже между людьми и иными ценностями (напр., между ученым и наукой, человеком и его идеалами), если они значимы для него, всегда есть приносимая человеком жертва. Так, ученый приносит науке свой талант, время, усилия и пр. для поиска истины, открытия нового; человеку приходится жертвовать своими сиюминутными желаниями, чтобы не совершить подлость. Жертва — это то, что трудно отдавать, что тоже важно для меня, но иная ценность важнее, и я расстаюсь со своими желаниями, деньгами, временем, силами, иногда даже жизнью — ради этой ценности. Кстати, жизнью жертвуют гораздо чаще, чем это кажется на первый взгляд. Музыкант жертвует жизнью ради музыки — разве не так? А наркоман или алкоголик отдает свою жизнь по частям или всю сразу за вещество — это наш собственный опыт. Итак, жертва сопровождает все значимые отношения.

Это отличается от отношений купли-продажи, за жертву ничего не покупается. Например, мама кормит ребенка потому, что любит его, а не для того, чтобы он потом ее кормил в старости. Мама все равно будет кормить ребенка, если, например, он чу-

жой, или немощный, и опоры на него в старости ждать не приходится. А вот на рынке вы ни за что не заплатите деньги за товар, если знаете, что вы его не получите. Жертва — это не плата. Это подарок, который «кормит» значимые отношения.

10. Какие жертвы вы приносите в отношениях с Высшей Силой? Достаточны ли они? Чем определяется эта достаточность?

11. Какие жертвы еще бывают? Что вы об этом знаете? Какие примеры — пусть и далекие от вас — вам известны?

В отношениях между людьми (это тоже личные отношения) всегда есть некое общее пространство жизни, часть жизни, которая принадлежит обоим; это «территория», на которой происходит общение. Конечно, это не только, и не столько географическая территория, но пространство жизни. Например, в семье это — дом, не только как место, где мы все живем, но и то, как мы заботимся о доме, как вместе пьем чай и разговариваем, как делим хлопоты и расходы, как вместе или, разделив обязанности, заботимся о цветах, детях, собаке. Или, например, в отношениях между одноклассниками это — переживание вместе общих школьных дел. (Вспомните, рядом были и те, кто не переживал их вместе с вами — даже сидя за соседней партой — потому что у вас не было отношений, ценных для обоих.) Нередко туда влетались и какие-то дела вне школы (например, если вы заболели или вам купили собаку), но все же общее пространство было, в основном, школьной жизнью.

12. Как можно описать пространство ваших отношений с Высшей Силой? Оно достаточно для вас?

Теперь вспомним, что на этом пространстве есть вы — со своим бессилием и неуправляемостью жизни — и Сила, возвращающая (по крайней мере, способная вернуть) вам здравомыслие. Может быть, здравомыслие — это управляемость жизни? Часто людям хочется, чтобы ИХ воля наконец исполнилась, и жизнь пошла по ИМИ заданному пути. Не попадаясь в эту ловушку «хотелось бы...», рассмотрите, что на самом деле происходит в вашей жизни.

13. А как происходит возвращение здравомыслия? Примеры.

14. Что при этом происходит: усиливаются ваши до того слабые возможности, или жизнь поворачивается новой, неожиданной для вас стороной? Жизнь идет так, как ВЫ ее направили, или становится новой, качественно другой?

15. И как вам это? Что вы при этом чувствуете?

Алкоголизм и наркомания пронизывают всю жизнь человека. Разрушения от зависимости затронули все важнейшие сферы

нашей жизни. Выздоровливая, мы решаем не только очевидные проблемы зависимости (совладание с тягой, преодоление срывов), но и сопутствующие им не менее важные проблемы: отношения с близкими, не соответствующая реальности самооценка, задумываемся о смысле жизни — даже так!

16. В связи с изложенным, видите ли вы перспективы расширения пространства вашего общения с Высшей Силой?

17. А в том пространстве, которое уже сегодня есть — может быть, там происходит какое-то взаимодействие, которое потом влияет и на другие сферы жизни? (Например, помощь Высшей Силы в преодолении импульсивности в покупке спиртного и срыва может распространиться на торможение иных импульсивных поступков: ссоры с близким человеком, ухода с работы). Может быть, вы видите такие примеры?

Сотрудничество (по греч. синергия) имеет особенный смысл. Труд двоих не просто арифметически складывается, но усиливается значительно больше, становясь иным, новым качеством.

Так, ключ и замок каждый в отдельности могут быть лишь красивыми безделушками, но вместе у них появляется новая функция, которая не просто — смысл их соединения, но проявляет те возможности, которые были как бы скрыты в ключе и замке отдельно. Человеку, никогда не видевшему замка, никак не понять, зачем в ключе такие сложные прорезы и профили.

Так, парень и девушка, встретившись и полюбив друг друга, становятся семьей, и каждый тогда раскрывается в новом, неожиданном качестве: девушка становится женой и мамой, в ней просыпается то, что было скрыто до той встречи. Парень становится мужем и отцом. Их настоящее взросление возможно именно в паре.

Еще очень простой пример: группа. Сила ее вовсе не результат сложения умов, понимания и пр. ее участников. Она становится мощным воздействием, нередко вытягивающим наркомана и алкоголика из круга зависимости, силой, осуществившей то, что не смогли до того сделать самые умные и талантливые, но отделенные друг от друга люди.

18. Существует ли сотрудничество, синергия в ваших отношениях с Высшей Силой? Как вы это понимаете? Что качественно изменилось в вас после вашей встречи? Что изменилось в Ней, как вы думаете?

Разговор о смысле жизни часто кажется пустым и бесполезным: слишком велика тема, и она нередко ассоциируется с болтовней под воздействием алкоголя или наркотиков. Но

смысл существует в жизни каждого человека, и разница только в том, осознает ли его сам человек. На что-то мы тратим свою жизнь! На что? Жизнь не так уж длинна, чтобы мы могли позволить себе разбрасываться по пустякам. Но этого и не происходит, вырастая, человек находит определенную дорогу, которой и следует. Взрослый человек осознает, как он живет, и хочет ли он жить так, как у него «получается», — или он хочет что-то изменить. Вспомним, что последние несколько лет своей жизни (сколько?) смыслом нашей жизни было употребление алкоголя или наркотиков, именно этому отдавалось все время, силы, деньги, это было главной ценностью. Мы осознали это и не захотели так жить. Поэтому мы и разбираемся сейчас в Третьем шаге Программы. Один, прежний, смысл своей жизни мы отвергли. Мы не хотим бессмысленной жизни, давайте же искать ее смысл! Итак,

19. В чем сегодня вы видите смысл своей жизни? В долгосрочной перспективе? В локальной ситуации — сегодняшнем дне?

20. Насколько сегодня вы соответствуете своему пониманию смысла жизни? Если есть рассогласованность, в чем она?

Определенное понимание смысла жизни влечет за собой определенное отношение к смерти. Постарайтесь избежать навязанных штампов, прислушайтесь к своим чувствам.

21. Вы верите в свое бессмертие? Как вы это понимаете? Что будет с вами, когда вы умрете?

22. В перспективе физической смерти и вашего представления о бессмертии — меняется ли как-то ваше представление о смысле вашей жизни? Что вам нужно успеть сделать, прожить, найти? Зачем?

23. Какова роль Высшей Силы в этом? Каково ваше сотрудничество в этом?

Допустим на некоторое время, что Сила, более могущественная, чем вы сами — это НЕ ТОЛЬКО то, что вы уже поняли про Нее. Может быть, вы осознаете только часть того, как Она на самом деле участвует в вашей жизни? Может быть, со временем откроется что-то еще... Совсем недавно вы, вероятно, не видели многое из того, что осознали сейчас. Жизнь и поиск продолжается!

24. В формуле Третьего шага Программы звучит: «Бог, как я Его понимаю». В английском оригинале «as I understand Him» можно перевести и «насколько я Его понимаю». Не трогая слова «Бог», понимая под Ним Высшую Силу, — считаете ли вы возможным расширение этого понимания со временем? Какие пути для этого вы видите?

25. Вспомните, как вы просили Высшую Силу о помощи в конкретной ситуации. Опишите эту ситуацию максимально подробно. Что вы тогда чувствовали? Что вы чувствуете, вспоминая это сейчас?



Задание для самостоятельной работы №18

Следы на песке

Одному человеку приснился сон. Ему снилось, что он идет берегом моря по влажному песку вместе с Богом, и они разговаривают. Человек рассказывал Богу свою жизнь, как бы проживая ее снова. Даже в детстве бывали трудные времена, и перед мысленным взором человека проносились щемящие сердце картины. Тогда Бог сказал человеку: «Будь со Мною, и Я не оставлю тебя в беде». Шло время, и жизнь становилась все труднее и страшнее, наступили действительно тяжелые времена. Человек шел и шел рядом с Богом, рассказывал Ему про себя, и за ними оставались две цепочки следов. Наконец человек подошел к трагическим дням. Кругом будто все потемнело, и он с болью говорил о потерянных людях, достоинстве, о крахе самой жизни. Бог шел рядом и молчал. Когда человек закончил свой рассказ, он посмотрел назад и с удивлением увидел, что цепочки следов прерывались. Все чаще и чаще вместо двух пар следов на песке оставалась только одна. Он поднял глаза на Бога и спросил: «как же так, Господи? Ты сказал мне, что если я буду с Тобой, Ты не оставишь меня в беде». Бог посмотрел ему в глаза и ответил: «Я верен своим словам. Там, где ты видишь только одну цепочку следов — там Я нес тебя на руках».

Прочитав эту притчу, откликнитесь на нее и напишите письмо Богу, как вы Его понимаете. Расскажите Ему в письме все, что вы еще не успели сказать Ему до этого дня. Никому не показывайте это письмо.



Задание для самостоятельной работы №19

Решения Третьего шага

Продолжите текст каждого приведенного высказывания. Расшифруйте его именно для вас. Сделайте эти высказывания личными позициями.

1. Я решил, что буду жить среди людей, а не один.
2. Я решил, что буду помнить о Боге, как я Его понимаю, и надеяться на Него.
3. Я решил жить правильно, чтобы Бог мог мне в этой жизни помогать (Он не помогает неправильной жизни).

4. Я согласен, что, если я ошибусь, Он меня остановит — а я буду слушать Его, стараться понимать его знаки, сигналы мне, — и останавливаться.
5. Я решил, что буду нести свою ношу (крест), которую Бог мне поручил. Я буду просить Его и людей вокруг помочь мне в этом, чтобы порученное мне дело делать хорошо.
6. Я постараюсь помнить, что мое самое лучшее настоящее и будущее лежит именно на Его путях, и доверять, потому что Он заботится обо мне.
7. Я постараюсь быть верным своему решению. После колебаний и сомнений я буду возвращаться к решениям Третьего шага.

Заканчивая обзор Третьего шага, подведем некоторые итоги.

Доказанное нами бессилие перед зависимостью и возникающая из-за нее неуправляемость жизни удивительным образом помогли нам найти новую надежду на выздоровление.

Оказалось, что, опираясь не на свои силы и возможности, а на помощь извне, мы можем действительно вернуть здоровую жизнь во всех ее смыслах: и физическое здоровье, во всяком случае, удивительное улучшение его; и здоровые мысли и чувства, а значит, адекватные, соответствующие реальности поступки; лучшее, что мы можем сделать в данной ситуации, и в полноте ее прожить; здоровую волю, с большой энергией выполняющую приказы нашей духовной сферы, здоровую систему ценностей. Проще говоря, мы можем начать жить так, как мы считаем нужным и действительно хотим. Это возможно!

Еще оказалось, что для этого нам надо доверить свою волю и жизнь Богу, как мы Его понимаем. Вне зависимости от того, верующие мы люди или нет, мы нащупали в своем представлении о мире и себе нечто подлинное, на что мы сможем опереться в этом решении, мы начали понемногу понимать, во что, в Кого мы верим и как мы можем Ему довериться. Пусть мы все здесь смотрим на Бога под углом нашего понимания, пусть поэтому мы видим Его несколько по-разному, все же мы сумели найти общее и поняли, что говорим именно об Одном Боге, Который заботится о нас всех. Это создает для нас особое единство, особенно важное для нас в нашем выздоровлении.

Но решение жить в союзе, «в одной команде» с «тренером», может, и не бегающим с нами на этом поле, но разработавшим стратегию и тактику игры, натренировавшим каждого игрока на ему одному заданные задачи, создавшим взаимодействие в этой команде ради достижения общей цели и проживающим с нами всю игру на скамейке — союз с ним требует послушания, труда тренировок, полной отдачи, даже жертвы в игре и смирения своего «я» ради единства игры всей команды. Ведь каждый мой гол забит с подачи другого! Каждый гол — комбинация игры многих игроков. И радость победы всей команды — это ее единство и счастье. Здесь есть место творчеству и таланту, и есть спасительные замены, и врачи на случай травм... И каждого видно в его истинном свете.

Но, чтобы осуществить наше решение, требуется большой труд. Это труд «тренировок», нашей готовности исполнить замысел «игры» и нашей роли в ней. Мы еще для нее не подходим, нам надо многое в себе изменить... Для этого — следующие шаги.

Интерлюдия: поддерживающая реабилитация

Обычно в центре Третьим шагом заканчивается основной, базовый курс реабилитации, в котором была самая большая интенсивность работы по выздоровлению. Это было совершенно необходимо для того, чтобы выздоровление действительно состоялось: «полумеры нам не помогли». В стационарных центрах это месяц-полтора, в нашем центре это три месяца. Но наступает время, когда из «парника» базового курса надо переходить в жизнь. Она сложна, и там не все так устроено, как в центре. Безопасности там существенно меньше, и предсказуемости в отношениях людей тоже. Скажем, в центре не предложат наркотик, остановят, если вы взялись гонять тягу, и выпишут, если вы сорветесь. Еще там стараются не врать, доброжелательны и готовы помочь, стоит только об этом попросить.

В «живой жизни» все немного не так. В парикмахерской, куда парень устроился работать, за соседним креслом стоит другой мастер, как оказалось, действующий наркоман. Колется прямо в раздевалке... Администратор на работе норовит тебя обсчитать, все надо проверять. И никто не

спрашивает: «как ты себя чувствуешь?». Но зато больше свободы принимать решения и как-то полнее жизнь; ответственности больше — но и результаты есть. Стал работать, появились деньги: опасно... но и хорошо; научился с ними обращаться так, чтобы «голову не отрывало». Появилась возможность заняться тем, что любишь: спорт, фильмы, книги... Ответственность родила самооценку, и уважения к себе прибавилось. Опасно: не самоуверенность ли? Но есть же реальные результаты: и срок трезвости, и работа, и в семье налаживается. Непросто «пересадить» выздоровление из «парника» в «живую жизнь», но только в жизни можно жить полноценно, именно для этого и шел в центр. Итак, выздоровление — это чтобы жить, и потому не надо бояться переходить в поддерживающую реабилитацию.

Теперь рамка выздоровления немного меняется: появляются другие дела, и меньше сил отдается выздоровлению. Но так только кажется. Поскольку выздоровление — это не просто посещение собраний или групп, не просто самоанализ и задания, а то, что *приносит в жизнь* эта работа, то на самом деле выздоровление должно пронизывать всю жизнь.

Кроме того, опасность срыва, как обострения нашей хронической болезни зависимости, остается. У болезни есть своя стратегия, и (в иносказании или буквально, как хочется) — у бесов по вам «план горит»! Поэтому уже сейчас *пора заниматься профилактикой срыва*, сведения и задания по этой части выздоровления вы найдете в конце этой книги.

Переход — дело непростое. Это резкая перемена в жизни, а перемены для нас пока опасны. Бывает, люди в это время даже срываются (но это чаще те, кто только «отбивал» курс в центре, в жизнь кого выздоровление всерьез не смогло проникнуть). Надо помочь себе в этом переходе, и потому выполним специальное задание.



Задание для самостоятельной работы №20 *План поддерживающей реабилитации*

Сначала посмотрим, в чем была эффективность базового курса. Что нам помогло, что необходимо сохранить при расширении рамки вашей жизни в поддерживающей программе?

1. Работа в программе «12 шагов». В каких формах она была в базовом курсе? Как будет выглядеть эта работа теперь?
2. Режим дня, питание, спорт. Что было предусмотрено здесь? Как вы собираетесь это продолжить?
3. Отношения с людьми: друзья, доверие, открытость, конфиденциальные разговоры. Что теперь будет с этим важным аспектом выздоровления?
4. Терапевтический контакт с консультантами и работа в терапевтических группах. Как теперь будет с этой помощью? Не забудьте духовные группы.
5. Молитва, размышления по книжкам Сообществ. Как теперь вы думаете это делать?

Теперь посмотрим, как расширяется ваша жизнь при переходе в поддерживающую программу:

1. Жизнь в семье и отношения в ней. Часто это большая радость в выздоровлении, но здесь нас ждет и много трудностей. Это не только созависимость наших близких, но и наше собственное неумение жить в семье и «танцевать вместе». Как вы планируете «войти в семью» и где и как вы будете получать здесь помощь?
2. Работа или учеба. Теперь появляется реальная возможность посмотреть на свои возможности учиться или работать. Как вы планируете свои действия в этом направлении? Лучше не прятаться за свои усилия по выздоровлению от зависимости: «это моя работа!». Человек должен стремиться обеспечивать себя, даже если это еще, может быть, пока нереально. Начинать действия в этом направлении надо прямо сейчас!
3. Вы будете сталкиваться с людьми, которым вы нанесли ущерб своим употреблением. Подумайте, что и как вы можете здесь сделать, и как пока со слабыми силами вы можете начать процесс работы по 9 шагу. Что вы можете изменить? Не забудьте посоветоваться с монитором или спонсором.
4. Теперь есть возможность заняться своим здоровьем. Все ли вы знаете о своих болезнях? Что вы делаете для того, чтобы улучшить здесь ситуацию? Помните, что часто гораздо легче сдерживать развитие даже тяжелой болезни, чем разрешать острые проблемы со здоровьем. Не забудьте, что не все препараты вам можно употреблять без вреда для выздоровления, проконсультируйтесь с монитором.

5. Как вы собираетесь отдыхать? Для наркомана или алкоголика часто это становится критическим пунктом. Отдых необходим, и радоваться без наркотиков и алкоголя еще предстоит научиться. У нас не стоит выбор: отдых или трезвость. У нас есть задача научиться отдыхать, выздоравливая.
6. Ваш духовный путь теперь может быть более личным и глубоким. Теперь у вас появилось больше времени для тишины и молитвы. Может быть, пришло время пойти в церковь? Читать духовные книги? Искать людей, которые могут сказать нам об этом что-то, чего мы еще не знаем? В чем сегодня состоит ваш духовный путь и куда он ведет?
7. Служение помогло выстоять многим выздоравливающим людям. Как и кому вы сегодня можете служить? Как вы можете еще «применять эти принципы во всех наших делах»?

Будьте конкретны в своих планах и не ограничивайтесь благими пожеланиями, которыми, как известно, «вымощена дорога в ад». План может быть на день (самый точный), на неделю (он уже более гибкий), и на месяц (он скорее перспективный). То, что входит в недельный план, должно постепенно переноситься в дневной. Заведите себе ежедневник и отмечайте там эти дела. Там же удобно будет писать анализ дня по вечерам, и вы сможете увидеть, что вам удалось (слава Богу!), что еще предстоит сделать и когда (помоги Господи!). Будьте внимательны, не планируйте день с точностью до минутки, *оставляйте пустоты-«люфты»*, они помогут вам отреагировать на неожиданности. Но и не жалейте себя слишком сильно, вам предстоит большой путь.

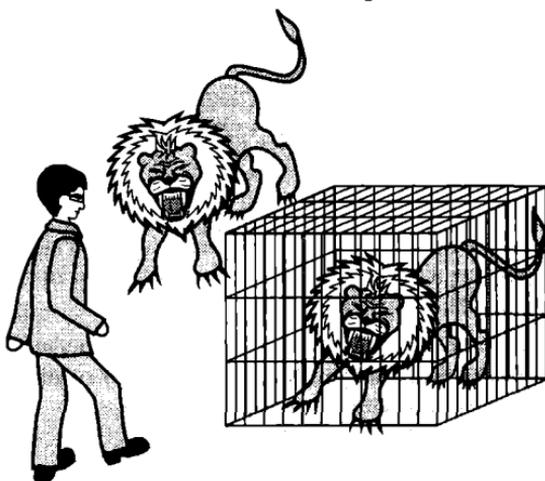
Не жалейте времени на эти записи. Проверено: этот час вечером вернется вам счастливой жизнью в выздоровлении.

Прошло несколько месяцев трезвости. Жизнь стала закономерно улучшаться, и кажется, что прежние ужасы неуправляемости в наркомании или алкоголизме далеко позади, теперь остается только продолжать жить хорошо, соблюдая рекомендации.

Это не так. И рекомендации, и группы, и работа по шагам по-прежнему нужны именно потому, что *Первый шаг по-прежнему актуален*, бессилие и неуправляемость существуют в сегодняшней жизни. Для продолжения выздоровления нам необходимо продолжать видеть свое бессилие и неуправляемость, даже если они не так очевидны, как это было в употреблении.

Бессилие перед наркоманией или алкоголизмом по-прежнему существует, и есть бессилие перед обстоятельствами жизни,

связанными с нашей зависимостью. В некоторых случаях оно приводит к неуправляемости, так же, как это было в употреблении, только дело еще не доходит до наркотика или алкоголя — пока. В других случаях нашего бессилия в дело вмешивается Высшая Сила в Ее различных проявлениях и «берет на Себя» то, что мы не можем сделать сами, и тогда неуправляемость не наступает, а жизнь идет вполне хорошо. Возникает развилка:



По какому пути идет наша жизнь сегодня? Если по первому — здесь мы по-прежнему не выздоравливаем, и это может стоить нам не только благополучия, но и просто трезвости и жизни. Требуются срочные меры. Если по второму пути — спасибо Высшей Силе, но как же Она проявлялась, и участвовал ли я сам в деле, или Она взяла все на себя? Звал ли я Ее на помощь? Как я принял помощь?

Итак, нелишне будет проверить состояние своих первых трех шагов в следующих заданиях.



Задание для самостоятельной работы №21 *Первый шаг — проверка*

1. Какие опасные для трезвости ситуации вы переживали за время выздоровления? С какими вы справились? С какими — нет? Каковы последствия?

2. Приведите пять примеров потери контроля над наркоманией\алкоголизмом в трезвости.
3. Как вы видите цену, которую вы можете заплатить за срыв? Материальные и нематериальные потери.
4. Приведите 10 примеров того, как сегодня бессилие перед зависимостью осознается и принимается вами в жизни (т.е. вы определенным образом перестраиваете жизнь в свете этого факта), или вытесняется и игнорируется вами (и тогда вы беззащитны перед тем, что с вами делает зависимость, перед которой вы бессильны). Требуется конкретные примеры поступков в определенных обстоятельствах.
5. Что мешает вам принять факт бессилия перед зависимостью? Есть ли разница здесь между наркотиками и алкоголем? Если есть — почему?
6. Что убеждает вас в том, что вы не сможете жить как «независимые» люди, т.е. ничего не предпринимая против своей наркомании\алкоголизма?
7. Как поступают обычные люди в ситуациях неуправляемости? Примеры, которые вы знаете. Как поступали вы последние полгода? Вы видите отличия?
8. Видите ли вы в этих случаях причину отличий: бессилие перед зависимостью? Как вы понимаете связь бессилия и неуправляемости? Объясните это на конкретных примерах.
9. Какие чувства сегодня вы испытываете в связи со своим бессилием перед зависимостью и неуправляемостью жизни?



Задание для самостоятельной работы №22
Второй шаг — проверка

1. Как работали духовные принципы в опыте вашего выздоровления? Перечислите их и приведите конкретные примеры. Почему вы считаете эти принципы духовными? Какую роль они сыграли в вашей жизни?
2. Как вы видите источник этой духовной помощи?
3. Каким вы видите присутствие более могущественной Силы в вашей жизни в выздоровлении? Приведите конкретные примеры.
4. Какие чувства вызывало в вас появление этой Силы?
5. Как вы думаете, в вас всегда в эти месяцы жила уверенность, что если нужна помощь — она где-то есть, и потому есть смысл просить о помощи и искать ее? Где вы ее искали?

6. Хорошо работающий Второй шаг означает, что к каждой жизненной ситуации (в том числе и к проявлениям своей зависимости) вы подходите с твердым убеждением: должен быть хороший выход, и его надо искать с помощью извне. Это сильно меняет эмоциональный фон в жизни. Приведите 10 примеров того, как вы теперь подходите к решению проблем. Обратите внимание на чувства, с которыми вы приступаете к их решению.
7. Случались ли минуты отчаяния? С чем это было связано? Почему вы не могли поверить в то, что Бог достаточно силен, чтобы справиться с вашей бедой?
8. Что вы можете сказать о вашей готовности принимать помощь? Как она изменялась за время трезвости?
9. Есть ли радость в вашей жизни сегодня? Откуда она? Свяжано ли это с вашей верой? Попробуйте объяснить, как.



Задание для самостоятельной работы №23

Доверие

1. Вспомните людей и ситуации, когда вы доверяли этим людям очень важное в своей жизни: свою жизнь и безопасность, жизнь близких людей, важные секреты, с которыми вам трудно было одному и т.д. Вспомните подробно эти случаи. Разберитесь:
 - ♦ Почему вы рискнули довериться?
 - ♦ Как вы выбрали для этого людей? Всегда ли ваш выбор был продуман или вами руководила интуиция?
 - ♦ Что вы чувствовали тогда?
 - ♦ Каковы были результаты?
 - ♦ Можете ли вы представить себе, что было бы, если бы вы НЕ доверились тогда?
2. Готовы ли вы быстро, прямо говорить с людьми откровенно? Может ли это сочетаться с вашей безопасностью? Видите ли вы такой способ общения с людьми сегодня для себя?
3. Кому вы сегодня не можете доверять? Почему? Приведите примеры. Что вы теперь с этим будете делать? Значит ли это, что вы в этих ситуациях обойдетесь без доверия вообще?
4. Вспомните ситуации, когда ваше доверие имело негативные последствия: вас могли обмануть, предать, по слабости или недомыслию «подставить». Чувства тогда? А что вы делали потом: никогда больше не доверяли или все-таки возвращались к доверию? Как это практически было?

5. Теперь посмотрим на уровень доверия себе самому. Как вы думаете, в чем сегодня вы можете себе доверять, а в чем — нет? Приведите примеры. В чем же вы себе не доверяете? А если вы оказываетесь слабее, чем вы про себя думали, как вы прощаете себя? Влияет ли это на ваш уровень доверия к другим людям?
6. Если вы в чем-то себе не доверяете, как вы выходите из положения? Кто-то вам помогает, и тогда вы доверяете ему больше, чем себе? Как вы относитесь к этому, что вы чувствуете?
7. Доверие Богу, как вы Его понимаете: каким вы Его понимаете? Насколько Ему можно доверять? Как практически выглядит ваше доверие Богу? В чем это выражается? Приведите конкретные примеры.
8. Доверие — это ценность для вас? Насколько это важно для вас сейчас в выздоровлении и в жизни вообще?

Если результаты последних трех заданий показали, что первые три шага у вас в основном работают, можно храбро приступить к Четвертому шагу Программы. Если же вы чувствуете, что есть серьезные проблемы, лучше задержаться на этих шагах, побыть в них и поработать, чтобы утвердить себя на этих основаниях. Без этого «фундамента» дом не может устоять.

Эти задания по той же причине не вредно повторять хотя бы раз в год, чтобы знать, в каком состоянии «фундамент» нашего выздоровления.

Четвертый шаг для многих является страшилкой: говорят, это так трудно и больно... Нет, это продолжение все той же работы, и я не советую вам медлить с ним. От следующих шагов зависит качество выздоровления, а нам всем хочется жить хорошо.

Четвертый шаг

Глубоко и бесстрашно исследовали себя и свою жизнь с нравственной точки зрения.

Основы выполнения четвертого шага⁴⁹.

Нередко в Сообществах можно встретить людей, которые сделали только задания по первым трем шагам и остановились. Отчасти это связано с тем, что в базовых курсах реабилитационных центров в связи с небольшим временем рабо-

⁴⁹ В этой главе использован текст «Конспект по нравственному богословию» иг. Филарета. М. — 1990.

ты ограничиваются этими шагами, а потом выпускники «не могут собраться», «замотались», да и «так все нормально пока...». Это действительно «пока». Опыт показывает, что наркоманы и алкоголики, раньше или позже, срываются, если не работают по этому шагу⁵⁰. Кроме того, даже если человек остается трезвым на первых трех шагах, качество его жизни оставляет желать лучшего (даже если он сам может этого и не понимать, как предел денежных мечтаний дошкольника — «тыща!»).

Поскольку наше заболевание включает гораздо больше, чем употребление наркотиков или алкоголя, и выздоровление должно включать больше, чем просто воздержание. Нам надо изменить свой взгляд на мир и изменить свою роль в этом мире. Нам нужно изменить наши отношения.

Существуют разные схемы выполнения четвертого шага. Рассматриваются недостатки, степень исцеления от них, баланс между ними и соответствующими им достоинствами и пр. В этой книге будут предложены две схемы на выбор, но сначала разберемся в главном: что дает нам возможность и право проводить такое исследование себя? Не лучше ли послушать других? Без ответа на все эти вопросы Четвертый шаг останется только формальным упражнением.

Возможность и право проводить такое исследование самого себя дает нам *совесть*. Вы помните, как этот внутренний голос то упрекал вас, то ободрял, то как бы гнул к земле, а то и радовал. Это тонкое врожденное нравственное чутье — совесть. Это своего рода духовный инстинкт, который быстрее и яснее отличает добро от зла, чем ум. Кто следует голосу совести, тот не будет сожалеть о своих поступках.

Этот голос находится вне нашего контроля. Как нельзя себя убедить без насилия, что мы сыты, когда мы голодны, так нельзя убедить себя в том, что мы поступили хорошо, когда поступок плох. Помните, у Пушкина: «Да, жалок тот, в ком совесть нечиста!» Этот нравственный закон написан в сердце человека, совесть действует в людях независимо от возраста, воспитания, уровня развития. Совесть судит нас сама, создавая в душе радость, удовлетворение и мир или наказывая нас

⁵⁰ «Это работает. Как и почему». Москва, 2006. с. 46, и далее.

чувствами беспокойства, тесноты, злости. Есть внутреннее убеждение, что за поступки так или иначе придется отвечать.

Случается часто, что мы в суете, тревогах, наплыве чувств как бы не слышим голос совести, но потом, придя в себя, слышим ее укоры с двойной силой. С другой стороны, если мы знаем, что не виновны, что «совесть чиста», это дает нам силы надеяться на то, что Бог поможет нам.

Как соотносятся разум и совесть? Совесть не только говорит, хорош или плох поступок (познавательная сторона), но и обязывает человека делать хорошо и не делать зла (волевая сторона), сопровождая это чувствами: радостью, удовлетворением, — или страхом, страданием (чувственная сторона). Конечно, один разум не может рассматривать поступки как добрые и злые: «линейки» у него нет. Разум умеет использовать готовую «линейку» совести, или «линейки» мнения других людей, или иные линейки — но только пользоваться ими, видеть соответствие поступка и «линейки». Поэтому разуму свойственно видеть поступки умными или глупыми, целесообразными или нет, — и только. Жалок тот, кто, действуя только по разуму, идет против совести. Совесть должна главенствовать не только над разумом, но и над чувствами, и над волей: она сердцевина духовной сферы, она — голос Бога в нас.

Покаяние открывает путь и дает средства к очищению совести, согласованию себя с ней. Это путь признания своих ошибок перед Богом с искренним намерением изменить к лучшему свою жизнь. Через чистую совесть начинает действовать Божья воля, которая руководит мыслями, чувствами, поступками человека (помните Третий шаг, наше решение осуществить это?). В этом спасение самого человека, и тех, кто с ним общается.

Если бы наши ошибки не притупили наше нравственное чувство, если бы наша совесть не «охрипла», показывая нам наше зло, мы могли бы слушать ее и слышать волю Бога всегда. Но наша совесть потеряла над нами безусловную власть и силу; ум и чувства, и воля искажены в нас. Поэтому стал необходим внешний закон: заповеди, правила жизни, в которых мы воспитаны.

Почему мы часто поступаем вопреки и этим законам? Что в нашей — и не в нашей воле? Мы, конечно, находимся под влиянием внешних обстоятельств, среды, условий жизни. Но человек всегда свободен выбирать в этих мотивах.

Мы не механический «продукт» среды, хотя она и влияет на нас. Свобода человека — это свобода выбора между добром и злом. И именно совесть, чувство раскаяния показывает нам наличие нашей свободы. Наша нравственная ответственность за поступок доказывает, что он был свободен.

Четвертый Шаг следует за тремя предыдущими. Мы не просто помним о Боге — мы строим на вере и доверии к Нему весь Шаг. Мы стараемся в этом шаге практически доверять Богу, надеяться на Его помощь. Мы не только ожидаем ее, но и сами движемся ей навстречу. Выздоровление прежде всего означает наше собственное действие, и только тогда мы оказываемся способными принять Божью помощь. Как бы вы ни понимали Бога, осознайте, что вы уже *начали* путь к этой цели, и если вы не уверены — вернитесь к предыдущим трем Шагам. Без этого делать Четвертый Шаг невозможно.

Выполняйте работу по Четвертому Шагу письменно, в особой тетради, и обеспечьте конфиденциальность ваших записей. Выполняйте работу последовательно, не пропуская ничего и не перескакивая с раздела на раздел. Просто шаг за шагом выполняйте эту работу, и это поможет вам написать портрет себя, какой вы есть — а не каким хотите быть. Если будут трудности, поговорите с духовником, спонсором, другом в программе. Не пытайтесь сразу рассказать ему все, тем не менее можно посоветоваться о том, как увидеть тот или иной аспект своей жизни. Часто это можно услышать и на собраниях. Важно только не рассказывать «что», а спрашивать «как».

Старайтесь не прерывать работу надолго, но и не торопитесь. Завершите ее за обозримый срок (1-1,5 месяца), иначе вы потеряете видение целого. Мы делаем этот шаг настолько полно, насколько можем сейчас. Может быть, мы еще не раз повторим его. Но сейчас нам нужно увидеть себя целиком — иначе наше выздоровление остановится, а затем пойдет вспять.

Наше исследование похоже на то, как если бы мы входили в темный дом, держа в руках единственную свечу, освещающую нам путь. Мы идем вперед, несмотря на страх и сопротивление неизвестному. Нам нужно быть готовыми осветить каждый угол каждой комнаты столь тщательно, словно от этого зависит наша жизнь (тем более, что так оно и есть). Все, что мы хотим из этого извлечь — наиболее пол-

ная картина самого себя. Самое важное для этого — честность. Вспомним еще раз: честность, открытость и готовность — вот три условия выздоровления в программе.

Формула шага помогает нам выбрать правильный ракурс: нас интересует исключительно нравственная оценка себя, что означает попросту отличие доброго от злого. Любые другие точки зрения — деловые, лукавые, «я — как все», и пр. — отложим для объяснений и оправданий, они остаются за рамками Четвертого Шага. Нам важно выяснить: что во мне хорошо, и что во мне плохо — и как это все проявляется в моей жизни.

Выберите один из двух вариантов выполнения четвертого шага (заданий №23-а №23-б), и напишите подробный текст своего нравственного исследования. Постарайтесь писать достаточно подробно, вы — интересный объект! Побойтесь о том, чтобы в исследовании, — настоящем исследовании! — вы основывались на фактах (которые нужно здесь записывать), из которых затем вы сделаете выводы. Не является исследованием «голое» перечисление фактов: это только болезненное упражнение в нравственном мазохизме. В свою очередь, «голые» выводы, не основанные на фактах, не стоят ничего. Итак, факты, факты — и вывод достаточно ясно обоснованный этими фактами.

Перед тем, как начать эту работу, нужно помолиться Богу: как вы Его понимаете, каким вы Его знаете, чтобы Он помог вам в выполнении этого задания. Оно особенно важно, а без Него, как мы знаем из Первого шага, мы бессильны против зависимости, которая исказила нашу жизнь, и эти изменения стали главной причиной наших бед. Попросите Бога помочь вам в нравственном исследовании себя. Итак, помолясь, приступим!



Задание для самостоятельной работы № 24-а

Четвертый шаг

«Глубоко и бесстрашно оценили себя и свою жизнь с нравственной точки зрения»

Введение

Предлагаемый текст⁵¹ является одним из возможных способов выполнения Четвертого Шага программы «12 Шагов». Он отражает мою точку зрения на важные аспекты работы по нравственному исследованию человеком самого себя, но не претен-

дует на полную. Поэтому, если вы думаете, что на каком-то аспекте вам надо остановиться более подробно, рассмотреть что-то еще или под другим углом зрения — сделайте это.

В то же время не стремитесь к очень подробному обзору: тогда вы рискуете потерять общий смысл Шага. Наша задача состоит в том, чтобы составить полный и точный нравственный портрет себя, и требуется увидеть его целиком, поэтому необходима определенная дистанция, на которой уже не заметны некоторые мелкие штрихи. Написать точный портрет себя — это гораздо более важная и трудная задача.

В этом варианте использовался христианский опыт подобной работы. Это 2000-летний опыт верующих в Бога людей, которые шли этим путем до нас. Ссылки на православную традицию даны курсивом. В соответствии с программой «12 Шагов» примите то, что вам понравится, точнее, что будет соответствовать вашему взгляду на рассматриваемые вопросы — и оставьте остальное. Но я советую, по крайней мере, рассмотреть этот опыт. Если вы не хотите обращаться к нему, это не помещает вам тем не менее сделать задание по остальному тексту. Пишите не только прямые ответы на выделенные вопросы, но и свои отклики на каждое высказывание этого текста. Постарайтесь понять: какое это имеет отношение к вам лично?

Начав работу по этому Шагу молитвой Богу, не возвращайтесь к нему без молитвы — только Бог может вести вашу руку правильно, показывая истинное ваше лицо, Он его знает лучше нас. И любит нас — а потому на этом трудном пути мы в безопасности.

1. Подлинные черты

Когда приступают к Четвертому Шагу, обычно сразу стараются понять свои заблуждения и недостатки. Начнем с первого заблуждения — что в вас главное? Страх, злость, обиды часто поглощают нас — но они ли в нас главное? Конечно, нет. Основа, суть нашей души — другая.

³¹ В этом задании приведены тексты из Библии, буквенное сокращение в скобках означает соотв. текст (напр. Пс - Псалмы, Мф - Евангелие от Матфея, Мк - от Марка, Лк - от Луки, Ин - от Иоанна, Рим. - Послание к Римлянам и пр.), цифры означают номера главы и стиха. Приведены также цитаты и парафразы из работ Антония, митр. Сурожского; аввы Дорофея, К.Льюиса, А. де Сент-Экзюпери, Владимира Соловьева, Древнего Патерика, о. Киприана (Керна), арх. Иоанна (Шаховского), Прот. Иоанна (Крестьянкина), диак. Андрея Кураева, Н. Бердиева, преп. Симеона Нового Богослова, А.И.Осипова, свщ. Александра (Ельчанинова), Ф.М.Достоевского, архим. Кирилла (Павлова), а также из «Откровенных рассказов странника своему духовному отцу». В работе использованы различные пособия по Четвертому Шагу в программе «12 Шагов».

Мы созданы по Образу Божьему. В каждом из нас живет Образ Божий, хоть и скрытый от нашего зрения, но Образ Божий и всей полноте. Духовные болезни могут скрыть от нас Его образ, но можем ли мы забыть о том, что он — есть? Ради чего тогда все наши попытки выздоровления? Нашу душу можно исцелить именно потому, что она в основе есть здоровая, подлинная, и эта ее основа — образ Божий.

Во Втором и Третьем Шагах вы увидели присутствие Бога в своей жизни и «повернулись к Нему лицом». Тот, в Кого вы верите, близок к вашей душе. Для того, чтобы понять эту особенную близость, давайте помолимся Богу.

Теперь попытайтесь понять:

- Каковы нравственные качества Бога, в Которого вы верите? Что Ему свойственно?

Теперь посмотрим на себя. Вы нашли в себе что-то, хотя бы отдаленно похожее? Может быть, в зачатке, забытое, но именно это сходство и сделало возможным ваше обращение к Богу.

- Какое отражение этих качеств вы видите в себе? Перечислите их как можно более подробно. Каждое подтвердите кратким примером из вашей жизни.

Образом в Церкви называют иконы. Икона — это тоже образ Божий. Представьте себе, что вы, верующий человек, нашли в грязи на дороге икону, где изображен Христос. Икона грязная, пыльная, что-то и вовсе не видно под слоями грязи. На ней даже следы башмаков. Но вы видите — это икона. Выбросить ее не поднимет рука. Наоборот, с осторожной нежностью вы поднимаете ее, печально посмотрев на запачканный лик, станете счищать грязь, стараясь ни в коем случае не повредить саму икону. И все более и более на иконе будут проступать ее подлинные черты, все более узнаваем, и в чем-то все же неожиданным будет этот образ. Какие-то части окажутся утраченными... Это вызовет боль, но тут можно помочь, восстанавливая по мере возможности утраченное, при этом опираясь на то, что сохранилось.

Не так ли поступает с нами Господь, со скорбью отмывая нас от греха?

Поэтому так важно увидеть в себе проблески подлинного образа Божьего, чтобы на них построить весь смысл дальнейшего выздоровления.

Обратим особое внимание на три качества: веру (доверие), надежду и любовь. Это тот духовный стержень, который сохранил нас до сегодняшнего дня, сделал возможным наше выздоровление.

ние. Как бы ни были слабы они в нас, как бы зависимость ни пыталась их сломить, чтобы тогда уж точно погубить нас, они были всегда, хоть малой искоркой разрушая сплошную мглу.

Вспомните, как вера (доверие), надежда и любовь сохранили вашу душу, когда вы употребляли наркотики\алкоголь. Приведите примеры. Какое место они занимают сейчас в вашей душе? Что с ними происходит в выздоровлении? Какова их ценность для вас? Приведите конкретные примеры.

«Если сколько-нибудь можешь веровать, все возможно верующему» (Мк 9:23)

«Мы спасены в надежде» (Рим.8:24)

«Да любите друг друга как Я возлюбил вас» (Ин 15:12)

Все Писание стоит на вере и надежде на спасение, и все Евангелие говорит о любви. Они приходят к нам дарами Господа, и все дело в том, чтобы принять эти дары — согласиться их принять, протянуть им навстречу руки. Эти дары нам дорого обходятся. «Полюби — и сердце твое в опасности». Но сколько бы нас ни обманывали и ни предавали, мы все равно продолжали доверять, надеяться и любить. Особенно, когда ничего другого уже не оставалось. «Я забыт в сердцах, как мертвый, я — как сосуд разбитый... отовсюду ужас... А я на Тебя, Господи, уповаю; я говорю: Ты — мой Бог». (Пс 30).

Нередко мы сами не видим в себе то, что хорошо видно со стороны другим людям. Мы можем не верить в их беспристрастность, но давайте посмотрим: есть ли люди, которые нас любили? Кто любит сейчас? Конечно, они любят нас не за наши «достоинства», настоящие или мнимые, они просто — любят. Но чему они радуются в вас? Вспомните их слова... Расспросите их сейчас! Хотите верить, хотите — нет, но хотя бы рассмотрите это!

Маленькое упражнение на смирение и понимание: составьте список из **10 разных** людей, которые более или менее вас знают. Подойдите к каждому из них, и поговорите о том, что они ценят в вас. Скажите, что делаете психологическое задание (если не сможете сказать им про Четвертый шаг), и **запишите то, что они скажут**. Не возражайте им, только собирайте информацию, прося подтвердить ее, по возможности, примерами: «а что ты имеешь в виду? А как это было?». Проанализируйте совпадения и различия. С чем-то вы можете не согласиться, тогда не пишите это в свой Четвертый шаг. Но если разные люди, не сговариваясь, говорят об одном, может быть, они все же правы?

Примите решение, воспользовавшись их мнением — вы поступили так, практически применив принципы Второго шага.

- ♦ Что хорошего видят в вас те, кто вас любит? Что из слов других людей вы принимаете и с чем не соглашаетесь? Почему?
- ♦ Можете ли вы быть благодарным? Вспомните тех, к кому вы чувствуете благодарность, и за что. Как вы относитесь к своему чувству благодарности?

Все эти качества, которые вы видите в себе сами, или о которых говорят другие — какой был ваш вклад в то, что они есть? Сравните это с хлебом: кто сажал зерно? Кто готовил почву? Кто поливал — или не поливал? Кто защищал от сорняков? Кто собирал урожай? Каков был урожай, на радость хозяину или только чтобы «ноги не протянуть»?

По Образу Божьему мы созданы. Подобие же Богу нам задано как задача. Как мы следуем этому пути? Притча о талантах говорит об этом (Мф 25:14). Прочтите ее и рассудите: что сделали вы с данными вам талантами? Еще это похоже на то, как отец воспитывает сына. Мы знаем, что мы — чада Божьи, и молитва «Отче наш» дана нам Господом первой молитвой. Как отец, любя сына, отдает ему все, что у него есть, чтобы рос он на радость и помощь своим родителям, так и Бог, Отец наш, растит нас в требовательной и нежной любви. Как отвечаем мы на Его любовь?

- ♦ Каков ваш вклад в ваши добрые качества? Кто «автор»? «Исполнители»?

Итак, перед нами вырисовывается портрет хорошего человека. Какие-то черты видны, слава Богу. Какие-то угадываются, точно должны быть где-то под слоем чужого, наносного. Что-то, к несчастью, утрачено... Что-то и непонятно, было ли...

- ♦ Вы хороший человек? Можете ли вы без внутреннего страха, что можете сказать это со спокойной уверенностью? Видите ли вы сейчас в себе хорошую, добрую основу?

Если «да» — вы готовы рассматривать свои недостатки. Тогда есть смысл «избавляться» от них в следующих Шагах, «счищать» их с подлинного «я». Тогда все более и более будет проявляться, как при проявлении негатива, ваше подлинное лицо. «Сотри случайные черты»...

Если «нет» — посмотрите внимательнее и поговорите с близкими людьми. Сейчас не время обижаться на себя, к этому мы еще придем. Давайте еще раз поищем в себе хорошее.

Видите ли вы что-то особенное, свойственное только вам? В чем ваша уникальность, ведь каждый человек уникален: в достоинствах или недостатках?

Вновь помолимся Богу с благодарностью за то, что Он нам дал. Увидим теперь свои заблуждения и недостатки, искажения добра в нас и попросим Его дать нам силы и мужество видеть правду. Потом, в следующих Шагах, мы принесем Ему эти недостатки, потому что только Он сможет их исцелить. Наша же роль — «смиренно просить Его» об этом. Надо знать точно, о чем просить — наберемся мужества и посмотрим на себя и свою жизнь беспристрастно.

И все время будем помнить, что вы — хороший человек. Если тьма боли и отчаяния нахлынет на вас — вернитесь к этой части и верните себя к реальности.

«Если ты будешь низко думать о себе, то напомню тебе, что ты — созданный Бог».

(св. Григорий Богослов, IV век)

2. Недостатки

Сначала посмотрим на формулу Шага: «себя и свою жизнь» — что это значит? Во-первых, мы не можем знать себя иначе, кроме как в проявлениях: например, откуда мне знать, трус я или нет, до тех пор, пока в жизни я этого не проверю? Какие-то качества в себе мы можем только предполагать, пока они не проявились в жизни. Может быть, это потенциал...

С другой стороны, жизнь предлагает нам решать определенные «задачи». Мы больны наркоманией или алкоголизмом. Мы не виноваты в том, что заболели, и не хотели этого. Тем не менее, это произошло. Наша душа подверглась тяжелейшим испытаниям. Что с ней стало? Каковы ее реакции на трудности, своеобразные «мозоли», которые ей пришлось приобрести в борьбе с ними, и которые мешают душе быть самой собой?

Итак, есть два вопроса:

Что сделала со мной жизнь, где те «поломки», которые мешают мне быть самим собой?

В чем я сам соглашался со злом, шел ему навстречу, где был мой посильный вклад в эти «поломки»?

Нет необходимости точно знать ответы на них. Но вопросы стоят, и если где-то вы сможете нащупать разницу между ними — вы углубите свою работу по Шагу.

Одна из самых главных бед наркомана или алкоголика — жизнь в придуманном мире. Может быть, и не просто придуманном нами, но услужливо предложенном болезнью. Это странный мир, где нас не любят: мы должны завоевывать свое «место под солнцем»; где все изменчиво и страшно, но легко спрятаться, просто «сунув голову в песок»; где обиды не прощают, а «платят» за них и т.д. Мы пытаемся привести свое поведение и позиции в соответствие с этим придуманным миром — и терпим провал. Этого мира не существует, мы воюем с призраками, но это действительно нам дорого стоит: мы сами начинаем жить по законам придуманного мира. Наши «недостатки» — свойства этого мира.

Одно из греческих слов, обозначающих грех — «амартия», что означает «промах мимо мишени». Грех — это ошибка. Мы ошиблись, представив себе мир без Бога. Сейчас пришло время исправить эту ошибку.

На самом деле мы не пессимисты и не оптимисты — мы реалисты. Мы действительно хотим увидеть мир таким, какой он есть, и поставить себя в соответствие этому настоящему миру. Что же в нас от того, придуманного мира?

Честность — основа выздоровления. Честность не только с другими людьми, но и с самим собой. Увидеть себя и мир подлинными — единственный шанс выстроить свою жизнь в соответствии с правдой. Это единственный способ перестать «вставать на грабли» — для этого их надо увидеть!

Итак, мужество увидеть правду...

Зло сильно в мире, и спасение в нем дорого стоит. Зло сильно в мире — но что вы лично сделали для того, чтобы зло было еще сильнее, каков ваш вклад в то, чтобы зло цвело и крепло?

Искаженное представление о себе (самооценка).

Делать все «спустя рукава»

Требование от себя во всем совершенства

Стыд, всепоглощающее чувство вины

Высокомерие, осуждение других

Самооценка — это очень сложный вопрос. Мы редко рискуем посмотреть на себя прямо, без «увеличительных» или «уменьшительных» искажений. Действительно, мы давно играем в эту игру: нас унижают, ругают, говорят, что мы ничего не стоим. Предполагается, что мы испугаемся и исправимся. Мы же, наоборот, либо вынуждены считать себя всегда правыми, защи-

щаться слишком поднятой самооценкой (а как же нам еще себя защитить?), либо, что еще хуже, верим этим разрушительным обвинениям и опускаем руки: у нас все равно ничего не выйдет, ничего никогда не получится. Мы живем в мире мифов:

*завышенная самооценка: убеждение себя в том, что «я правильный, самый умный, самый привлекательный, самый сильный, я все могу понять, на все вопросы у меня есть ответы, я все смогу, я ни в чем не виноват, я никому ничего не должен...» — это убеждение требует постоянной поддержки, оно нереально высоко, и потому плохо стоит «на дыпочках».

*заниженная самооценка: убеждение себя в том, что «у меня все неправильно, все кирпичи всегда падают на мою голову, мне этого никогда не понять, у меня ничего не получится, я не справлюсь, я плохой, во всем виноват...» — это убеждение требует меньше усилий, но оно делает человека одиноким в его беде или, вместо того, чтобы искать и принять помощь, человек предпочитает «прилечь» кому-нибудь «на ручки» и ничего не менять в своей жизни.

Мы не согласны только на одно: прямо увидеть свою жизнь, принять правду: кто я есть на самом деле?

Приведите примеры в ответах на следующие вопросы:

- ♦ Ощущаете ли вы в себе чувство неполноценности, непригодности к тому, что от вас требует жизнь? Приходилось ли вам, например, заливаясь краской, вдруг уронив нож за столом или пытаясь поддерживать разговор с кем-то? Чувствуете ли вы себя неуклюжим?
- ♦ Ищете ли вы одобрения других людей? Как вы себя чувствуете, если вас не похвалили?
- ♦ Приходится ли вам оправдываться перед собой? Перед другими людьми? Что-то доказывать себе или другим? Автоматически искать объяснения каким-то своим неудачам?
- ♦ Считаете ли вы, что должны быть лучше других, или быть первым? Что вы чувствуете, когда первым оказывается другой человек (на экзамене, с девушкой)?
- ♦ Сознаете ли вы ограниченность своих возможностей, как вы миритесь с этим?
- ♦ Как вы относитесь к требованиям, которые другие предъявляют к вам?
- ♦ Знаете ли вы свои способности? Хотите ли вы их использовать? Вспомним притчу о талантах (Мф 25:14). Бог дал нам «имение свое», т.е. то, что принадлежит Ему, дал нам «попользоваться». Кому логику, кому силу, кому ласку и тонкие чувства. Как

мы ими пользовались? Во славу Божию, умножая Его достоинство, или унижая и «зарывая» Его дары?

Если у нас не хватило ума, мужества, труда развить, использовать в полной мере эти таланты для добра и радости себе и другим, то сколь неблагодарны мы, заявляя в конце: а Ты мне ничего и не давал! Ты меня обошел, обидел, других Ты любишь больше!

Если же нам удалось развить *данный нам* талант *в данных нам* по милости Божией обстоятельствах, как же неблагодарны мы, вновь заявляя: а я это сам сделал, Ты здесь не при чем! И давай еще, раз давал! Еще! Еще! Как Ты смел дать другому, а не мне?! Если вспомнить, что Бог *действительно* все это видит и знает...

- Какие чувства у вас вызывают признаки вашей завышенной или заниженной самооценки?
- Хотите ли вы знать правду о своих талантах, своем обращении с ними, — и что же теперь делать? КАК вы это узнаете?
- «Господи, я недостойн, чтобы Ты вошел под кров мой, но скажи только слово, и исцелится душа моя» (парафраз из Мф 8:8). Чем отличается это «недостойн» от заниженной самооценки? Возможна ли для вас, вашей души эта евангельская фраза?

Есть два чувства вины. Одно возникает в нас, когда мы поступили не по совести, вольно или невольно нарушив свои принципы, нанеся кому-то ущерб. Это вполне реальное чувство, и было бы ужасно, если бы мы от него навсегда избавились. Только представьте, захотите ли вы подать руку и довериться человеку, которому не за что себя упрекнуть и ни в чем никогда он себя виноватым не чувствует? Реально ли такое отсутствие чувства вины? Скорее, это попытка вытеснить, забыть неудобные факты, и тогда опасно быть рядом с человеком с уснувшей совестью... Но есть и придуманное, нереальное чувство вины, которое поглощает человека целиком, лишает его надежды на прощение, делает его «тварью дрожащей». Это бывает тогда, когда мы берем на себя вину за то, что не было нашей ошибкой, пытаемся взять на себя ответственность за то, за что мы не можем быть в ответе. Надо разобраться, какая вина подлинна, а какая — не наша, придуманная, присвоенная.

Кстати, взвалить на себя лишнее чувство вины — это имеет некий скрытый смысл. Можно «посыпать главу пеплом», сгорать от стыда за какой-то поступок — и это так занижает нашу самооценку, что весьма удобно делается ничего не предпринимать, чтобы улучшить ситуацию: все равно не получится!

Вот некоторые (возможные) примеры того, за что мы отвечаем, а за что — нет, соответственно, за что адекватно чувствовать вину, за что — нет.

- ♦ Я не отвечаю за то, что заболел наркоманией. Я вел себя рискованно, но я не предполагал, что такое может случиться.
- ♦ Я отвечаю сегодня за то, чтобы выздороветь. У меня есть реальные средства и пути, и помощь на этих путях.
- ♦ Я не отвечаю за то, что мой друг умер от передозировки. Я не мог ему помешать.
- ♦ Я отвечаю за то, что «подсадил» его. Я не знал, как это кончится, но я уже был наркоманом, и знал, что такое зависимость. Я это сделал для своего удобства, он мне нужен был, чтобы продолжать легко употреблять.
- ♦ Я не отвечаю за свою трезвость. Я болен, есть тяга, наркотик сильнее меня. Я могу ошибиться.
- ♦ Я отвечаю за то, чтобы свести риск ошибки к минимуму (например, удерживать границы). Я отвечаю за то, чтобы в случае срыва вернуться сразу в программу. Я отвечаю за постоянный поиск помощи Бога и обращение ко всем, через кого Он мне помогает.

- ♦ Перечислите, за что вы чувствуете себя виноватым. Постарайтесь вспомнить по одной-две ситуации из многих похожих. Подробный поименный список вы будете делать в Девятом Шаге. Сейчас — главное.
- ♦ Перечислите, в чем вы не виноваты, но несли на себе груз ложной вины. К чему это приводило?

Свидетелем каждого нашего поступка был Бог. Сейчас Его присутствие мы сердцем осознаем лишь иногда, но после смерти случится самое страшное. Только представьте: все, абсолютно все в правде будет явно, ничего не скроется, все, и мы, и другие люди увидят нас точно такими, какие мы есть в действительности. Более того, Бог не просто видит то, что мы делаем, наказывает за это или прощает... Он любит нас, и потому страдает от наших ошибок, каждый наш промах болезненно переносится Им. И как же Он радуется, когда мы принимаем верные решения, пусть трудные, но решения выздоровления! Представьте себе, как любящий вас человек переживает ваши предательства и возвращение. Увеличьте это многократно, очистите от человеческих слабостей, и вы едва сможете приблизиться к тому, как Бог переживает за вашу жизнь.

- ♦ Как у вас с чувством вины? А с чувством радости?

Ханжество — это высокомерие, при котором человек считает себя именно нравственно выше другого. Высокомерие и ханжество

могут неожиданно появиться в выздоровлении. Случалось ли вам снисходительно поглядывать на новичков, «работать над программой другого», точно зная, «что бы я не делал на его месте»? Как вы относитесь к братьям по АН, когда они под влиянием тяги уходят из программы? Отказываются следовать рекомендациям? Как вы относитесь к нетрезвым людям в метро? Вы действительно думаете, что вы так низко не падали? А в сегодняшнем благополучии — разве это ваша заслуга, чтобы ею гордиться? И так ли уж благополучно все — зачем тогда Четвертый шаг?

- ♦ Помните, были ли примеры ханжества и высокомерия в вашем выздоровлении? Что вы чувствуете по этому поводу?

Страх

Как любое чувство, страх сам по себе ни хорош, ни плох. Он часто дает правильную информацию о мире и о нас самих, помогает жить, например, помогает избежать опасности. Страх Божий, понимаемый как трепет перед величием и неотмирностью Бога — целителен.

Но когда страх становится постоянным спутником человека, когда все в мире вызывает страх — это скорее информация не о мире, а о себе. Такой страх мучителен и разрушителен. Этот страх — почва, которой питаются наши недостатки. Например, боясь прямо рассмотреть свои убеждения, мы становимся предубежденными, заранее уверенными в своей правоте; испугавшись чужих оценок себя, мы бываем мстительны, злы, обиженны... Страх не дает нам рискнуть, искать помощи у других, мешает внутреннему росту.

- ♦ Бойтесь ли вы просить о помощи других людей?
- ♦ Можете ли вы довериться человеку сразу, без предварительной его проверки? Что вы тогда чувствуете?
- ♦ Принимаете ли вы новые заботы легко, как следующую цель в цепи многих, или вы стремитесь избежать их, спрятаться от новых задач?
- ♦ Как вы принимаете изменения в себе? Трезвый способ жить нов для вас, как вы относитесь к перспективе нового в жизни?
- ♦ Перечислите ваши страхи, например:

страх неизвестного...

страх темноты, высоты...

страх перед ответственностью...

страх боли...

страх чувствовать...

боязнь получить отказ...

боязнь, что о нас плохо подумают или будут говорить...

боязнь неудачи...

страх того, что у меня никогда не будет того, чего мне очень хочется иметь, или что я потеряю то, что имею...

страх смерти...

страх потерять достоинство...

страх того, что наконец-то все увидят, какой я на самом деле...

страх обрести что-то, что можно потом потерять...

страх себя -нового в выздоровлении...

и многое другое...

Стараясь избежать этих страхов, мы жили как-то наполовину, шли рядом с событиями жизни, но не рисковали окунуться в них и жить полной жизнью. Мы боялись чувствовать — и не чувствовали! Мы боялись мнения людей о себе, и в результате были одиноки. Мы боялись одиночества, того, что нас отвергнут или бросят — и использовали других в своих целях. Наркотики или алкоголь спасали нас от этих страхов, но после кайфа нам становилось еще страшнее. Пытаясь защититься от страха, мы платили высокую цену обмана, лжи и боли, эта цена слишком высока для других и нас самих. Иногда, уже в выздоровлении, мы так боялись потерять то, что обрели, что шли на компромиссы с совестью, следуя превратно понятым «принципам». Эгоистичный, своекорыстный страх — нам нужно увидеть его, чтобы он больше не мог разрушать нашу жизнь. Постарайтесь понять:

Почему вы боитесь?

Вызван ли страх чувством, что вы можете полагаться только на себя?

Случается ли, что страх парализует вас и удерживает от изменений?

Как страх проявляет себя сегодня?

Как вы пытались его скрывать?

Что вы теряете в результате страха?

Проведя этот анализ, вероятно, вы увидите, что большая часть ваших страхов основана на том, что вы надеетесь только на себя. Если ставить себя в центр мира, страх «не удержать» этот мир становится всепоглощающим. *Между тем, известно лекарство от страха: «Совершенная любовь изгоняет страх, потому что в страхе есть мучение. Боящийся несовершен в любви» (1Ин:4:18). Апостол Иоанн зовет любить Бога, как Он прежде нас полюбил нас. Эта любовь изгоняет страх, и именно потому, что центром мира становится Бог, а не «я», и начинает действительно работать наше решение по Третьему Шагу: поручить Ему себя и жизнь.*

По всему Евангелию проходит призыв Спасителя: «Не бойтесь! Ибо Я победил мир». Одиноким человеком обречен бояться, «страх — агония одиночества». Стань с Богом — и незаходящий Свет всегда будет с тобой: «Господь защитник мой, кого мне бояться?», «Если Бог со мной — кто против меня»? Все псалмы пронизаны этим чувством обретения спасения от страха.

И все же страх принес нам добро. В нашем неверии мы, не зная того, испытывали и ужас возможности встречи с Богом. Инстинктивно мы боялись смерти: стыдно за себя, за свою немощь и неподготовленность к этой встрече. Страх стал невыносимым, и это привело нас к вере. Страх неуправляемости жизни привел нас ко Второму Шагу.

Наркоман боится срыва, он видит опасность «хитрой и коварной болезни», и это адекватный реальности страх. Но вот вопрос: кто сильнее? Болезнь, наркотик, дьявол — как этого врага ни называй! — или Бог? А потому, выздоравливая, наркоман обращает свой взгляд от наркотика — к Богу, как он Его понимает. Поставив себя в Третий Шаг под защиту Бога, мы защищены и от страха зла. Остается другой страх, страх своего недостойнства стоять рядом с Богом. Остается стыд за себя и страх встать — таким! — перед Богом. Отсюда и потребность в Четвертом Шаге.

- ♦ Чувствуете ли вы страх довериться Богу в том, что Он справится с вашими бедами? Чем вызвано ваше недоверие?
- ♦ Когда вы испытывали чувство сильного искреннего раскаяния в чем-то? Расскажите об этом.

«Уничтожить в своих переживаниях всякий признак какого-либо страха невозможно. Но можно возвысить свой страх».

Гордость

Мы воспитаны в вере в человека: горьковское: «человек — это звучит гордо», похвала, воспринимаемая, как свидетельство нашей ценности, «нам нет преград!» и прочее. Это не только наследие коммунистической эпохи. Западная психология также проникнута верой в человека, «права человека» стали абсолютным аргументом в любом споре, вера в безграничные возможности человека и абсолютную ценность «я» стали на первое место.

Как любая хорошая ложь, это наполовину правда. Каждый человек уникален и абсолютно хорош в основе своей. Это правда. Но без Бога эта уникальность и подлинное достоинство вырождается до уродливых разрушительных форм. Наркоман, как никто, это хорошо знает. Надежды на себя рухнули. Как бы ни

был наркоман умен, добр, высок духом, наркотик разрушит это до основания, и сами мы не могли восстановить себя и свою жизнь. Именно поэтому мы и пришли в Программу, обратившись в Третьем Шаге за помощью к Богу, как мы Его понимаем.

«Попробуем наметить главные этапы развития гордости от легкого самодовольства до крайнего душевного помрачения и полной гибели. Сначала это только занятость собой, почти нормальная, сопровождаемая хорошим настроением, переходящим часто в легкомыслие. Человек доволен собой, часто хохочет, острит, любит казаться оригинальным, поражать парадоксами, капризен. Охотно дает советы и вмешивается по-дружески в чужие дела, невольно проявляет свой исключительный интерес к себе такими фразами (перебивая чужую речь): «Нет, послушай...», «Я вообще так думаю...», «Я никогда...», «Я всегда...».

Говоря о чужом горе, бессознательно говорит о себе: «я так расстроился, до сих пор не могу прийти в себя». Одновременно огромная зависимость от чужого одобрения, от которого человек то внезапно расцветает, то вянет и «скисает». Но, в общем, в этой стадии настроение остается светлым. Это обычно свойственно молодым людям, но встречается и в зрелом возрасте.

Затем является искренняя уверенность в своем превосходстве. Часто это выражается в неудержимом многословии. Уверенность в себе быстро переходит в страсть командовать другими людьми: человек посягает на чужую волю (не вынося ни малейших посягательств на свою), распоряжается чужим вниманием, временем, силами, становится наглым и нахальным. Свое дело — важно, чужое — пустяки. Он берется за все, во все вмешивается.

На этой стадии настроение гордого портится. В своей агрессивности он, естественно, встречает противодействие и отпор, у него появляется раздражительность, упрямство, сварливость, он убежден, что его никто не понимает, «я» встает против людей, но еще не против Бога.

Душа становится темной и холодной, в ней поселяется надменность, презрение, злоба, ненависть. Помрачается ум, различие добра и зла путается, заменяется различием «мое» и «не мое». Он никому не подчиняется, невыносим во всяком обществе: его цель — вести свою линию, посрамить, поразить остальных, он жадно ищет известности, хотя бы скандальной.

Наконец, на последней ступеньке, человек разрывает и с Богом. Если раньше он грешил из озорства или сопротивления, то теперь он разрешает себе все: грех его не мучит, он делается

привычкой; если в этой стадии ему может быть легко, то ему легко с дьяволом и на темных путях. Состояние души мрачное, беспросветное, одиночество полное, но вместе с тем искреннее убеждение в правоте своего пути и чувство полной безопасности, в то время как черные крылья мчат его к гибели.

Собственно говоря, такое состояние мало чем отличается от пошательства.

Гордый и в этой жизни пребывает в состоянии полной изоляции (тьма кромешная). Посмотрите, как он беседует, как спорит: он или вовсе не слышит того, что ему говорят, или слышит только то, что совпадает с его взглядами; если ему говорят что-то, несогласное с его мнениями, он злится, как от личной обиды, издевается и яростно отрицает. В окружающих он видит только те свойства, которые он сам им навязал, так что даже в похвалах своих он остается гордым, в себе замкнутым, неприимчивым для объективного». (о. Александр Ельчанинов)
Поистине, «гордость есть крайнее души убожество».

- ♦ Как в вашей жизни проявлялось выражение: Бог гордым противится, а смиренным дает благодать?

Итак, нам придется принять решение. Либо мы *гордимся* собой и своей жизнью, т.е. считаем все благо, которое есть у нас, своей собственной заслугой — либо мы радуемся этому благу, *благодаря* за него Бога. Потому что, как бы мы ни сотрудничали с Богом в строительстве себя и своей жизни, именно Он дает нам разум, душевный покой, мужество действовать и мудрость выбора по нашей молитве.

- ♦ Попробуйте найти в своей жизни такое благо, за которое вам не надо благодарить никого, ни людей, ни Бога. Проанализируйте то, чем вы раньше гордились.
- ♦ Примите и запишите для себя решение: гордость или благодарность? Возвращайтесь к нему обязательно в самоанализе 10 шага.

Соблазн гордости еще долго будет проявлять себя в разных жизненных ситуациях:

- ♦ Ищете ли вы исключительно ваш собственный путь в выздоровлении, не следуя рекомендациям Программы («это чисто мое!»)?
- ♦ Как вы реагируете на обоснованную критику? Какова первая реакция? А потом? Почему?
- ♦ Часто ли вы спорите, злитесь, когда другой не хочет принимать вашу точку зрения?

Легко ли вы принимаете тот факт, что вы были неправы?

Вы хвастаетесь?

Для вас важно, что говорят о вас другие?

Отрицательно ли вы относитесь к начальству, властям? Почему?

Чувствуете ли вы себя униженным, если приходится подчиняться?

Бывает также гордость «наоборот». Человек убежден в своей исключительности, но не в смысле абсолютной правоты и величия, а в смысле вечной неправоты и низости. Если в первом случае гордый человек — бог для самого себя, то во втором — он играет для себя роль дьявола. Тоже величественно! Только величие это со знаком минус — вот и вся разница. Такой гордец отказывается надменно от помощи («мне уже никто не поможет!»), считает себя самым большим злом, гордость здесь опять смыкается с отчаянием и безнадежностью. Такой человек согласен забыть хорошее в себе, потому что оно разрушает это мрачное величие зла. Он согласен быть ниже других — лишь бы быть «самым-самым».

Можете ли вы вспомнить примеры проявления такой гордости? К чему она приводила? Как разрешилась ситуация?

Гордость — это искаженная вера, поклонение богу, где бог — это «я сам». Это «величие, опустившееся на адское дно». Гордость — самый страшный идол, которых когда-либо создавал человек. Он не дает видеть все зло, гниение человека. «Если всмотришься в совесть свою, и перещупаешь там все, как в сундуке каком, извлекая находящееся там одно за другим, то все узнаешь чисто-начисто... Впрочем, если поверх этого находится у тебя кичение и гордость, то нет тебе возможности познать ни их, ни то, что под ними».

Гордость — это мощный ствол дерева всех наших недостатков. Беря силы из почвы страха, она служит опорой и питает все наши остальные дефекты характера. Продолжим их рассмотрение, опираясь на принятое нами решение.

Безмолитвенность и безверие

«Душа человека — это зерно. В нем есть жизненная сила, чтобы прорасти, но эта сила может никогда не проявиться. Для роста зерна нужна плодородная почва, нужна влага, нужен свет и тепло солнца. Не найди этого зерно — будет лежать неподвижно и, может быть, гнить. Благоприятные силы природы существуют, они всегда к услугам зерна, но пока зерно не подвержено влиянию этих сил, оно не может жить, оно только существует как

нечто мертвое, безжизненное; так и человек и сила благодати. Свет и тепло благодатной Божьей силы пробуждают в человеке живую жизнь, будят в нем сокрытые силы, усиливают его духовную энергию. Стремитесь же к благодати, ищите ее, добивайтесь ее. Она обильно подается в святых таинствах Церкви всем, кто только желает, кто ищет, кто достоин ее.

Мы приняли решение поручить свою волю и жизнь Богу... Но как оно реализуется?

- ♦ Приведите примеры, как практически осуществляется ваше решение поручить Богу себя и свою жизнь:
 - ♦ когда все получается;
 - ♦ когда страшно;
 - ♦ когда, несмотря на все усилия, ничего не вышло.

Схема: решение — результат (а не наоборот!).

- ♦ Сейчас, при анализе примеров, когда вы «забыли» про Третий Шаг, видите ли вы случаи своего маловерия? Безверия? Недоверия Богу? Как вы это понимаете?

Может появиться страх того, что Бог меня не поймет и сделает не так, как я хочу — а как хочет Он. Тогда мы встаем против Бога и объясняем Ему, как нам надо. Будто Он сам не знает... Он хочет нам добра, и самого главного добра. Мы же в слепоте своей, когда получается не по-нашему, прячемся от Бога, заслоняемся вместе со своей волей — и теряем часть веры, часть Его защиты.

- ♦ Можете ли вы вспомнить примеры своего недоверия Богу? С чем это было связано?
«Если сколько-нибудь можешь веровать, все возможно верующему», сказал Господь отцу бесноватого (психически больного) сына, и тотчас отец воскликнул: «Верую, Господи, помоги неверию моему» (Мк 9:23-24).

Бог никогда не взламывает запертых дверей. Но стоит нам только позвать Его, как Он исцеляет, заполняет в нас пустоту неверия.

- ♦ Как пропадала и вновь возвращалась к вам вера в Бога? Приведите примеры. Что послужило возвращению вашей веры в Бога?
- ♦ Смысл греха в том, что он возводит стену — толстую или тонкую — между человеком и Богом. Как вы видите это в своей жизни?

Для молитвы нужно обращение к Богу вовне себя. Впрочем, бывает и уродливая молитва себе самому: «я добьюсь этого! я спокоен, я совершенно спокоен...» Гордый человек не может молиться именно потому, что не видит Бога вне себя.

- ♦ Как вы молитесь? Какими молитвами? Каково содержание ваших молитв?
- ♦ Вспомните, когда молитва была трудной или вовсе пропадала на какое-то время. С чем это было связано? Что послужило толчком к возвращению молитвы?

Молитва — это обращение к Богу на Его языке. Для нас, к сожалению, это «иностранный» язык. Нам надо ему учиться. И не только разговаривать «о молитве», но и молиться: без практики ничему не научишься! Представьте себе, что вы выучили по-английски четверостишие и даже произносите его каждый день — значит ли это, что вы говорите по-английски? Или, если не понравился учебник, выдумали свой язык — и назвали его английским? Так и с молитвой. Как с английским, лучше всего язык выучишь в среде тех, кто на нем хорошо говорит. Или хотя бы пытается. Язык молитвы учится среди тех, кто молится. И тогда настает день, когда мы начинаем говорить то, что сами думаем и чувствуем — на этом пока малопонятном, но так нужном нам языке. Это язык Бога и к Богу — и потому стоит только начать, а там Бог Сам научит нас.

- ♦ Учитесь ли вы молитве? Как это происходит?
- ♦ Кто ваши учителя в молитве? Кто стоит рядом с вами в этом труде?
- ♦ Мог ли Бог быть Сам вашим учителем? Как это было?

*Само... (Самознание, самодовольство, самонадеянность...)
 Властность; Непослушание, дерзость; Своеволье; Нетерпимость
 Наплевать на других; «Уснувшая совесть», «лукавая совесть»;
 Потеря способности удивляться; Потеря самоиронии*

Этот недостаток показывает нам плоды гордости в отношениях с другими людьми. Самость человека выходит в отношениях на первый план и ставит эти отношения себе на службу.

В притче о Страшном Суде (Мф 25:31-46) Господь спрашивает не о том, верил ли в Него человек, а о том, одел ли нагого? Накормил ли голодного? Был ли человеком? Потому что Царство Божие — для людей.

- ♦ Вспомните пять примеров, когда ваша забота о себе привела к ущербу в отношении других людей.

«Если кто хочет идти за Мною, отвергнись себя» (Мф.16:24)
 Что же с нами происходит? «Мы преисполнены себялюбия. Все поступки это подтверждают: видя в себе доброе, желаю его поставить на вид, или превозношусь им перед другими, или внутренне люблюсь собой. Хотя и показываю наружное смирение, но приписываю все своим силам и почитаю себя превосходней-

шим других, по крайней мере, не худшим. Если замечу в себе порок, стараюсь извинить его, покрыть личиной необходимости или невинности (не знал я!), сержусь на не уважающих меня, почитая их не умеющими ценить людей. Дарованиями тщеславлюсь, неудачи в предприятиях почитаю для себя оскорбительными, ропщу, и радуюсь несчастьем врагов моих, если и стремлюсь к чему-то доброму, имею целью или похвалу, или своекорыстие духовное, или светское утешение. Словом, я творю из себя собственного кумира, которому совершаю непрерывное служение, ища во всем услаждений чувственных или пищи для моих страстей или похотений» («Откровенные рассказы»).

- ♦ Приведите примеры, показывающие, какие из перечисленных недостатков вам свойственны.

Вспомним: в нас есть образ Божий. Но тот же образ во всей полноте есть и в другом человеке! «Так как вы не сделали это одному из сих братьев моих меньших, то не сделали Мне» (Мф.25:45). Обижая, пренебрегая другим человеком, мы обижаем и пренебрегаем образом Божиим, живущим в нем. «Когда я «посылаю» пешехода, я «посылаю» себя, я «посылаю» Бога» — сказал мне один выздоравливающий водитель.

Совість — это голос Бога в душе человека, а не просто субъективное настроение. Со-вість, т.е. со-ведение, со-знание высшей правды, отступление от которой приводит к мукам совести. Это состояние мучительной внутренней борьбы в человеке двух начал: эгоистического и подлинного. Если борьба «доктора Джекила и мистера Хайда» (персонажи рассказа Стивенсона, которые упоминаются в Белой Книге АН) затягивается, и «мистер Хайд» все чаще берет верх, совесть перестает говорить в душе человека и как бы засыпает. Мы слышали: бессовестный!... Нет, совесть есть, но она глубоко и спит... под наркозом.

- ♦ Вспомните примеры того, как голос совести обличал вас — а вы заглушали его.
- ♦ Был ли у вас период «уснувшей совести»? Что «разбудило» ее?

Почему нельзя, если так приятно? Вот вопрос, который задает себе человек в самости. Грех сладок для душевного человека, и лишь для духовного становится горьким. Как становится духовным? Всегда останавливайте внимание на мудрости Господней. И непрерывно ваш разум будет удивляться. Все наши чувства будут удивляться — и сила этого удивления рождает духовного человека. Есть, пить, спать без удивления доступно и животному, и это дает человеку сла-

дость «душевную», он же остается безмолвным духовно. ...Итак, старайтесь возбудить в себе это удивление.

Сохранили ли вы способность удивляться мудрости Божьей в вашей жизни? Как это было? Расскажите, как вы теряли эту способность. Какие чувства у вас были тогда?

У нас в культуре есть малоосознаваемая, но неплохая защита от «надувания щек» — самоирония, или, как ее иногда называют, «чувство юмора». Улыбка, способность посмеяться над своими «успехами» и «заслугами» нередко защищала нас от самомнения и самодовольства. Добрая улыбка сглаживает и ставит на место нас в отношениях с людьми, да и с самими собой. Конечно, улыбка над собой — не над другими. Когда же самость захлестывает нас, мы теряем и эту защиту, и ох как же глупо мы тогда выглядим!

Можете ли вы с иронией отнестись к своим поступкам? Какую роль юмор играет в вашей жизни? Чего вы достигаете им? Над чем и кем вы чаще всего смеетесь?

Эгоизм (главное — «я», остальные — вокруг меня, для меня или против меня); Пренебрежение семьей; Непочтительность к родителям

Этот недостаток тоже плод гордости, но он выглядит более примитивно. Это забота исключительно о собственном комфорте, удовольствиях безотносительно к интересам других. Эгоист похож на маленького ребенка, который искренне убежден в том, что весь мир существует для него, и потому все, что ему нужно или хочется, он должен получить «сейчас и немедленно». При этом все нужно получить задаром: прилагать усилия для достижения своих целей мы не согласны! Психология потребителя лишила нас друзей и вообще не позволяла видеть мир, населенный другими людьми.

Приведите три примера ваших эгоистичных поступков. Что вы сейчас чувствуете?

Человеку врождено знание чистоты и греха. И отпавшему от Бога человеку присуще понимание истины. Лишь пыльные облака эгоизма и суеты затмевают в человеке реальность нравственного мира.

Требовали ли вы чего-то, что слишком дорого стоило вашим родственникам? Как вы это делали?

Пытаетесь ли вы словчить, обмануть или иным подобным путем добиться каких-то преимуществ для себя? Считали ли вы себя правым?

- ♦ Делитесь ли вы своим временем, вниманием, силами, материальными возможностями с близкими? С другими людьми?
- ♦ Перед тем, как сделать что-то, думаете ли вы о том, как это затронет других людей? Что вы делаете, если их интересы расходятся с вашими?

Наша первая Церковь — домашняя. Наш дом, особенно если мы в нем хозяева — место, где наша позиция, служение христианина проявляются прежде всего. Мы достаточно принесли зла своей семье и себе самим в этой семье — но что же происходит сейчас?

- ♦ Какое место в вашей жизни занимает семья? В вашем сердце? В мыслях? Поступках?
- ♦ Каково ваше служение христианина в семье? Чувствуете ли вы благодать Божию в отношениях в семье и как вы отвечаете на эту помощь?

Почитание детьми своих родителей — одна из величайших добродетелей. Родители прощали нам все. Прощаем ли мы их? Помним ли о них? Помним ли о том, что они — пожилые, ничего не понимающие, больные, даже агрессивные, любые — все равно наши родители, и потому «старшие»? Способны ли мы оставить гордыню «я уже взрослый!», эгоизм «мне самому надо», жестокосердие и смириться перед этим очевидным фактом всей нашей жизни: это наши родители, и за один этот факт они достойны уважения и заботы? Достойны нашей памяти в суете дня?

«Почитай отца твоего и мать твою, чтобы тебе было хорошо и чтобы продлились дни твои на земле» — гласит пятая заповедь Закона Божия. И еще: «злословящий отца или мать смертью да умрет» (Мф 15:4) — если не физической, то уж точно духовной. И наоборот: есть множество примеров, когда родительское благословение низводило благодать на души своих детей. Многие наркоманы и алкоголики по молитвам родителей получали облегчение своих страданий и возможности выздоровления. Может быть, мы и живы благодаря этим молитвам, и это дважды данная нашими родителями жизнь.

Может быть, стоит напомнить, что «хамство» — это разглашение слабостей родителей (Быт. 9:22).

- ♦ Читаете ли вы родителей? Какое место они занимают в вашем сердце? А в поступках?

Любовь — это стремление отдавать, радоваться другому человеку — не забыв о себе, но вместе с самим собой, вдвоем. И потому это — противоположность эгоизму.

Без любви христианин — не христианин. Вспомним: «любовь долготерпит, милосердствует, любовь не завидует, любовь не превозносится, не гордится, не бесчинствует, не ищет своего, не раздражается, не мыслит зла, не радуется неправде, но сорадуется истине, все покрывает, всему верит, все переносит» (1 Кор 13:4-7).

Любовь долготерпит, то есть благодушно сносит все оскорбления, все неприятности, не поддаваясь движениям гнева и отщепености. Долготерпение — корень всякого благоразумия.

Любовь милосердствует, терпя неприятности от других, но сама не причиняет зла ближнему. Наоборот, все беды ближнего принимает как свои, сострадая ближнему, старается утешить, помочь в беде. И не успокаивается до тех пор, пока не совершит, не доставит утешение скорбящему.

Любовь не завидует ни дарованиям, ни успехам, ни отличиям ближнего, ни его внешнему благосостоянию. Никакому благу и совершенству ближнего не завидует, наоборот: существо любви — желать и делать добро, только добро всем людям... Она не хочет, чтобы только ей быть счастливой, но стремится, чтобы счастливыми были все люди.

Любовь не превозносится, т.е. не кичится своими достоинствами. Любовь не гордится. Сколько бы ни был одарен человек в жизни, не он тому причиной: Бог в нем делает все добро, что возможно. Глупо приписывать себе заслуги Бога, вместо того лучше бы благодарить Бога за то, что дал нам счастье быть Его орудием для добра.

Любовь не раздражается, не мыслит зла. Любовь старается творить добрые дела, невзирая ни на какое, может быть, и нехорошее поведение того, кого мы любим. Другие видят в человеке это зло, но любовь его не видит — потому что любит.

Любовь все терпит, все покрывает, все недостатки, немощи, все слабости. Любви достаточно, чтобы за недостатками видеть любимого человека.

Любовь всему верит. Любовь верит любимому человеку, что бы он ни сказал, не смотря на обман, который был между людьми.

Любящий вновь готов доверять, преодолевая это разделение.

Любовь всему верит, все терпит и на все надеется.

Такая любовь ничего общего не имеет со слепотой созависимости, когда закрывают глаза на недостатки (их неприятно видеть), и заодно не видят и любимого.

Проще говоря, любовь видит суть человека и любит ее, не отталкиваясь от грязи и боли, которые сверху на нее налили, но с состраданием проникая их насквозь. Есть что-то такое в

этом игнорировании нечистоты, видении сути, что пробуждает силы в любимом человеке исходить в своей жизни именно из этой сути, а не из грязи. И потому любовь — спасительна.

- ♦ Любите ли вы своих близких?

Особенно показывает нам чистоту души наша память о близких, друзьях, которые уже ушли из этого мира. Наша память о них, благодарность за их добро нам, радость памяти дают им продолжение жизни среди нас. Может быть, вы вспомните ваших бабушек или дедушек, о которых говорили родители, но которых вы либо не знали, либо видели только в детстве. Они продолжали жить в этих рассказах, не так ли? Веруя в Бога, если вы хоть немного допускаете, что в каком-то ином виде, но они живы — помолитесь о них, потому что теперь сами они этого уже не могут. Наша молитва за ушедших — вот что прежде всего связывает нас с ними.

Со святыми упокой, Христе, души раб твоих, идеже несть болезнь, ни печаль, ни воздыхание, но жизнь бесконечная.

- ♦ Вы молитесь о тех, кто ушел? Помните их? Есть ли им место в вашей душе?

Часто можно слышать: я выздоравливаю ради себя! Имеется в виду: не потому, что мама заставляet. Но может быть и «перехлест»: только ради себя! Вспомните, кто помогал вам вставать на ноги? Когда вы были рядом со срывом или после срыва, какую роль сыграла в вашем возвращении к трезвости любовь к близким, а значит, и ответственность пред ними? К чему приводила позиция: это мое дело, отстань?

- ♦ Как вы думаете, выздоровление — только ваше личное дело?

*Создание себе предмета поклонения
(деньги, наркотики, секс, идеи и пр.)*

Известно, что для наркомана рано или поздно наркотик занимает главное место в системе ценностей. Для того, чтобы он был, человек согласен пожертвовать всем остальным. Но часто бывает, что этот процесс создания себе бога-наркотика предварялся другими сверхценностями: например, человек считает для себя настолько важным секс, что готов пожертвовать ради него любовью (измены), настолько важными деньги, что ради них «забывает» о друзьях (предательство), ради идеи свободы согласен пренебречь конкретными людьми, часто близкими. В «сухие» периоды наркоман, мечтая о наркотике, ставит на его место временно другую сверхценность, «ударяясь» в безудержные сексуальные «приключения», неистово стремясь зарабо-

тать много денег любимыми путями (и тут же их теряя в срыве), попадая в игровую зависимость, зависимость от «порно» и пр. Похоже, все эти вещи одного порядка.

- Какие сверхценности вы видите в своей жизни в прошлом? В настоящем? К чему привело стремление к ним?
- Как вы думаете, является ли очередной сверхценностью выздоровление? Или это только служит чему-то иному? Чему?

Может быть, самым простым путем отличить истинные ценности от ложных (или стоящих не на своих местах в системе ценностей) — это посмотреть на то, к чему привели они в нашей жизни. Нам поможет в этом и опыт других людей.

- Как бы вы могли сформулировать главные ценности в вашей жизни сейчас?
- Что среди них самое главное?

Очень важно понять: является ли такой сверхценностью выздоровление? На первый взгляд — да, ведь не будет выздоровления, не будет и всего остального в нашей жизни. Но вот вопрос: а Бог тогда лишь служит этой сверхценности? Или наоборот? А как рядом с выздоровлением чувствуют себя другие ценности в жизни? Они расцветают или пропадают одна за другой? Наконец, жизнь коротка. Представьте себе (не хочется, но потрудитесь!): вдруг отпущенного вам времени хватит только на выздоровление. Как тогда, будете ли вы считать жизнь прожитой правильно? Лучше бы обсудить в себе этот нравственный выбор.

«Если бы мне математически точно доказали, что истина вне Христа, я бы остался с Христом». (Ф. М. Достоевский)

«Дети, храните себя от идолов», говорил ап. Иоанн (1Ин5:21).

Вспомним, наркотик огнюдь не сразу показал нам свое подлинное лицо. Сначала мы гнались за призраками: хорошее настроение, облегчение трудностей, кайф, включение в «тусовку», «крутость», избранность и пр... Стоит нам начать служить этим божкам, принося им в жертву, как язычники 2000 лет назад, самое дорогое для нас, как за этими знакомыми и заманчивыми целями начинает вырисовываться одно ... Это похоже на маски, которые надевает на себя некто, убегая от нас, заманивая нас ими, и мы в безрассудной погоне вдруг обнаруживаем себя уже вне знакомого мирного пространства, без помощи и с чувством неясной тревоги. И тут этот некто снимает маску, и мы видим его подлинный облик. Он безысходно страшен. Каждый наркоман знает это — видел сам.

- Как вы думаете, каковы те маски, которые еще могут вас увлечь? Чего вам надо опасаться?

**Обида; Непрощение; Мелочность; Гнев, злость; Ссоры, вражда;
Мстительность; Злорадство; Желание зла другим \ себе;
Насилие, жестокость**

Умеем ли мы переносить стойко трудные ситуации? Можно уважать других людей, даже если у них иные взгляды, чем у меня. Более того, пожалуй, я могу позволить им быть такими, как они хотят, а не как я хочу.

- ♦ Ожидаете ли вы, что другие люди будут соответствовать вашим ожиданиям и пожеланиям? Что происходит, если они НЕ соответствуют? Приведите примеры.
- ♦ Делаете ли вы различие между человеком и его поступком? Можете ли вы не одобрять и даже возмущаться поступком человека, при этом действительно хорошо относясь к нему самому? Уважаете ли вы его просто за то, что он — человек?
- ♦ Вы действительно поступаете в соответствии с этим?
Непринятие человека мешает, как соринка в глазу. Гнев, обида злость привязывают нас к неприятному нам поступку и самому человеку, мы никак не можем оставить, простить, отодвинуть от себя неприятное событие, вновь и вновь «пережевывая» его. Похоже, что обиды дорого нам стоят!
- ♦ Позволяете ли вы, чтобы ваш душевный покой определяли другие люди? События? Кто в действительности автор вашего душевного состояния?
- ♦ Вспомните молитву о душевном покое. Как она связана для вас с гневом и обидой?

Гнев и злость рождаются, когда мы видим, что мир устроен не так, как нам хочется. Мы редко долго злимся на самих себя, гораздо чаще злимся, кричим, «срываем зло», обижаемся на других людей. Иногда нам кажется, что мы легко прощаем других: в действительности, мы часто просто забываем обиды. Можно проверить себя так: кому вам легче простить, близким людям или мало-знакомым?

Когда мы говорим о прощении, это именно способность простить обиды, которые нас задевают сейчас. Простить не значит только забыть, это еще трудная нравственная работа. А потом можно и забывать.

- ♦ Пытаетесь ли вы сводить счеты с другими людьми?
- ♦ Обижаетесь ли вы на критику?
- ♦ Отвечаете ли вы гневом на гнев?
- ♦ Переносите ли вы свою злость, гнев с сильных людей на более безопасные объекты (кричать на кошку)?
- ♦ Есть ли у вас способность, желание прощать? Вы «отходчивы»? Вы помните зло?

- ♦ Совершали ли вы насилие в гневе или обиде по отношению к другим? В каких формах?

Напишите список тех людей, обстоятельств и событий, к которым вы чувствуете сейчас обиду, злость, горечь. Сделайте это в виде таблицы:

Кто?	На что гнев, обида, горечь?	Задета ли моя гордость, как?	Задето ли мое чувство страха, как?	Мой вклад в эту обиду?

- ♦ Какие выводы вы могли бы сделать из этого анализа?
- ♦ Что мешает вам простить этих людей?

Некоторые из нас пробовали «не обижаться, потому что это неправильно», или «не злиться, потому что теперь я вообще никогда не злюсь». Это самообман. Закрывать глаза на свои чувства стоит очень дорого: потом они прорывают плотину и сносят все на своем пути, или мы обращаем их на себя и страдаем сами, как скорпион из притчи. Нам надо научиться поступать с чувствами так, чтобы они из врагов наших душ превратились в друзей, помогая нам выстраивать адекватные отношения с миром, Богом и самим собой.

- ♦ Вам удавалось выражать свой гнев и обиду не разрушительным образом и для других, и (внимание!) для вас самих? Как это было? Вы с тех пор всегда действовали так? Нет? Почему?
«Надо быть готовыми на каждое слово, нам сказанное, сказать «прости».

Мы привыкли общаться с людьми, нам приятными. Встречая же малейшее препятствие в общении, мы не прилагаем усилий для преодоления препятствий. Поговорить с человеком, который вызывает напряжение, очень трудно, но именно к этому мы и призваны. Господь хочет нас собрать воедино, лукавый же старается отделить нас друг от друга. На чьей мы стороне? Через преодоление разделения мы опознаем друг в друге то единое, что в нас от Бога, что составляет наше благо жизни. В каждом человеке есть прекрасное — его кто-то любит! — и только наша греховность не позволяет нам видеть это. Не преодолевая того, что нас разделяет, мы видим не подлинную жизнь каждого человека, а личину (маску) его, которую мы ложно принимаем за действительность. Побороть в себе неприязнь уже значит сделать доброе дело. Мы призваны к общению.

Мы призваны к миру. Смирение — это мир в душе с Богом и людьми. В древнем Патерике (рассказах о жизни святых отцов Церкви первых веков христианства) в ответ на вопрос: что такое смирение? — старец сказал: когда согрешит против тебя брат твой, и ты простишь ему прежде, нежели он перед тобой раскается.

Нам очень трудно простить. Не хватает душевных сил отпустить от себя навязчивые мысли, гнев накатывает волна за волной. Но вот еще один рассказ из древнего Патерика. Авва (отец) Исаак осудил согрешившего брата. По смерти его Исааку явился ангел, держащий душу умершего над огненным озером, и спрашивает: вот, ты всю жизнь осуждал его, и потому Бог послал меня к тебе, говоря: спроси его, куда велит мне бросить павшего брата? Исаак в ужасе воскликнул: прости моего брата и меня, Господи!

- Готовы ли вы захотеть простить тех, на кого обижены и злы? Готовы ли потрудиться для этого? Как вы думаете это сделать?

*Уныние; Подавленность, депрессия; Безнадежность;
Жалость к себе: «бедный я!»; Самоубийство*

Самая страшная беда в жизни — уныние, безнадежность. Человек теряет всякую надежду на помощь, не видит выхода, опускает руки и «сдается» своей болезни. Это надо отличать от нормальной физиологической реакции организма на отмену наркотика — абстинентной депрессии. Это своего рода «саночки», которые приходится «возить» наркоману, решившему выздороветь. Такая депрессия проходит, раньше или позже, ее можно «прожить».

Уныние, депрессия духовная нападает на человека вдруг, уже не в прямой связи с употреблением. Болезнь ждет, и наваливается на человека в трудной ситуации серой мглой, неподвижностью, жалостью к себе. Бывает, что и на жалость не остается места в душе, только засасывающая воронка какой-то духовной пустоты.

- Вспомните главные примеры уныния и безнадежности в своей жизни.
- Что помогало вам выйти из них?

Нередко наркоман мечтает уйти из жизни и покончить с муками тяги. Есть такое высказывание в АН: что не пережил здесь, унесешь с собой в мир иной. Тела там уже не будет — не употребишь наркотик, а вот муки тяги — муки души — останутся в вечности... *«Каждый подвал, каждый тупик жизненного лабиринта имеет быстро открывающуюся дверь наружу: мысль о самоубийстве. Как вода, стремящаяся к узкому горлышку воронки, мысль человека,*

сдавленная страданием, устремляется к самоуничтожению. «Все кончено. Бессмысленно все» — такая притягивающая, и вроде обнадеживающая сила влечет к уходу от страданий. «Покоя... Освобождения... Это в моей власти...» — и здесь открывается вера души: темная, блуждающая, тупая, иногда с зарницами святых сомнений — вера в то, что «ничего нет», или есть «покой», или (самое беспомощное) «Бог простит». Бедные самоубийцы! Да, в вашей власти было сделать это, как подсказала, шепнула вам сила зла, не имевшая тогда над вами никакой власти, но в вашей же власти было не делать этого. В вашей власти было понять, что не может Бог дать Крест и не дать сил — что в вашей власти было обратиться к Богу, спастись призыванием Его Имени.

Те, кто призвал Бога, покорившись Ему — те остались живы, и жизнь их есть открытое свидетельство против тех, кто не покорился. На Последнем Суде рядом будут стоять легионы людей святых, бывших в куда более тяжких обстоятельствах, в более невыносимом состоянии духа. Они были во всем этом, и покорились Богу, что и сделало их теперь сияющими и свободными. Сияние это было предложено и вам... Чем тяжелее испытание, тем больше, значит, доверие Божье к человеку, тем больше можно было бы ожидать доверия человека — Богу... Человек имеет свободную волю призвать к себе помощь Божию, в Евангелии открытую, или не признавать ее, и тем оставить грех перед злой богооставленной волей бесов. И потому есть сребя к смерти (Ин 5:16). Грех противления жизни. Этот грех — против любви, убийство своей любви к Богу, самоубийство. Церковь не может совершить над самоубийцей ни отпевания, ни панихиды. Она кается за него перед Св. Троицей и вручает почившего Богу. И не ставится над самоубийцей Крест. На Кресте был распят Бог, претерпевший человеческую жизнь — весь ее позор и всю ее боль».(арх. Иоанн (Шаховской))

Расскажите о своих мыслях и попытках самоубийства. Вы предупреждали о них? Кого? Почему? Что спасло вас?

Итак, человек обманут. Уныние не имеет реальной почвы. Человек поверил не Богу, а... кому? Кому выгодно уныние наркомана? Это поворот от Бога к «другому», своего рода измена, предательство. И потому выходом из депрессии может быть только возвращение назад. Возвращение к любви Бога и всех тех, через кого светит нам любовь Бога. К тем, кто любит нас, и кого любим мы.

Кто эти люди?

Как насчет радости? Начало всякой ложной веры — неумение радоваться, вернее — отказ от радости. Между тем, «радость так

абсолютно важна, что она есть несомненный плод ощущения Божьего присутствия. Нельзя знать, что Бог есть, и не радоваться. И только по отношению в радости подлинны, правильны, плодотворны страх Божий, раскаяние и смирение. Вне радости живет только религия страха, религия вины, религия псевдо-смирения. Страх греха не спасает от греха. Радость о Господе спасает. Чувство вины, морализм не освобождает от мира и соблазнов. Радость — вот основа свободы, в которой мы призваны стоять⁵²».

Трусость; Нечестность; Воровство, мошенничество; Предательство; Безответственность; Отрицание чувства, рационализм; Цинизм, «все позволено»; Страх чувств, «замороженные» чувства

Трус — это человек, который из чувства страха пренебрегает долгом, как он его понимает. Например, испугавшись громилы, человек не вступился за обиженного слабого мальчишку, а ушел, не оглядываясь. Он понимает, что надо защитить слабого, это его принцип, но он — испугался. Ему не хватило мужества. Наверное, трусость случалась с каждым. Но если недостаток мужества систематически заставляет человека поступать против самого себя, он начинает прятаться от этого печального факта. Самый простой способ спрятаться — не признавать факты такими, какие они есть. Нечестность в отношениях с людьми быстро приводит к нечестности с самим собой: человек предпочитает не видеть правду. Отрицание — хорошо знакомый механизм в жизни наркомана или алкоголика. Мы отрицали факт своей зависимости, проблемы, связанные с употреблением, возможность выздоровления, помощи нам в беде... Мы предавали близких, друзей, обманывая самих себя, что это не так уж важно. Мы были безответственны, отрицая простой факт, что жизнь среди других людей налагает на нас определенные обязательства, как и жизнь в мире с самим собой требует от нас выполнения своих собственных принципов. Мы отрицали любовь к этим людям, отрицали нравственные ценности, и это делало нас циниками — по крайней мере, внешне. Так нам было удобно.

Труднее всего нам с чувствами. Наркотики и алкоголь привели нас к безысходности, злости, отчаянию, страху... Это было очень трудно вынести, и мы перестали чувствовать все — отчаяние, и надежду, и злость, и любовь, и вину, и радость. Мы «замерзли». Так было спокойнее и легче, но мы перестали видеть мир таким, какой он есть, и перестали видеть себя самих. Мы ослепли — вот настоящая цена «замороженных чувств».

⁵² О. Александр Шмеман. Дневники

Приведите примеры этих недостатков, о которых помнит ваша совесть. Избегайте оправданий: «как у всех наркоманов» и пр. — мы говорим только о своих недостатках. Избегайте обобщений: «обычно», «всегда». Это поможет вам потом в работе по 8-9 шагам.

Где взять мужество? Что дает человеку возможность быть храбрым, честным, отвечающим за себя — и, может быть, за других! — способность видеть правду о мире и о себе, быть духовным? В последнем слове ответ на этот вопрос. Жизнь по благодати, по высшей помощи Божией, Его благословиению — только тогда жизнь устраивается так. Именно устраивается — не нами! — а Богом, чтобы через нас светило Его мужество, Его любовь к людям и ко мне, грешному, а потому и Его ответственность за нас, Его высшая честность. Жить по благодати и значит жить духовно. Духовность — это вовсе не концерты и выставки, даже не чтение Библии. Это жизнь по Богу, с Ним.

Может показаться, что это слишком высокие требования к себе. Но вспомним: это высочайшие требования к Богу, а от нас нужно только позволить Ему светить через нас, сделать себя достаточно прозрачными, чтобы Его воля могла идти через нас, выстраивая по добру нашу жизнь и жизнь других людей. Вспомните, вы, наверное, встречали людей, у которых лица светились добром. Может быть, это были старые люди, может быть, это были случайные встречи. Тихое понимание и добро, ласка были в их облике. Свет Господень светил нам через них. И что мы сделали тогда? Остались ли мы в этом свете? Позволили ли им осветить себя? Приняли ли с радостью этот свет — или отвернулись и ушли, забыв об этой Встрече?

Вспомните о встречах с людьми, через которых к вам шел Свет Господень. Как это было? Какой след оставили эти люди в вашей душе?

Наркоман и алкоголик, к сожалению, вынужден жить нечестно. Мы добывали вещество любыми способами. Нам приходилось воровать и обманывать. Как ни печально, почти все мы начинали с наших собственных семей, потому что надеялись на то, что наказания не последует. «Раздев» наши семьи разными способами, мы переходили к воровству вонне: карманные кражи, кражи на работе, автомобильные магнитолы, разбой в темном переулке, разнообразные мошенничества. Мы постепенно привыкали к легким деньгам, считали прохожих «лохами», а себя почти робин-гудами. Многие из нас попадали из-за этого в тюрьмы, другие жили в этой неприятной перспективе, всячески

стараясь «не заморачиваться»: нам были нужны деньги на употребление, и мы уже не могли так просто остановиться. Мы бодрились, говорили, что и в тюрьмах люди живут, приучали себя к этой мысли и смаковали криминальный жаргон и «понятия». Все это служило тому, чтобы усыпить совесть, которая все же шептала нам правду о том, что мы делаем. Иногда мы давали себе слово остановиться, но вскоре все начиналось снова.

Начав выздоравливать, мы старались отойти от прежних дел и знакомств, осознавая, что прежний образ жизни быстро приведет нас вновь в употребление. Некоторым из нас удалось «завязать». Другие все так же не могут остановиться, уже не употребляя наркотики или алкоголь.

- ♦ Что вы можете сказать о воровстве и мошенничестве в вашей жизни?
- ♦ Что вы чувствовали, если обман людей удавался? А если вас ловили на нем?
- ♦ Какие вы можете назвать фальшивые представления и иные защиты, которые помогали вам не стыдиться воровства и мошенничества?

Зависть; Ревность; Немилосердие; Критицизм; Похоть; Легкоранимость, «без кожи»; Болтливость

Это болезненная потребность замечать и страдать от того, что у других есть — а у меня нет! То, что другие имеют преимущества по сравнению с нами, вызывает чувство обиды, недовольства, гнева. Благодарности и радости в помощи другим нет места в жизни завистливого человека: обиды, упреки и судорожное подсчитывание благ другого занимают нас гораздо больше. Словом, человек просто боится, что его обойдут, недооценят, и другой получит то, что, как он считает, должно принадлежать по праву ему.

Жалок завистник, но когда он у власти, это разрушительно для всех вокруг. Вспомним хотя бы историю своей страны от «раскулачивания» и «отнять и поделить» до сегодняшних политических страстей. Сводить счеты, и «до копеечки» — вот страсть, которая движет нами, Милосердия и прощения нет в наших душах. Жалки мы в зависти, можем только отнимать у других, ничего не строя самостоятельно, но и разрушительны для себя, так как не позволяем целительной силе благодарности лечить наши души.

Одна из больших проблем в жизни выздоравливающего человека — деньги. За время употребления мы часто теряем все, что имеем, и не только свое, но и имущество близких. Деньги поэтому не дают нам покоя. Мы запутались. Нам немедленно хочется иметь много денег, это признак независимости, материального

благополучия, мы можем себе позволить разные маленькие удовольствия — и так легко забываем простую вещь: благополучие, душевный покой и радость не покупаются за деньги. Они не зависят от нашего кармана, они просто, без всяких условий даются нам, *даются даром* — Богом. Мы же пытаемся заменить труд души на бумажные знаки благополучия, выбирая более легкий путь — и промахиваемся опять «мимо мишени»: деньги ловят нас на крючок. Вдруг мы чувствуем, что мы хотим купить на эти деньги совсем другое, так часто манящее нас «лекарство» от боли и трудностей: наркотик или алкоголь. Это случается так часто и так по многу раз, что в АН просто говорят о «границе» на деньги. Но стоит нам лишь немного «протрезветь», лишь увидеть в руках другого деньги, и мы опять теряем рассудок, с завидным упорством прыгая все на те же «грабли».

Немногим отличается от этого и стремление любой ценой (тягой, злостью, крайней усталостью и пр.) заработать как можно больше денег. Многие из нас срывались именно на этом пути.

- Как вы относитесь к деньгам? Какие здесь у вас границы?
- Чем вы жертвуете сегодня ради денег? Почему?
- Завидуете ли вы тому, что у других есть блага, которых у вас нет?
- Завидуете ли счастьем других?
- Какова ваша первая реакция на новость, что другой добился успеха? Купил машину? Красиво одет? Красивее, изящнее, воспитаннее вас?
- Склонны ли вы к критиканству, какова ваша реакция на предложения других людей?
- Как вы сами реагируете на критику? На то, что вас вдруг не заметили? Не отметили?
- Можете ли вы вспомнить эпизоды, когда вы были не милосердны?
- Сплетничаете ли вы, снижая значимость, ценность другого человека в глазах окружающих?
- Как вы относитесь к богатым людям? Почему?

Болтливость — бич многих из нас. Мы строго судим других, обобщаем проступки людей и слишком много говорим пустого. Язык, слово — величайшее сокровище. Через слово мы молимся, обращаемся к Богу, словом мы связываемся друг с другом. Слово так тесно связано со смыслом нашей жизни, что если отнять слово у человеческого рода — человечество перестанет существовать. Мы же нередко относимся к слову как к неважному делу. «Потрещать» — и слово нам мстит: мы не можем сказать нередко то, что мучительно просится из нашего сердца.

«Дух празднословия не даждь ми» — молимся мы Великим Постом.

- ♦ Приходилось ли вам жалеть о своей болтливости?

Есть точка зрения, что ревность несовместима с любовью. Это утверждение может вызвать протест, но ведь в любви главное — отдавать себя любимому человеку, а в ревности — чувство собственника. Собственность на человека — не страшно ли?

- ♦ Вспомните, как ревность мучила вас. Опишите это чувство.
- ♦ Как оно влияло на ваши отношения с любимым человеком?
- ♦ Есть ли у вас страх, что вас бросят? Отвергнут? Пренебрегут вами?

Когда мы вспоминаем наш опыт сексуальных отношений, нам нередко бывает особенно больно. Если вы избегали включать этот опыт в рассмотрение чувств вины и обиды, сделайте это сейчас:

- ♦ составьте список этих отношений.
- ♦ как зависимость от наркотиков\алкоголя влияла на эти отношения?
- ♦ заботились ли вы об этом человеке?
- ♦ было ли у вас чувство униженности? А у нее\него?
- ♦ что было разрушительно для этих отношений? Есть ли закономерности?
- ♦ были ли близкие отношения предметом купли\продажи?

Секс очень похож на наркотик. Настолько, что часто с прекращением употребления наркотиков зависимый человек компульсивно ищет романтических отношений. Сходство здесь может быть, в страстном желании достичь счастья быстро и без особого труда. Ищут любви, но находят секс — и только... И тогда вместо соединения двух воедино, «двое одна плоть» во благо, и наконец обретения полноты в единстве с любимым человеком во всех смыслах, и духовном, и семейном, и плотском, сексуальном — вместо этого «утреннее бремя пустоты»...

- ♦ Приходилось ли вам ощущать это «бремя пустоты»? Есть ли оно сейчас?
- ♦ Вы верите в свою способность любить?

Похоть отличается от сексуального желания. Мы все живые люди, и влечение естественно принадлежит нашей природе. Но в какой-то момент оно может стать над всеми другими мотивами ваших действий, подспудно управляя ими, и тогда вся наша человеческая сущность съезживается до единственного сексуального желания. Похоть разрушительна, она воистину низводит человека до уровня животного. Высочайший смысл и ра-

дость полного единства мужчины и женщины исчезают. «Иметь» заменяет «быть». Это, кстати, хорошо видно в соответствующих жаргонных словечках.

Вспомните случаи из своей жизни, когда вами руководила похоть (блуд). Почему вы отмечаете именно эти поступки?

Как вы относитесь к грязным анекдотам, сплетням, порно? А когда тем же занимаются другие? Ваш близкий человек?

Бывают ли у вас грязные мысли?

Способны ли вы к воздержанию в близких отношениях, если оно нужно? К сексуальной верности?

Были ли вы неверны близкому человеку? Ваши чувства в связи с этим?

Разрушали ли вы ради удовлетворения своего желания другие близкие отношения (прелюбодеяние)?

Есть ошибочное представление, что секс — это грех. Это неправда, заповедь рождения детей была дана Адаму и Еве задолго до грехопадения. Но вот что верно, так это то, что секс в праведной жизни действительно связывается с рождением детей. Отказ от рождения детей, особенно если ребенок уже зачат, для верующего человека означает противление воле Бога, который благословляет семью ребенком. Аборт — это просто убийство, и вся боль женщин, которые шли на это, в том, что они не знали, не верили, не хотели видеть и принимать этого очевидного факта. Душа малыша живет сразу после зачатия, и аборт — несомненно убийство.

Есть ли грех аборта на вашей совести? Это касается обоих: оба, как правило, участвуют в принятии решения. Что вы думаете об этих нерожденных вами детях? Что с ними сейчас?

Господь благословляет отца и мать ребенком, потому что именно в этой троичности и достигается подлинная полнота человека. Расхожие словечки «моя половина» неожиданно имеют глубокий смысл: вот живет на свете одна-треть. Думает, она — целое, но это не так. Встречает однажды еще «одну-треть», и только тогда понимает, как бедна, пуста и однонаправленна была жизнь до этого. Теперь их уже двое, и вся плоскость перед ними. Великий мир рисунка, полутонов, но это только двумерная плоскость. Только родив третью «одну-треть», эти двое становятся целым Человеком, миром. При создании мира Бог после каждого дня говорил, глядя на дело Своих рук: это хорошо. Создав же человека, так не сказал, сказал: нехорошо быть человеку одному, и создал Еву. И сказал: вот хорошо весьма, и заповедал им рождение детей... Вот как высок смысл влечения плоти. И как ужасно стало то, что

после грехопадения эта высокая полнота стала — стыдна. Воистину, вот пример разрушительности греха.

- ♦ Ищете ли вы полноты в жизни? О чем вы молитесь, думая о близком человеке?

Отдельная больная тема — опыт гомосексуальных отношений. Тема вызывает очень много эмоций: гнев, отторжение, нередко демонстративное, — или «демократическая» поддержка: «а что? Это твой выбор!». Это, к сожалению, почти не выбор. Это боль и страсть, поглощающая человека так же, как наркомания, и вызывающая такие же чувства у окружающих. Я думаю, это беда. Но в ней, как в наркомании, нельзя сказать человеку: забудь и живи как все. Человек уже другой, и для него жить как все — трудно, если не невозможно. Но то, что ему невозможно (тем более, что обычно он один в этом стремлении жить не так, как раньше), возможно Богу. Для Бога же нужно наше решение больше не грешить и усилия сохранять чистоту. Это точно как в наркомании, и все позиции и рекомендации при желании можно перенести и на эту сферу.

- ♦ Если у вас были гомосексуальные отношения, что вы чувствуете по этому поводу? Как вы нравственно оцениваете этот опыт? Что вы собираетесь делать с ним дальше?

Косность (инертность); Нерешительность; Страх нового в жизни; Упрямство; Лень; Невежество

Бескомпромиссность, негибкость, неспособность видеть и принимать новое опять тесно связаны со страхом. Человек чувствует себя и так не очень уверенно, и потому все новое воспринимается им как скрытая угроза его сегодняшнему состоянию. Мы часто ссылаемся на лень, нежелание двинуться с места, усталость и пр. — но вспомним, куда только девается эта лень, если жизнь предложит нам что-то действительно интересное! В зависимости от наркотиков\алкоголя интерес к жизни пропадает вообще, и ничто уже не может нас привлечь. Но когда начинается выздоровление, возвраты прежнего ленивого существования без сомнения как-то связаны с тем, что зависимость сопротивляется выздоровлению. Я знаю, что надо делать, но у меня не хватает духу, нет готовности совершить эти действия. В результате мои изменения в сторону выздоровления недостаточны, что очевидно и мне, и другим людям. Что-то во мне не хочет идти вперед, хочет остаться там, где я есть сейчас, и я знаю, что это — это моя зависимость. Недаром готовность — одна из трех основ выздоровления вместе с честностью и открытостью, как об этом говорит книга «Анонимные Наркоманы».

Стараетесь ли вы сделать усилие, чтобы услышать других?

Вы любите учиться?

Как вы выполняете дела: поскорее, небрежно — или так, чтобы получилось хорошо?

Вы часто откладываете дела «на потом»?

Какие усилия вы сегодня прилагаете, чтобы ваша жизнь стала лучше: в материальном плане, на эмоциональном уровне, на духовном уровне?

Вам нравится ваша работа? У вас нет работы? Почему?

Какие ваши любимые отговорки, чтобы не действовать?

Как и многие другие страсти — гнев, зависть, похоть, — лень преодолевается не тем, что «сейчас немножко посижу, а потом сразу сделаю», а, наоборот, «что-то лень чувствую — нет, все, встаю!». До начала действия оно кажется неодолимым, но стоит начать — само получается. Вроде как испугавшись нашей решимости противостоять страсти, сопротивление лукавого отступает в растерянности — пока. Пока мы не разрешим себе полениться опять. Самый тривиальный пример — зарядка по утрам: если сегодня полениться, завтра будет втрое трудней. Но ведь трудом, упражнением достигается и «духовное делание» — молитва, жизнь по правде, жизнь в любви. Это возможно только в своего рода Третьем шаге: я начну, как могу, а Ты, Господи, заверши это, как Ты хочешь!

Вы поддаетесь лени — или противостояете ей? Считаете ли вы ее безвредной, простибельной? Почему?

В Троицком храме Троице-Сергиевой лавры есть изображение мытарства (ответа за грех после смерти) с надписанием: невежество...

В истории России воинствующе невежество и хамство было и, к несчастью, часто и теперь остается знаменем, под которое приходят все новые и новые люди. «Интеллигент в шляпе» как ругательство, «мы университетов не кончали» как орден на груди воинствующего невежды, может быть, уже и в прошлом. Но как много людей, которые не учатся — и не хотят учиться! Не видят смысла... Знание бывает разным, и цели разные, но отказ от знания создает Шариковых (М. Булгаков, «Собачье сердце»). Хамство — это ужасное свойство человека забывать, что он находится на некой ступени лестницы, на которой вовсе не «все равны», а все различны, и есть люди старше, умнее, воспитаннее, образованнее и просто лучше тебя, и их нужно слушать и учиться у них. У них есть честь (т.е. ранг, достоинство) выше, чем у меня — и ответственность, в том числе и за меня, больше. Проявление этого — отношения в любой армии. Другой аналог

— библейская заповедь о почитании родителей. Это вовсе не значит, что «старшие» являются безусловным авторитетом: тогда будет «дедовщина» во всех безобразных видах. Но без таких отношений вместо правильной структуры образуется толпа — страшная и безобразная. Хамство — это мать пошлости и низости. Вспомните у Бунина: «сапогами на постель барыни: что, мы тоже теперича господами будем».

- Приведите примеры того, как невежество и хамство побеждают ваше природное стремление к познанию мира, знанию своего места в нем. Что в вас от Шарикова?

Заключение

Вы вспомнили очень важный жизненный опыт, который показал, в чем главные трудности вашего выздоровления, или, что же самое, в чем ваши ошибки. Это не случайные промахи, ошибки, коренящиеся в вашей личности, вновь и вновь повторяемые. Это ветви, из которых растут новые и новые побеги, потому их надо исправлять. Ошибки — своего рода болезни нашей души. Способ выздоровления от этого все тот же: сами справиться с ними не в состоянии (уже, может быть, и хотим) и нам нужна помощь. Мы найдем ее у той же Силы, более могущественной, чем мы сами; у Бога, как мы Его понимаем.

Если вы считаете исследование себя и своей жизни в основных чертах завершенным, переходите к Пятому шагу программы. Если вы чувствуете неудовлетворение или задание оказалось для вас неподходящим, попробуйте выполнить следующий вариант Четвертого шага.



Задание для самостоятельной работы №24— Схема выполнения четвертого шага я, близкие и Бог

Прочтите текст по пунктам. Текст устроен так, что в нем противоставлены хорошие и плохие человеческие качества. Они рассмотрены в трех ракурсах: как это проявляется в отношениях к самому себе, к близким людям, и Богу, как я Его понимаю. В каждом ракурсе пункта приведите примеры из своей жизни — если сможете их найти — на каждое высказывание, которое имеет отношение к вам лично. Не допускайте «философствования», не играйте с собой в прятки. Нужны примеры и примеры, факты и факты

⁵³ В этом задании использована работа «Опыт построения исповеди» о. Иоанна (Крестьянкина) по 9-ти евангельским заповедям — Изд. Св. Успенского Псково-Печерского м-ря, 1993 г.

ты! Запишите все то, что считаете важным про себя по этому пункту. Затем запишите вывод: каково состояние вашей души по этой позиции? Только после этого переходите к следующему пункту.

1. Смирение³⁴ — гордость

Проявление по отношению к самому себе

Первой ступенькой по лестнице выздоровления является смирение. Это как раз то, с чего мы начали наше исследование: с молитвы, сознавая, что сами мы мало что можем. В конечном счете, у нас нет ничего такого, чего мы сами бы добились: мы все получили извне. У нас были хорошие учителя, нам хватало полученного от Бога здоровья, нам помогали другие люди, все, все — было дано. Попробуйте вспомнить хотя бы одну свою настоящую заслугу. Например, вы учились и получили образование — но ведь всю жизнь у вас были учителя и книги? Вы заработали тяжелым трудом много денег, — но ведь у вас хватило на это здоровья, и кто тем временем занимался вашими детьми? Вы ловки и умны, — но кто вас этому научил? Кто помогал вам развивать ваши таланты — которые, в свою очередь, были вам даны? Сознавая, что Бог, как мы Его понимаем, был источником этого блага, и донес нам это, как правило, через людей, мы не присваиваем себе никаких заслуг, а радуемся тому, что получили, и благодарим за это. А что не получили — значит, нельзя было, для нашей же пользы — и за эту заботу о нас тоже — спасибо. Смирение означает с миром принимать то, что дает нам Бог, как мы Его понимаем, и действовать по Его воле. Это смелость видеть факты такими, какие они есть, и жить в реальности, а не в своих мифах.

В противоположность этому мы присваивали себе честь наших достижений, гордились ими и злились на всех тех, кто их не замечал или, как мы думали, недостаточно ценил. Мы-то себя всегда ценили высоко! Когда другие тоже достигали успехов, мы им завидовали и принижали их достижения, чтобы самим быть на высоте. Нередко мы, просто для того, чтобы приподняться самим, унижали других людей. Гордость, тщеславие и зависть — противоположны смирению. Если же факты упрямо показывали нам, что мы неуспешны, то мы обвиняли в этом других и считали себя очень-очень никудышными людьми. Наша самооценка, когда-то невероятно высокая, теперь выглядывала из-под плинтуса нашей комнаты. Это тоже гордость: думать, что я самый-самый неудачник, что я — никто. На самом де-

³⁴ В Евангелии это называется «нищие духом», но мы здесь стараемся говорить обиходным языком. Мы стараемся быть понятными всем, что ограничивает наши возможности. Внимательный читатель найдет много духовной литературы на эту тему. Мы же здесь пытаемся построить практический вариант выполнения Четвертого шага Программы — не более того.

ле мы в той мере чего-то стоим, в какой можем делать что-то с Богом, а в одиночку не можем ничего. Но в гордости — или унижении себя, — мы этого-то как раз и не понимаем...

Проявление по отношению к ближним

Смирение проявляет себя и в отношениях с другими людьми. Смиренный человек видит другого как равного себе, которому тоже помогает тот же самый Бог (даже если этот человек видит Его по-другому, Бог-то один!), и потому есть единство с ним. Кто-то говорит «брат» (помните: «анонимные братья и сестры»?), кто-то «другой» производит от слова «друг», и потому доброжелателен к любому человеку, знает он его или нет. Поэтому, видя помощь Господню другому человеку, смиренный человек искренне радуется, и сочувствует другому в его горе. Бог помогает человеку через других людей, и потому, может быть, именно я и послан, чтобы помочь ему? Какая честь и какое важное дело — быть участником замысла Бога в отношении его! Смирение не мешает человеку стоять за правду, если он видит совершающееся зло; смиренный человек вовсе не хлюпик. Но и тогда другой остается другом — только ошибающимся. У смиренного человека нет врагов, он в мире со всеми — кроме тех, кто сделал зло целью своей жизни. Тут приходится защищать добро. Он сам готов помочь — и других потому легко просит о помощи. Они все вместе делают общее дело, как тут не помочь друг другу?

В отличие от смиренного человека, гордый человек надменен и отстранен от других. Он их боится, даже если не признается себе в этом. Другой для него скорее соперник, противник, даже враг. Во всяком случае, помеха. Он готов дружить с людьми — но до тех пор, пока ему это приятно или выгодно. Как только человек укорил его в чем-то, или стал успешнее его, или задел его самолюбием в чем-то, осознанно или нет, — тут гордость заставляет нас противиться, стоять за себя (а не за правду), возражать, злиться и обижаться. Обида — непременный спутник гордого человека, все его как-то задевают, мешают или унижают — а последнее он и вовсе не в состоянии перенести. Вообще, смиренного от гордого легко отличить именно в ситуациях, когда ему говорят, что он неправ. Кроме того, гордый человек, может быть, и поможет нуждающемуся, но поставит это себе в заслугу, и будет помнить, и ждать если не платы за услугу, то хотя бы признания заслуг. Сам за помощью поэтому он обращается редко и неохотно, стараясь всего достичь самому, и это еще раз сделать предметом своей гордости. Чтобы поднять себя в глазах других людей, он нередко унижает кого-то, таким образом возвышаясь над ним. Для этого еще хорош другой способ: осудить кого-то за его недостатки (или, как теперь говорят,

«оценить»), да еще посплетничать об этом с другими людьми, таким образом разнося заразу осуждения еще дальше. Понятно, что искренне благодарен этот человек бывает очень редко и недолго. Лозунг «полюбить себя» для него — оправдание всех его гордых дел. Любопытно, что и унижающий себя, «гордый наоборот» человек переживает все те же перечисленные беды, что и считающий себя лучше других — потому что в их бедах виновата гордость.

Часто говорят: как же я не буду гордиться тем, чего я действительно достиг, я же что-то все-таки сделал? Говорят же «национальная гордость», «гордого человека не унизят», «гордость за свою семью, за товарища» и пр. Если имеется в виду радость за свою страну, друзей или семью, достоинство или уважение — нет проблем. А вот когда своя страна противопоставляется другим, один человек — другому, если есть положение гордого человека над кем-то — тут большая беда, которая бьет обе стороны.

Проявление по отношению к Богу, как мы Его понимаем

Конечно, смиренный человек — молится. Он осознает, что его благополучие, сама его жизнь — в руках Бога, как он Его понимает, и потому смиренный человек разговаривает с Богом, а это и есть молитва. Человек говорит о том, как он заметил близость Бога в своей жизни сейчас и как он этому рад. Еще он не стыдится попросить то, что ему нужно, но готов принять и отказ, потому что понимает: это для его же пользы, Бог лучше знает, «Ему виднее», а потому спрашивает у Бога, как ему поступить. Конечно, голос с небес человек, слава Богу, не слышит, но Бог как-то умеет доставить в его сознание понимание того, куда идти; такой опыт у человека есть, и поэтому он рискует задавать вопросы. Еще он благодарит за то, что получил от Бога прямо или через других людей, молится и за них тоже. Еще он просит прощения — об этом в следующем пункте... Итак, им есть о чем поговорить. А потому молитва смиренного человека — естественна, как разговор с близким человеком, только еще ближе. Иногда говорить не хочется, устал, или заморочился чем-то, но память о главном остается, и, отложив менее важные дела, человек идет молиться. Со временем это становится обыкновенной жизнью, как обыкновенны для нас умывание или завтрак. Только молитва для него — «главное обыкновенное».

Гордый человек, если и молится, то с большим усилием и все время отвлекается. В его сознании есть более важные дела, на которые и устремляется его память и внимание, а молитва — это положенное (кем?) дело. «Скорей, скорей, и нечего тут длинные молитвы читать, я что побыстрее, да чтобы еще не разбираться в этих молитвах, некогда мне». Бог для него — он сам, его «Я» — самый интересный объект

для него, он собой все время и занимается. «Негордый Бог⁵⁵» ждет его в стороне, и потом уходит, а гордец этого даже не замечает. А может быть, сам человек давно ушел? На одной группе я прочла на стене: «если кажется, что Бог далеко, подумай: кто ушел?».

2. Покаяние — самоуверенность и скрытность.

Проявление по отношению к самому себе

Вторым необходимым качеством для выздоровления является способность видеть свои ошибки и учиться на них — т.е. не повторять их. Конечно, мы хотим добра. Но мы в этом так неумелы, что все время ошибаемся. Хотел смирения, но опять попал в ловушку самомнения, опять «оценивал», опять завидовал... Сколько раз говорили про границы, но вот опять нарушил и с тягой потом не знал, что делать... Побоялся на группе рассказать о трудностях: испугался, что осудят и не поймут... Опять молитву пропустил, опять родителям не позвонил, опять, опять...

Ошибок очень много. Может быть, самая главная из них — это то, что все время мы забываем о том, что Бог есть в нашей жизни. То есть, мы, конечно, не перестаем в Него верить, но живем-то так, как будто Его нет. Нет вообще и нет рядом с нами. Нам не страшно делать зло и не стыдно перед Богом, Он столько раз вытаскивал нас из болота, а мы опять туда же! Мы не молимся и не благодарим Бога, а вспоминаем о Нем, когда что-то очень нужно... Представить только, что Он видит и слышит, потому что Он — рядом с нами...

Выздоровливающий человек имеет привычку видеть свои ошибки и сожалеть о них. Иногда мы даже плачем от стыда и горечи за эти ошибки, и это хорошие слезы. Они сильно отличаются от разъедающих человека слез уязвленного самолюбия. Умеете ли вы видеть и признавать свои ошибки? Благодарны ли тем, кто помогает вам их увидеть? Стараетесь ли не повторять эти ошибки? Умеете ли вы принимать помощь в том, чтобы все-таки так больше не поступать? А если они повторились (к сожалению, часто так и будет, от одного решения «так больше не поступать» немного изменяется, но об этом — в 6 и 7 шагах), не соглашаться бессильно со своей слабостью, а сохранять верность правде, вновь стараясь так не ошибаться? Можете ли вы быть честными, открытыми и готовыми к изменениям? Все это называется покаянием, и все выздоровление стоит на нем.

Проявление по отношению к ближним.

Человек, способный к покаянию, на первый взгляд, довольно сильно уязвим в отношениях с окружающими. Но это только сначала так кажется. Несмотря на то, что он готов признавать

⁵⁵ по слову преп. Симеона Нового Богослова

свои ошибки не только перед собой, но и перед другими людьми⁵⁶, положение его прочное, и ему доверяют, потому что он открыт, и понятно, что от него можно ждать в будущем. Конечно, он не исповедуется на всех перекрестках, это тоже вид духовной гордыни, может быть, бесстыдства. Ему действительно трудно и больно от ошибок, которые он совершил, но деятельное покаяние требует от него восстановления отношений с людьми, которые пострадали от его поступков, и он готов признавать свои ошибки перед ними и стараться возместить причиненный ущерб этим людям. С этой способностью здорового — а значит, и выздоравливающего! — человека мы встретимся вновь в 8-9 шагах. Кроме того, разобраться в своих поступках непросто, и он советуется с доверенными людьми, и тоже говорит им о своих ошибках. Он скорее сотрудничает с людьми, чем противостоит им или бежит от них. Люди видят, что он способен учиться на своих ошибках, и уважают его за это. Недаром есть поговорка: «за битого двух небитых дают».

Противоположность способности видеть и учиться на своих ошибках — это самоуверенность и скрытность. Этот человек не хочет видеть свои ошибки: это трудно. Проще сказать, что все в порядке, сначала убедив себя в этом (если получится), а потом уже и всех остальных. Вы уже знаете, что это в ракурсе зависимости называется отрицанием. Здесь человек целиком отрицает свои ошибки. Тогда получается, что неприятности, происходящие от этих ошибок, — это происки «врагов», или «дураков», или «случайность», и все это очень неприятно. С этим надо бороться! Вот человек и борется с окружающими или возмущен несправедливостью Бога(!). Почему с ним так обошлись! У такого человека тоже бывает плач, но от злости, от унижения, от оскорбленного самолюбия. Он не имеет выхода, очень мучителен, и такой плач тоже скрывают: «нельзя показывать себя слабым, съедят!» Самоуверенный человек всегда все «знает сам», у него есть ответы на все вопросы, а поскольку ошибки все-таки есть и регулярно повторяются, он скрывает последствия. Такой человек скрывает все: свои мысли, чувства, поступки, результаты поступков... Он скорее озабочен тем, чтобы не дать лишних «козырей против себя» окружающим людям, чем признанием своих ошибок. Он ни в чем не виноват! На каждый упрек у него есть объяснение-оправдание себя, а если упреков слишком много, то он уходит из разговора, со скандалом или тихо, критики он не терпит. Как говорил один мой знакомый вы-

⁵⁶ Иногда говорят, что главное — быть честным с самим собой, но если вы не признаете свои ошибки перед людьми, легко ли жить по двойным стандартам? Выздоровление ли это? Вопрос, конечно, риторический.

здоровявающий алкоголик, «национальный танец алкоголиков и наркоманов — танец на граблях». Человек не может научиться на своих ошибках, потому что, по его мнению, никаких особенных ошибок у него нет! И они повторяются, и он страдает от них, и эта цепочка бесконечна...

Проявление по отношению к Богу, как мы Его понимаем.

Однажды мне в руки попал текст, часть которого я вам тут и приведу.

«Вы учитесь жить. Вы на уроке в школе, которая называется жизнь. Каждый день у вас есть возможность чему-то научиться. Может быть, эти уроки кажутся вам хорошими, трудными, глупыми...

В жизни нет неудач, есть только уроки. Рост — это процесс проб и ошибок. Отрицательный результат — такой же результат, как любой другой.

Урок повторяется, пока не будет выучен. Урок будет преподаван вам в разных вариантах, пока вы его не выучите. Когда выучите, жизнь перейдет к следующему.

Список уроков бесконечен. В жизни не бывает без уроков. Пока вы живете, жизнь обязательно даст вам на чем-то научиться».

Я согласна с этим текстом, но с двумя оговорками. В школе под названием жизнь есть учитель — Бог, как я Его понимаю. А мои ошибки не нейтральны: они — эксперименты «на людях», как если бы полтора землекопа, полученные в ответе задачки из детской книжки, действительно остались бы жить на земле. Поэтому кое-что Учитель успеет поправить, но другое — нет, и за ошибки я несу ответственность перед Ним и перед людьми, которых моя ошибка касается. А в остальном — чистая правда. Бог учит нас всю нашу жизнь, и мы догадываемся, почему. Будет экзамен, и не один. Успеть бы научиться.

У плохого ученика и в задачнике везде ошибки, и учитель плох. Самоуверенный человек — страшно сказать! — противостоит Богу в этой школе под названием жизнь, обманывает Его (думает, что удалось, дурачок) и гордится своими двойками как «особым мнением». Вместо того, чтобы в трудной жизненной ситуации спросить себя — и Бога, как он Его понимает, — «зачем Ты мне это дал, что я должен сделать, где я ошибся?», он обижается на Бога, «который его абсолютно не понимает», что Он не дает сил претворить в жизнь его идеи и планы. И плачет: «за что Ты меня так не любишь?!». И ищет подобных себе для того, чтобы убедиться: все не так плохо, все так живут, и можно ничего не делать. Удивительная слепота. И удивительно терпение и любовь Учителя.... Знаю, к сожалению, на своем опыте.

3. Кротость — раздражительность.

Проявление по отношению к самому себе.

Кротость — это такое состояние души, когда человек внимателен к тому, чтобы не раздражать никого, и самому не раздражаться. Внимательность по отношению к себе и другим, заботу о других, осторожность часто называют еще более привычными нам словами: воспитанность, любезность, деликатность. Но кротость все же нечто большее. Это тот самый душевный покой, которого мы в программе просим у Бога, как мы Его понимаем, в известной молитве:

«Боже, дай мне разум и душевный покой
Принять то, что я не в силах изменить,
Мужество изменить то, что могу,
И мудрость отличить одно от другого».

Кротость означает и мужество, и мудрость. Именно поэтому кроткий человек незлобив и спокоен, у него есть силы терпеть неприятности вокруг, потому что он их *кротко* принимает, если не в силах их изменить. «Не в силах» не означает, что перед этим человек разбил себе в бессильной ярости кулаки, а просто он рассудил, вспомнил весь свой — и чужой доступный — жизненный опыт, и согласился с тем, что Бог назначил ему. Например, болезнь этот человек принимает спокойно и мужественно, не хнычет и не требует, чтобы «сейчас и немедленно» все прошло. Болезнь дана для чего-то — для чего? Чтобы остановиться, чтобы выбрать главное, чтобы испытать себя и близких в этой беде — да мало ли еще для чего, вот он и принимает эту болезнь с согласием в душе, у него впереди новый важный опыт жизни. Кроткий может твердо и любезно, с добром стоять на том, что совершенно необходимо отстоять, уйдет злого крикуна и восстановит правду. «Кроткое слово унимает гневливого» — есть такая поговорка. У кроткого есть для этого мужество и силы. И еще у него есть мудрость различать эти два пути: что надо принимать, и что надо изменять. У кроткого человека есть и достоинство, и спокойная приветливость к другим людям. Чего точно нет — так это трусости и слабости⁵⁷.

Раздражительный человек, легко склонный к гневу, обиде, неспроста такой. Гнев, раздражение — это его защита, потому что в глубине души он *боится*. Он такой ранимый, его так легко задеть! Он боится унижения — и отстаивает яростно свои «права», он боится неудобств, неприятностей для себя — и раздраженно встречает новые события в жизни; он боится перемен, к которым не готов, он и так с трудом справляется с этой жизнью — он требует, чтобы

⁵⁷ Понятно, почему они, по Евангелию, «наследуют землю».

все было так, как хочет он, и никак иначе! Недаром раздражительность нередко является симптомом болезни: когда человек слаб, он не может переносить трудности. Вспомните, какая раздражительность бывает в похмелье или на кумарах... Раздражительный человек неспокоен: ему надо все время быть настороже, как бы его чем-то не обидели, не толкнули, не принесли ему какие-то новые задачи в жизни, которые придется решать. Он, конечно, слаб, хотя старается выглядеть сильным.

Проявление по отношению к близким.

Кротких людей любят. Они красивы душой. К ним сердечно относятся очень разные люди, кроткий человек умеет с ними ладить. Их внимание и деликатность нередко вызывают ответное желание других людей: хочется быть лучше и тоже с деликатностью относиться к ним. Кроткий человек может посоветовать, как поступить в трудной ситуации, и у него хватает мудрости высказать свое мнение, не давая советов, как поступать. Поскольку кроткий человек не склонен к истерике: «Шеф, все пропало, все пропало. Завтра снимают гипс!» — на них можно положиться в серьезных жизненных передрыгах, они твердо стоят за правду, при этом обычно не наживая себе врагов. В общении с ними возникает удивительное чувство света и надежности, их душевный покой имеет свойство распространяться вокруг них на людей, которые *хотят* его принять.

Раздражительный человек живет так. Утром проснулся, едва глаза открыл — досада: не дали поспать. Ходят вокруг, будильник этот... Раздражение за завтраком, нас «бесят» — слово-то точное! — наши любимые и любящие близкие, на кого-то покрикиваем, мелочно придираемся. То торопят, то медлят, ну как тут не злиться! Вышли из дома — тоже все раздражает, и погода (всегда виновата во всем!), и транспорт, и те, кто в нем. Раздражает все, что говорят люди на работе, все мешает, «все они тут собрались, чтобы меня довести!». Только успокоился немного, а тут начальник замечание сделал, и опять злость, ворчание, «сказал бы ему, да уволит»... И так целый день, до вечера, вечная напряженность, вечная досада на других. И бывает достаточно маленького толчка, чтобы раздражительность вылилась в гнев. Гнев — это когда человек временно сходит с ума. Он кричит, топает ногами, ломает мебель и двери, рушит все отношения с важными для него людьми, говорит то, что не собирался... а потом оправдывается, что был зол, «я вообще вспыльчивый». Но от этих объяснений жертвы и разрушения не восстанавливаются. Гнев и раздражение обычно вызывают симметричный ответ окружающих, которые тоже не так кротки, как хотелось бы, и спираль зла раскручивается неуправляемо, творя беду. Жить так,

как хочется, раздражительный человек не может, он игрушка своего недостатка, который использует обстоятельства для раскручивания спирали гнева. Потом этот человек как-то оправдывается, но оправдания ничего не меняют. Работать, делать то, что собирался, гневливый человек не может, вся энергия уходит в этот «свисток».

Проявление по отношению к Богу, как мы Его понимаем.

Есть люди, которые предпочитают мир. «Не ссорьтесь» — это мудрость. В споре, конечно, истина не рождается, а хоронится. Борьба за счастье всего человечества обычно всегда осуществляется через гражданскую войну и заканчивается ГУЛАГом. Мирные люди и ищут гармонию с миром, а не пытаются в нем «пробить свою тропу». Бог знает *весь* мир, и потому строит его как гармонию и красоту. Он сам Красота. Поэтому можно искать мир и красоту вокруг по крайней мере до тех пор, пока не натолкнешься на рукоотворный ад. В выздоровлении это очень важно помнить: что не все вокруг — ад и его слуги, что есть мир, красота и радость.

Гневливость и раздражительность рождает отвратительные чувства в душе, которые убивают ее: безнадежность, тяжелую усталость, даже отчаяние. Тягучая, темная злоба все чаще живет в душе, и тогда, конечно, молиться Богу невозможно. Вместо молитвы возникает все то же глухое раздражение, теперь уже на Бога, который «допустил» все это в жизни человека, «не позаботился» о нем, «не дал даже маленькой передышки»... Человек сетует на «несправедливость» Бога к нему, считает свою жизнь слишком тяжелой. (Не знает, что говорит: если бы Бог был к нему справедлив, он был бы уже в аду⁵⁸. Бог милостив, а человек упрекает Его в этом?). Крайним выражением отчаяния и гнева является самоубийство, это самое страшное, что может случиться с человеком. Гнев, не находя выхода, или если человек не позволяет гневу выходить вовне, этот гнев обращается против самого человека, в пределе убивая его. Выпустишь гнев вовне — разрушишь других, затаишь в себе — разрушишь себя самого. Поистине, гнев — дьявольское орудие уничтожения людей.

4. Стремление жить правильно — жизнь по принципу «день прошел, и ладно».

Проявление по отношению к самому себе.

Есть люди, голодные на информацию. Они хотят понимать, как устроена жизнь, им все интересно, от путешествий и математики до смысла жизни. Но мы сейчас не о всезнайках, отгадывающих

⁵⁸ Преп. Исаак Сирий: «Не укоряй Бога в несправедливости. Если бы Он был справедлив, ты был бы уже в аду. Полагайся на Его несправедливость, в которой милосердие, терпение и любовь».

кроссворды. Мы о тех, кто ищет именно смысл жизни, и делает это так. Мы знаем, что есть Бог, которого мы как-то понимаем, видим своей жизни. Это Тот, Кто создал мир, и нас в этом мире, и создал все это *целесообразно*. Законы в природе такие, чтобы мир мог жить. Например, крошечное изменение значения одной из физических констант уничтожило бы жизнь на Земле. Мир устроен так, чтобы он мог жить и развиваться, и люди в нем могли бы жить, и все это имеет прямое отношение ко мне. Я ведь тоже в цепях событий, я тоже участник этого великого Замысла, я — часть его. Но часть разумная и творческая: человек — единственное творческое существо в мире. Значит, я — сотворец, пусть и крошечный. Так вот, чтобы делать правильно, надо же знать Замысел! Не могу, мал очень человек. Но *часть* замысла, на уровне сегодняшнего дня, мне дана, потому что Бог создал меня неслучайно. Случайностей для человека, верующего в Бога, не бывает. Вот и пытается человек оглянуться и понять: «Что происходит, и какая моя в этом роль? Что мне делать? Потому что я готов помогать Богу строить этот прекрасный мир, я же тоже в нем живу! Господи, помоги разобраться, научи, дай сил и разум творить по воле Твоей!» Человек говорит на уровне Бога, именно как он Его понимает.

Практически это выглядит так. Одного человека слуга будил по утрам словами: «Вставайте, граф, вас ждут великие дела!». У меня сегодня есть великие дела. Есть люди, которым я нужна. Есть дело, и не одно, которое я призвана делать. Есть мой взгляд на мир и жизнь, которые так интересны и прекрасны! Есть моя душа, которая вся есть дело не переделанное. И каждое дело надо бы делать для Бога в Его правилах, Его смыслах, Его цельности — и потому непременно с Ним. Пример: ко мне пришел на прием человек со своей проблемой. Нашу встречу устроил не его знакомый, который посоветовал ему ко мне обратиться, а Бог, который наконец-то достучался в его сознание с намерением помочь ему уйти от наркотиков. И вот мы встретились. Этот человек сейчас поэтому самый главный в моей жизни, ему все внимание и силы, все, что дал мне Бог для выполнения этого поручения. А он много мне дал... как раз вот для него. Мало того, Бог тут, рядом, помогает человеку начать говорить, а мне найти способ ему помочь. Высокая встреча, правда? В ней сейчас и есть *смысл моей жизни*. Из таких эпизодов состоит день. Из дней — жизнь. И «сейчас уже позднее, чем вы думаете⁵⁹».

Если мне так трудно в жизни, и есть люди, которые могут мне помочь — это не потому, что я хорошая, и не потому, что они преследуют при этом свои цели (скажем, «набирают очки» перед Бо-

⁵⁹ Иеромон. Серафим (Роуз).

гом), но в этом всем есть замысел, смысл, и есть Автор, который выстраивает цепочки этих смыслов. Он же передает мне через этих людей Свою силу — потому что он заботится обо мне. Бог рассчитывает на нашу проницательность.

К великому сожалению, люди бывают ленивы и нелюбопытны. Им *все равно*, что там какой-то Бог про них думает. И причем тут вся планета Земля, если он хочет кушать? И вообще, этими мировыми проблемами занимаются одни недоумки. Тут вот надо понять другое: как бы урвать, да побольше: удовольствия, денег, тепла, радости, «остренького», да чтобы за это ничего не было... Интересы поэтому не идут дальше сегодняшнего дня, это в каком-то дурном виде «жизнь одним днем», не в смысле Программы, где сегодняшний день дан для действий с опытом «вчера» и в перспективе «завтра», а мещанском, убогом «день прошел — и ладно». Про последствия думать не хочется, некогда. О других думать тоже некогда: о себе сначала надо позаботиться. Но ладно бы еще действительно заботился, а то все одно на уме: как бы побольше удовольствия, человек пытается насытиться им, и всегда проигрывает. Насыщения не происходит, а потом остается гнетущее ощущение пустоты и неудачи. В жизни нет смысла, она пуста... скука.

Проявление по отношению к ближним.

Человек, ищущий правду, любознателен и интересен. Он много знает про жизнь, хотя и не в этом дело. Его интересуют люди, обстоятельства, он сам. С ним не бывает скучно. На людей вокруг себя он смотрит, как на других участников Замысла, и потому они товарищи, «у нас общая цель, хотя, может быть, вы этого и не понимаете пока». В своих делах он глубок и сосредоточен, умеет работать и радоваться жизни. Он готов отдавать то, что Бог ему дал, и потому способен к любви⁶⁰.

Человек-однодневка, напротив, часто скучает сам и скучен в общении. Ближние его интересуют как способ удовлетворить его потребности: еда, развлечения, секс, тепло в общении, поддержка и пр. и пр. Отдавать он не может, и потому не способен к любви. Он совершенно искренне считает, что вы тут рядом с ним для того, чтобы что-то ему дать, и думает, что бы от вас такое можно было получить. Если ему нужно, он попросит или потребует; сильно обидится, если не получит желаемого. Как только вы перестанете быть для него потенциальной «дойной коровой», он отойдет в сторону и тут же вас забудет. Если вы попросите о помощи, он ис-

⁶⁰ «Нужно прожить жизнь красиво и с пользой, твердо держась правды, любезности и доброты и избегая всего, отдающего ложью, подлостью и вульгарностью...» - Л.М.Монтгомери. «Аня из Авонлеи». С. 348

кренне скажет: «конечно, я помогу, я ведь тогда и сам буду лучше себя чувствовать, 12-й шаг!». Если он не хочет помогать, он спокойно скажет: «а я не готов тебе сейчас помогать, у меня другие дела» — и уйдет без сожаления. Он сам для себя — мера всех вещей. Чаще всего он, однако, даже не задумывается об этих «высоких» материях и откровенно думает, как бы убить время. Впрочем, он может и работать, и даже много, но как-то бессмысленно, день за днем теряются незаметно. Иногда я думаю, что у таких «пап перед телевизором и с газетой» дети идут пить-торчать, лишь бы не жить так, как папа⁶¹.

Проявление по отношению к Богу, как мы Его понимаем

Здесь, к сожалению, довольно просто и печально. Есть такой грех — косность. Это когда человек ничего не знает и не умеет — и не хочет знать и уметь. В разные времена таких людей называли разными словами: недоросль, «мажор», невежда, Шариков и пр. С разными оттенками это про одно: хамство и пошлость, возведенные в добродетель. Эти люди и Бога не хотят «понимать», «никак Его не понимают». При этом они размахивают демократически-гуманистическими лозунгами о свободе верить в то, что хочешь; о «своей собственной вере», «Бог у меня внутри, я это ни с кем обсуждать не собираюсь» — проще говоря, известный текст: «отстань, я сам все знаю».

Человек, живущий со смыслом, — читает, слушает, спрашивает. Он пытается понять и увидеть, и поэтому ему интересны люди, кто до него шел тем же путем: этот человек находится в общении с другими духовными людьми, прямо или посредством книг, фильмов. Ему не нужно убивать время: его катастрофически не хватает на очень важные дела. Еще такой человек, понятное дело, молится, потому что он знает, с Кем он разговаривает в молитве, и о чем с Ним можно поговорить. И получает искомое, потому что смысл и правда именно в Боге, как он Его понимает.

5. Милосердие — эгоизм

Проявление по отношению к самому себе

Слово «милость» все больше становится архаизмом, а ведь это от слова «милый». «Милый» означает «любимый». Теперь мы говорим про это «отзывчивость», потому что человек отзывается на просьбу другого человека, откликается на нее. А раньше говорили: он милостивый. Это значит, что к ближнему он относится как к любимому им человеку, он заботится о нем и *действует* так, чтобы тот жил лучше. На этом принципе милости стоит вся христианская

⁶¹ Или как мама, конечно.

культура, в которой мы выросли, даже если и росли без Бога⁶². Нам в детстве говорили, что надо поступать с другими людьми, как вы хотите, чтобы люди — не обязательно те же самые — поступали с вами. Говорили, объясняя, как правильно поступать: «поставь себя на его место!»⁶³ А что это за «его» место? Это место бедствующего человека, который нуждается в помощи. Потому что сами мы часто бывали в беде, и тогда очень нуждались в такой милости! И сейчас нуждаемся. Итак, требуется милосердие как состояние души, готовность отдавать ближнему то, в чем он нуждается⁶⁴. Иногда люди говорят, что чувствуют в себе действие духовного закона: добро возвращается. Похоже, что это так и есть, но, конечно, делать добро нужно не в расчете на то, что тебе потом вернется что-то хорошее, а просто из «милости», т.е. любви к ближнему. А кто ближний? Тот, кто сейчас на таком расстоянии от тебя, что ты можешь знать о его существовании. Вот и получается, что для милостивого человека дальних нет, есть одни ближние. И ему от этого хорошо.

Эгоист живет по-другому. Он поставил себя в центр своего мира и заботится именно о себе. «Эго» значит «Я». Остальные — спутники вокруг него, или исчезли вдали, и поэтому что о них думать! В помрачении ума такой человек может считать, что и вообще мир вертится вокруг него (эгоцентризм). Ему всего мало, и он находится в гонке за увеличением своего «благосостояния». На что он тратит время? Деньги? Силы? На себя, любимого. Счастлив ли он? Нет, конечно, ведь люди вовсе не хотят жить «вокруг» него, его это возмущает. У него бывает сильная радость, связанная с достижениями: «Yes!» и неприличный жест. Это ненадолго, потом опять тревога, неудовлетворенность и зависть. Конечно, я утрирую, да и абсолютных эгоистов я не встречала. В обиходе эгоист может быть и приятен и мил, но живет он для себя, и сомнения в правильности этого вызывают у него искреннее недоумение.

⁶² В России уже более 1000 лет (!) люди старались жить в православной вере. И соседи наши тоже были, в основном, христиане: католики и лютеране. Впрочем, и мусульмане, которых тоже много, стоят на этом же принципе милости: достаточно вспомнить восточное гостеприимство; Коран называет Всевышнего милостивым. Итак, милость как добродетель и ценность у нас в крови!

⁶³ В Евангелии Христос дважды говорит об этом как об определяющем правиле для хорошей жизни: мы и не знали, что наши родители близко к тексту цитировали Евангелие: «Во всем как хотите, чтобы с вами поступали люди, так поступайте и вы с ними» (Мф.7,12). Еще в конце, в рассказе о Страшном Суде, Христос критерием хорошего человека называет милость: накормить голодного, напоить жаждущего, посетить больного... и прямо говорит: если вы сделали это хотя бы для одного из людей, вы сделали это для самого Христа. Вообще мысль о милости как условии спасения души проходит через весь текст Евангелия. Потому-то и мы на этом воспитаны

⁶⁴ У Чехова в письмах: «Наказующие и без тебя найдутся, ты бы милующих искал...».

Проявление по отношению к ближним

Милостивый человек ищет пользу для другого человека. Он любит по-своему людей, и сделать им приятное для него — радость. Таких возможностей предоставляется в жизни много, и поэтому человек часто радуется. Может быть, у вас есть такой жизненный опыт: встретили голодного бродячего пса или кота и купили ему поесть. Он ест, а вы радуетесь. Псы и коты здесь потому, что люди часто любят животных, а себе подобных — существенно реже⁶⁵. Вспомните эту чистую радость, ведь пес и кот ничем вам не отплатят, кроме благодарности, выражаемой с помощью ушей и хвоста. Так вот, милостивый человек умеет так радоваться, «милуя» не только животных, но и людей! А людям можно помочь существенно большим числом способов, и людей больше, и радости тоже много! При этом так же, как, накормив пса, вы не планируете собрать у себя дома всех бродячих псов района, вы служите им, *насколько можете*, так и милостивый человек не отрывает от себя и близких последний кусок. Впрочем, свой когда-то отдаст с удовольствием. А вот близких ради более далеких не обидит: они же самые ближние! Зато научит их радоваться, как сам умеет. Если же человек нуждается не в пище и одежде, а в тепле, прощении или утешении, милостивый человек с радостью и этим делится: душа еще больше тела значит для нас. Поэтому люди его любят и благодарны ему. Когда он в чем-то нуждается, он может так же легко попросить о помощи. Правда, ему может помешать — нет, не ложная скромность, а забота о другом человеке, который нуждается сейчас не меньше его самого. Но так уж он устроен, и мы живем не в раю.

Эгоист делит людей на хороших (полезных ему, и при этом служащих ему так или иначе), и плохих или никаких (всех остальных). Верных ему людей маловато, поэтому эгоист находится в тревоге и недоверии к людям. Подход к людям у него вполне практический: зачем он мне? Зачем буду я на этого человека время тратить? Но эгоист легко тратит свое время на сплетни, «тусовку», развлечения. С людьми в нужде он старается не знаться: только расстраиваться, «я же не могу ему помочь!». С людьми в печали ему неуютно и трудно, он старается не портить настроение себе общением с ними, во всяком случае, долгим общением, раздражается на них. Он долго помнит обиду, чтобы опять не попасть для себя в неприятную ситуацию, не прощает обидчика. Эгоиста обычно не любят — он не позволяет себя любить! — и пытаются образумить, а он искренне не понимает, чего от него хотят, и обиженно уходит:

⁶⁵ О. Александр Шмеман пишет где-то, что в животных нам виден отблеск потерянного рая.

«они не понимают меня!». Эгоист часто одинок, если только не найдет милостивого человека, которого будет использовать в своих целях, но его это не смущает: «Ему нравится мне помогать, почему я должен отказываться?»

Проявление по отношению к Богу, как мы Его понимаем

Для христианина — и не только — прощение обид и милость являются условием спасения души и жизни с Богом, как они Его понимают, и сейчас, и всегда. В Евангельских заповедях сказано, что «милостивые помилованы будут». В молитве «Отче наш» (урок Христа для учеников о молитве) степень прощения нами тех, кто нам должен — долги бывают материальные и моральные! — становится степенью прощения нас Богом за наши грехи. Действует тот же духовный закон: как хочешь, чтобы с тобой поступали, так и сам поступай. Отсюда на самом деле и радость в жизни милостивого человека, и друзья, и благодарность. Но это еще не все: Бог милостив, во всех моих знакомствах в Сообществах я не встречала человека, который бы это не знал про Бога, как он Его понимает! У Бога есть помощник — это я. Я делаю дело Бога, а это большая честь и уверенность в жизни. Как редко бывает в жизни, когда мы абсолютно уверены, что мы правы, что Бог на нашей стороне — это происходит точно в делах милости.

Эгоист же отнял у Бога заботу о себе своими попытками урвать корысть везде, где возможно. Ему просто нельзя помочь! В его молитвах (может быть?) к Богу о наказании обидчиков нет никакого смысла. Даже если он молится о помощи нуждающимся, это бессмысленно, потому что вот, Бог дает помощь им через его руки, а он не участвует в делах милосердия. Если же он помогает им «для того, чтобы и мне Бог помог в моей жизни», опять смысла нет: Бог на таком рынке не торгует. Милость нужна ради другого человека, а не ради меня самого⁶⁶, тут опять одно лицемерие и корысть, все та же корысть.

6. Чистота души и честность — грязные мысли и чувства, и ложь

Проявление по отношению к самому себе

Честный человек — это кто? Это человек, у которого есть *честь*, он достоин доверия и уважения. Это человек, который не обманывает. Он говорит правду, совершает правильные поступки,

⁶⁶ Св. Иоанн Златоуст, крупнейший авторитет всех христианских вероисповеданий, писал: Милостыня состоит не в том, чтобы давать деньги, а в том, чтобы давать с христианским чувством милосердия. Если кто дает не с таким расположением, то лучше не давать, ибо это не милостыня, а напрасная трата».

он — прав! Он *чистосердечно*⁶⁷ с вами общается. Вот и получается: чистый и честный — это одно и то же. Вспомним опять: честность так важна в выздоровлении, что в преамбуле АН она заявляется как «одно из трех необходимых духовных свойств». Вслед за ней идет «открытость» — т.е. способность говорить *всю* правду, сколько мы ее понимаем. И это, наконец, готовность к изменениям, как следствие того, что видишь правду и говоришь о ней. «Если они у нас есть, мы можем достичь цели». Проще говоря, только честный человек может выздоравливать. Вот насколько это важно для нас!

Мы же привыкли врать. Врать другим, чтобы спрятать «концы в воду», и можно продолжать употреблять. Но что самое ужасное, мы врали самим себе, и знакомая нам уже тема отрицаний вся тут. Мы жили в поле лжи и уже почти не различали, где правда, а где полу-правда, т.е. ложь, которую мы придумали для себя, чтобы жить более комфортно. И это привело к тому, что в душу беспрепятственно полезла всякая грязь. В нормальную жизнь врываются мешающие мысли, картины, представления, воспоминания, заботы, суета. Они идут сплошным потоком и мешают делать то, что мы действительно хотим. Особенно навязчивы раздражение против кого-то, блудные, непристойные мысли и фантазии, или соблазны что-то украсть. Вся эта грязь отчасти имеет причиной невоспитанность нашей воли, которая должна быть на страже сердца от грязи. Есть и внешний источник этого безобразия — тот же, что у тяги, тут они рука об руку ходят. Потому и надо выздоравливающему человеку беречься от атак на свою душу. Как? Да как с чистой телом: стараться не наступать в грязь и регулярно мыться. Воспитание в себе воли нужно не только для того, чтобы по утрам делать зарядку и писать самоанализ по вечерам, но и для того, чтобы отгонять от себя пачкающие душу мысли и фантазии. Существенно то, что пачкает душу не только зловонная грязь — блудные фантазии, но и легкая, почти незаметная глазу пыль житейской суеты, пустыков, которые тоже не должны беспрепятственно «течь» через наше сознание день и ночь. Что касается «умывания» души — тут мы не властны, но властен Бог, как мы Его понимаем. Потому и просят Его в молитвах об очищении души, «сердце чисто» может создать вновь только Бог⁶⁸.

⁶⁷ Помните, сколько иронии у людей из криминальной сферы о «чистосердечном признании», о лозунге «на свободу с чистой совестью»? Конечно, какое там чистое сердце в отношениях милиционера и вора. Если человек — вор, он не может не воровать, или он перестанет быть вором. Уберите беглые гласные, и у вас получится «не может не врать». Вор не может не врать, и не может у него быть чистого сердца

⁶⁸ В Церкви есть еще «баня» исповеди: в этом таинстве Бог душу кающегося человека может очистить от этой грязи.

Проявление по отношению к ближним

Чистый душой человек не лжет. Он целен душой, ничего не держит «в заднем кармане», с ним поэтому легко и понятно, и безопасно. Постоянная тревога, сопровождающая близких человека, который часто лжет, здесь отсутствует. Но это не значит, конечно, что он наотмашь «режет правду-матку», что он неделикатен. Скажем, вы голодны, и зашли на минутку по делу домой к малознакомому человеку. Конечно, не стоит тут же заявлять о том, что вы еще не обедали, и что запах жареного мяса вам как раз по душе. Это не правда, а наглость. На вас, простите, не рассчитывали! Но если вас спросят, не хотите ли вы поесть, и у вас есть время, вы легко можете согласиться, добавив: «как хорошо, я проголодался!». Не стоит врать, что вы только что покушали. А если вам неловко почему-либо там оставаться, опять-таки можно не врать о срочном деле, просто сказать: «спасибо, я лучше пойду» — и уйти. Ложь стыдна и неприятна всем, да и правда вылезает все время не вовремя... Лучше уж деликатно, но твердо сказать то, что есть на самом деле.

Очень любят говорить: но деликатность иногда требует солгать, есть же «ложь во спасение»! Я не встречала⁶⁹. Может быть, и есть, но чаще этими словами называют «удобную ложь небольших размеров», позволяющую сгладить острые углы в отношениях людей. От этого она не перестает быть ложью и разрушать отношения. О возможности говорить правду деликатно, но честно мы еще поговорим в 9 шаге.

Проявление по отношению к Богу, как мы Его понимаем

Здесь совершается то, что отстаивают Анонимные Сообщества: понимание Бога. Дело в том, что чистым сердцам обещано, что они увидят Бога, т.е. узнают Его прямо, какой Он есть. Парень, настаивающий на своем *понимании* Бога, на своем *видении* Его не понимает, что из-за того, что душа его недостаточно чиста (он, между прочим, наркоман или алкоголик, а это уж, наверное, принесло ему много бед!), и потому *зрение его слабо* в том, чтобы видеть Бога. Конечно, это внутреннее зрение, интуитивное понимание того, Кто есть Бог и Какой Он. Каждый из нас видит Его, но лишь в малой степени, «сквозь тусклое стекло, гадательно»⁷⁰, и затемняет

⁶⁹ Преп. Иоанн Лествичник, очень древний и очень уважаемый авторитет в устроении монашеской жизни, писал, что бывает, тем не менее, такая ложь, но что она может быть такой раз в несколько лет... Вот и прикиньте, сколько у вас получается?! Кроме того, от этого ложь не перестает быть ложью. Возьмите, например, убийство. Бывает же убийство «во спасение», например, убийство в целях самообороны, убийство на войне. Но согласились бы вы быть палачом? Легко ли было бы вам, если, не дай Бог, пришлось бы убить кого-то из лучших побуждений? Не пытались ли бы вы найти иной путь? Проведите параллели с ложью, и, я думаю, многих случаев лжи можно было бы избежать.

⁷⁰ Первое послание св. ап. Павла к Коринфянам, гл. 13.

нам зрение именно не-чистота нашей души. Только чистым сердцем обещано это удивительное и великое знание Бога.

Мы же в пыли и грязи, и потому зрение слабо в нас. Кое-что мы разглядели, но очень еще мало и плохо. Посмотрите на себя в молитве: рассеянность и холодность идут именно от того, что наше желание говорить с Богом, как мы Его понимаем, «разбавлено» суетой, посторонними мыслями, грязными помыслами и вообще гнется к земле всем этим, вместо того, чтобы смотреть «вверх».

Еще надо бы иметь в виду следующее обстоятельство. «Дьявол» в переводе «лжец», и неспроста. Он все время врет, чтобы обмануть нас и увести туда, куда он хочет (а не мы). Поэтому, когда мы лжем, мы делаем вполне дьявольское дело, мы с ним на одной стороне *против* Бога, как бы мы не объясняли себе и другим необходимость лжи.

7. Мир с собой и людьми — вражда и противостояние

Проявление по отношению к самому себе

Мир в отношениях с другими людьми получается тогда только, когда человек мирен внутри себя. Это не значит, что он не борется с болезнями своей души. Но, может быть, это тоже связано с душевным покоем. У него есть какая-то глубокая уверенность, что он в основе своей — хороший человек, что после отмывания грязи останется подлинное «я», вполне хорошее. Есть стройная и строгая, непротиворечивая система ценностей, человек как бы не «рвется пополам», потому что и этого хочется, и другого, а все вместе невозможно. Такая цельность создает в нем надежность и уверенность, человек смиренен, совестлив, умеет сдерживать себя, терпеть и любить. Это ничего общего не имеет с равнодушием, напротив, в человеке может жить сильное чувство, но оно не входит в противоречие с другими побуждениями.

Напротив, человек, находящийся в противостоянии с другими людьми, прежде всего раздоран в себе самом. Он упрям и своеволен, тщеславен и самолюбив, и все время «яростные звоночки» в нем пробуждают зависть и неудовлетворение. Он часто меняет свои решения, порывист и ненадежен. По известной басне, в нем «лебедь, рак и щука» тянут одновременно в разные стороны, и он толком не может сдвинуться с места, не может сделать до конца что-то значимое. Обычным следствием этого является подавленность, злость на самого себя и депрессия.

Проявление по отношению к ближним

Мирный внутри человек несет мир и вокруг себя. Он понимает, что люди — это единство, и старается в нем жить. Это дается нелегко, поэтому он старается терпеть там, где возможно, и прекращать безо-

бразия добром и спокойствием. Главное его оружие — он никого не осуждает, но пытается найти хорошее в каждом человеке. Мирный человек — сильный и добрый, он может защитить слабого, но никогда не нападает первым. Мир его — это его сила духа и характера. Часто бывает, что его проверяют, не слабак ли, но проверки быстро кончаются, потому что сила его характера становится видна. Простите за сравнение, но среди собак сильные и большие обычно спокойны и миролюбивы, а лают и задираются маленькие на тоненьких ножках...

Человек, склонный к противостоянию и враждебности с окружающими, вечно в борьбе. В спорах он неуступчив, последнее слово непременно должно остаться за ним. Вообще, борьба для него — способ жить, он дает о себе знать людям (и видит себя сам) только тогда, когда борется с кем-нибудь. Предмет борьбы, спора может быть любой: прежде всего, его собственные нарушенные права, которые он будет отстаивать «до последней капли крови — противника», но годится и политика, и вкусы, и что сегодня есть на обед, и куда пойдем, и пр. Никто не хочет уступить, подчиниться, послушаться, вместо этого непременно надо победить, а то меня победят! Просто дикарь: «надо съесть печень противника, чтобы стать сильным». Такой человек все время с кем-то ссорится, дуется на кого-то, не доверяет другому. Постепенно он делается злым и жестоким, холодным и черствым к другим людям.

Проявление по отношению к Богу, как мы Его понимаем

Мирный человек соединяет собой людей, противится разделением и, значит, служит Богу в этом. В нем, как в спокойном озере, отражаются небеса.

Человек в борьбе с собой и людьми раздирает себя и единство людей. Он похож на озеро, мутное и бурлящее под порывами ветра. В нем ничто не отражается. Только со дна поднимается всякая грязь, которой не место на поверхности, но вот она здесь... Озера нет, есть лужа.

8. Стойкость и мужество — слабость и предательство

Проявление по отношению к самому себе

Бить маленьких детей плохо. Вы уверены? Я — уверена. Еще я точно знаю, что очень плохо обижать стариков и забывать родителей. Я знаю, что мучители животных плохо кончат, и доносы писать нельзя, как бы «оправданны» они не были. Еще я знаю, что хорошо молиться Богу, как я Его понимаю. Хорошо жить в чистоте в разных смыслах этого слова. Хорошо, когда у человека есть дело. Хорошо, как бы это ни было трудно, наконец от всей души простить того, кто сделал тебе зло.

Это не только мои жизненные принципы. Они и для вас действительны, потому что придуманы не мной, а Богом, Которого мы все понимаем чуть-чуть по-разному, но Который, тем не менее, один для всех нас. Мы можем не следовать этим правилам, но от этого будет плохо в первую очередь нам самим. У Бога есть правда, которую он показывает всем людям, и дальше выбор человека: услышит и последует, или нет — и весь мир делится надвое. Поэтому иногда за эти принципы, за правду надо *стоять*, даже если это очень трудно и страшно. Я много раз в жизни видела, как люди стояли за правду *несмотря на любые обстоятельства*, и каждый раз восхищение и радость были у меня в душе.

Мне тоже приходится стоять, хотя и не так сильно. Например, молиться хорошо: вот и молись, несмотря на усталость и заботы. Трудно, не хочется — ну и что? За правду же надо стоять, отдавать жизнь за нее никто от меня не требует, а требуется простая *верность*.

К сожалению, верности у нас маловато. И стойкости, и мужества маловато, а есть все больше жалость к себе в невзгодах и оправдания своей слабости — вот тут мы «асы». Многого от нас не требовалось, но и в малом мы были слабы и неверны. Слабость, предательство своих принципов и неверность себе и Богу — вот печальный итог многих из нас. Все это можно, конечно, оправдать и объяснить, и даже принять как данность, но совесть обличает и не дает забыть. И поэтому наше дело теперь не столько *стоять* в правде, сколько *возвращаться* в нее и просить прощения у Бога за слабость и малодушие.

Проявление по отношению к ближним

Наше устройство души прямо отражается на отношениях с близкими. Если Бог действительно есть, такой, как вы Его понимаете, то, конечно, надо выздоравливать, а не просто трезветь; надо стараться исправлять свою жизнь вместе с Ним, надо твердо и любезно говорить тем, кого это интересует, *почему* вы выздоравливаете именно так. Упаси Боже нас от проповеди, для нее нужна духовная глубина, которой у нас еще и в помине нет. Избави нас от «богословия с сигаретой», от трепа на высокие темы. Но если мама говорит, что в воскресенье надо ехать на дачу, — а вы собрались в храм; если жена требует больше денег на семью, — а вы чувствуете, что на конвейере «с восьми и до конца» вам на группы не попасть; если товарищи зовут вас недостойно «развлечься», — а ваша совесть голосует «против», — значит, пришло время им сказать правду. Правда же состоит в том, что вы выздоравливаете в группах, что верующий человек ходит в храм по воскресеньям, а в известных «развлечениях» душа пачкается. Все это не отменяет не-

обходимости помогать на даче, зарабатывать для семьи достаточно денег и отдых с друзьями тоже не отменяется! Надо договариваться, искать пути компромисса, который удовлетворит хотя бы отчасти близких, но не станет изменой Богу и отношениям с Ним, как вы их видите. Такой компромисс есть, потому что Бог, как я думаю, вовсе не для того дал вам возможность выздоравливать, чтобы вы расстались с семьей и друзьями и стали «очень выздоравливающим» — это, конечно, фарисейство.

Но трудность в том, что это *неприятные, трудные, нередко болезненные* объяснения с людьми. Им вовсе не понравится, что вы не согласны с ними, тем более, что раньше-то вы соглашались! Да и чувство вины за пьяные времена у вас и обиды у них вовсе не способствуют сейчас противоречить им. Это «узкий путь» — и по нему трудно идти. Проще согласиться и все свалить на «людей, которые ничего не понимают». Или поссориться, и вновь все свалить на «тех, кто меня не понимает». Проще обидеться на их насмешки, осуждение, пренебрежение вашим путем духовного выздоровления. Проще выбрать не правду, а пользу: «Сделай так, как тебе лучше!». И очень трудно и рискованно все-таки стараться отстоять правду.

Тут встает очень важный вопрос. Есть другая духовная ошибка: если ты борешься за правду, какой ценой она достается тебе и людям вокруг? Если это цена раздоров, свары и отторжения «неправильных» людей от себя, «правильного», то борьба эта на радость дьяволу. Если вы настаиваете на своем понимании веры и Бога, требуя того же от остальных — в семье ли, в группе, в спонсорских или иных отношениях с людьми, — это духовный деспотизм, который ничего, кроме боли и потерь, не принесет ни вам, ни им. Нам вовсе не все средства хороши для достижения даже благих целей. Правду надо суметь сказать твердо и любезно, а в жертву ей можно приносить только себя — свои удобства и удовольствия. Нельзя утверждать правду с помощью злобы.

Потребуется, конечно, терпение и мужество, потому что ложь всегда старается сломить дух, запугать человека. «Ничего не получится...» Получится, если с Богом. Конкретного рецепта здесь нет, требуется духовная мудрость, а если ее, как водится, катастрофически не хватает, надо попросить помощи у тех, кто в этом понимает... такие люди точно есть у вас после Второго шага.

К сожалению, кто-то вас так и не поймет. Происходит это потому, что мир на самом деле делится надвое этим вопросом: с Кем ты? И если человек (понадеемся, что пока еще) остается на стороне зла, — хотя, может быть, и не понимает этого, — тогда разрыв неизбежен. Я, скажем, не могу дружить с садистом, который мучает животных, получая от этого удовольствие. И если людей мучают —

тоже не могу. Просто не смогу, душа не выдержит, даже если он будет делать это *не при мне*. Впрочем, могу дружить с тем, у кого все это даже в недавнем прошлом, потому что он *перешел* на нашу сторону, сторону людей, которые стараются жить с Богом, как они Его понимают. Могу дружить с теми, кто *идет* к нам, старается уйти от старой жизни. То же самое и в отношениях с действующими наркоманами и алкоголиками, и в этом духовная подоплека всех «границ». Мир делится надвое, и эта боль — действительно реальность нашей жизни. Ту, другую половину мира можно жалеть, можно за них молиться, но быть с ними — нельзя.

Проявление по отношению к Богу, как мы Его понимаем

Мы беспечно живем! Живем так, как будто Бога нет, как будто Бог — это удобный «методический подход» для выздоровления. Мы стесняемся своей веры, на группах стыдливо заменяем слова «Бог, как я Его понимаю» безличной «Высшей Силой⁷¹», стесняемся говорить о молитве и своем понимании Бога. На группах запрещено проповедовать, потому что это стало бы насилием над теми, кто верит по-другому, они ведь пришли в группу выздоравливать, а не учиться вашей вере. Но это вовсе не означает, что о вере нельзя говорить, как о личном опыте, позиции, правде, на которой стоишь. И опять, это не всем понравится, ну и что? Если вы уверены, что ваши слова не ставят целью научить других, а только объясняют вашу позицию, то вы правы в своем решении. Конечно, о вере нельзя спорить. Для меня здесь пробным камнем служит внутренний вопрос: а готова ли я слушать на группе примерно тот же текст, но от человека иной веры, мусульманина, например? Я с теплом и уважением принимаю слова мусульманина, что он был в пятницу в мечети, молился Всевышнему, говорил с муллой о своей жизни. И не хочу «просто» участвовать в этой молитве, слушать обоснования ее, потому что для меня это измена Богу, как я Его понимаю и люблю. Могу ли я так и сама говорить о своей вере?

О вере мы стесняемся говорить... А по дереву стучать не стесняемся, плевать через левое плечо, не делиться ожидаемыми радостями.

⁷¹ Еще одно российское (потому что советское, безбожное) понимание: английское Higher Power в исходном тексте «Анонимные Алкоголики» следует сразу за «Силой, более могущественной, чем я» и, благодаря своему суффиксу сравнительной степени “er” означает только «Сила, более высокая» - а вовсе не «Высшая». У нас же, с нашим страхом: как бы нам не назвать Бога Богом, везде в тексте «Анонимные Алкоголики» вполне личный «Бог, как я Его понимаю», заменился в обиходе безличкой, «не понимаемой» «Высшей Силой». Популярный вопрос, задаваемый в группах: «а для тебя Бог и Высшая Сила – разные, или одно и то же?» - ввел бы в оторопь основателя программы «12 шагов». Впрочем, в более позднем тексте. «Анонимные наркоманы» уже говорится о молитве Высшей Силе (не людям же моляться!), что показывает именно процесс повсеместного отхода людей от Бога.

тями: сглазишь... Не стесняемся чертыхаться, материться, наверное, потому что не знаем *полностью* того, что произносим⁷². Воистину, «не ведаем, что творим».

9. Усилие, страдание — жизнь ради удовольствия

Проявление по отношению к самому себе

Смысл этой части нашего исследования состоит в том, чтобы выяснить, ради чего мы живем. Не очень понятно, как подступиться к этому вопросу, но попробуем сделать это двумя простыми способами.

Во-первых, как вы, наверное, догадываетесь, вы не первый, кто хочет жить с Богом и по-Божьи. Когда я задумалась об этом, я вспомнила не только тех людей, которые научили меня вере — спасибо им большое, без них я бы пропала! — но и тех, кто был *до* нас. Я русский человек, и потому мне важно, что слова «Святая Русь» означают именно то, что в ней было много святых людей. А святой человек — это не безгрешный вовсе. Это тот, кто силой всей своей жизни доказал, что Бог есть, что он действительно *так понимал Бога*, что случилось одно из двух событий: либо он за это погиб, жизнь отдал за веру — и тогда мы называем его мучеником, либо он остался в живых, но много терпел за веру — и тогда мы называем его исповедником, потому что он исповедовал свою веру перед людьми, несмотря ни на что. Вся история моей страны — это такие святые, от русских князей Бориса и Глеба до новомучеников и исповедников, погибших или выживших в вере в Бога в годы советской власти. Это миллионы людей, многих мы еще и не знаем, но как высоки они! И не только в моей стране: в истории христианства с первых лет его эти люди были солью земли. Я уверена, что есть святые люди и в иных верах. И вот теперь я наследник всех этих людей, иду след за ними в своем поиске Бога. Сегодня от меня не требуется ни мученичества, ни исповедничества — не по силам. Требуется стоять в вере там, где стою — ну и как, пусть и маленькая я монетка, но тех же денег? С ними я — или их дело на мне прервалось, и я *не хочу* идти за ними? Когда я думаю так, мне бывает стыдно или радостно — в зависимости от моего душевного состояния.

Во-вторых, посмотрим, из чего сегодня состоит моя жизнь? Она состоит из разных дел, которые совершаются во времени. Время —

⁷² Отец крестного свщ. Михаила (Шполянского), будучи юношей, со своим отцом, тоже священником, в двадцатые годы попал в «рукотворный ад» — Соловецкие лагеря. Там им пришлось быть на соседних нарах с матерыми уголовниками того времени. К своему ужасу они слышали то, что нам, «простым» людям, слышать не приходится: мат в полной форме, без купюр, и это было страшно. Вся ругань и поношение относились непосредственного к Самому Господу, к Духу Святому и Пречистой Богородице Марии. — Свщ. Михаил Шполянский. Десять заповедей закона Божьего. М.: ОБРАЗ, К: ДУХ И ЛИТЕРА, 2005. — с. 28.

это валюта. Посмотрите, на что вы свою валюту — невосполнимую! — тратите? Какие главные вещи в своей жизни вы на нее покупаете? Для чего вы стараетесь? Дело в том, что мы не просто выбираем духовный путь и дальше идем по нему, а духовный путь *преодолевается* с усилием, и усилие, нелегкость — особенный признак этого «узкого» пути⁷⁸. Например, ездить на группы трудно, учиться трудно, работать всерьез трудно, трудно отказаться от плохого, но соблазнительного предложения, трудно жить так, как считаешь верным. Жить ради удовольствия, напротив, значит жить так, чтобы это приносило больше всего приятных чувств, а остальное — как получится. Например, выбирать работу попроще и подороже, даже если она бессмысленна; «не брать в голову» беды других людей; жить за счет других, быть «мажором» или «альфонсом»; жить распущенно и развратно, если тебя пока не поймали на этом; и пр. Даже если такой человек трудится, он трудится «для себя, любимого», и искренне не понимает, «почему он должен» кому-то что-то отдавать. Наоборот, он боится, как бы его не обманули, не обошли. И он все время сетует, что ему мало, мало достается, что он совсем не хорошо живет. Он все время кем-то обижен, нетерпим по отношению к другим людям. Он жадно кидается на жизнь, на «счастье», суетное, пустое, кратковременное. В определенном смысле (впрочем, нередко и в прямом) его устраивает проститутка — по крайней мере «пока»... Неприятности и несчастья ломают его, застают врасплох, приводят в отчаяние.

Итак, есть ли в вашей жизни жертва ради Бога и ради жизни по Нему? Отдаете ли вы очень дорогое вам — самих себя! — ради того, чтобы остаться с Богом, как вы Его понимаете? В чем это выражается практически? Какие усилия прилагаете вы для этого?

Проявление по отношению к ближним

К сожалению, здесь придется вновь встретиться с разделением людей. Даже очень близкие люди перестанут понимать то, что вы делаете. Страх за вас, за ваше благополучие парадоксальным образом будет отталкивать их от вас. Вас «не поймут». Но ведь вы совершаете усилия ради Бога, а не ради того, чтобы понравиться всем людям? Вы понимаете, что всем понравиться невозможно? Что даже близкие люди расходятся между собой в главных вещах? Что рано или поздно придется выбирать, и ваша твердость и верность своему пути только и может сохранить по-настоящему близких вам людей?

Приведем небольшую пример. У меня есть одна знакомая. Она живет в Подмоскowie, человек пожилой и не очень здоровый. Она вдова, и у нее двое детей: старший алкоголик, а младший — наркоман. Старший сын живет отдельно, и с ним полно проблем. А млад-

⁷⁸ «Царствие Божие усилием берется, и употребляющие усилие входят в него» (Мф. 11)

ший просто умирал уже не раз, и положение с ним было отчаянное. Мама сделала все, чтобы дети выздоравливали. Действительно все, я знаю ее много лет, и могу свидетельствовать об этом. На больных ногах она ездила в Москву на группы каждый день, устраивала сына в больницы, реабилитационные центры, самоотверженно помогала. Работа у нее была очень малооплачиваемая, а потом и вовсе одна пенсия. Пошла опять работать, новая работа оказалась против ее принципов жизни, и она ушла оттуда. Здоровье совсем отказывало. Но у нее хватало сил на то, чтобы ходить в храм и на группы, и стоять в выздоровлении. «Ты не будешь употреблять дома», — сказала она, и держала этот последний бастион как могла. Это давало сыну возможность возвращаться в «чистый» дом. Сын ее с нежностью мне говорил, как она приходила поправить ему лампадку вечером. Вера и надежда на Бога были единственными ее опорами. Старший сын на нее кричал, на работе не понимали. Ее мужества хватало на двоих, и сын начинал вновь и вновь выздоравливать. Сын жив только благодаря ей. Все непросто в его судьбе, но сегодня у него пять месяцев чистоты, и это ее твердость.

Проявление по отношению к Богу, как мы Его понимаем

Один из очень почитаемых святых в христианстве св. Иоанн Златоуст, архиепископ Константинопольский (4-й век), писал, что человеку нужно не грешить (т.е. не совершать ошибок против Бога). Если все же согрешил — то покаяться (т.е. понять ошибку, сожалеть о ней и постараться исправиться). Если же кается человек мало и плохо, то надо пострадать (от последствий этой ошибки и для исправления души)⁷⁴. Отсюда понятно, что лекарство от страдания — глубокое и полное покаяние. И еще понятно, что страдание лечит грех. Страдание возвышает и учит человека. Смысл страдания в том, что это «мегафон» Божий: Он говорит с нами «в тихом дуновении ветра», если мы Его слушаем, и кричит, попуская страдание⁷⁵. Мы так глухи, что слышим только крик... Страдание, кроме того, бывает еще и «за други своя»⁷⁶. Например, мама страдает за больного сына, а не за то, что плохо его воспитала. Но плохо быть источником страдания своего и других людей.

Мы не хотим страдать — конечно, нет. Но если по состоянию нашей души вам все же дается урок, мы хнычем, сетуем, ноем и злимся на Бога. Да как Он смел меня, такую хорошую, так наказы-

⁷⁴ Комментарии в скобках — мои. - Е.С.

⁷⁵ К. Льюис. Страдание.

⁷⁶ Самый великий пример тут — страдания и даже крестная смерть за грешных людей Господа Иисуса Христа — на этом стоит все христианство.

вать?! За что?! Бог несправедлив! Почему я, почему со мной? — Так много пустых вопросов, вместо того, чтобы спросить: зачем мне это, Господи? Постараться понять и понести столько, сколько дано, не уменьшая произвольно свою ношу.

Есть одна притча о страдании. Люди несут кресты, каждый — свой. У кого потяжелее, у кого полегче, каждому по силам, но нести тяжело. Один человек потихоньку отпиллил от длинной перекладки кусок, стало полегче нести, он и идет, радуется. Подошли все к пропасти. За ней — рай, внизу — ад. Люди кладут свои кресты, как мостик, и переходят по ним. Наш «умелец» и так, и эдак мостил, да все короток крест, не хватает. Видно, продумана была ноша... Пришлось просить соседа: разреши по твоему перейти! Тот согласился, сам перешел, а «умелец» потяжелее оказался, чужой крест и не выдержал, полетел он вниз...

Самое страшное, что может произойти с человеком, отчаявшимся нести свое страдание, свой урок — это мысли или попытки самоубийства. Это полный отказ от Бога, от Его пути и Его помощи. Это самостоятельный прыжок в ад, в котором человеку нельзя помочь. Нельзя не потому, что не разрешают, а потому, что человек сам отказался от помощи, и теперь некому раскаяться в ошибке. Бог же не может пойти против нашей воли. Если намерения и попытки суицида были в вашей жизни, нужно отдельно с этим поработать. Это такой груз, который может тянуть вниз всю жизнь, и с ним непременно надо расстаться.

Заключение

Итак, вы закончили работу по нравственному исследованию себя и своей жизни. Конечно, это исследование не полно. Наверное, вы что-то забыли или не поняли в себе, но у вас еще будет время вернуться к деталям в Десятом шаге. Может быть, вы будете еще повторять Четвертый шаг, и не раз. Но сейчас вы сделали его так, как сегодня могли, и это очень много. Теперь большая энергия этой инвентаризации должна совершить большую же работу — работу покаяния. Ее продолжает Пятый шаг.

Пятый шаг

«Признали перед Богом, собой и каким-либо другим человеком истинную природу наших заблуждений»

Неразумно ожидать, что Четвертый Шаг полностью очистит нас от всех нравственных бед. Но мы призваны к нравственному возрастанию. Именно оно движет нас в выздоровлении. Бог входит в открытые двери к тем, кто Его ждет. Ждет, готовя себя к этой встрече.

Любовь Божию надо пригласить к себе. Когда мы приглашаем гостей — комнату хоть немного прибираем. Мы молимся: «прииди, и вселись в ны» (приди, вселись в нас), вселись и наведи порядок во мне, Господи?! Нет, сначала надо самому вынести это на свет божий: Я такой, но я так не хочу. Господи, освободи меня от этого!

Это просто. У нас есть достоинства. Они нам, слава Богу, даны. На них можно строить выздоровление. И у нас не хватает очень многого, есть недостатки, дефекты. Они, как крючки, цепляются за все вокруг, не давая нам двигаться вперед, мешая выздоровлению. Теперь, после Четвертого Шага, мы их знаем в лицо. В следующем, Пятом Шаге мы честно скажем об этом себе и Богу. Другой человек, которому мы доверяем, поможет в этом продолжении поручения себя Богу, как мы Его понимаем.

«Я не хочу быть таким, каким был раньше. Господи, не запомни меня таким, каким я был в грехе, освободи меня от рабства моего прошлого, ради того, чтобы будущее мое истекло не из прошлого моих грехов, а из той вечности, что Ты нам уготовал».

В тесных, страдательных, болезненных для себя обстоятельствах, все люди делятся надвое: одни начинают раздвигать эти обстоятельства, изменять их, пытаясь выстроить мир ВНЕ себя более подходящим образом. Может быть, они делают это и из лучших соображений, тщательно все продумав. Но вне себя можно только разрушить. Даже если разрушить злое — доброе не построишь, остается пустыня. Другие же начинают под влиянием этих обстоятельств строить нечто ВНУТРИ себя, и тогда эти обстоятельства в конечном счете служат им во благо.

Итак, что такое покаяние? Когда мы поступаем плохо, темные мысли роятся в голове, на сердце сходит помрачение — мы чувствуем угрызения совести. Но их мало: нужно еще обращение к Богу, как мы Его понимаем, с надеждой, с уверенностью, — что у Бога хватит и любви к нам, чтобы простить, и силы, чтобы нас изменить. Покаяние — поворот жизни, мыслей, перемена сердца, которая обращает нас лицом к Богу. И тогда, отвечая на любовь Бога, не от страха за будущие муки зависимости, но от любви к Нему — мы начинаем жить иначе. Эта новая жизнь становится

возможной только с Ним. И тогда к себе и другому человеку мы начинаем относиться так же, как Бог относится нам, по этим новым законам.

«Мне было довольно просто рассказать Богу и самому себе о недостатках моего характера. Но сесть лицом к лицу с другим человеком и обсудить с ним сокровенные подробности моей жизни оказалось куда сложнее. Когда же это случилось, испытал такое же облегчение, как и тогда, когда впервые признал себя алкоголиком»⁷⁷ — вот опыт человека, рискнувшего сделать Пятый шаг. Попробуем его сделать и мы.

Найдите доверенного человека, вместе с которым вы можете рассказать Богу о себе — подлинном, и воспротивиться себе — ложному. Этот человек не просто свидетель: он ваш брат по выздоровлению, и сам уже делал Пятый Шаг, шел этим путем. Его поддержка, честная обратная связь и понимание покажут вам то, как он принимает вас. Выбирая этого человека, не стремитесь получить от него «умные советы». Он с вами для того, чтобы, уже пройдя этот путь, помочь вам пройти его тоже. Доброжелательство и понимание — вот главные качества такого человека. Не менее важным является также способность человека сохранять в тайне все то, что он от вас узнал — требование конфиденциальности. Есть просто болтливые люди, и вам нужно быть внимательным, выбирая слушателя. Лучше вопрос конфиденциальности проговорить в начале разговора, и, получив заверения в этом, вы более спокойно будете говорить о деликатных моментах вашего рассказа.

Договоритесь с ним о времени и месте, где вас никто не будет отвлекать, и где вы сможете не торопиться в этой работе. Но не говорите слишком долго: ваша и его усталость вызовет изнеможение, и вы пропустите какие-то важные для себя моменты. Обычно не рекомендуют разбивать Пятый шаг на несколько дней. За два-три часа максимум вам нужно сказать о себе главное и услышать ответ. Ответ — это рассказ о том, что было с ним, когда вы рассказывали о своих ошибках, о его мыслях, чувствах, переживаниях. Может быть, о его собственном опыте, похожем на ваш. Не старайтесь получить «рецепт»: его не существует, недаром впереди остальные шаги, все не так просто.

⁷⁷ «Ежедневные размышления» АА, 3 мая

Обратите внимание: в формуле Пятого шага говорится об «истинной природе наших заблуждений», и не говорится, что вы должны *прочесть* свой Четвертый шаг. Вам нужно рассказать суть. Представьте такую аналогию: вы заболели и вызвали врача. Если вы будете рассказывать ему в деталях, что вы ели, как вы спали и чем болела ваша бабушка, — если это не относится к делу, врач вас прервет. Ему важно выслушать вас очень внимательно в том, что *относится к делу*, по которому вы его позвали, и не слушать все лишнее. О своих подлинных чертах тоже не стоит рассказывать, хотя бы потому, что можно расхвастаться. И в формуле Пятого шага о них ни слова... Итак, тема Пятого шага — наши грехи, наши болезни. Поэтому ваша тетрадь Четвертого шага служит только для того, чтобы что-то не забыть, и вовсе не все примеры надо приводить в подтверждение того, что этот недостаток у вас действительно есть.

Это не только помогает посмотреть на инвентаризацию и выбрать главное из того, что вы про себя нашли, но и пощадить уши вашего собеседника. «Мы можем рассказать все человеку, который поймет нас, но сам не пострадает от этого. Правило заключается в том, что мы должны быть требовательными к себе, но внимательными к другим»⁷⁸. Вы должны все назвать своим именем и не побояться называть так самые ужасные свои поступки, но это не значит, что надо смаковать детали. Например, список ваших обид может включать сто пунктов, и вовсе не надо все их перечислять, со сладострастием размазывая свою гордыню. Напротив, стоит привести два-три самых точных примера и рассказать, какой вклад вы сами внесли в эти обиды, и как они сегодня живут в вашей душе — а об остальных упомянуть. Имена вашего списка сексуальных отношений сохраните в тайне. Но расскажите о боли вашей души в этой сфере.

Напрасно думают некоторые, что, вывалив всю грязь до капельки, вы избавитесь от тяжести греха. Нет, чувство духовной опустошенности, с которым уходят жертвы тоталитарных сект после таких многочасовых «упражнений», вовсе не целительно. Напротив, вы принимаете на себя ответственность за свою жизнь, обращаясь к Богу за помощью в исправ-

⁷⁸ «Анонимные Алкоголики», с. 72

лении ее. Для этого вы говорите о своем желании изменять очень конкретные вещи в своей жизни. Если что-то покажется вашему собеседнику недостаточным, он может и спросить.

Пятый шаг — это очень конкретная работа. Она вся стоит на фактах. Пусть будет так, чтобы ни один значимый факт не проскользнул, скрытый из стыда или страха. Это действительно про болезнь: лечение ее зависит от нашей точности. В некотором смысле мы пришли в лечебницу, и не должны уйти неизцеленными — пусть даже это исцеление будет продолжаться в следующих шагах.

Само собой понятно, что в Пятом шаге я рассказываю о природе *моих* заблуждений, а не «наших», т.е. всех наркоманов и алкоголиков или вообще всех людей. Грехи моих ближних тоже, понятно, предметом Пятого шага не являются. Даже если появится искушение рассказать, в ответ на какое действие вы поступили так или иначе — остановите себя в этом и расскажите только и именно *о себе*.

С «сокрушенным сердцем» расскажите вашему собеседнику о природе своих недостатков. Если он принял вас таким, какой вы есть — Бог тем более принял вас. Итак, не откладывая, завершите работу Пятым Шагом.

Все Евангелие говорит о радости: это буквально «радостная весть». Удивительная радость живет в душе чистого человека. Вспомним радость в глазах праведных и чистых людей, встречавшихся нам. Вспомним братьев и сестер в АН и АА, которые с радостью встречают нас. Вспомним радость, которую несет с собой любовь.

Величайший монах, строгий аскет, написавший школу монашеского подвижничества, преп. Иоанн Лествичник писал: «...Бог не требует, братие, чтобы человек плакал от болезни сердца, но чтобы от любви к Нему радовался душевным смехом».

Почему Пятый Шаг делается не священнику в таинстве покаяния, а простому выздоравливающему брату или сестре по выздоровлению? Имеем ли мы право на это, если мы в Церкви? Да, имеем. «Признавайтесь друг перед другом в проступках и молитесь друг за друга, чтобы исцелиться; много может усиленная молитва праведного» (Иак. 5:16). Но все же в Пятом Шаге нет таинственного освобождения от

греха силою благодати. И потому, если вы верите и крещены, вы можете осуществить Пятый шаг таинством покаяния в Церкви — это называется исповедь. Это станет завершением Пятого Шага Богу, как вы Его понимаете. В программе 12 шагов это не обязательно, ведь программа не религиозна. Но и не анти-религиозна, а потому послушайте свое сердце, и поступите так, как оно подскажет.

Исповедь — это очень серьезное дело. Вы готовились к ней долго, и вам нужно рассказать о своих ошибках все, что вы знаете. Договоритесь заранее, чтобы у священника было достаточно времени слушать вас, и его не отвлекали. Объясните, что вы хотите исповедоваться за всю жизнь. Возьмите с собой тетрадь. Несмотря на то, что священник совершенно не обязательно «анонимный» человек, у него есть собственный большой опыт исповедания грехов, и он вас поймет. Скажите священнику то, что бы вы сказали перед последней своей минутой, словно это — последнее мгновение, когда ты можешь сбросить с плеч тяжесть долгой жизни неправды и греха, чтобы прийти к Богу — чистым. В исповеди очень важно не философствовать, а признать свои поступки, о которых вы искренне сожалеете, как ошибки, грех. По каждому недостатку, который вы у себя обнаружили, есть проявления его в ваших поступках. О них и говорите. Говорите о главном. Кто в простоте сердца скажет свои согрешения с сокрушенным и смиренным чувством, с желанием исправиться, тот получит прощение грехов и мир совести силою благодати Божьей, действующей в таинстве. В меру нашего покаяния и веры и дается нам освобождение от грехов. Помолитесь перед этим, и скажите все, что велит сердце — и вы скажете все, как надо. Не бойтесь, с вами Бог.

Шестой шаг

***«Стали внутренне готовы к тому,
чтобы Бог избавил нас от всех наших недостатков»***

Вы провели нравственную инвентаризацию себя и своей жизни: разобрались, что хорошо и что плохо в вашем способе жить, оценили себя и свою жизнь с нравственной точки зрения. После этого вы сумели рассказать доверенному человеку — и Богу, — а заодно и проговорить вслух основные свои ошибки. Назвав их собственным именем, утвердив

свою позицию — что хорошо? что плохо? — в Пятом шаге теперь нужно поддержать хорошее и отмыть плохое.

Как и всегда в Программе, эта задача не решается в одну ночь. Просто решить не употреблять наркотик и алкоголь еще не означает действительное прекращение употребления, не говоря уж о выздоровлении. Просто решить: я не буду так больше поступать, думать, говорить — еще не значит, что это решение осуществится. Надо сделать определенную работу, чтобы жизнь действительно изменилась. Работа состоит из 2-х частей: подготовки себя к изменениям — Шестой шаг и осуществления изменений — Седьмой шаг.

Немного о словах: человек хочет поступить хорошо — хотя бы для себя самого. Он хочет добра, или, по крайней мере, правды. Но он ошибается, «промахивается» мимо этой цели, говоря религиозным языком, грешит. Тогда он попадает не в цель, а мимо, в *другую* цель, в которую попасть и не собирался. В этом смысле грех всегда обманывает человека, даже если человек и знает, что грешит.

Например, он кричит на мать. Зная, что это плохо, грешит он, тем не менее, кричит, потому что ему важнее всего донести свою правду до ее сознания. Но именно этой цели он и не достигает: она слышит лишь свою обиду, они взаимно глухи друг к другу, грех — ошибка — приводит к тому, чего человек как раз и не хотел!

Часто человек не осознает в своем стремлении к добру для себя, или «добру, как он его понимает», что он идет в зло к себе, и другим людям. Недостаток добра, способности жить и творить добро, вошедший в привычку, в свойство характера — есть недостаток характера, или просто «недостаток», как его часто называют. Это своего рода болезнь в нравственном смысле, и тогда последствием этого является болезненная жизнь. Например, наркомания или алкоголизм.

Дело в том, что «свято место пусто не бывает»: если нет добра, поселяется зло, не как отсутствие добра, не «ноль», а «минус». Уродливое отражение в кривом зеркале гораздо хуже, чем просто отсутствие отражения. Оно заставляет нас ошибаться и дальше. Оно становится действующей силой в нашей жизни, «более могущественной», чем мы сами, и мы перед ней бессильны. Зло не имеет собственной природы,

оно поселяется в доброй природе и, как раковая опухоль, искажает ее, убивая, становится оборотнем, потому оно и страшно. Таким образом, работа по Шестому и Седьмому шагам прямо связана с выздоровлением от зависимости.

Наши намерения ясны: мы можем жить с Богом и по-Божьи только тогда, когда мы встанем против своих недостатков, против зла в себе — на стороне Бога и вместе с Ним.

Назвав недостатки своим именем, было бы крайне глупо остаться с ними. Мы их искали именно для того, чтобы избавиться от них. Это болезнь души, и, поставив себе диагноз, мы должны лечить и вылечить эту болезнь вместе с Тем, Кто действительно *может* это сделать. Диагноз же сам по себе никак здоровья, как известно, не прибавляет.

Но просто устранить эти недостатки у нас, может быть, и не получится. Приведем несколько примеров, чтобы пояснить эту мысль.

Лживость — несомненно, недостаток. Стоит только попасть в неловкую ситуацию, и человек начинает выкручиваться, на ходу придумывая правдоподобные объяснения своему поведению, меняя их по мере необходимости, сам в них уже верит, забыл, как на самом деле было-то... Или осознанная удобная ложь, скрывающая собой неудобную правду, приводит к совсем иной, фальшивой цепочке событий, не соответствующих реальной жизни. Люди перестают вам верить, и уже правду приходится «оправдывать», но они и тогда не верят. И вот человек решил больше не лгать.

А как жить-то? Как переносить реакцию людей на неудобную правду, как подставить себя под огонь их негативных чувств, как вынести их недостатки? Например, мама спрашивает: «как дела?» А сын поссорился с женой, настроение поганое. Обычный ответ был бы: «все нормально,» — и мать ничего не знает, «сам разберусь». А тут решил не врать и сказал о ссоре. Мама позвонила жене домой, плакала, жена вечером с претензиями: «мамочке пожаловался?». Вот так выздоровление...

Решил молиться, старался молиться везде, где мог. Появилось утреннее и вечернее правило, стал читать правильные книги. Вскоре поймал себя на фарисейском поучении других, похоже, я возомнил себя пророком?!

Кротким быть, говорите? А куда мне девать мой гнев? За десять лет двери кулаком прошибал дома, будильники и крошку о стены кидал, разные «шоу» с ножами маме устраивал. Хорошо, я все понял. Только скажите мне, что делать, когда зубы о кружку с чаем стучат от злости, и слезы на глазах? Когда все обиды с детства сворачиваются в один комок, и выть хочется от безысходности?

Похоже, что старые стереотипы зачем-то нам очень нужны. Это как-то связано с системой ценностей, с тем, что я считаю важным для себя в жизни.

Система ценностей — это общее обозначение очень личных представлений человека о том, что в жизни для него действительно важно.

Здесь часто бывает много недоразумений. Например, человек уверен, что справедливость — главная ценность в его жизни, но в реальной жизни рассчитывает на милосердие тех, кого он обидел, или как минимум на «забудут» или «пронесет как-нибудь». Часто мы и сами не очень понимаем, что же для нас важно. Тогда мы живем не по своей системе верований, а по чужой, все время чувствуя сопротивление и конфликтуя с людьми.

Мы нередко без критики принимаем чужие системы ценностей (особенно в детстве или в возрасте подростка), и нам кажется, что мы действительно так думаем, но это не так. Достаточно вспомнить громкие разговоры про «жизнь по понятиям» среди людей, которые по этим понятиям на самом деле не живут.

Хорошо бы разобраться, что для меня по-настоящему важно в жизни? По-другому сказать, во что в жизни я верю? В справедливость? В деньги, материальные стимулы? В любовь? В то, что надо помогать тем, кто попал в беду? Во что же вы верите?



Задание для самостоятельной работы №25 *Система ценностей*

Давайте попробуем разобраться в своей системе ценностей на практике. Важные жизненные принципы обязательно как-то проявлялись в нашей жизни. Давайте рассмотрим *важные*, за-

помнившиеся *случаи* из нашей жизни, просто то, что врезалось в память, за всю жизнь, начиная с раннего детства. Вспомним эпизоды нашего жизненного опыта, вероятно, в них проявились какие-то наши верования про жизнь.

1. Что вызвало сильные чувства, которые вы помните?
2. Когда в жизни вы чувствовали себя совершенно замечательно, здорово и притом трезво?
3. Когда вам было почти невыносимо жить так, как вы жили, видеть то, что вы видели?
4. Кого в жизни вы ненавидели и за что?
5. За что вы не выносили самого себя?
6. Кем восхищались и почему?
7. Какие случаи из жизни, чему вы были только свидетелем, врезались в вашу память?

Может быть, вы плохо помните свою жизнь, так нередко бывает после употребления наркотиков или алкоголя. Но все же постарайтесь вспомнить, это где-то «лежит» в памяти, можно разыскать. Подумайте также о сильных впечатлениях последнего времени.

Записав каждый из этих эпизодов (пусть их будет 8-10), для каждого постарайтесь понять и записать, что для вас было важным в жизни тогда, во что вы верили?

Как вы думаете, это все сегодня для вас так же важно, как тогда?

Старые стереотипы защищают наркоманию или алкоголизм от перемен. Недостатки наши очень специфичны, это не «как у всех»: в нашем случае они «кормят» зависимость. Так случилось, что наркоман и алкоголик поставлен прямо сегодня перед необходимостью стать лучше не из общих соображений, а потому что иначе он будет употреблять и умирать. Духовная смерть в нашем случае очень наглядна, жить хочется, и потому мы *выбрали жизнь*.

Поэтому опять, как в работе с отрицаниями, мы можем задать себе вопрос: «кому выгодно то, что я поступаю по-старому?». Обычно на уровне шага от ситуации ответ звучит: «мне, любимому», но чуть дальше отойди, посмотри со стороны на ситуацию и себя в ней, ответ будет: «зависимости во мне». Мы похожи на деревянную куклу из сказки, которая пыталась согреться, положив в очаг свои ноги. Вот и нужно оглядеться по сторонам и понять: что мне на самом деле хочется.

Посмотрим на ситуацию: человек пристрастился смотреть «порно»-сайты. Он открывает их, как только включит

компьютер, на работе и дома, сидит в них каждый день по несколько часов. Конечно, это доставляет сексуальное удовольствие (не морщитесь!) — иначе бы и сайтов не было. Все мы мужчины и женщины, а не только люди. Но потом у него возникает чувство грязи и отвращения — к себе, главным образом. Он стыдится *такого* удовлетворения своей сексуальности, боится, что узнают на работе. Дома жена уже знает, и это, конечно, влияет на их отношения. Хочется ли ему этого? Заметьте, это не последствия, это *сама* ситуация с просмотром «порно», только чуть шире взгляд на нее. Можно даже физически это представить: сидит он в сайте, и в радиусе полметра — удовольствие. А в радиусе 50 метров, куда попали его начальник по работе, дочка и жена — стыд и неприязнь. Конечно, не хочется в этом быть.

Заметьте, он не может пока остановиться. Он хочет, но у него не получается. Это похоже на наркоманию, правда? И действительно, это и есть его зависимость, только ушедшая в подполье, притворившаяся другим. А свойства-то все те же, и если он достаточно долго будет этим заниматься, «заторчит» вновь, или скрюченная жизнь перед компьютером станет для него главной — что то же самое.

Не может остановиться, но уже видит всю ситуацию, и не хочет в ней быть. Он стал молиться Богу и просить Его избавить его от этого зла. Молится — и все равно срывается. Тогда он понял: надо как-то потрудиться. Он стал читать особые, трудные молитвы каждый раз после очередного «срыва». Это укрепляло его и дало ему сил начать говорить о своей беде на группе. Он очень боялся и стыдился, но нашел понимание и поддержку. Оказалось, что у нескольких людей в кругу тоже есть или была такая же проблема. И только после того, как он несколько раз «проговорил» это в кругу, он смог «поставить границу» на Интернет на короткий срок. На этот раз у него получилось остановиться, и получается до сих пор. Бог еще не избавил его от этого недостатка, но избавляет, а для этого требуется время и труд.

Итак, Шестой шаг — это наш труд по выходу из зависимости. Не идет речь о том, что раньше мы жили весело, а теперь надо скрутить себя и стать «сухими-никакими» занудами, чтобы вымолить прощение у Бога. Я не верю, что Он хочет от нас это-

го. В том-то и дело, что мы живем *не так, как мы хотим*¹⁹, и сделать с этим в одиночку ничего не можем. Вот нам и надо подвинуть себя так, чтобы мы могли принять помощь Бога, в том числе подаваемую нам через разных людей. В нас действует чужая злая воля, которая уже пригрелась в нашей душе за многие годы плохой жизни, и так просто сама она не уйдет. Сами с ней совладать мы не можем, и нам нужна помощь — точно так же, как в логике Первого и следующих за ним шагов.

Может быть, можно говорить о своего рода «дне» не только в употреблении, но и в крайней усталости от недостатков, в нежелании, даже невозможности продолжать жить с ними.



Задание для самостоятельной работы № 26

Готовность к изменениям

А. Рассмотрите текст Пятого шага (если его нет, то Четвертого). Отметьте те недостатки, в которых, как вы думаете, вы готовы поступать по-другому, где уже есть готовность действовать добром. Разберитесь в следующих вопросах:

1. Какие из этих недостатков уже ушли, так что вы осознано и твердо поступаете по-другому, одного формулирования этих недостатков хватило для того, чтобы измениться? Приведите не менее трех примеров ваших поступков по каждому такому недостатку.
2. Какие из этих недостатков практически ушли, но вы еще иногда, «срываясь», поступаете по-старому? Чем вы тогда оправдываете свои поступки? Что делаете, совершив ошибку? Имеет ли это какие-то последствия для продолжения или прекращения старого поведения? (Например, просить о прощении для некоторых людей так трудно, что они стараются после этого ни за что не повторить поступок, за который они извинялись). Рассмотрите все возможные примеры.

Б. В каких недостатках вы хорошо знаете, что и как надо исправлять, но что-то заставляет вас медлить, вы еще ведете себя по-старому? Разберитесь в следующих вопросах:

1. В какой момент происходит остановка? В какой момент уверенность, что надо поступать по-другому, заменяется на

¹⁹ Лучшее всего сказал об этом св. апостол Павел в Послании к Римлянам (Рим. 7:15,19-20,23): «... я не понимаю, что делаю: потому что не то делаю, что хочу, а что ненавижу, то делаю. Доброго, которого хочу, не делаю, а злое, которого не хочу, делаю. Бедный я человек! Кто избавит меня от сего тела смерти?»

- медление или даже согласие поступить по-старому? Что тогда с вами происходит?
2. Что является для вас столь важным в прежнем способе вести себя, от чего вы не можете отказаться? Какие ценности при этом «кормятся»?
 3. Каковы действительные последствия прежнего способа вести себя? Рассмотрите это на недавних примерах.
 4. Какие другие недостатки поддерживаются из-за этого старого стереотипа?

В. Какие недостатки осознаются вами как ошибки, но вы и не представляете, что можно вести себя по-другому, по крайней мере, что для вас именно возможно измениться? Разберитесь в следующих вопросах:

1. Назовите эти недостатки своим именем. Что происходит конкретно, к каким последствиям это приводит? Почему вы уверены, что это — ошибка?
2. Почему вы думаете, что избавление от него невозможно?
3. Помечтаем на три минуты: а вдруг все-таки уйдет, что будет тогда?
4. Постарайтесь различить: вы действительно не хотите, чтобы этот недостаток ушел, или вы не знаете, как от него избавиться?
5. Если вы ответили на предыдущий вопрос: скорее первое, то постарайтесь объяснить, почему вы так думаете, и вынесите этот вопрос на обсуждение с другими людьми. Может быть, это вовсе не недостаток? Или вы что-то здесь не понимаете?
6. Если в предыдущем вопросе вы ответили: скорее второй вариант, то тогда можно просить Бога помочь вам в вашем бессилии решить задачу. Что вы об этом думаете? *Как* вы сформулировали свою просьбу?
7. Расскажите о том, как люди могли бы помочь вам в преодолении ваших недостатков? Можете ли вы перенести опыт остановки зависимости от наркотиков и алкоголя на эти ситуации?

Найдите людей, с которыми вы можете посоветоваться о том, как работать со своими недостатками. Это может быть спонсор, друзья в Сообществе, монитор, семья и много-много других людей. Проговорите с ними, что нужно делать, и действуйте, отмечая в самоанализе результаты вашей работы и сохраняя контакт с теми, кто вам помогает.

Загляните вглубь себя. Там есть добро, и там есть недостатки добра, ведущие в зло. Какие чувства вызывает у вас эта картинка?

Полностью подготовить себя к тому, чтобы Бог избавил нас от этих недостатков, нам, конечно, не удастся. В формуле Шестого шага⁸⁰ говорится не о законченном нами процессе, а о внутренней готовности к изменениям. Мы в пути, и мы, конечно, не ангелы. Но мы хотим стать лучше, и это нам совершенно необходимо для того, чтобы остановить нашу зависимость.

Седьмой шаг

«Смирению просили Его исправить наши изъяны»

Формула Седьмого шага звучит очень просто. Мы поступаем здесь так же, как и после Первого шага, обнаружив свою проблему, мы подготовили себя надеждой Второго шага и затем совершали поступок выздоровления — приняли решение поручить себя Богу, как мы Его понимаем. Здесь мы тоже обнаружили свои недостатки в Четвертом и Пятом шагах, подготовили себя к изменениям в Шестом и теперь обращаемся вновь к Богу за помощью. Нам нужно научиться этой логике Программы: почувствовав, что есть проблема, бесстрашно найти ее точное выражение, подготовить себя к тому, чтобы жить иначе, а затем просить Бога взять нашу жизнь в Свои руки и сделать то, чего мы хотим и к чему готовы. Это всегда будет сотрудничество наше и Бога, но не «на равных», а больше похожее на идеальные отношения сына и отца. Сын просит и готов принять то, что просит, и готов трудиться для этого. Но только Отец знает, как этого достичь и хорошо ли это будет для юноши, и готов трудиться из любви к сыну.

Смирение поэтому означает смирение с волей Бога, как мы Его понимаем. Только Он знает, достижимо ли для нас сейчас то, что мы просим; какой труд и долгий ли для этого потребуются. Мы верим в это и доверяем Богу то, как Он будет вести нас к тому, чтобы стать лучше. *С миром в душе* мы готовы на труд изменения себя, *веря, что Бог ведет нас в нашем выздоровлении*⁸¹.

Призыв к смирению часто вызывает сопротивление. Смирение — это вовсе не унижение, а уважение к воле Бога, ко-

⁸⁰ В оригинале «We were entirely ready» т.е. «стали внутренне готовы», иногда это переводят как «полностью подготовили себя», но это неточно: именно «мы претендуем на прогресс, а не на духовное совершенство».

⁸¹ Формула одной из «вех» выздоровления в Ал-Анон.

торию я считаю лучшей для себя, а иначе все то, что мы ту делаем — бессмысленно. Я же не центр Вселенной, не мудрец, лучше всех других знающих, что мне надо, я вовсе не хозяин своей судьбы. «Некто, более могущественный, чем я готов помочь мне, если я перестану мнить себя Богом»⁸².

Смирение — наиболее трудная часть этого поступка — поступка, может быть, длиною в жизнь, — и потому нам нужно проверить свою готовность к нему.



Задание для самостоятельной работы №2: *Смиренная готовность к изменениям*

Вспомните три острые ситуации последнего времени, ситуации, в которых проявились ваши недостатки. Проведите их анализ по следующим вопросам:

1. Коротко опишите суть ситуации.
2. Какие сильные чувства она вызвала у вас? Почему? Были ли адекватны эти чувства?
3. Вспомните, когда в вашей душе стали появляться минуты мирного обдумывания ситуации? Не просто вы отстранились от нее на время и взяли паузу, а смогли все же быть в ней, думать о ней — и не испытывать мучительных чувств? Что этому способствовало?
4. Какие решения тогда приходили к вам, чем отличались они от тех решений, которые принимались (но, может быть, не осуществлялись, слава Богу) под влиянием сильных чувств?
5. Какие ваши недостатки проявлялись в этих ситуациях, какой вклад внесли они в напряжение отношений с людьми? В ваши собственные чувства?
6. Не продолжают ли они влиять на ваши решения в этой ситуации? Почему вы так думаете?

В школе для того, чтобы научить ученика правилу, ему обычно задают упражнения на это правило, и делают это так долго, пока он не научится легко справляться с задачей. Если представить себе, например, что мы просим Бога помочь нам избавиться от обидчивости, то тогда Бог будет нам посылать людей, **обижающих** нас, и даст **правило**, по которому можно справляться с этими обидами, и будет это делать так долго, пока мы, наконец, не научимся — нет, не **не оби-**

⁸² •Ежедневные Размышления• Анонимных Алкоголиков, 12 июля.

жаться, что означает отстраненность и равнодушие, а *научимся прощать* своих обидчиков; да еще до того, как они извинятся перед нами и за все «заплатят». Это же нам нужно, не так ли? Значит, мы не можем зависеть от них, надо научиться прощать *разных* людей. Таким образом, просьба к Богу избавить нас от обидчивости может означать (если, конечно, Он думает так же, как и мы — а почему нет?), что мы просим *урока* в преодолении обидчивости.

Пример: работа с обидами

Вспомните три ситуации, в которых вы чувствовали сильную обиду, и разберитесь в них по следующим вопросам:

1. Кратко опишите суть ситуации. Опишите, что вы сделали, максимально подробно.
2. В чем ваши недостатки участвовали в этой истории? Какое зло они спровоцировали, что поддержали, как не давали понять другого человека?
3. Верите ли вы в то, что другой человек намеренно хотел задеть вас? Почему вы так думаете? Почему он это делал, как вам кажется?
4. В чем вы думаете, вы правы, а в чем — нет?
5. В чем другой человек прав, а в чем — нет?
6. Что вам трудно простить другому человеку, что вам мешает?
7. Что вам трудно простить себе самому?
8. О чем вы можете попросить Бога, как вы Его понимаете, для благополучного завершения этого конфликта?
9. Удалось ли вам принять конфликт как возможность вести себя по-новому, или вы все же «съехали на старую колею» стереотипа обиды?

При рассмотрении многих наших недостатков в их подоплеке мы увидим страх. Например, нередко под агрессией, обидчивостью, ревностью, подозрительностью скрывается страх унижения, страх быть обманутым; под жадностью к деньгам, завистью — страх остаться нищим неудачником; под надменностью, тщеславием и властолюбием может прятаться страх собственной никчемности. Мы ни за что себе в них не признаемся, потому что именно этого нам больше всего и не хочется! Страхи мучительны и вылезают вновь и вновь в самых дурацких ситуациях, когда по сути и намека на этот страх быть не должно.



Задание для самостоятельной работы №28

«Когда мне дискомфортно, когда я раздражен или в депрессии, я ищу страх. Эта «зловещая и разъедающая угроза» и есть источник и причина моих страданий. Страх перед неудачей, страх перед мнением людей, страх перед злом, страх причинить кому-то вред — и множество всяких других страхов. Я обрел Высшую Силу, которая не хочет, чтобы я жил в страхе, и как результат этого — мой приобретенный в АА опыт приносит мне радость и свободу. Я больше не хочу жить с тем множеством недостатков характера, что руководили моей жизнью, когда я пил. Седьмой шаг — это путь освобождения от них. Я молюсь о помощи в распознавании страхов, скрывающихся за тем или иным недостатком, а затем прошу Бога избавить меня от этого страха. Такой способ действует безотказно, и это — одно из величайших чудес в моей жизни с Анонимными Алкоголиками»⁸³.

Давайте попробуем этот действительно чудесный способ избавиться от недостатков вашей жизни. В течение двух недель в анализе дня ежедневно рассмотрите, какие ваши недостатки проявились в конкретных ситуациях, и попробуйте поступить в соответствии с приведенным текстом. Повторяйте это каждый раз, когда сильные чувства покажут вам, что, возможно, какой-то из ваших недостатков поднял голову. Обязательно записывайте результат.

В известной молитве св. Франциска Ассизского⁸⁴ каждому недостатку противопоставляется какое-то доброе качество, о котором и просит человек в молитве. Действительно, как в наркомании или алкоголизме недостаточно только не пить или употреблять, нужно еще наладить свою жизнь без употребления, так и просить Бога устранить недостаток мало: надо еще просить Его об ином, добром качестве, которое Он посеет в нашей душе.

⁸³ Цитата из медитации 8 июля «Распознавая страх» - «Ежедневные Размышления» Анонимных Алкоголиков.

⁸⁴ «Господи, сделай так, чтобы через меня снисходил к людям Твой мир и покой; чтобы туда, где есть ненависть, я приносил любовь; туда, где есть зло, я приносил дух прощения; туда, где есть раздоры, я приносил гармонию; туда, где есть заблуждения, я приносил истину; туда, где есть сомнения, я приносил веру; туда, где есть отчаяние, я приносил надежду; туда, где тень, я приносил свет; туда, где царит печаль, я приносил радость. Господи, сделай так, чтобы я мог утешать, а не быть утешаемым; понимать, а не быть понятым; любить, а не быть любимым. Ибо обретаешь, забывая о себе. Прощая других, получаешь прощение. Умирая, пробуждаешься к Вечной Жизни. Аминь».

Это очень важно: в нас действительно нет ничего такого, что бы мы не получили, мы не сами творцы своих добрых качеств. Многому научили нас в детстве родители, сверстники, но многому мы учились (ох, нелегко было!) уже взрослыми. Бог, как мы Его понимаем, может научить нас и сегодня тому, чего так не хватает нам в трезвой жизни: терпению, смирению, упорству, храбрости, любви... Но Он не может вырастить в нас это качество: посеянное Им, оно должно питаться и развиваться благодаря тому, что *мы сами* с ним делаем.

Например, достоинство. Некоторые еще называют это самооценкой, или уважением к себе, или правильной гордостью. На самом деле это такое качество, похожее на благородство, которое в самых трудных жизненных обстоятельствах не дает человеку унижить самого себя и совершить низкий поступок. У Шиллера в драме «Мария Стюарт» есть пример такого достоинства. Сюжет известен: шотландская королева Мария Стюарт в результате интриги вместе со свитой попала в плен к своему врагу — английской королеве, которая заточила ее и потом казнила. В заточении шотландский вельможа, желая посочувствовать королеве Марии, говорит ей о том, как ужасно ее тут унижают! На это королева отвечает с *достоинством*: «Здесь могут с нами низко поступить — унижить нас не могут». Итак, унижает себя человек всегда сам, а извне могут только одно — совершить низкий поступок, который не запятнает королеву. Это достоинство, как пел Б. Окуджава, за которое «не страшно и в огонь»⁸⁵.

Такое благородство нам чуждо: мы *совершали низкие поступки* и по отношению к себе, и по отношению к другим людям. В равной, или большей степени — неважно, — другие люди поступали так же с нами. Много раз они сообщали нам, что мы — низкие люди. В результате наше представление о себе — наша самооценка, как говорят, — стала такой низкой, что «выглядывает из-под плинтуса». Мы действительно боимся — боимся того, что нам еще раз об этом скажут. Это больно и страшно, потому что отчасти это правда. Мы помним свои низкие поступки — даже если другие лю-

⁸⁵ «Можно построить внутреннюю жизнь на чувстве собственного достоинства. И порой даже предполагаемое страдание может быть побеждено этим чувством достоинства» - митр. Антоний, «Труды», с. 139.

ди о них не знают, и всеми силами стараемся о них забыть. Мы гордимся, превозносимся над другими с помощью одежды, денег, разнообразных «понятий» и прочих «наклеек» на себя; мы унижаем других людей с единственной целью: их унижение показывает нам наше *не-унижение*, и нам абсолютно необходимо вновь и вновь участвовать в этой бесконечной гонке первенства, чтобы не видна была никому и нам самим «постыдная истина — мы совершенно в себе не уверены»⁸⁶.

Мы можем видеть этот страх и просить Бога избавить нас от него. Предположим, это произойдет. Но появится ли в нас достоинство? Нет, конечно. *Его еще нужно найти*. Об этом мы опять можем просить только Бога — откуда нам его взять, мы воспитаны иначе, и груз боли за плечами гнет нашу спину перед всеми. Нам жизненно необходимо достоинство, которое сделает наши отношения с другими людьми простыми и приветливыми, которое не позволит нам сломаться в трудной ситуации и даст силы *отвечать за старое*, осознавая себя тем не менее хорошим человеком. Попросив у Бога достоинство, мы попросим осознания того, что нас *любят*. Если есть люди, которые вас любят несмотря ни на что; если у вас есть верные друзья, которые знают о вас многое, но готовы всегда прийти на помощь; если вы видите, что близкие, пострадавшие от вас люди, любят вас; если Бог любит вас, помогая вам до сих пор — уж Он-то знает все ваши «художества»! Если хотя бы одно из этих высказываний для вас правда — вы можете стоять в этой любви и быть тем, *кого на самом деле* любят эти люди. И тогда понятно, что у каждого свое уникальное место в любви, и нам нечего делить.

Это очень трудно, потому что достоинство, едва почувствованное вами, будет проверяться на прочность ежедневно по многу раз. Вы будете ошибаться вновь и вновь, именно падая в подозрения, гнев, зависть и прочие недостатки, но достоинство не будет вам давать *валиться в этой грязи*, вы захотите вновь вернуться к нему, такому дорогому для вас — и вновь будете просить Бога, как вы Его понимаете, о помощи.

⁸⁶ А. де Сент-Экзюпери. Кажется, в «Ночном полете».



Задание для самостоятельной работы №29

Положительные качества

Рассмотрите несколько ситуаций, в которых проявились ваши недостатки, и разберитесь в следующем:

1. Какой мой недостаток проявился в этой ситуации?
2. Что со мной случилось бы, если бы в этой ситуации этот недостаток не проявился? Достаточно ли мне этого?
3. Какое доброе качество нужно было вам в этой ситуации? Как тогда бы развивалась ситуация? Если не сможете разобраться, попросите помощи и разберитесь. Вам нравится такой поворот событий?
4. Попросите Бога о том, чтобы Он дал вам это качество.
5. В течение недели после этого задания посмотрите, каковы были результаты. Удавалось ли вам удержать это доброе качество? Видите ли вы *процесс* заботы Бога о вас?
6. Какие ситуации провоцируют повторение старых стереотипов поведения? Нужны ли вам какие-то границы, чтобы уберечь себя от повторений ошибок?

Осторожно: не лишите себя повторных уроков!

Последнее, о чем нелишне напомнить. Работая с усердием по Седьмому шагу, мы будем чувствовать, что мы вовсе не становимся лучше. Недостатки будут в таком количестве, что иногда может прийти недоумение: что же это я, зря стараюсь?

Нет, не зря. Это именно потому происходит, что вы хорошо работаете со своими недостатками, и в результате начинаете их *видеть*⁸⁷. А вот если придет чувство, что вы уже очень хороший, почти святой, что «рай вам обеспечен» и теперь можно начинать учить других — вот это ночной кошмар, от этого состояния нужно бежать, как от чумы. Нужно слышать обратные связи других людей, которым некомфортно от ваших поучений, пугаться и каять-

⁸⁷ Один святой человек, всю жизнь трудившийся в сражении со своими грехами, перед смертью сказал, что видит свои грехи (оставшиеся) — их много, как песчинок в морском песке. Нам до него далеко, но опыт его нам в помощь.

ся в гордыне этим людям и Богу, как вы Его понимаете — и вновь смотреть на свои недостатки.

Интерлюдия: что происходит в нашей семье?

Семья — это первое зеркало наших недостатков, просто потому, что семья ближе всего к нам, и им виднее наши недостатки, и они больше всего от них страдают.

Но думать об этом нам совершенно не хочется. Они уже и так пострадали от нашего употребления, и между нами и близкими лежит огромный пласт нашей вины. Они будут первыми фигурировать в списке Восьмого шага, и сейчас об этом даже страшновато думать. Кроме того, они — не ангелы (хотя что-то ангельское в них есть, терпели же столько и еще ухитрялись любить!), у них есть свои недостатки, и мы, вместо того, чтобы каяться в своих недостатках, склонны скорее «глубоко и бесстрашно оценивать с нравственной точки зрения» именно своих близких, видя в них причину половины наших проблем. Они и созависимые, и не понимают ничего в природе нашей болезни, и вообще от них «вскипают мозги»...

Но, кривое или прямое, это самое ближнее зеркало для нас самих. В конце концов, их созависимость — это следствие нашей собственной зависимости, и потому «не-ча на зеркало пенять...» Давайте посмотрим на отношения в семье.

Нередко случается, что алкоголик или наркоман, начиная выздоравливать, делает неожиданно для себя — и для близких! — правильные вещи, возносится в гордыне под потолок своей отдельно взятой квартиры. Действительно, он молится, пишет анализ дня, собирается даже возмещать ущерб, и вообще трезвый целых полгода — а они на группы не ходят, не молятся и по-прежнему подозревают его в употреблении. Они не читают духовных книг, с ними не поговоришь о Высшей Силе, и если поделишься с ними каким-то событием своей жизни, — не оценят его совсем, они ничего не понимают! Какие они не-духовные, даже стыдно.

Но давайте вспомним, что все те добродетели, которые мы с трудом искали в себе: терпение, великодушие и

кротость, и надежду, и любовь к нам — «черненьким» — все это *действовало* в них в бедное время нашего употребления. Если они все это перенесли, или хотя бы переносили какое-то время, прежде чем устали до отчаяния — все эти замечательные качества в них точно были. Именно они нас воспитали так, что нам *были важны* все эти ценности в выздоровлении, именно семья сделала нас такими хорошими, какие мы есть, по крайней мере, в значительной степени. Они живые люди, и потому ошибаются, и это нормально. В конце концов, они не учились специально выздоровлению, как учились мы — и нам нечем гордиться.

Может показаться, что я здесь только о мамах и отцах пишу — нет, и о женах и мужьях тоже, и даже о детях. Потому что именно семья в самой большой степени воспитывает человека, и делает это всю жизнь.

И вот теперь нам надо наше выздоровление как-то принести в семью. Двенадцатый шаг можно делать не только «страдающим алкоголикам и наркоманам», но и собственным родственникам. Нужно лишь спуститься с «профессорской кафедры» и просто жить дома так, как надо жить в выздоровлении: со всеми добродетелями и со всем покаянием Шагов. Потому что все эти найденные нами достоинства и недостатки явно видны в простых житейских ситуациях. Достаточно посмотреть, как человек живет в семье, чтобы понять, чего на самом деле стоит — или не стоит, — его духовный путь и выздоровление вообще. У нас нет права быть лидером, который ведет семью к светлому духовному будущему, включите иронию, одумайтесь: где мы были совсем недавно? Нам просто надо учиться жить хорошо в семье, и это *главное место* в нашей жизни, где нам надо хорошо жить.

Наша настороженность, страх, боль в отношениях с близкими часто проистекает от простого своеволия: очень хочется, чтобы все было по-нашему. Неуверенность и обида — фон таких отношений.

Вместо этого хорошо бы нам научиться простым вещам. Может быть, их надо только вспомнить, наверное, мы когда-то это умели?!

Во-первых, научиться слушать и слышать. Поставьте себе за правило не отвечать тут же на реплику ближнего, а дать себе секунду понять: про что он говорит? Что именно? Что он хочет до меня донести? — и только после этого отвечать. Еще хорошо бы переспросить, так ли вы поняли человека, потому что иначе поставленный вами акцент может исказить слова до неузнаваемости.

Пример: Мама попросила вынести мусор. Сын слышит: *сейчас же* вынеси мусор, и тут же начинает длинный вопль на тему: я занят, отстань, вечно ты не вовремя, я только что все вынес и пр. Но мама не говорила: *сейчас же*, она сказала об этой необходимости. Стоило переспросить: сейчас? — и все бы разрешилось. Сын не услышал ее правильно.

Когда мне приходится работать с семейными конфликтами, я, бывает, делаю такое упражнение: прошу одного участника конфликта рассказать, на что он злится, а другого просто его слушать. Выясняется, что другой хочет отвечать немедленно после первых трех слов, т.к. *тот, конечно, неправ!* Или, если все-таки настоять на том, чтобы он молчал — он терпит и *не слушает*, проговаривая в уме разные способы ответа *на воображаемый текст*. Мы вновь и вновь повторяем текст, и тут выясняется, что имелось в виду совершенно не то, на что человек обиделся. Только когда он может внятно *повторить своими словами* предмет обиды близкого, — он имеет право отвечать. Тут роли меняются наоборот, и теперь уже другой весь в своей обиде — и не слышит. Оказывается, обида была от того, что оба были глухи к другому и заботились только о своих реакциях и чувствах. Оставляю вам самим поискать название этих недостатков.

Упражнение: В течение двух недель постарайтесь слушать и услышать все то, что говорят вам близкие, так, чтобы вы могли это повторить. При возможности проверяйте, так ли вы слышали. Если будут удивляться, валийте все на задание, но *услышьте* ваших близких. Записывайте в самоанализе результаты того, что слышали. Через две недели подведите итоги, посмотрите, нет ли чего нового в ваших отношениях? Особенно будьте внимательны в

конфликтах. Вы не имеете права отвечать, пока не *усвоили*, что близкий пытается вам сказать!

Второе, чему нам надо научиться — это принимать близких людей такими, какие они есть, а не такими, какими нам хотелось бы их видеть. Давным-давно Эдита Пьеха задумчиво пела: «Если я тебя придумала, стань таким, как я хочу». Это кошмар. Вы полюбили вашу жену, вы любите вашу маму и детей всю свою жизнь не после того, как они «перекрасились» под ваши требования, а *до того*. Было бы ужасно, если бы все люди были похожи на вас. Как сказал один старый индеец: «Какое счастье, что не все видят одно и то же! Если бы все видели одинаково...ну, в таком случае каждый бы захотел жениться на моей жене!». Именно потому, что люди *отличаются* друг от друга, как кусочки пазла, они подходят друг к другу. Говорите, слишком уж они ни на что не похожи? И очень «неподходящие»? А вас-то не только терпели, но и любили с алкоголизмом или наркоманией, тут уж куда больше «неподходящий» человек! Похоже, у них «кредитная линия» теперь. Можете ли вы любить их такими, какие они есть — неверующими, не понимающими, раздраженными, усталыми, «недуховными»? Если да — тогда *ваше выздоровление* чего-то стоит.

У меня есть перед глазами умилительная семейная история. Муж, алкоголик и наркоман с большим стажем, взялся выздоравливать. Он с утра до ночи (по крайней мере, сам так говорит) учит свою жену, как ей надо жить, и вести хозяйство, и его любить. Меня восхищает терпение этой молодой женщины и ее любовь к нему — такому выздоравливающему — она все это переносит! И любит его...

А если вы их любите и принимаете такими, какие они есть — и они об этом знают, — тогда, и только тогда вы можете их чему-то научить. И не лекциями по 45 минут в раздраженном тоне, а *собой*. Вы должны жить так, чтобы вашей жизнью заинтересовались, потому что ваша жизнь им понравится. Вы должны говорить *не против них, а выше них*, чтобы им хотелось туда тянуться. В конце концов, с вами в программе поступали именно так, разве нет? А иначе бы ничего не получилось.

Завоевав кредит доверия, вы можете даже быть требовательными с ними... Очень нескоро это произойдет. Но когда вы искренне расстроитесь от того, что ваша жена побила ребенка, когда он выбежал на дорогу, и утешите *сначала ее* в ее страхе, а потом пойдете — в противовес маминой ошибке — уважительно разговаривать с сыном, может быть, что-то и получится.

Еще в семье придется много иметь дела с чувствами. Сначала — с обидой, гневом и страхом. Потом — опять с ними же, уже без повода — поводов в прошлом было предостаточно, тут опять «кредит». Его еще нужно будет «выплатить» терпением и любовью, и открытостью своей жизни, чтобы близкие могли успокаиваться потихоньку. Им очень нужны *ваши* чувства. Жизнь с употребляющим алкоголиком или наркоманом — это Сахара, ни капли воды. Им нужна ваша искренность и нежность, и ласка, и тепло. И доверие, и любовь... А вы разучились! Придется потихоньку учиться вновь. Иначе ваше выздоровление ничего не стоит. Можно, конечно, начать «с чистого листа» в другой семье, но в этом есть трагедия, а не выход.

Найдите время для общения с вашей семьей. Семью надо кормить временем, проведенным вместе, и не только так, как вы хотите его проводить, — но и так, как они хотят. Я в здравом уме предложила своему пациенту — мужу и отцу двоих детей — который все пытается ходить с ними по воскресеньям в церковь, а они не идут — пойти вместо церкви в ИКЕЮ (большой магазин) и порадоваться вместе тому, чему радуются *они*. У меня перед глазами рисунок маленькой девочки про свою маму-алкоголика: мама с пивом в руке, девочка плачет, и надпись: «Ты не проводишь со мной время!». От того, что теперь это не пиво, а церковь, ситуация не меняется. Отношения надо кормить жертвами, и главная из них — время, проведенное вместе. Ваше общение приведет вас к *общности семьи*, а это одна из самых главных и счастливых вещей на свете. Кстати, мой пациент так и сделал, и сказал потом: «было чувство, что я вернулся домой».

Восьмой шаг

«Составили список всех людей, которым мы причинили зло, и преисполнились желанием загладить свою вину перед ними»

Один выздоравливающий алкоголик сказал, что он чувствовал большую тяжесть на плечах, как два рюкзака, спереди и сзади, на спине. Сначала он разбирался с первым рюкзаком, и это были его недостатки, с которыми было трудно жить. Затем пришло время второго рюкзака, и это были его отношения с другими людьми. Только после этого он смог идти по жизни «налегке».

Действительно, тяжек груз вины. Мы причинили зло многим людям. Это, в первую очередь, наши близкие, но и не только. Мы лгали, обманывали, воровали, обижали и заставляли людей плясать под нашу дудку. Мы трепали нервы людям, попросту лишали их здоровья, части жизни. Физическое и эмоциональное насилие были нашими спутниками. Мы принесли в их жизнь горе, гнев, вину, стыд и разочарование.

Но это еще, к сожалению, не все. Мы *не сделали* того, что могли и должны были сделать. Это тоже колоссальный ущерб. Мы не любили своих детей и родителей, мы не были друзьями своим друзьям, мы бросали и уходили от родных и близких людей. Мы не отвечали за свои слова, мы не помогали, не сочувствовали, не жалели, наконец, людей. Если вы думаете, что я утрирую — подумайте еще раз, вспомнив то, что говорили вам в слезах эти люди.

Не во всем этом мы виноваты. Мы не виновны в своей зависимости, именно она заставляла нас вести себя так. Но мы отказывались от помощи и, наверное, вы согласитесь со мной, не все в нашей жизни можно объяснить одной зависимостью. Что-то мы могли сделать с собой — и не сделали. Поэтому так тяжек груз вины.

Но люди вокруг этого не знают. Очень часто они искренне думают, что мы осознанно и свободно выбирали все то зло, которое мы им причинили. По крайней мере, мы часто слышали это в свой адрес. Мы почти этому верили. Нам пришлось как следует поработать с собой, чтобы мы могли смотреть на вещи здраво.

Теперь пришло время здраво посмотреть на наши отношения с другими людьми.

Кроме того, от того, что мы не были вольны в зависимости, как нам поступать, люди не страдали меньше. Убийство по неосторожности — все равно убийство, и человека не вернешь. Так мы убивали что-то очень важное в отношениях с людьми, и от того, что мы тогда не могли жить по-другому, ущерб, нанесенный этим людям, не становится меньше.

Восьмой шаг выглядит просто. Начните писать следующее задание, руководствуясь комментариями к каждой графе.



Задание для самостоятельной работы №30 Таблица нанесенного мною ущерба

1	2	3	4	5	6
№ п/п	Кому нанесен ущерб?	Что произошло?	Как человек пострадал?	Последствия для наших отношений?	Как я собираюсь возместить ущерб (9 шаг)
Пример:	Оба сына	Они были свидетелями моих заповей, оскорблений, драк, и «скорых» - всего того, что они видеть были не должны	Им было страшно. Они стыдились меня. Они росли без отца, и даже хуже: они скрывали от друзей, кто их отец	Сейчас у них своя жизнь, в которую они не ходят меня посвящать. Они не откровенны. У нас нет теплых отношений	
Пример:	Мама	Накричал на нее за ее попытки контролировать мое выздоровление.	Грубость и хамство обидели ее. Она плакала	Она меня простила. Мне стыдно ей звонить	
Пример:	Соседка	Взял 1000 руб. на два дня, уже третий год не отдаю.	Она лишилась денег. У нее, наверное, злость на меня	Стараюсь с ней не видеться	
Пример:	Собака	В употреблении не гулял с ней, не заботился, едва кормил	Собака пострадала тем, что мучилась от плохого хозяина. Вынужден был отдать	Стыд и вина. Пес умер	
Пример:	Мама	Просил у нее деньги, она не дала их, избил ее и отнял деньги	Побои, истрепанные нервы и сильная обида	Вспоминает мне это, как только мы ссоримся. Стыд и вина, и ответные обвинения ее	

Комментарии к графам таблицы:

Графа 1. Пишите все примеры, какие приходят на память. Если что-то окажется лишним, лучше потом вычеркнете. Эту таблицу хорошо бы обсудить со спонсором или другом в Программе.

Графа 2. Среди людей, которым вы нанесли ущерб, могут быть ваши близкие, и нынешние, и те, что были с вами раньше, напри-

мер, ваша бывшая жена. Могут быть и соседи, сотрудники по работе, друзья, дальние родственники. Как видно из примеров, могут быть и домашние животные, конечно. Понятно, что к одному человеку могут относиться множество историй. Не надо писать истории, которые повторяются для одного человека, скажем, напишите суммарный долг своей соседке, а не все случаи займа денег. Впрочем, если история особенная, опишите ее отдельно. Запишите и тех, кого уже нет в живых. Запишите всех поименно. Не жалейте бумаги, ее вам точно хватит.

Графа 3. Очень коротко опишите ситуацию, обратив особое внимание на то, что вы сделали. Здесь не место анализировать поступки людей, пострадавших от вас. Даже если они причинили вам большее зло, чем вы им, запишите только то, как *они* пострадали. Может быть, они в свою очередь сделают *потом* 9 шаг... Сейчас мы не об этом.

Графа 4. Очень трудная. Надо назвать ущерб своим именем и точно описать его. Все время хочется что-то приукрасить или смягчить. Ущерб же бывает — и это очень важно! — трех видов. Это материальный ущерб: долги, разбитая посуда и украденные деньги и машины. И побои, они тоже материальны. Но этим все не ограничивается. Есть еще психологический ущерб — оскорбления, унижения, нервотрепки и навязывание чувства вины и пр. Есть еще и нравственный ущерб: отчаяние; дети, выросшие без веры; вынуждение к аборту и пр.

Графа 5. Ущерб, нанесенный вами, продолжает жить в ваших отношениях. Даже если вам сумели простить, *вы еще не сделали свою часть работы*. Теперь пора заняться этим.

Графа 6. Ею мы сейчас не занимаемся, и очень вредно сразу прикидывать, как будем возмещать ущерб. Это может остановить всю работу по Восьмому шагу. Оставьте ее пустой, и мы вернемся к ней после того, как закончим Восьмой шаг и перейдем к Девятому.

Это очень конкретная работа, никакой «философии». Потому-то шаг и очень труден. Посмотрим, что пишут об этом выздоравливающие люди: «По мере моего духовного роста в трезвости, я все больше и больше осознаю себя стоящим человеком. Одновременно возрастает и моя способность считать личностью и любого другого человека. А с этим приходит понимание того, что это и есть те самые люди, которым я, когда пил, причинил зло. Я не просто врал, я врал о Томе. Я не просто обманывал, я об-

манывал Джо. То, что казалось неперсонифицированными актами, на самом деле было нападками на конкретных людей, потому что именно этих людей (и людей достойных) я обидел. Чтобы спокойно радоваться трезвости, мне необходимо что-то делать по отношению к обиженным мною людям»⁸⁸.

Одиночество — обычный результат развития зависимости. У нас было много причин не любить людей вокруг и считать их виновными в наших размолвках. Но, по мере того, как список по Восьмому шагу растет, мы начинаем потихоньку понимать: самым большим врагом для меня в моих отношениях с людьми был я сам.

После того, как список составлен, нам нужно посмотреть на вторую часть формулы Восьмого шага — «и преисполнились желанием загладить свою вину перед ними». Это можно сделать, только сделав два самых крупных поступка за свою жизнь.

Первый звучит так: нам надо *простить от всего сердца тех, кто нас обидел*. Они есть в этом списке. Наверное, все, кто нас обижал, кто нанес *нам* ущерб, сегодня тоже в этом списке. И вот всех их, всех нам нужно суметь простить.

Причина понятна: мы не сможем захотеть лечить нанесенные нами раны, если обижены на тех, кому нанесли их. Нередко мы считались: кто больше кому навредил. Или мы оправдывали себя поступками других людей. Но на самом деле это ложь: ведь мы в действительности *сами несем ответственность за свои поступки*. Совершенно неважно, что делали эти люди. Важно то, что делали мы.

Но самая главная причина была сформулирована Христом в Евангелии. Эта история, как мне кажется, важна не только для христиан: она показывает смысл прощения. Смысл ее таков: ученики Христа просят Его научить их молиться, и Он произносит им текст молитвы «Отче наш» — молитвы Богу-Отцу. Вторым из четырех прошений в ней звучит следующее: «и прости нам долги наши так же, как мы прощаем должникам нашим». Таким образом, че-

⁸⁸ «Ежедневные размышления» Анонимных Алкоголиков, 10 августа.

человек сам себе выстраивает закон, по которому его будет судить Бог: как этот человек сумел простить тех, кто ему должен. Должен, понятно, не только и не столько деньги: Бог судит нас не за денежные, а за нравственные долги. Потом этот тезис подтверждается еще не раз в тексте Евангелия. Представьте, что человек сам формулирует себе кодекс, по которому его будут судить. И этот кодекс звучит так: «надо успеть простить». Вот насколько важно простить тех, кто тебе нанес материальный, психологический или нравственный ущерб. И нам надо суметь простить тех, кому мы потом пойдем в свою очередь возмещать ущерб.

Если прощение так дорого стоит, значит, оно очень трудно. Так и есть, попробуйте простить кого-то за свежие обиды, и, даже если вы скажете ему и себе «прощаю», сможете ли вы не вспомнить ему, даже про себя, эту историю при следующем конфликте? Сможете ли вы разговаривать с ним *просто*, ведь «простить» — от слова «просто», без стены между вами, без «задних» мыслей, без опаски? Это очень трудно, часто невозможно. Но что невозможно человеку — возможно Богу, как мы Его понимаем, и мы точно это знаем на примере своей трезвости: мы трезвы давно, и это было невозможно раньше. Итак, будем просить Бога *помочь нам простить наших должников*.

Смотрите, опять мы видим логику Программы: мы выяснили точно, кого нам надо простить, мы подготовились к этому — и теперь просим Бога, как мы Его понимаем, о прощении обид. Бог, конечно, поможет нам в этом правильном деле, и тогда *мы будем прощены* — не только Богом, как мы просим в «Отче наш», но и людьми вокруг.

Второе, что нам нужно сделать для того, чтобы захотеть возместить ущерб — нам нужно *позаботиться об этих людях*. Нам нужно научиться «встать на их место», понять, каково им было и посочувствовать им. Мы стараемся на какое-то мгновение стать с ними одним целым, своей душой почувствовать их боль. Вспомните, это было в вашей жизни, когда мы неожиданно видели, как другой человек попал в беду — сердце вдруг сжалось и дыхание прервалось, больно! Через пять минут вы, может быть, и вытесните это из созна-

ния, но такой опыт у вас, я думаю, был. Теперь надо постараться в меру сил к нему вернуться. Больно? Конечно. Но ведь мы только частично можем пережить сейчас то, **что** переживали эти люди, и **по нашей вине**. Разделим с ними хоть немного эту боль.

Это, между прочим, второе условие прощения нас Богом по Евангелию: Христос говорит, что Бог думает: то, что мы сделали для других людей — мы сделали для Него Самого. А помочь другим людям можно, только если мы почувствуем нужду, горе, боль других людей. Здесь нам нужно вспомнить, представить, как им было тогда, когда **мы их обижали**. Это очень трудно, все инстинкты «хочу, чтобы мне было полегче» противятся этому. Но это единственный шанс действительно **захотеть возместить ущерб**.

Девятый шаг

«Лично возмещали этим людям ущерб, где только возможно, кроме тех случаев, когда это могло повредить им или кому-либо другому»

Теперь мы обращаемся к последней графе нашего списка. Помните логику Программы? Сначала точное определение того, **что** мы будем делать, потом подготовка себя к этому, обращение за помощью — и действие. Сначала нам нужно понять, **каким образом** ущерб может быть возмещен, и насколько это теперь возможно.

Сначала несколько важных замечаний о словах. В оригинале слово «лично» не присутствует, direct amends означает **прямое возмещение ущерба**. Это важная деталь. Например, мы заняли деньги, и вот уже три года не можем отдать. Извинения нужны, потому что человек на нас злится, думает, что мы его обманули. Но кроме этой злости есть еще и долг, измеряемый вполне конкретной цифрой, и нам именно эти деньги надо вернуть. Переводчик, должно быть, хотел подчеркнуть необходимость **самому** отдавать свои долги всех видов, отвечать перед человеком лично, но и этот важный оттенок смысла — прямое возмещение ущерба — мы не должны сбрасывать со счетов. Наше сознание лукаво: мы столько раз хитрили в жизни, что сейчас тоже можем использовать ситуацию и «отделаться легким испугом».

Нам нужно хорошенько подумать над тем, что мы можем сделать в возмещении ущерба. Самое простое — деньги. Только вот где их взять, да в таком количестве? Вероятно, Девятый шаг, как и некоторые другие, тоже станет не актом, а процессом, в котором мы будем находиться долго. Какие-то долги можно начать отдавать по частям, но, конечно, предварительно поговорив об этом с хозяином денег. Какие-то деньги вернуть невозможно. «Проколотовую» квартиру в ближайшем, по крайней мере, будущем заработать нам не удастся. Но тогда это значит, например, что я не въезжаю в квартиру родителей — «а где же мне еще жить?!» — а иду работать так, чтобы можно было снимать комнату. Или, въехав все-таки в квартиру родителей, беру на себя заботу о ней во всех смыслах, от квартирной платы до ремонта. Каждый решает этот вопрос в зависимости от множества обстоятельств, и потому этот шаг требует внимательного обдумывания.

Деньги — это самое простое. А как вернуть истрепанные нервы, подорванное здоровье и потерянное детство моих детей? А моей мамы и отца? Извинения, конечно, и здесь необходимы, но главное будет именно в нашей сегодняшней надежности и готовности помочь всегда, как только это будет нужно. Иногда проще один раз совершить крупный поступок, чем всю жизнь звонить каждый день маме и быть готовым приехать и сделать все, что нужно. Но именно это и требуется сегодня от нас. Это не подвиг, это норма. Способность сегодня на норму — может быть, это будет возмещением ущерба.

Дети — особый разговор. С ними мы никогда не «рассчитаемся». Впрочем, и со многими другими людьми тоже. Но наша готовность сделать все, что возможно, восстановит наши отношения в правильной рамке, и, может быть, нам представится возможность показать на деле, как мы теперь ценим наши отношения.

Косвенное возмещение ущерба возможно в тех случаях, когда ущерб был нанесен незнакомому человеку, которого уже нельзя разыскать. Скажем, вы ограбили пьяного в метро. Сейчас его не найти, но другой пьяный, спящий на сидении напротив вас сегодня, может быть рядом с вами в безо-

пасности и от других любителей легких денег. Избитого нищего не найти, но нищие на улице сегодня могут рассчитывать на ваше участие. Мне рассказывал наш пациент, бывший карманник, как он теткам в метро показывал на торчащие из их карманов кошельки, и надо было видеть его возмущение: «вот курицы, тут не захочешь, возьмешь...». Выздоровливает... Вежливость и доброта годится и для всех других людей.

Отдельный разговор о тех, кто умер. Как возместить ущерб тому псу из примера? Если у вас теперь другая собака, не позволять себе мало заботиться о ней *даже один день*. Как возместить ущерб маме, которая умерла? Для верующего есть замечательный способ: молиться о ней так сердечно, как только можете, и всю оставшуюся жизнь. Она уже не может себе помочь, а вы — можете, вот и трудитесь, и я вас уверяю, это огромный труд. И самый важный для нее сейчас, важнее всего остального, что вы могли сделать ей при ее жизни. Что делать неверующему здесь — я не знаю, простите.

Между тем, молитва подходит во всех случаях нашего Девятого шага. Это молитва Богу, как мы Его понимаем, о тех людях, которым мы собираемся возместить ущерб. Она должна быть сердечной и конкретной, и не о себе, а о них! — и тогда можно идти к этим людям *во исполнение воли Бога* налаживать их жизнь, и Бог будет вам в этом помогать. То, что невозможно человеку, Богу возможно, и тогда нет *ни одного случая*, в котором *ничего* нельзя было бы сделать.

Когда список будет написан, хорошо бы посоветоваться со спонсором или просто другом в Программе о том, как можно возместить ущерб, *никому не причинив вреда*. Понятно, что имеется в виду: большое сердце мамы может не вынести некоторых подробностей вашей жизни, которые вы до того не говорили ей; друг вряд ли перенесет извинения, что вы спали с его женой; а милиция, в которую вы придете рассказать честно, как «тогда» было дело, может и обрадуется, но не обрадуется вы сами. «Медвежья услуга» самому себе и другим людям никому не нужна, а в конкретных примерах все может быть не так очевидно, как в

перечисленных. Спонсор, со свойственным ему здравомыслием, увидит какие-то опасности, которых вы можете и не видеть. И все же решение за вами, спонсор — это всегда только совещательный голос в вашем внутреннем «совете» с совестью.

В Девятом шаге мы впервые осознанно начинаем строить общение с людьми *вне* Программы, которым часто непонятны наши поступки. Нам нужно научиться жить с ними в мире и согласии, и мы совершаем здесь для этого серьезные усилия. Как говорят, «мы метем нашу сторону улицы», и если они не «метут свою сторону», мы не должны останавливаться. Не все люди примут наши извинения, не все поймут то, что мы стараемся сделать, кое-кто не захочет расстаться со своей обидой и вашим «образом врага». Мы ничего не можем с этим сделать, но тогда мы выполним нашу часть работы — и довольно. Впрочем, мы так часто ввали и столько раз извинялись, продолжая вести себя по-прежнему, что ничего удивительного, что люди научились нам не доверять. Подождем и постараемся доказать, что мы меняемся — может быть, они это увидят когда-нибудь.

Для возмещения ущерба важно выбрать подходящие время и место. В детстве мне пришлось извиняться перед одной женщиной не то шесть, не то восемь раз, пока я не послушалась своего педагога и не сделала это в правильном месте в правильное время. Мы заботимся о другом человеке и ищем подходящие условия для нашего поступка. Рамка здесь очень влияет на результат.

Наконец, не забудьте в анализе дня записать результаты вашего Девятого шага. Нам же нужно учиться не совершать ошибок! Кроме того, придет время, когда вы захотите это прочесть вновь и порадоваться — я это знаю на своем опыте.

Рассматривая в Четвертом шаге свои недостатки, мы в Восьмом шаге увидели, как они выразились, проявили себя в отношениях с людьми. Говорят, что грех, ошибка — это не просто промах, это измена. Измена Богу, как я Его понимаю, потому что я иду против него в этих поступках. Измена отношениям с близкими, потому что мы нанесли им

ущерб, когда они были более или менее открыты перед нами. Измена и самому себе, тем добрым, хорошим качествам, которые, как мы помним из Четвертого шага, составляют нашу основу. Итак, теперь пришло время *примириться*. Сделаем же это.

Десятый шаг

«Продолжали самоанализ, и когда допускали ошибки, сразу признавали это»

В формуле Десятого шага используется то же слово *inventory*, что и в Четвертом шаге, и вкупе со словом «продолжали» это означает, что «самоанализ» — это Четвертый шаг на уровне «здесь и сейчас». Таким образом, под «ошибками» понимается не то, что мы где-то допустили неточность или ошиблись временем, опоздав на встречу, а именно *ошибки против того, как я понимаю: «буду делать хорошо, и не буду плохо»*, т.е. *ошибки в нравственном смысле*. Именно это будет занимать нас теперь в самоанализе больше всего, а не названия чувств или исследование своих побуждений. Сделал или нет что-то плохо — вот предмет рассмотрения Десятого шага. И тут нам надо разобраться, что же такое это «плохо»?

Это проявления наших недостатков, которые мы нашли в Четвертом шаге, о чем мы признались в Пятом, старались вместе с Богом, чтобы избавиться от них в Шестом и Седьмом шагах. Как они проявляются сегодня в моей жизни, и что мне с этим делать? Рассмотрим это на трех примерах.

«Мама пришла домой злая. Не знаю, на работе что случилось, или ... неважно. С порога: «Почему посуду не помыл?» Как будто ее интересует причина... Я молчу. Буркнула что-то в ответ на мое молчание и пошла на кухню. Там стада готовить что-то, я сижу, смотрю телик, не трогаю ее. Зовет ужинать. Только я сел — начала: почему не работаю, почему я наркоман, почему не лечу гепатит — и на все никаких ответов ей не надо. Я бросил тарелку, ушел. Ну, разлил суп. Она — рыдать. Ну и в чем я виноват?». Эта история рассказана сыном — выздоравливаю

щим наркоманом с 2 месяцами трезвости. Конечно, мамыны претензии не обоснованны. Ушел сын правильно, потому что есть граница на скандалы, и еще есть предел терпению. Но есть ошибка, и серьезная, в том, что он *не сделал*. Ему *неважно* то, что происходит в душе у мамы, он рассуждает по справедливости — а надо было по милосердию. Сегодня у мамы нет серьезных причин для конфликта. Но как ее жалко в ее *еще совсем маленькой трезвости в зависимости*... Если эта трезвость вообще есть. Выздоровление сына не означает автоматически, что теперь у нее все хорошо: «что ей еще от меня нужно?!» — нужно *безопасности и любви*.

Их-то не хватило сыну, и именно потому, что он сам недавно выздоравливает. Это ошибка. Ее можно *увидеть и признать: сейчас нет, мало любви*. И я так не хочу.

Что потом сын будет делать, признав ошибку: пойдет ли первым на примирение, подойдет ли к маме, или просто вымоет эту посуду — неважно. Каждый решит сам, и помолится в некотором замешательстве Богу: «Как же, Господи, она моя мама, а я ее не люблю. Она столько перенесла со мной, а я с ней по справедливости. Прости меня, и помоги мне, *научи меня маму любить!*».

Другой пример. Наркоман идет по дороге, навстречу — милиционер. Фуражка сделана на заказ, прямо «памятник покорителям космоса». Ну да, смешно. Наркоман, проходя мимо милиционера, издевательски тянет: «Какая фуражка у вас красивая...». Тот не обернулся, разошлись. Конечно, наркоман крепко потерпел от бравых стражей порядка. Он нарушал закон, и с ним тоже поступали не по закону. Лучше не считать, кто кому больше должен. Но *этот-то* не должен ничего, почему форма «покрasila» человека во врага? «Они все такие» = «наркоманы все такие». Ты выздоравливаешь? Значит, должен видеть человека, а над *человеком* издеваться нельзя. Ошибка налицо.

Что делать с ней? Теперь того милиционера не найдешь, да и не надо, может быть. Но на *следующего* милиционера ты можешь посмотреть без вражды? Просто увидеть человека? «Помоги, Господи, избавиться от этих обид и страха!»

Третий пример. Простая история: «Стал «забывать», на собрания АА. Много работы, и устаю сильно. Надо высыпаться, а то усталость тоже «не здорово» в выздоровлении. Чувствую себя хорошо. Станет похуже — начну ходить чаще». Есть нарушение рекомендации: ходить на собрания. Но рекомендации — это только совет, не более. Есть ли ошибка, зависит от *нравственного* рассмотрения вопроса. Какой мой недостаток мог тут вылезти? Самоуверенность, вообще стремление *самому* принимать решения в своей жизни. А что в этом плохого? А вот что: сознание-то еще нездоровое, только третий месяц трезвости идет, а от нездорового сознания трудно ждать здоровых решений. Ты посоветовался с кем-то? Хотя бы проговорил это с друзьями? Проверил себя по *здравомыслию другого человека*? Нет, сам все решил. Вот в этом и ошибся.

Что делать с этой ошибкой, «тупо» ходить на собрания, несмотря ни на какие обстоятельства? Нет, именно *искать помощи в решении*. Потому что это будет бить против моего недостатка — самоуверенности. Интересно: смогу ли я к помощи прислушаться? А это и покажет, есть ли у меня ресурс пропустить денек-другой, или надо бегом бежать на собрание АА.

Вот так, потихонечку разгребая завалы своей жизни на уровне «только сегодня», и делается Десятый шаг.

Самая большая трудность в нем — признание своих ошибок. Еще увидеть их мы кое-как можем, и то не всегда, а признать ошибку бывает очень трудно.

Препятствия здесь — наши оправдания, рационализации: «Я поступил так потому, что...» — и дальше очень убедительный текст для самого себя, почему это было правильно. Оправдания и объяснения — это наши старые стереотипы, мы привыкли доказывать, что правы. Алкоголику и наркоману здесь нет равных. Секрет прост: дело не в том, *почему* ты так поступил, а в том, что ты — ошибся, и тогда ошибку надо признать. Бывает так, что ее одному трудно будет увидеть, и тогда можно *попросить помощи* у тех, кому доверяешь. Это, конечно, не значит, что нужно каждый вечер «садиться на

уши» друзьям и близким, но ведь это уже Десятый шаг, уже довольно давно выздоравливаем, появляется некоторый навык.

Есть еще одно удивительное совпадение слов в Десятом шаге, на мой взгляд, проясняющее смысл его. В формуле «сразу признавали» свои ошибки используется то же слово, что и в Первом Шаге: «Мы признали, что бессильны перед алкоголем\наркотиками». Таким образом, нам на уровне сегодняшнего дня нужно принимать такое же бескомпромиссное решение — капитуляцию — как в Первом Шаге: «Я ошибся». Вспомните, от того, настолько четко был признан, принят Первый шаг, зависело все дальнейшее движение по Программе. Так и теперь, от честного признания ошибок сегодняшнего дня зависит все дальнейшее выздоровление. Принятие Первого шага означало, что я перестаяю «выходить на ринг», бороться с веществом. Десятый шаг тоже означает, что перестаяю совершать одни и те же ошибки.

«Десятый шаг научил меня, что, если мне беспокойно, значит, не все в порядке со мной. Возможно, другой человек тоже неправ, но я могу разобраться только с моими чувствами. Когда я обижен или расстроен, то должен искать причину в себе, а затем признать свои ошибки и исправить их. Это нелегко, но пока я знаю, что я духовно расту, я могу оценивать свои усилия как хорошо выполненную работу»⁸⁹.

Десятый шаг стоит на страже того, что завоевано нами в предыдущих шагах. Как известно, мир стремится к беспорядку, порядок — удел тех, кто трудится, и нам нужно восстанавливать и поддерживать порядок в нашей жизни на уровне сегодняшнего дня. И действительно: вчера уже прошло, и можно только научиться на этом опыте, а завтра еще не наступило, и значит, в нем еще нет ни одной ошибки... А сегодня можно потрудиться для того, чтобы жить хорошо... нет, не завтра, а уже сегодня!

Приведем напоследок еще несколько возможных вариантов анализа дня.

⁸⁹ «Ежедневные размышления» АА, 2 октября.

1. Какие значимые события произошли сегодня? Какие значимые для вас мысли и чувства были сегодня? Что было самым главным, что менее важно?
2. Чувствовали ли вы сегодня гнев, обиду, жалость к себе, чувство вины, уныние? Проверьте себя: адекватны ли эти чувства реальным событиям? (Например, действительно ли человек осознанно хотел причинить вам боль?)
3. Сделали ли вы сегодня что-то доброе? Не гордились ли этим потом?
4. Как вы думаете, как Бог заботился о вас сегодня? А как Он заботился о других людях? Как вы это поняли?
5. За что сегодня хочется попросить прощения у Бога? У других людей? Будьте конкретны.
6. Кому и за что вы сегодня благодарны?

1. *Чувства, возникающие во мне, когда я думаю о сегодняшнем дне. Чем они вызваны?* Вспомните сегодняшний день, его события, как он прошел. Какие чувства вызывают эти воспоминания? Внимание: не надо вспоминать чувства в течение дня, наоборот: вспомните ВЕСЬ день, и откликнитесь СЕЙЧАС чувствами на него.
2. *Ставили ли Вы какую-то цель на сегодняшний день? Достигнута ли она? Если нет: что помешало?* Вы проснулись утром, что-то подумали о наступающем дне: что-то надо сделать, или суметь, или еще что-то? А может, и не было какой-то особой цели, просто прожить день? А может, цель была с частичей «не»: не сорваться, или еще что-то? Или это была позитивно сформулированная цель? Вам сейчас нравится эта цель? Удалось ли ее достичь на эту минуту? Может быть, что-то помешало — что?
3. *Одиночество или единство: что было главным сегодня? Как вам от этого?* Если одиночество, то почему? Если единство, то с кем?
4. *Действовали ли Вы сегодня в основном самостоятельно (активная позиция), или события жизни заставляли вас лишь реагировать на них (пассивная позиция)?* Иногда нам приходится брать на себя ответственность и действовать само-

стоятельно, может быть, обращаясь за помощью, но решения и ответственность — наши. Это те случаи жизни, когда мы чувствуем силы, мужество что-то менять. В других случаях мы пассивны, лишь отвечая как-то на то, что нам предлагает жизнь, но сами не проявляем никакой инициативы, ответственность тогда остается на тех, кто направляет нашу жизнь, а мы лишь принимаем жизнь такой, какая она есть.

5. *О чем я сегодня сожалею? Почему?* Это наши ошибки. Хорошо бы увидеть их, чтобы понять, что с ними делать. Может быть, придется принять их последствия. Может, еще можно что-то поправить. А почему вы думаете, что это было ошибкой?
6. *О чем вы благодарите сегодня? Кого?* Это подарки Бога, людей — как угодно. Подарки маленькие и большие. Если нет благодарности: может быть, вы что-то не заметили, приняв за должное? Или все добрые силы про вас сегодня забыли? Итак, поищем благодарность...
7. *Чем вы озабочены сейчас?* Нужна ли вам помощь, чтобы справиться с задачей? Что предстоит сделать, понять, разобраться в чем-то? О чем вы беспокоитесь, к чему стремитесь? Что остается на завтра?

Анализ дня №6⁹⁰

1. *Честен ли я в своих поступках и помыслах сегодня?* То, что я сегодня делал и обдумывал, согласуется ли с тем, что я считал правильным в жизни? Если это не так, понимаю ли я хотя бы сейчас эту разницу? В чем она?
2. *Молился ли я о знании воли Бога для меня и о даровании сил для ее осуществления?* То, что хорошо для меня на самом деле, именно этого хочет для меня Бог, и Он хочет, чтобы я принял участие в осуществлении этого хорошего. Вот воля Бога в отношении меня. Это, конечно, не значит, что все материальные — или иные — ценности тут же должны стать моими по воле Всемогущего. Я же не всегда готов распорядиться ими во благо, и мне еще надо научиться этому, а учиться всегда трудно. Но очень важно, что мы с Богом совпадаем в том, что оба хотим мне добра. Какого, вот вопрос? И что я для этого сегодня по Его воле должен был делать? Как я сегодня понимал, где воля Бога для меня, а где просто детское желание «дай все и сразу»?

⁹⁰ По мотивам медитации «Только Сегодня» АН 26.08.

3. ***Где я был неправ?*** Как мне лучше поступить в следующий раз? Может быть, мне нужно обсудить с кем-то ситуацию, чтобы в ней разобраться?
4. ***Причинил ли я сегодня кому-то зло?*** Может быть, это произошло по моей неловкости; может, я намеренно хотел унижить, обидеть, пренебречь кем-то? Неважно, чем я тогда руководствовался, но если зло пришло в нашу жизнь — как его прогнать? Не надо ли мне извиниться перед кем-то за свои ошибки сегодня? Что я могу поправить? Что во мне может помочь исправить причиненное зло? В чем мне нужна помощь?
5. ***Хорошо ли я отнесся к самому себе?*** Хорошее отношение к людям вокруг означает, что не лишне доброжелательно относиться к самому себе. Уважительное отношение к себе отличает воспитанного человека. Это, конечно, не значит: «я себя люблю и все себе прощаю».
6. ***Отдал ли я что-то другому, не ожидая ничего взамен?*** Это бескорыстное служение может быть самым маленьким: вытереть лужицу за котенком; подать милостыню, не рассуждая, «достойн» ли человек ваших пяти рублей; подать руку женщине, выходящей из автобуса... Иногда от нас требуется нечто посерьезнее: приходится отдавать то, что очень дорого, но другому нужнее, а он «другой» — это почти «друг»...
7. ***Как сегодня укреплялась моя вера в Бога, как я Его понимаю?*** Как все в этом мире, вера, если ее не поддерживать, разрушается от времени. Надо прилагать какие-то усилия, чтобы вера сохранялась, не говоря уже об укреплении ее. Итак, что вы сделали сегодня для того, чтобы вера в Высшую Силу, Бога, как вы Его понимаете, — была?

Анализ дня 7^{ой}

1. Какое тепло подарил мне сегодняшний день?
2. Что беспокоит меня, тревожит, оставило неприятный осадок? Был ли я в мире с собой сегодня?
3. Чувствовал ли пассивность, лень, небрежность? Поддался ли цинизму, нежеланию что-то менять в своей жизни, скуке?
4. Поддался ли унынию, отрицанию всего хорошего в жизни, ощущал ли опустошенность, пустыню в душе?

⁹¹ По мотивам молитвы преп. Исаака Сирина «Господи и Владыко живота моего...»

5. Стремился ли к власти над людьми, судил ли обо всем с точки зрения только моих желаний и потребностей, стараясь подчинить себе других людей? Чувствовал ли презрение к людям, равнодушие, невнимание, неуважение к ним? Был ли эгоистичен?
6. Вел ли пустые разговоры, лгал ли, злословил?
7. Когда был неправ, сразу ли признавал это?
8. Было ли у меня чувство целостности, видения мира в его полноте? Ощущал ли я свою общность с другими людьми, причастность к ним?
9. Чувствовал ли я смирение, стремление жить по правде, принимать все таким, как оно есть, верил ли в силу добра в мире?
10. Мог ли я сегодня терпеливо ждать, видеть глубину событий и людей, бережно ли и уважительно относился к себе и другим? Видел ли я свои недостатки и мог ли не осуждать других людей?
11. Кто меня любит? Могу ли я положиться на их любовь? Чувствую ли я любовь Бога, как я Его понимаю, могу ли довериться Его любви? Люблю ли я сам? Радуюсь ли?
12. Живу ли я «сегодняшним днем»? Помнил ли о том, что «завтра» никогда не приходит? Что «вчера» уже прошло?

Анализ дня №8

1. *Что я сделал того, чего не хочет Бог?*
 2. *Что я не сделал того, чего хочет Бог?*
- И каяться...*

Что же дальше, неужели нам так и надо будет всю жизнь вечером писать самоанализ? И да, и нет. Да, всю жизнь у нас будет **привилегия**: навык самоанализа, и если будет спокойно на душе, мы будем знать, что делать. Мы сядем писать о своем состоянии, о дне, неделе, месяце жизни... мы найдем ответ и пути выхода. Нет, потому что навык **ежедневного** анализа станет таким прочным, что мы будем делать самоанализ **постоянно**, в уме, **тут же** находя свои ошибки и исправляя их. Жизнь станет удивительной... Сразу скажу: это будет не скоро, и сегодняшняя дисциплина **письменного анализа дня** тому порукой.

Одиннадцатый шаг

«Стремились путем молитвы и размышления углубить наш осознанный контакт с Богом, как мы Его понимали, молясь лишь о знании Его воли, которую нам надлежит исполнить, и о даровании силы для этого».

Пришло время поговорить о Боге, как вы Его понимаете. Дело в том, что, с одной стороны, у вас есть опыт обращения к Нему и Его ответной помощи вам — опыт *диалога*, и теперь хорошо бы подвести некоторые итоги этого общения. С другой стороны, необходимость Одиннадцатого шага означает, что надо понять и *себя* в этом диалоге, во что вы верите и как. Постарайтесь ответить на вопросы этого задания, не «рассуждая вообще», не с позиции «а я считаю...», но основываясь на вашем личном опыте выздоровления и опыте жизни вообще.



Задание для самостоятельной работы №31 *Бог, как я Его понимаю*

Выполните следующую работу. Если Бог есть где-то вообще, это нас интересует не больше вопроса о том, есть ли жизнь на Марсе. Любопытно, конечно, но прямо сейчас это на моей жизни и выздоровлении не отражается. Нам важно знать, *есть ли Бог в моей жизни*. Точнее говоря, *какой Он, Бог*. Поскольку Он действует на нас через обстоятельства и людей, которых посылает нам, можно попробовать понять «по посылке», Кто «отправитель».

1. Вспомните десять примеров того, когда, как вы думаете, Бог помогал вам через обстоятельства или людей. Опишите эти ситуации.

Например: Когда я писала эту книжку, мне позвонила женщина, попавшая в беду. Телефонное консультирование отвлекло меня от книги, и я с неудовольствием оставила работу, чтобы помочь ей, понимая, что это сейчас важнее. Положив трубку, я сообразила, что предмет нашего телефонного разговора — это пропущенный очень важный раздел в книге, и сейчас я еще успею его написать. С благодарностью Богу за помощь ей и мне, я это и сделала.

2. Сформулируйте точно, в чем состояла вам помощь Бога.

В этом примере: Бог, позвав меня на помощь этой женщине, Сам помог мне вспомнить и написать необходимый раздел в книге.

3. В чем состояла воля Бога для вас в этой ситуации?

В этом примере: Помочь женщине консультацией по телефону и написать более полно книгу о выздоровлении.

4. Можете ли вы сказать что-то о Боге, каким вы Его видите в этой ситуации? (Как вы могли бы что-то сказать о человеке по его поступку).

В этом примере: Бог, несомненно, хочет, чтобы люди выздоравливали от зависимости. Он жалеет алкоголиков, наркоманов и их близких. Он доверяет сейчас мне быть Его помощником в этом. Человек для Него важнее книги.

5. Итак, у вас получился портрет Бога, каким вы Его видели в своей жизни. Что вы об этом думаете и чувствуете?

Вспоминая свою жизнь, вы можете понять кое-что о Боге и другим способом. Попробуем это сделать в следующем задании.



Задание для самостоятельной работы №32 *Бог, каким Он мне встретился*

Вспомните людей в своей жизни, оставивших в ней значимый добрый след. Понятно, что Бог есть не только в вашей жизни, но и в их жизни тоже, и у вас *один Бог*. Поэтому добро, которое в них было, не родилось само по себе, но было посеяно Богом, а выращено ими. Добро расцвело — и вы его увидели. Вот и посмотрим, что это было за добро, и какой — Сеятель?

1. Вспомните семь значимых людей в своей жизни. Назовите их и опишите кратко, кем они были в вашей жизни.
2. Вспомните один-два эпизода из их жизни, которым вы были свидетелем, где проявились их добрые качества. Сформулируйте, какое добро принесли тогда эти люди.
3. Можете ли вы допустить, что эти качества не сами зародились в них, но Бог посеял эти семена добра? Что Бог Сам такой, какими они проявили себя тогда? Или даже чище, лучше, полнее, но именно в этом качестве?

4. Можете ли вы найти в себе самом (вспомните начало Четвертого шага!) то, что выращивали вы, а посеяно было все теми же учителями в жизни, а значит, Богом? Приведите примеры того, в чем вы похожи, хотя бы отчасти, на них.
5. Итак, сформулируйте, что вы знаете о Боге, как вы Его понимаете, на основе этого жизненного опыта.

Иногда люди чувствуют, почти на уровне зрения и слуха, что Бог — близко. Они могут тогда спокойно принимать свою жизнь, надеясь на него, как на старшего Друга, или как ребенка на Отца. Жизнь становится надежной и спокойной. Почти все люди имеют этот опыт, и, если он осознан, можно опираться на него и веры становится больше. Потом будут другие времена, и «озеро» нашей жизни станет более мутным, но память остается, как тоска по тем дням, и надежда, что они еще придут вновь.

6. Можете ли вы вспомнить такое время в вашей жизни? Как это было?

Слова из формулы Шага «осознанный контакт» приводят на ум одно соображение. «Religio» по-латыни означает «связь, соединение». Таким образом, «осознанным контактом» до нас занимались люди всю историю человечества, поскольку в истории не известен ни один народ, не имевший какую бы то ни было религию. В дела выздоровления не входят, понятно, религиозные споры, оставим их богословам — они в этом разбираются лучше нас. Для нас отвлечение на религиозные споры вызовет лавину разрушительных событий: мы разозлимся на другого человека, мы будем искать возможности заставить его жить, как мы, или оттолкнем его от себя; мы будем тратить драгоценное время нашей трезвости на то, чтобы переделывать других людей, и безуспешно. Потому что вера — это самое дорогое, что есть у человека, и в здравом уме он ее не отдаст. Итак, забудем о религиозных спорах.

Но вот *свою* принадлежность к той или иной вере мы *должны* осознать и назвать. Должны самим себе, потому что это так же основополагающе в жизни человека, как имя, как родина, как семья. Человек без веры как человек «без родины и флага». Можете ли вы назвать, точно определить, во что, в Кого вы верите? Вот я, например, верю в

Христа, в Пресвятую Троицу. Поэтому я христианин, и притом православный, потому что Православная Церковь объединяет людей, которые верят и молятся Богу так же, как я — вернее, это я верю, молюсь так же, как они. У меня есть друзья — католики, они тоже христиане, но их вера и молитва несколько отличаются от моей. Есть друзья — мусульмане, они верят в Бога Всевышнего (Бога-Отца моей веры, между прочим), но их вера и молитва уже сильно отличается от моей.

Зачем нужна Церковь? Это общность людей, верующих и молящихся в главных чертах одинаково, притом что внутри Церкви есть множество различий. Вы не найдете одинаково верующих людей, потому что у каждого абсолютно уникальный личный опыт веры и молитвы. Вы найдете единомышленников и учителей. Дело в том, что вера — самое главное дело в жизни, и поэтому очень трудное и *ответственное*, страшно в ней ошибиться, и, как в любом другом важном деле, люди верят *сообща*. Это не значит, что я со всем согласна в том, что происходит в Церкви, и, подавно, не со всеми православными людьми. Дело в том, что люди моей веры грешны, и не менее, чем люди других вер. Я не все поддерживаю, что они делают. Например, мне неприятно, когда люди унижают другие веры ради возвышения своей, или когда они читают молитвы как заклинания: прочитал — сбудется, не прочитал — не защитит, не поможет Бог... Я думаю, что эти ошибки отдельных людей не определяют всю Церковь, как, например, плохие поступки русских людей не пачкают имя моей Родины (но стыдно за них). Что *точно есть* в моей Церкви — я так верю, — *это путь к Богу, как я Его понимаю*. И не только путь, там есть особая *Божья, благодатная помощь* на этом пути в виде таинств Церкви, и *человеческая помощь в виде традиции и опыта людей* в ней. Поэтому я этим путем и иду.

В других Церквях тоже есть люди, которые идут к Богу, Бог-то один. Не мне судить о правильности их пути, просто он — *не мой*. Но люди там тоже хорошеют душой, им очевидно Бог помогает, и не мне указывать людям, где им искать Бога. Мне бы самой не заблудиться. Я не могу

разделить с ними их молитву и веру, но я могу с ними дружить и, конечно, выздоравливать вместе.

Есть люди, которые еще не нашли своей веры. Они обычно говорят: «Бог у меня в душе, зачем мне кто-то еще?». Может быть... Но гораздо вероятнее, что *человеческие* слабости той или иной церкви закрывают для них *духовную силу* людей, объединившихся для трудного пути, и им хочется вспомнить стихи И. Анненского о счастье:

«Или оно в дожде осеннем,
В закате дня, в смыканьи вежд,
В благах, которых мы не ценим,
За неприглядность их одежд».

У них нет этого счастья, и они *бедны*... пока, я надеюсь. Мы все бедны в том или ином отношении в духовной области. Никто из нас духовно не богат, потому что путь, открывающийся перед нами — огромен, а мы в нем только «новоначальные». Одиннадцатый шаг служит именно тому, чтобы мы могли правильно искать. Я действительно верю в то, что Бог открывает истину тем, кто ее *правильно* ищет. Правильно — значит непредубежденно, и опираясь на тех, кто искал ее до тебя.

«...Важно понять, что нам — наркоманам — свойственны такие недостатки в характере, как высмеивание проявлений духовности в ком-то другом. Иногда даже для этого приводятся цитаты из литературы АН. Еще раз подчеркнем, что у Сообщества АН нет «официального» или «одобренного» духовного курса, а все его члены, рассчитывающие на это, просто ошибаются. ...Нам, членам АН, следует поддерживать духовные устремления друг друга, а тем, кто стремится к духовности, нужно помнить, что мы можем искать духовность там, где захотим, и это не должно препятствовать нашему членству в АН⁹²».

Затертое слово «духовность» означает вовсе не посещение музеев или чтение специальной религиозной литературы. Это означает, что в моей жизни я ставлю на верх моего существа именно духовную сферу, и она через мою волю будет управлять моей личностью. Поэтому духовная жизнь —

⁹² «Руководство к работе по шагам» АН, с. 130-131.

это всегда **поступки**, показывающие главенство духовной сферы. «Когда я голоден — это явление физическое. Когда голоден мой ближний — это явление духовное»⁹³. Духовными могут быть и не религиозные люди, но когда со временем они встретятся с Богом, они легко примут Его, они своего рода «анонимные верующие», сами того не зная. Среди них есть, как я верю, и праведники, и Бог любит их и помогает им. Но духовную сферу надо «взрачивать и поливать», поэтому и идет разговор здесь об *общем деле* веры для разных людей, и, чтобы не получился колхоз, надо помнить, что над нами — **один** Бог.

Духовность бывает разная, и духовная сфера — тоже. Но только двух видов — злая и добрая. Задумавшись, легко это объяснить: «Бог с дьяволом в мире борются, а поле битвы — сердца людей»⁹⁴. Один из них сильнее, это Бог. Мы знаем это на собственном опыте борьбы выздоровления и наркомании. Знаем мы и огромную силу зла. Поэтому совсем не безразлично, какую духовность мы выберем. «У ада есть свой плетительный цветок и обманчивое сияние»⁹⁵.

Мы работаем над Одиннадцатым шагом для того, чтобы искать истину нашей веры, а это нужно нам, чтобы выздороветь от зависимости. Причина все та же, и мы не можем считать это личным делом и поэтому не делать.



Задание для самостоятельной работы №33 *Осознанный контакт с Богом, как я Его понимаю*

1. Можете ли вы определенно сказать, во что, в Кого вы верите? Можете ли вы очень точно и коротко сформулировать это? Что оказалось «не в фокусе» точности, где вам хочется использовать слова «что-то, как-то»?
2. Приведите примеры своих поступков и позиций, **доказывающих** то, что верите именно так, как вы сформулировали.
3. Испытываете ли трудности с какими-либо религиозными подходами? Со всеми или с какими-то определенными? Почему?

⁹³ Н. Бердяев, русский религиозный философ начала XX века.

⁹⁴ Ф.М. Достоевский.

⁹⁵ Вл. Соловьев, великий русский религиозный философ.

4. К какой религии вы себя относите? Если «ни к какой» — то сформулируйте, как вы это понимаете?
5. Видите ли вы в себе то, что можете назвать религиозным предрассудком, предубеждением, «заранее знаю, что он неправ»?
6. В чем проявляется ваше желание *осознанного контакта*, связи с Богом, как вы Его понимаете?
7. Как изменились ваши представления о Боге за последние пять лет?

Формула шага прямо называет путь поиска осознанного контакта с Богом, как мы Его понимаем: «путем молитвы и размышления». Разберемся в том, что это такое?

О молитве мы с вами начали говорить в самом начале выздоровления, в главе о «рамке». Теперь вы понимаете, как это было *не преждевременно*, как важно было с самого начала нашего пути просить Бога о выздоровлении и вообще — быть с Ним. Теперь у нас (я надеюсь) появился некоторый опыт молитвы, и можно кое-что подытожить.

Молитва — это разговор с Богом. Как правило, она бывает очень личная и сердечная. Часто, однако, души (сердца? любви?) не хватает, и она скорее правильный поступок, чем трепетный разговор с близким Богом. Но и тогда она необходима. Ждать, когда этот трепет появится — обычно означает просто перестать молиться. Это похоже на то, что ваша мама готовит ужин не только тогда, когда у нее кулинарное вдохновение, но просто каждый день — потому что каждый день хочется есть. Молитва — это пища для души, и если в этот раз она не очень сердечна — это жаль, но молитва должна быть все равно. Иначе душа голодает и слабеет, со всеми печальными последствиями для человека.

Люди молятся очень по-разному. Обычно, сообразив, что они не первые на этом пути, ищут опыт других: разговаривают с более опытными людьми, читают молитвословы (сборники молитв, которые обычно ложатся на сердце, и те, которые приняты в Церкви). Молитвы можно читать по тексту, не обязательно знать наизусть. Поскольку практика молитвы ежедневная, и не раз в день, многие

молитвы, особенно те, что нравятся, запоминаются сами. Язык молитв бывает разный, и национальный (для нас — русский), и церковно-славянский, как в Православной Церкви. В последнем случае причина двойкая: церковно-славянский язык был специально создан для молитв, на нем никогда не ругались и не торговали, это *высокий* язык, соответствующий Тому, к Кому на нем обращаются. Вторая причина — те, кто его создавал, принесли Православие и его молитвы из Греции, а на греческом языке многие эти молитвы — стихи. Славянский язык и сохранил строй этих молитв, а разницу между стихом и прозой вы поймете, сравнив пушкинское «Погасло дневное светило...» и «солнце село». Славянский язык специально не учат, потому что современный русский язык похож на него, и после некоторой практики и усердия (есть специальные книжки) люди легко молятся и читают на церковно-славянском языке.

Я довольно подробно остановилась на славянском языке, потому что в России больше всего православных. Но и они молятся часто на современном русском языке, достаточно вспомнить известную и в Сообществах Молитву последних оптинских старцев⁹⁶. Молитва эта такая:

«Господи, дай мне с душевным спокойствием встретить все, что принесет мне наступающий день. Дай мне всецело предаться воле Твоей святой. На всякий час сего дня во всем наставь и поддержи меня. Какие бы я ни получал известия в течение дня, дай мне принять их со спокойной душой и твердым убеждением, что на все святая воля Твоя. Во всех словах и делах руководи моими мыслями и чувствами. Во всех непредвиденных случаях не дай мне забыть, что все ниспослано Тобою. Научи меня прямо и разумно действовать с каждым членом семьи моей, никого не смущая и не огорчая. Господи, дай мне перенести утомление наступающего

⁹⁶ Был в России в XIX веке знаменитый Оптинский монастырь, и там были монахи, которые взяли на себя труд помогать в духовной жизни не-монахам — мирянам, обращавшихся к ним за советом. Это были особенно мудрые монахи, прошедшие большой духовный путь и получившие особое благословение на такое служение людям — старчество. Приведена краткая форма этой молитвы.

дня и все события в течение дня. Руководи моею волею и научи меня молиться, верить, надеяться, терпеть, прощать и любить. Аминь».

Эта молитва собирает, мне кажется, в себя все то, что можно попросить у Бога в утренней молитве. Католики и протестанты молятся на современном русском языке (у католиков, впрочем, еще кое-где остались следы латыни, которая тоже выполняла функцию «высокого языка» молитвы, и только в 60-ых годах XX века Католическая Церковь перешла на современный язык в молитве.) Мусульмане молятся по-арабски и тоже изучают специальный язык молитвы. Но все они, абсолютно все, молятся и «своими словами», так, как идет от сердца, и ради этого прерывают молитву т.н. «молитвенного правила» и радуются, и плачут, и говорят с Богом на родном языке. И Он их, несомненно, *всеми* этими способами молящихся — *слышит*.

Но не отвечает. Никакие «голоса» в молитве слышны быть не должны, это страшный самообман, который, как любой обман, а этот уж особенный, молитвы касающийся, имеет автором «другую духовность» — дьявола, и доведет до страшного зла и отторжения от Бога. Или это просто психоз, и тогда горе-молитвенником должны заняться психиатры. Бог, конечно, нам не отвечает вслух — но Он отвечает нам *ответным действием* на наши молитвы.

Два дня назад у нас в группе наркоманов было упражнение, в котором мы писали вопросы и по жребию вытягивая бумажки, отвечали на них. Нас было восемь человек. Один пациент написал вопрос, который был для него жизненно важен, и *помолился* (он потом сам об этом сказал), чтобы бумажка попала к определенному участнику круга, у которого был опыт в этом деле. И тот действительно вытянул *именно этот вопрос*. Воля Бога была в том, чтобы согласиться с просьбой парня. Это и был *ответ* на его молитву. Бог действительно *так близко*.

Люди молятся всегда. Обычно, коль скоро Бог близко, с ним надо утром поздороваться и поговорить, и вечером попроситься и поговорить тоже. И в течение всего дня вы

будете помнить о том, что Он — близко, и говорить с ним. Мы уже обсуждали это в разделе «рамка». Формула Одиннадцатого шага, впрочем, ограничивает, на первый взгляд, предмет наших разговоров с Богом, но мы поговорим об этом позже.

«Размышления», или «медитация», происходит от латинского *meditatio* = «размышление». Оно в данном случае не имеет ничего общего с восточными религиозными (буддистскими, напр.) медитациями — достаточно познакомиться с книжками таких «размышлений» Анонимных Алкоголиков («Ежедневные размышления АА») или Анонимных Наркоманов («Только Сегодня»). Это действительно размышления людей о своем выздоровлении, это опыт выздоровления в Программе и это размышления о Боге, как Его понимают авторы текстов. В более широком смысле — это духовная литература, которая может помогать в выздоровлении. В отношении темы Бога разница в том, что в молитве мы обращаемся к Нему — «Ты», а в размышлениях говорим о Нем — «Он». Поэтому здесь мы слышим некоторые *ответы*, но это ответы в виде опыта других людей.

Десятый и Одиннадцатый шаги образуют круг. Нельзя определить, что первое: может, молитва? Тогда размышление следует за ней, а самоанализ показывает, как в моей жизни происходит то, о чем я прошу, о чем благодарю или о чем я сожалею. И тогда, сказав об этом в молитве, я опять вижу ответы Бога в своей жизни. «Когда они логически переплетены, они образуют нерушимое основание жизни человека»⁹⁷.

Все это требует дисциплины, и здесь вновь моя воля направляется на то, что я действительно считаю важным в своей жизни. Эта работа достойна уважения, в первую очередь, моего собственного. Время на молитву и медитацию, сосредоточенность и подходящая обстановка — это в наших руках. Долгое время я не могла преодолеть такого простого барьера: молитва и самоанализ оставались на тот конец дня, когда все остальное было уже сделано, и я «могла, наконец, заняться собой», а на самом деле, пробормотав какие-то сло-

⁹⁷ «Двенадцать шагов и двенадцать традиций АА», с. 111.

ва молитвы, рухнуть спать. Только осознание того, что это и есть *главное* в моей жизни, помогло мне найти подходящее время для этого, когда мое сознание *может* заниматься молитвой и самоанализом. Книги всегда были для меня радостью, но и тут «остаточный принцип» долгое время брал верх. От меня действительно требовалась решимость менять свою жизнь: а что удивительного, выздоровление — это перемена всей жизни.

Только теперь становится понятным, что такое оптимизм. Это не столько психологический вопрос: «Что ты выбираешь фигурой, и что фоном в жизненной ситуации?».- «Выбираю фигурой плохое, потому что мне плохо!» — «А ты попробуй наоборот...» Оптимизм для меня — это скорее размышление на тему: «За что я сегодня благодарю Бога?». Каждый раз, когда мне плохо или хорошо, я стараюсь подумать об этом, и находится цепочка размышлений, вновь устраивающая мою жизнь на прочном основании. Я начинаю понимать, что то, что мне часто казалось бедой, на деле оказывалось благом для меня. Это и есть мой оптимизм. Я доверяю Богу, что Он хочет мне добра. У меня было много случаев убедиться, что Он действительно знает, что делает.



Задание для самостоятельной работы №34 *Молитва и размышления*

Вы уже молитесь довольно давно. Поскольку это путь, которым устанавливается контакт с Богом, как мы Его понимаем, чрезвычайно важно поддерживать и развивать практику молитвы и размышлений. Рассмотрите для этого следующие вопросы:

1. Опишите свою практику молитвы.
2. Как менялась эта практика на протяжении всего времени вашего выздоровления?
3. Какие основные трудности в молитве вы видите сегодня? Что бы вам хотелось изменить? Какие пути для этого вы видите? Кто может вам в этом помочь?
4. Каково основное содержание ваших молитв сегодня? Присутствуют ли там радость, благодарность, просьбы и сожаление об ошибках?

5. Знакомы ли вы с книжками ежедневных размышлений АА или АН? Читаете ли вы их ежедневно? Есть ли еще какие-то книги ежедневных размышлений в вашем обиходе? Видите ли вы в них помощь?
6. Читаете ли вы основные книги вашего Сообщества:
 - ♦ «Анонимные Алкоголики» \ «Анонимные Наркоманы»
 - ♦ «Двенадцать шагов и Двенадцать традиций» \ «Это работает: как и почему»
 - ♦ «Пришли к убеждению» \ «Руководство к работе по шагам АН»
 - ♦ «Жить трезво» — опыт выздоравливающих членов АА
 - ♦ Журналы Сообществ? Сайты их в Интернете?

Находите ли вы в них помощь в своем выздоровлении?

7. Какие книги духовного содержания вы читали в последние три месяца? Считаете ли вы это чтение достаточным?
8. Большим духовным пороком является формальное исполнение правил и манипулирование цитатами из духовной литературы и литературы Программы. В Сообществах таких людей иронически называют «ушибленными Программой». На каждое слово они выстреливают очередью цитат из «первоисточников» и «правильных» советов, которым они сами, конечно же, все время следуют. Поскольку они знают все ответы на все вопросы, своих проблем они не видят. Нет ли за вами такого греха? Почему вы так думаете?

Продолжаем рассмотрение формулы Одиннадцатого шага. Он так важен, что нам нужно достаточно времени уделить его рассмотрению. «...Молясь лишь о знании Его воли, которую нам надлежит исполнить, и о даровании силы для этого». Строго говоря, в оригинале формулы отсутствует долженствование «надлежит». Там все мягче: «... praying only for knowledge of His will for us and the power to carry that out». Буквальный перевод: «...молясь лишь о знании Его воли для нас и силы выполнить ее». На мой взгляд (не хочу спорить, это только один из вариантов), оттенок формулы здесь такой: у Бога есть *замысел* в отношении меня — Его воля, Промысл. Хорошо бы мне его знать, и об этом я молюсь, да еще о силах *участвовать* в нем. То есть у нас есть общее дело — моя судьба, и дай, Господи, сил мне работать над ней вместе с То-

бой. Потому что Ты — самый лучший художник моей судьбы, и врач, и учитель, и Ты знаешь лучше меня, что мне нужно и хорошо. Вот в этом смысле формула Шага вовсе не ограничивает моих молитв фразой «да будет воля Твоя», но делает их развернутым разговором с Богом о моей жизни⁹⁸.

Бог устраивает мою судьбу разными обстоятельствами. Часто в моей жизни я видела такую *тонкую согласованность* событий, которая напоминала плотное расписание движения поездов, в котором каждый следует по расписанию, и они не сталкиваются. «Наличие расписания предполагает наличие его Автора»⁹⁹. Лучше этому расписанию не мешать. В Программе для меня очень важен афоризм, который ловко звучит по-английски: «Let go and let God». Отличаясь одной буквой, эти два предложения означают в вольном русском переводе: «Перестань хвататься за руль своей судьбы, который в надежных руках Бога. Тогда, наверное, Бог сможет вести машину¹⁰⁰». Своевольное вмешательство в замысел Бога, попытка повернуть свою жизнь «своею собственной рукой» обычно дорого стоит нам. «Я учусь предоставлять событиям идти своим чередом и самому полагаться на волю Бога, держа свой разум открытым, а сердце — готовым принимать Божью милость во всех моих делах. Только тогда я могу ощутить покой и свободу, которые обретаю в результате капитуляции (перед зависимостью). Мне уже доказали, что отказ от борьбы, возникающий в отчаянии и поражении, может перерасти в действительные дела веры, и что эта вера означает свободу и победу»¹⁰¹.

Но я не просто сию сложа ручки — хотя иногда и так надо, как говорят, «как у Христа за пазухой», спрятаться и не высовываться. Обычно же я хочу *участвовать* в ра-

⁹⁸ В Евангелии Христос дал нам пример такой молитвы: В Гефсимании он до кровавого пота молился Богу-Отцу о том, чтобы Его «миновала чаша» крестной смерти, в конце добавил: «но да будет воля Твоя».

⁹⁹ выражение о. Андрея Кураева.

¹⁰⁰ Водители, представьте себе, что бы вы сделали с пассажиром, который норовит ухватиться за руль на каждом сложном повороте, да еще и обвиняет вас во всем? Терпение Бога просто немыслимо...

¹⁰¹ «Ежедневные размышления» АА, 21 июля.

боте Бога в моей жизни. Во-первых, это *невероятно интересно!* Невозможно было себе представить повороты судьбы и уникальные возможности, которые мне были предоставлены, да и сейчас есть в жизни. Во-вторых, *Бог ничего не делает против моей воли.* Он будет действительно что-то делать в моей жизни, если я этого захочу. Поэтому мне очень важно знать замысел Бога обо мне и прямо сегодня: что мне, Господи, делать? Говорят, что кораблю, который не знает, куда плыть, не бывает попутного ветра. Это про меня. Мне надо знать, куда плыть, и ветер будет попутный.

Дальше я могу только сказать то, во что я верю *для себя.* Совета не даю, и осуждать других не берусь. Но я думаю, что Бог со мной в веселые игры типа «казаки-разбойники» с указанием «игла в яйце, яйцо в утке...» не играет. Ему не надо меня морочить, мы же *сотрудники!* Поэтому Его воля должна быть довольно просто показана мне. Я никогда не «гадаю», открыв Евангелие или медитации на случайном месте, не изучаю «ветер», смотря, подойдет автобус или нет, соответственно, надо ли мне туда ехать и пр. Я ориентируюсь по тому, что я уже о Нем знаю. Скажем, я знаю точно, что Он помогает в беде. Значит, и я должна помогать в беде, и тогда мы будем вместе с Ним. Я знаю, что Он сказал: «блаженны кроткие», и значит, мне первой надо идти мириться, даже если я «во всем права» (нет, конечно) — и тогда Он поможет мне. И много других примеров... Еще, если я должна принять важное решение, я *советуюсь* с другими людьми, потому что они часто возвращают мне здравомыслие — от Него же, проверено. Но решение всегда мое, и не всем советам я следую: *я отвечаю за поступок.* Я слушаю себя, когда мне что-то советуют, и как бы примеряю это на себя и на Бога, как я Его понимаю. Я слушаю: как сердце откликнется на то, что мне говорят? На меня часто обижаются: зачем спрашиваешь, если не делаешь так, как тебе сказали? Затем, что мне надо обсудить ситуацию и послушать совесть, а не послушаться новоявленного «гуру». Если я не знаю, как поступать, я медлю: может быть, Бог как-то пока-

жет, «куда ж нам плыть»? Если нельзя медлить, поступаю по совести с внутренним криком: помоги, Господи, не вижу, выручай!

Есть еще хорошее выражение: «не знаешь, как поступить — поступи правильно». Свежий пример: пациент нашего базового курса, выздоравливающий алкоголик, запутался в кредитах, проценты растут, надо отдавать, — и не хочется. А хочется пойти поучиться, чтобы потом побольше денег зарабатывать — и побыстрее все отдать. Не знает, как ему поступить, советы все дают разные. Может быть, и действительно, ловко получится с учебой, но простой правильный поступок тут — сначала отдай долги, а потом пробуй что-то новое. Ловкий ход может получиться или нет — а большой заботой будет меньше.

Очень важное замечание: *очень страшно* в этих делах знать наверняка. Только представьте себе: человек вещает «от имени Бога», про Которого он точно знает, что Бог хочет, он прав перед Ним... Заблудиться можно до умопомрачения. Надо все время себя проверять, и не по «цитатам» — из Библии или из «анонимной» литературы, неважно, — потому что цитату легко перевернуть себе на пользу; выдернутая из текста, она «бьет авторитетом», но ничего не доказывает. Проверять надо *по Богу*, сомневаясь и исправляя свои ошибки покаянием.

Вообще, выздоровление, наверное, сводится к тому, чтобы человек *стал способным увидеть себя в свете Божьем и раскаяться*. А вовсе не понять, что делал не так, и поправить дело, исцелиться¹⁰². Этот свет светит нам через другого человека, посланного Богом для спасения от нашей зависимости, — и для спасения души. Покаяние и самоисцеление — это совершенно разные вещи, и мы еще, может быть, подробнее поговорим об этом в четвертой книжке этой серии «Живые в помощи Вышнего» — о духовной стороне Программы.

Это очень трудно — слышать волю Бога, но и просто одновременно. Подумаем об этом.

¹⁰² О. Александр Шмеман. Дневники.



Задание для самостоятельной работы №35 *О знании воли Бога для нас*

1. Вспомните, как вы в жизни различили волю Бога о себе, сразу или после: как это было? Запишите несколько историй, которые сможете вспомнить.
2. Можете ли вы сказать некоторое правило, как вы сегодня можете понять волю Бога о себе?
3. Напишите подробный текст на тему: «Моя жизнь в замысле Бога, как я Его понимаю». Что такое ваша достойная Божьего участия жизнь? Что хочет для вас Бог?
4. Какие основные трудности в вашем сотрудничестве с Богом вы сегодня видите? Они есть, конечно, иначе бы вы жили сейчас гораздо лучше. Приведите примеры своеволия, как можно больше!
5. Мы очень хорошо умеем манипулировать людьми. Не представляли ли вы свою волю волей Бога для того, чтобы добиться желаемых результатов?
6. Жизнь по духовным принципам требует мужества. Приходилось ли вам чем-то жертвовать ради того, чтобы сохранить себя верным этим принципам? Приведите примеры. Каковы были результаты?
7. Доверие Богу проявляется еще и в том, что мы имеем терпение ждать. Не сразу все наши просьбы и нужды будут выполнены. Кстати, имеет ли смысл о чем-то просить, как вы думаете? Почему? Итак, умеете ли вы ждать, доверяя Богу, что в этом ожидании *есть смысл*?
8. Напишите письмо Богу, о чем хотите. Не торопитесь, дайте себе время. Это не упражнение: когда вы напишете письмо, Бог его прочтет. Никому не показывайте это письмо.

Двенадцатый шаг

«Достигнув духовного пробуждения, к которому привели эти шаги, мы старались донести смысл наших идей до других алкоголиков\наркоманов и применять эти принципы во всех наших делах»

Мы приступили к последнему шагу нашей Программы. Немного грустно, правда? Но на самом деле он не послед-

ний, впереди еще много интересного и важного, об этом в главе «Что дальше?». Посмотрим, что важного говорит нам этот шаг?

«Духовное пробуждение» — это пробуждение нас как духовных людей, людей, у которых духовная часть их существа главенствует над остальными. Это не значит, что мы не ошибаемся, мы вполне обыкновенные люди. Но мы захотели, и постарались, чтобы частица святости появилась в нас, и теперь в самом нашем существовании есть призыв¹⁰³. Какое невыносимо высокое слово «святость», поэтому его и нет в формуле шага, хотя смысл именно в этом. Святость эта не от нас, мы впустили в свою жизнь Бога, как мы Его понимаем, и постарались жить с Ним в согласии и сотрудничестве. В той мере, в которой у нас это получилось, от Его святости — в той мере есть эта святость и у нас. Не от нас, а от Бога, который вошел в нашу жизнь; дал нам трезвость и учит теперь, как жить. Мы никого учить не можем, но от осознания этой святости — нормального состояния души человека на самом деле! — есть радость и душевный покой, и силы жить дальше так, как мы можем. Никакого духовного совершенства у нас, конечно, нет, мы обычные наркоманы и алкоголики, которые только учатся жить, но в нашу жизнь святость принес Бог, Которого мы позвали. И теперь, действительно, *мы* можем об этом сказать.

- ♦ Можем ли мы сказать, как надо выздоравливать? Нет, конечно. Но можем сказать, как *мы* выздоравливаем.
- ♦ Можем ли мы привести другого человека к Богу, каким мы Его видим в нашей жизни? Нет, конечно, ведь он видит Бога чуть-чуть по-другому. Но мы можем *свидетельствовать* о том, что Бог сделал с нами в нашей жизни.
- ♦ Можем ли мы вести за собой других людей? Нет, конечно, но мы можем показать, *каким путем мы шли*, делая своим опытом выздоровления.
- ♦ Можем ли мы успокоиться на достигнутом? Нет, конечно, потому что от ужасов нашей жизни нас отделяет...

¹⁰³ Анри Бергсон: «Святые только существуют, но в их существовании есть призыв»

глоток или доза, но и не только. Это «с той стороны». А с этой — сегодняшнюю жизнь от старой отделяет главенство Бога в нашей жизни. Своеволие может за короткий срок разрушить все.

Поэтому мы продолжаем применять принципы Программы во всех наших делах.

Зачем же нести весть другим алкоголикам и наркоманам? Есть же рекомендации по границам, и вы еще недостаточно духовно выросли... Дело в том, что вы сможете сохранить то, что вы сейчас нашли в своей жизни, трезвость, радость и доверие Богу *только и исключительно* в том случае, *если вы будете отдавать то, что имеете, другим людям*. Это духовный закон, который выполняется без исключений. Нам нужно замкнуть кольцо, вернувшись новыми к тем, кто остался прежним, и *свидетельствовать* о своем выздоровлении.

Бог предоставит нам множество случаев для того, чтобы выполнить этот закон.

- ♦ Это будет на собраниях АА или АН, куда мы придем, радостные и благополучные или напуганные и подавленные, отдавать свое выздоровление другим людям. Потому что наш позитивный или негативный опыт — это выздоровление людей, которые нас слушают и слышат. «Если у тебя есть проблемы — тебе нужна группа, если у тебя все хорошо — ты нужен группе» — такой или почти такой текст можно прочесть на лозунгах на собрании.
- ♦ Это будет, когда вам позвонит друг, или вовсе незнакомый человек в замешательстве, как ему поступить в его выздоровлении, и вы, не раздавая советов, сумеете дать ему *своим опытом* силы жить дальше. Когда через год после начала выздоровления у меня рухнули все мои ожидания и доверие к значимым людям, незнакомый член Сообщества, спонсор на один день, вернула мне здравомыслие, просто к месту повторив то, что я уже знала — и «пазл» сложился правильно. Прошло много лет, и я не помню даже ее имени, но она сохранила тогда мое выздоровление.
- ♦ Это будет, когда товарищ в срыве, или незнакомый новичок алкоголик или наркоман на собрании скажет о

своей беде, и вы сможете поддержать его и вернуть его доверие Богу. Лучше в своей жизни вы уже не сможете поступить.

- ♦ Это будет, когда на улице, в булочной, в храме — где угодно, — вы увидите человека «на пути к нам», как шутят выздоравливающие алкоголики и наркоманы, и **двумя словами и информационным телефоном Сообщества** сможете помочь ему придти на собрание. А когда он придет, вдруг вы встретитесь? Это большая радость, и я знаю, что говорю.
- ♦ Это будет, когда ваши близкие, замученные вашим употреблением, вдруг увидят вас выздоравливающим, и постепенно, может быть, годы спустя, поймут тоже, что Бог есть и в их жизни, и пойдут своим духовным путем к Нему.
- ♦ И будет много еще разных, непредсказуемых сейчас ситуаций, в которых вам нужно свидетельствовать о том, что Бог сотворил в вашей жизни. Очень часто требуются при этом не слова, а именно поступки. Бог щедр на такие ситуации для всех нас, потому что Он любит нас всех — очень разных людей.



Задание для самостоятельной работы №36
*... и применять эти принципы
во всех наших делах*

1. Что происходит с вашей эмоциональной зависимостью от других людей? Можете ли вы полагаться на Бога вместо того, чтобы зависеть от мнений и отношения к вам других людей? Пытаетесь ли вы, напротив, строить из себя Бога перед другими людьми? Приведите примеры.
2. Можете ли вы жить в своей семье в духе любви и терпимости к недостаткам ваших близких? Можете ли вы принимать их такими, какие они есть, не пытаясь «улучшать»? Есть ли в ваших отношениях простая вежливость и уважение к границам другого человека?
3. Можете ли вы распространять свое выздоровление на все ситуации и на всех людей? Получается ли у вас претворять жизненные трудности в радость жизни? Приведите примеры.
4. Противитесь ли вы действиям, которые могут принести вам радость? Позволяете ли вы себе радоваться жизни?

5. В каких ситуациях вы чувствуете внутренний покой и благополучие? В какой мере ваша внутренняя позиция влияет на это? Приведите примеры.
6. Вспомните, каким путем к вам дошла весть о возможном выздоровлении. Вспомните людей, помогавших вам в кризисных ситуациях, когда вы уже были в Программе. Как вы считаете, а вы сами тоже живете так? Почему?
7. Есть простой способ понять какую-то трудную вещь — это объяснить ее другому. Случалось ли такое с вами в вашем выздоровлении?
8. Есть ли в ваших отношениях с людьми позиция доброжелательства — и вашего, и другого человека? Исходите ли вы из нее в ваших отношениях с незнакомыми людьми? Объясните, что вы имеете в виду.
9. Есть ли у вас готовность помочь другому человеку в его начале выздоровления или вновь возвращении к нему? Готовы ли вы помогать другим людям преодолевать их жизненные кризисы?
10. Как вы ведете себя в ситуациях, когда ваши добрые намерения не были приняты другим человеком? Меняется ли тогда ваше доброе отношение к нему?
11. Есть ли у вас опыт работы со спонсором? Есть ли у вас самого опыт спонсорской помощи другому выздоравливающему алкоголику или наркоману? Способны ли вы быть гибким в поисках способа донесения вести о выздоровлении? Что этот опыт значит для вас?
12. Вспомните (или прочтите; Мф.25) притчу о талантах. Талант был приумножен и человек был вознагражден, если он заставил свои таланты *служить* людям. Как вы думаете, какие таланты дал вам Бог, и как вы с этими талантами сегодня поступаете?
13. Можете ли вы вспомнить примеры того, как вы сумели помочь кому-то в его выздоровлении? Что именно, как вы думаете, в ваших словах или действиях, помогло ему? Как вы тогда себя чувствовали? Рассмотрите эту историю как пример вашего сотрудничества с Богом, как вы Его понимаете.
14. Часто ли вы говорите на собраниях? Приходите ли вы на собрания, когда у вас все в порядке? Осознаете ли ответственность за свои слова на собраниях?

15. Есть ли у вас опыт помощи вашей группе АА/АН? Что вы думаете о том, чтобы «взять служение» на некоторое время?
16. Когда мы помогаем другому человеку, мы не можем поставить себе в заслугу его выздоровление (что не мешает нам вместе радоваться ему), но и не отвечаем за успех. Мы просто несем весть, по возможности ясно и просто, сохраняя возможность помочь, если нас об этом просят. А если не просят? Что вы об этом думаете?

Что дальше?

Мы закончили рассмотрение Программы «Двенадцать шагов». Это не полное рассмотрение всех аспектов Программы, потому что полного быть просто не может. Программа наполняется опытом и осознанием тех людей, которые работают в ней, поэтому она неисчерпаема и многогранна. Так же, как неисчерпаема, многогранна и прекрасна жизнь.

Точка зрения автора, повторюсь еще раз, не обязательно отражает точку зрения Анонимных Сообществ, и я ни в коей мере не говорю здесь от их имени. Но Программа стала для меня выздоровлением, жизненной школой и профессией, а потому здесь собран не только мой опыт, но и опыт многих людей, которые выздоравливали в нашем центре. Своим выздоровлением они помогали нам понимать лучше то, что мы несли им. Это совместный труд, и все это достойно того, чтобы вы с ним познакомились.

Рассмотрение шагов закончилось — но не закончилась работа по ним. Если вы «прошли» Программу и теперь просто живете так, как научились, — вы прошли мимо нее. Это все равно, что прочесть книгу — и «с чувством глубокого удовлетворения» больше ничего не читать никогда. Или это то же самое, как, сделав ремонт в доме и убравшись как следует, продолжать только вытирать пыль. Мы все знаем, что этого недостаточно. Книг еще море, и интерьер дома — это площадка для вашего творчества на всю жизнь. Программа — гораздо более важное дело, чем даже книги, не говоря уже о доме. Это способ жить, который спас нас от гибели и ***только начинает*** выстраивать правильно нашу судьбу. Судьба наша еще не состоялась, вы понимаете?

Поэтому **действительно выздоравливающие** люди, в самом деле **применяющие** принципы Программы, продолжают работать по Шагам и далее, это ведь тоже был принцип Программы. Это происходит в разных формах и направлениях, давайте их сейчас и обсудим.

Вернемся к заданию «План поддерживающей реабилитации» и составим его заново, уже на новом уровне.



Задание для самостоятельной работы №37

Идем дальше...

Нам необходимо сохранить эффективность нашего выздоровления. Поддерживающая реабилитация закончилась, но нам нужно продолжать помнить: **мы бессильны перед зависимостью**, и если мы не хотим повторения пройденного, нам нужно выполнять наше решение **поручить Богу свою волю и жизнь**. От того, что мы проработали задания по «шагам», мы не перестали быть зависимыми людьми, и наша зависимость **всегда будет нам встречным ветром** в нашем жизненном путешествии. Мы по-прежнему отличаемся от других людей, и нам нужно поэтому жить **не так, как все**.

Как страшно звучит... Разве мы не совершили подвиг, и теперь наступили мирные счастливые дни? Ну что вы, это был не подвиг, а радость, разве нет? Конечно, пришлось потрудиться, но как же без труда, из «ничего» и получается «ничего».

Жизнь — это работа, мы дышим, сердце работает, движемся, еще и спортом занимаемся (не все, но все же...). Не хочется во все, чтобы эта работа закончилась, тогда наступит смерть, а мы с вами еще проживем долго, и для этого — **поработаем**.

Посмотрим, что было эффективно в нашем выздоровлении. Что нам нужно сохранить?

Во-первых, конечно, работа по «шагам». Есть много форм, например, «домашние группы» — это когда несколько человек из Сообщества собирают дома группу, чтобы специально поработать по «шагам», пользуясь — или не пользуясь, как хотят! — какой-то литературой. Группа теперь другая, не такая, как была в «центре», и срок трезвости у вас побольше, и жизненного опыта побольше — так что опыт **каждого** шага станет для вас в чем-то совершенно новым. Я работаю по «шагам» много лет, и все время нахожу «открытия чудные». Другим, вполне эффективным тоже способом является работа со спонсором, лишь бы это была не «игра в консультирование» — небезопасная штука,

потому что непрофессиональный человек занимается профессиональным делом, — а действительный обмен *личным опытом выздоровления*.

1. Как вы теперь собираетесь работать по «шагам»?
2. Как часто вы теперь ходите на собрания АА/АН? Какие у вас любимые группы? Чувствуете ли вы, что нужны этим группам?
3. Есть ли у вас самоанализ в любой форме: анализ дня, недели, месяца? Видите ли вы свои ошибки, продолжает ли жизнь учить вас на «уроках жизни»?

Вы, наверное, уже работаете или учитесь, ваша жизнь устоялась в определенном графике: сон, еда, работа, дом, собрания...

4. Как вы думаете, это здоровый способ жить? Достаточно ли там места и труду, и отдыху?
5. Умеете ли вы работать? Что нужно, чтобы ваша работа была более эффективной: повышение квалификации, профессиональный рост, есть ли сегодня у вас учителя, у которых можно учиться вашей профессии? Или вы вправду думаете, что вы самый умный или вам этого хватает?
6. Планируете ли вы день, видите ли результаты?
7. Умеете ли вы отдыхать? Кто вместе с вами отдыхает, есть ли здесь дружеское общение? Умеете ли вы сделать отдых не стрессом, «от которого надо прийти в себя», но восстановлением душевных и физических сил, открытием новых возможностей?
8. Зависимость отняла у нас часть физического здоровья. Что-то восстановилось само, но что-то нуждается в помощи врачей и определенных усилиях с нашей стороны. Что происходит сегодня с вашим здоровьем, вы это хорошо знаете? Как вы поддерживаете свое здоровье? Что сегодня нуждается в серьезном внимании?
9. Достаточно ли вам места, которое вы занимаете в вашей семье? А семье вас достаточно? Понять, насколько хорошо человек живет, можно, побывав у него в семье. Счастливы ли вы в своем доме?
10. Есть ли у вас друзья? Не сотрудники по работе, с которыми вас связывает в основном общее дело; не соседи, с которыми вы чинили забор на даче; не товарищи по Сообществу — а просто друзья? Они могут, конечно, принадлежать

к любой из этих групп людей, но их с вами связывает такое особенное доверие и участие в жизни друг друга, и надежность, что *это становится главным* в ваших отношениях. Кстати, совершенно не обязательно такие люди должны быть «анонимными». Наверное, их должно быть немного. Кто ваши друзья? Жертвуете ли вы им свое время, силы, тепло, внимание — кормите ли вы вашу дружбу? Можете ли вы сказать, что вы часто доверительно разговариваете с ними?

11. Кто составляет вашу систему поддержки? Являетесь ли вы участником «сети телефонной терапии», в которой вы можете получить помощь у таких же выздоравливающих людей, как и вы? Сохраняете ли вы контакт с реабилитационным центром (у нас есть день рождения «Зебры»), знаете ли вы, кому вы позвоните, если вам будет нужна помощь?
12. Есть ли сегодня люди, которым вы помогаете? Чьи трудности и проблемы не чужды вам, о ком вы помните и заботитесь, кому отдаете часть того, что у вас есть?

Делая Девятый шаг, вы, конечно, поняли, что это не одномоментная акция: «раздаю долги и потом весело живу».

13. Продолжаете ли вы работу по возмещению ущерба? Не оставили ли вы усилий по «вычищению» своей жизни от того, что вы «можете изменить»? Что еще в этом отношении вы сегодня можете сделать?

Несколько слов о молитве и размышлениях. Понятно, что они остаются, но этого мало. Духовный путь — это долгий путь, и надо *заставлять себя трудиться* на этом пути¹⁰⁴. Сказать прямо, мне вовсе не всегда хочется рано вставать в воскресенье, чтобы пойти в церковь. Я бы поспала... и потом разозлилась на себя, такое потеряла! Поэтому мне приходится сказать себе: «Ну давай уже, вставай, пора!». Мне хочется заниматься маленькими домашними делами, но в памяти есть — я давно не была в любимом мною монастыре, и я откладываю все, и еду — молиться и радоваться. Мне не хочется читать «умную» книжку, в телевизоре сидит кто-то «развесистый», я бы посидела-послушала, но, вздохнув, я иду в другую комнату — надо почитать, а то уши мхом зарастут, как у «дубля»¹⁰⁵.

¹⁰⁴ «Царство небесное силою нудится...» - помните?

¹⁰⁵ А. и Б. Стругацкие. «Понедельник начинается в субботу» - смешная книжка моего детства... и не только моего.

14. Что вы сегодня делаете, и что вы будете продолжать делать для своего духовного возрастания?
15. Что у вас с молитвой? Как вы учитесь молитве сегодня?
16. Что у вас с размышлениями? Какие серьезные книги вы читаете? Не забываете ли уже читанную — но не до конца понимаю, я вас уверяю! — литературу Сообществ?
17. Есть ли рядом с вами люди, которые помогают вам идти духовным путем? Кто они? Какие у вас с ними отношения? Что вы делаете для того, чтобы учиться у них духовной жизни?

Один мой добрый знакомый психолог устраивает такое упражнение. Он объясняет в группе, что через три дня жизнь кончится. По крайней мере, у нас — «наука установила». И предлагает подумать, чему каждый из нас посвятит эти последние три дня. Подумав, мы делились своими соображениями (понимая, что это игра только наполовину, и когда-то именно так и будет в жизни каждого из нас). А потом психолог спросил: и что же вы *сегодня* медлите?

18. Как вы думаете, вы живете так, как хотите жить? Вы ни о чем не пожалеете потом?

Жизнь сложна, но и прекрасна. Мы продолжаем выздоравливать.

СРЫВ И ВЫХОД ИЗ НЕГО

Феномен срыва

Самое первое, что нам нужно знать про срыв: **срыв — это процесс**. Это утверждение — большая радость, потому что часто о срыве говорят как о каком-то катастрофическом событии, как землетрясение: жил человек, ничто не предвещало беды, и вдруг — срыв. «Наверное, я что-то не так делал...» А вдруг и сейчас я что-то не так делаю?! «Жить под топором» срыва никто не хочет. Но это обманчивое представление. На самом деле срыв можно предупредить, увидеть в самом начале, остановить при первых признаках, — и так в конечном счете и не употребить никакого вещества.

Срыв — это обострение нашей болезни, которое, незамеченное, развивается беспрепятственно, закономерно ухудшая нашу жизнь, и неизбежно приводит к употреблению, если его не остановить. Поскольку болезнь алкоголизма и наркомании хроническая, и притом склонная к обострениям, то надо помнить, что **срывной процесс будет у каждого, и не один раз**, и потому мы должны быть готовы отразить контратаку болезни. Глупо было бы думать, что «наши всегда побеждают», и «мы будем воевать только на территории врага». Враг умен и хорошо нас знает, и надо быть готовым к его ответным ударам.

Прежде всего, договоримся о терминах и том, что они обозначают. Срыв — это процесс **повторного развития болезненных проявлений**, потому что болезнь осталась, и излечения не произошло — и не произойдет, на это не рассчитывайте. Обычно говорят, что **хронический** характер нашей болезни определяется тем, что при любом сроке и качестве выздоровления, если мы начнем употреблять психоактивные вещества, мы вскоре увидим, что мы не контролируем употребление, «мы выпустили

джинна из бутылки». Но это не единственный пример хронического характера нашей зависимости. Самое главное — во всяком случае, самое актуальное, — состоит в том, что мы регулярно будем испытывать *ухудшение* нашего состояния, связанное не с фазой Луны или интригами ближних, а именно с нашим алкоголизмом или наркоманией. Это встречный ветер на пути нашего выздоровления, который иногда усиливается до порывов или вообще может сбить с ног. То, что мы сегодня выздоравливаем, есть плод совместных усилий наших, других людей и Бога над нами, — а не естественный процесс. Мы карабкаемся в гору под названием выздоровление, легко будет только тогда, когда сорвемся и будем ехать вниз. Срыв происходит только на пути выздоровления, *когда есть, куда падать*, и потому срывом, конечно, не называются периодические запои невыздоровливающего алкоголика или периодические «системы» наркомана.

Когда я говорю, что срывной процесс будет у всех, я вовсе не имею в виду, что все будут вновь употреблять. Нет, конечно, для того мы и стараемся, чтобы этого не было. Но *срыв всегда заканчивается употреблением, если его не остановить*, и об этом будет эта глава. Срыв, однако, не означает употребление, как срыв альпиниста не означает, что он непременно разобьется. Если он повис на хорошо закрепленной веревке, и ему есть, кому помочь, это нормальный альпинизм, хотя и с трудностями.

Есть несколько подходов к профилактике срыва. Один из них, широко известный в АА, принадлежит Теренсу Горски и Мерилин Миллер. Написаны и переведены на русский язык несколько их книг, в США есть специальная программа CENAPS, которая работает по этому методу. Другим методом является программа Майкла Дае «Происхождение», тоже американца, переведена рабочая тетрадь по ней. Но одновременно каждый серьезный автор в нашей тематике занимался в той или иной степени этим вопросом, и потому у нас в центре опытно выработался некий способ обращения с этой темой, который я с удовольствием вам здесь и привожу. В большой степени он ис-

пользует материалы указанных авторов¹⁰⁶, ссылки на книги их можно найти в списке литературы в конце книги.

Начнем описание срыва с нескольких образов. Первый из них — «широкий путь». Выздоровление — процесс очень трудный, и радостный вовсе не всегда. Обычно выздоровление — это совершенно *новый путь* в жизни. Мы, может быть, помним свою жизнь до формирования зависимости, употребление тоже свежо в нашей памяти, а вот *выздоровление* — совершенно новая для нас территория. Только вспомнить: рекомендации, «рамка», «шаги»... Все новое настораживает, а иногда и пугает, поэтому по этому пути мы часто движемся с неохотой и медленно (особенно если ужас последнего употребления достаточно отдалился от нас). Мы медлим... Тем более, что привычный нам способ жить рядом, а мы почему-то от него уходим... Мы медлим и оглядываемся назад. Мы находимся на расстоянии шага, нередко стоя одной ногой в выздоровлении, другой в употреблении. Поза не очень удобная, долго не прстоишь. Много раз я видела, как наркоман пьет энергетические напитки и ездит к проституткам — и пишет «шаги», и самоанализ, говорит о своем образе жизни как об ошибке, — но ничего не меняет. «Я пока не готов...». То же относится и к игре, и к «порно», и к криминальной деятельности. Иногда это не видно так выпукло, но по тому, как человек говорит и действует в житейских ситуациях, понимаешь, что он не просто «еще мало выздоравливает», но пытается «совмещать» усилия по выздоровлению с прежним образом жизни — без употребления наркотиков или алкоголя.

Понятно, что он в большой опасности. Любая встряска, любой повод — и вот он уже поехал употреблять, точно так, как делал это полгода или год назад. *Ему ничего для этого не надо было менять*. Его сегодняшний образ жизни легко позволил ему вернуться к употреблению.

¹⁰⁶ Сравнительный анализ и критика этих подходов не входит в рамки этой книги. Любопытный читатель сможет оценить это сам, познакоившись в первоисточниках. Не следует при этом использовать произвольные компиляты без ссылки на авторов, которые пиратски издаются некоторыми центрами.



Задание по профилактике срыва № 1

Старые стереотипы

1. Рассмотрите, есть ли в вашем образе жизни что-то, относящееся к жизни в употреблении? Вспомните последние три месяца, какие примеры из своей жизни вы можете привести в подтверждение своей оценки?
2. Почему вы сохраняете эти стереотипы, если вы знаете, что они относятся к жизни в употреблении? Что в них так важно для вас?
3. Какие ваши недостатки поддерживаются этими стереотипами? Что вы можете сделать с ними по Шестому и Седьмому шагам? (вернитесь к соответствующим заданиям).
4. Что тревожит ваших близких, спонсора или консультанта, а также ваших друзей по выздоровлению, что они вам об этом говорят? Если они не говорят ничего (как вы думаете), спросите их об этом сами. Выпишите их высказывания в следующей таблице:

Кто?	О чем он тревожится в вашем выздоровлении?	Каковы факты?	Насколько его тревога обоснованна? Почему?	В чем он ошибается? Почему вы так думаете?
Семья: 1. 2. 3.				
Спонсор или консультант:				
Друзья в выздоровлении: 1. 2. 3.				
Что заботит меня самого:				

5. Что вы думаете о старых стереотипах — этой «пятой колонне»¹⁰⁷ в вашем выздоровлении? Сформулируйте свою позицию по отношению к остаткам старой жизни в выздоровлении.

Посмотрим теперь на некоторые закономерности в развитии срывного процесса и последовательность появления его симптомов. Для этого вернемся теперь к схеме развития зависимости Джеллинека, и посмотрим на правую часть этой кривой более подробно. Прекратив употреблять наркотики или алкоголь, осознав свое бессилие перед зависимостью, мы обратились за помощью: медицинской, психологической, дружеской — для того, чтобы удержаться. Общение с выздоравливающими людьми принесло нам первое доверие и чувство безопасности, а также новые представления о том, что помогает выздоравливать: границы, рекомендации, «рамка», принцип «только сегодня» и др. Мы научились видеть и избегать ловушек старых стереотипов, стараемся поступать по-другому. Все это приносит нам надежду на то, что у нас получится выздоравливать — уже получается! — и мы видим изменения. Улучшается физическое состояние, настроение стало лучше, появляются первые победы над тягой. Вот тут-то и подстерегает нас первая серьезная опасность.

Дело в том, что такое замечательное состояние, которого давно не было, радость (в т.ч. и нереалистичная — эйфория), поддержка (нередко чрезмерные похвалы) со стороны близких и друзей создают нам удобную «площадку», на которой нам хочется помедлить и «погреться под солнышком». Мы ведь так устали, замучились от зависимости, а сейчас так хорошо... Мы по-прежнему продолжаем выполнять все то, что делали раньше: ходим на собрания АА/АН, общаемся с выздоравливающими и соблюдаем все рекомендации, но *мы не делаем ничего нового*, оставаясь в своем положении. Дни идут один за другим, похожие друг на друга, самоанализ все тот же, дела все те же... Скучно, но надо

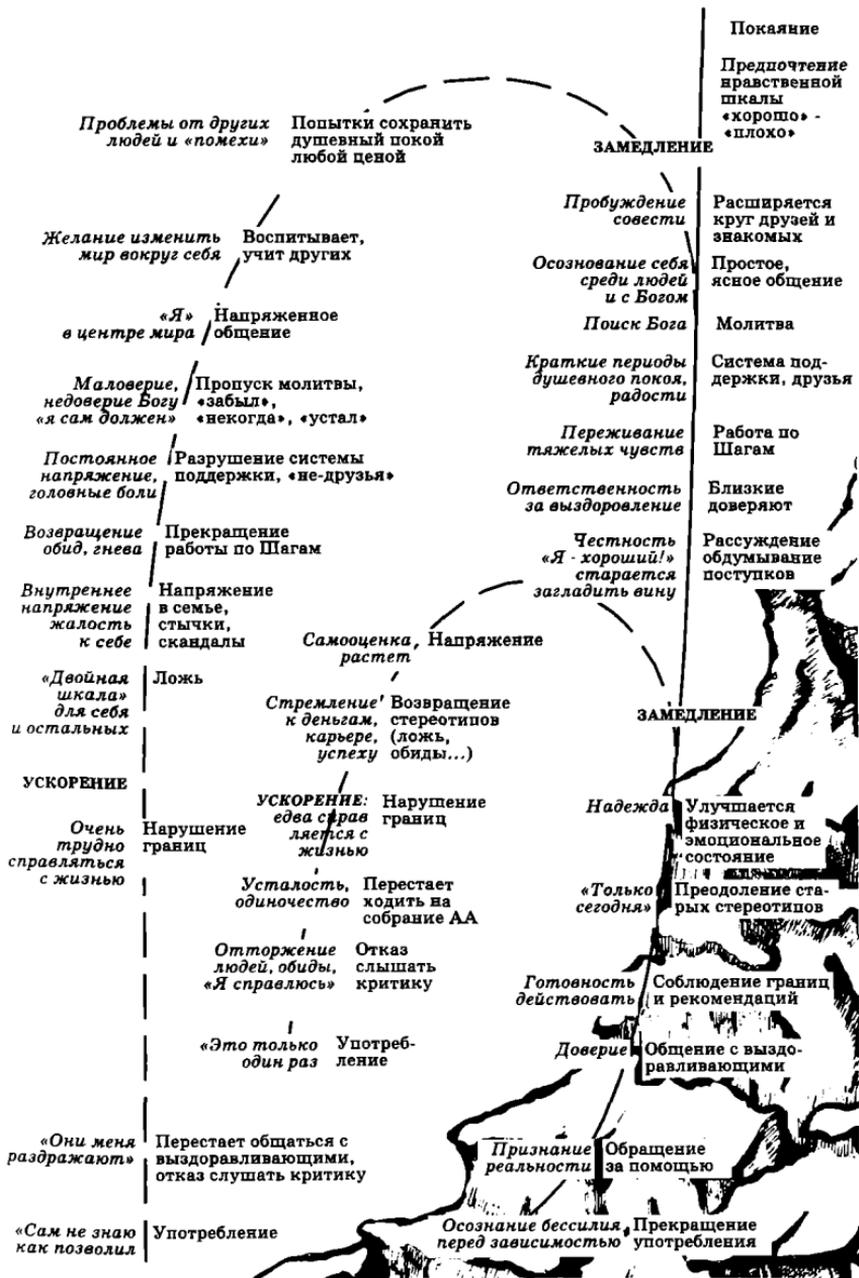
¹⁰⁷ Наричательное выражение, обозначающее предателей внутри страны. Во время битвы за Мадрид в гражданской войне с фашистами в Испании в 1939 г. фашисты наступали на Мадрид четырьмя колоннами войск, и внутри Мадрида оказалась «пятая колонна» предателей. Мадрид пал. Наричательным это выражение стало у нас потому, что против фашистов там сражались интербригады, где были и наши люди.

терпеть. Тем временем нас «догоняют» мысли о последствиях употребления и чувство вины: действительно, сколько денег пропили/«проторчали», не работаем, «ничего не делаю, только выздоровлением и занимаюсь». Поэтому понятно, что надо браться за дело, теперь же все хорошо! Надо загладить свою вину за прошлое, тем более, что сейчас я стараюсь быть хорошим... И семья тоже давит...

И мы пошли работать, зарабатывать свою репутацию, возмещать ущерб (а на самом деле, скорее «затыкать» свое чувство вины за прошлое). Это стоит нам большого напряжения, потому что надо совмещать два дела: выздоровление и работу, но выздоровление уже есть, оно не ново, и его не очень видно, — а работа реальна, за нее платят деньги, и самооценка растет пропорционально успехам на работе. Постепенно интенсивная работа становится несовместимой с прежним образом жизни выздоравливающего человека, и мы начинаем потихоньку нарушать границы: засиживаемся на работе допоздна, спим мало, «мне надо на корпоративную вечеринку, у нас не принято пропускать, я потерплю... Это же нужно, это моя работа!» Мы уже едва справляемся со своей жизнью, и это вызывает усталость, острую потребность остановиться и отдохнуть. Тогда мы начинаем пропускать собрания АА/АН («успею, там все свои, если что — позвоню им»), занятия в терапевтической поддерживающей группе («сколько можно выздоравливать, еще деньги тратить. Группами обойдусь, не всю жизнь мне туда ходить!»). Все чаще мы остаемся вечером одни, уставшие до предела и раздраженные. Друзья пытаются поговорить, говорят о возможном срыве, «но это все «гон», я не собираюсь срываться, вот попробовали бы они так поработать! Такая жизнь, надо вертеться, они не понимают, все выздоравливают...» Мы не слышим критики: нам и так тяжело, а от нас еще требуют каких-то дополнительных действий!

Мы отворачиваемся от тех, кто мог бы нам помочь, обижаемся на них за то, что нас не понимают, и настраиваем себя на то, что «теперь я справлюсь, несмотря ни на что, это принцип!». Понятно, что такое напряжение и одиночество приводит нас закономерно к ситуации, ког-

Срывной процесс



да перед нами оказывается стакан, и мы думаем: «Во-первых, это же не мой наркотик! У меня с ним не было проблем! Во-вторых, я только один раз, должен же я наконец отдохнуть и расслабиться во всей этой ужасной жизни! И в-третьих, никто же не узнает!». Мы пьем, чтобы расслабиться, и потом начинается уже достаточно понятная скучная цепочка вранья, повторений употребления, возвращения к своему наркотику и пр. и пр., и мы быстро обнаруживаем себя там, где были еще недавно — в ужасном употреблении. Хорошая жизнь выздоравливающего человека развеялась как дым, а вернуться к ней не пускает ложное чувство вины перед теми, с кем выздоравливал: «Я не смог, а они смогли, я хуже их, я их предал, я другой, у меня не получится...» — и тому подобный вздор.

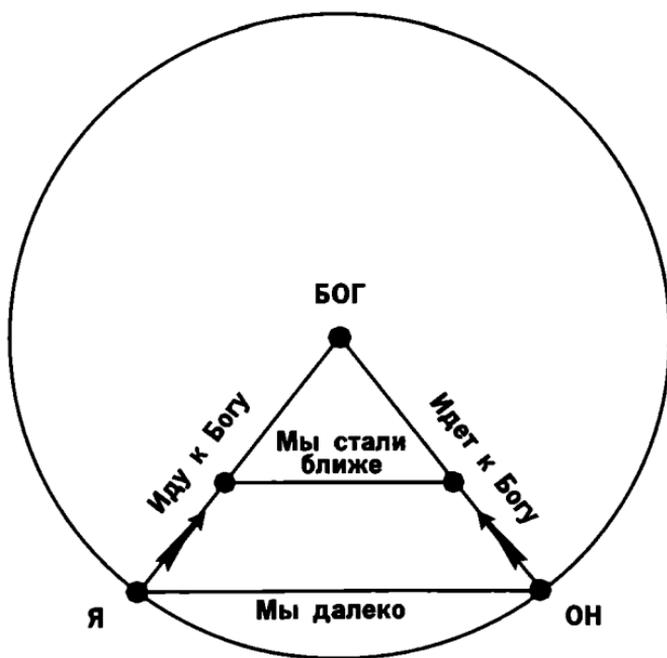
Если же мы успешно миновали эту ловушку-развилку, мы продолжаем выздоравливать. Оставаясь честными с самим собой, отвечая за свои поступки и выздоровление в целом, мы принимаем как факт свои чувства вины, гнева, обиды и постепенно начинаем их проживать, выходя из них. Близкие видят нашу ответственность и взросление, начинают постепенно нам все больше доверять — и успокаиваются. А мы, преодолевая внутреннее сопротивление, начинаем всерьез работать по Шагам.

Дело в том, что, хотя элементы Первого, Второго и Третьего шагов уже были в нашей жизни до этого момента, они касались скорее прежней жизни в употреблении, а у нас уже довольно давно идет жизнь другая, трезвая. Вот теперь нам и надо разобраться в своем бессилии и неуправляемости. Кто может нам помочь? Тут мы обнаруживаем, что рядом есть друзья. Мы больше не одиноки, притом что уже можем быть в уединении. Одиночество исчезает из жизни, и вместе с ним отчаяние и тяжелая злость. Более того, по мере работы по Третьему шагу мы видим, что контакт с этими людьми происходит так, как писал об этом авва Дорофей¹⁰⁸: образуется особенная бли-

¹⁰⁸ Авва, т.е. «отец», учитель Дорофей (VI век), был монахом, игуменом монастыря, написавшим замечательную книгу о наставлениях в духовной жизни.

зость с теми друзьями, которые, как и мы, стремятся к тому, чтобы Бог действовал в их жизни. Устремление себя к Богу, как мы Его понимаем, сближает нас с другими людьми. Бог видимо действует, присутствует в нашей жизни, следы этого присутствия опознаются нами и создают удивительное чувство наполненности жизни, безопасности и смысла. Молитва естественно становится частью жизни, нам просто и ясно общаться с людьми, и это создает мир в семье и обществе друзей. Прямо рай... Не тут-то было. В этой нормальной, в общем-то, для человека жизни присутствует еще один фактор, который становится все настойчивее: совесть. Появляется некая нравственная линейка «хорошо» \ «плохо», и не каждый поступок так прост и безоблачен, как это казалось совсем недавно. Радостные события перемежаются с испытаниями, и тут новый поворотный пункт.

Как хочется сохранить безоблачную, спокойную жизнь! Разве мы не заслужили ее своими усилиями? Мы



научились действовать правильно, вот жизнь и наладилась. Теперь она всегда будет спокойной, если мы опять будем поступать правильно. Мы освободились от гнета зависимости и не собираемся опять делать свою жизнь хуже. Что же нам мешает? Надо это просто убрать. «Жена слишком нервная, подозревает, плачет — буду поменьше бывать дома. На работе напряженно — поменяю работу. Друзья говорят, что я изменился, поругался с ними... Что же они мне все мешают выздоравливать? Такая была хорошая жизнь! Нет, я, конечно, не буду с ними рвать отношения, я просто им объясню, надо — по пять раз буду объяснять, что они делают со мной не так, где они мне мешают жить. Они не понимают, хотя они, в общем, хорошие люди, и я их даже люблю... Но надо им все объяснить».

Почему-то не слушают, не воспитываются. Тогда мы пошли к другим друзьям, рассказали им все, они «нас поняли». Не переставая, мы рассказывали на собраниях АН, как мы боремся за светлую, добрую жизнь... Ничего не получается, напряжение только растет. «Они меня не понимают, значит, мне с ними не по пути». Ушли из семьи, порвали с двумя друзьями, с которыми выздоравливали с самого начала. Появились другие люди в жизни, потом исчезают и они. Что же так много не-друзей вокруг? Одиночество пришло как-то неожиданно, и уже не придешь к старым приятелям — просто стена разделяет с ними. Появлялись какие-то романтические отношения, болезненные, страстные, ничего, кроме пустоты и груза вины, они так и не принесли. Ничего, надо справляться самим, и не такое прожили. «Главное — не сорваться, а остальное как-нибудь. Устал только очень... Хронически устал, просто от такой жизни устал...» Как же так получилось, что позвонил «барыге»? Что стукнуло? «Ну ладно, только повидаюсь с ним, ничего «брать» не буду, просто поговорим о том, о сем, вспомним старых знакомых...» Через два часа сидел дома и плакал, употребив, и звонил старым друзьям. «Я все понял, я завтра приеду». Не приехал, и пропал на полгода.

Заметим некоторые закономерности:

- «Развилка» на пути выздоровления возникает, как правило, в *хорошие времена*, когда человек спокоен и благополучен. Именно там возникает опасное замедление.
- По мере движения по пути срыва, алкоголик/наркоман последовательно теряет то, чего добился на пути выздоровления. Идет регресс: обратное развитие.
- На пути срыва алкоголик/наркоман вовсе не собирается срываться. У него вполне «благородные» цели, которые он не оценивает как ложные. Сам он не видит своего срыва!
- Употребление наступает достаточно неожиданно для самого алкоголика/наркомана, и не обязательно сразу тяжелое. Процесс возвращения к старому ужасу может занять вторую половину срывного «кольца».
- Срыв — это всегда обманутые ожидания, какими бы они не были. Это в характере дьявола: поманить, обмануть и оставить ни с чем или с ничтожным результатом. Человек *никогда не получает того, на что рассчитывал, идя в срыв.*

К сожалению, новое «дно» становится хуже, чем предыдущее, хотя сам алкоголик /наркоман в прошлый раз думал, что хуже уже некуда. Это похоже на то, как буксует машина: чем больше буксует, тем ниже садится колесо. Надо успеть вернуться в выздоровление, потому что финал известен: безумие (если наступает) и смерть. Оттуда еще никто не возвращался выздоравливать.

Детали процесса могут быть разные, например, вместо работы может появиться «большая любовь», которая наконец-то нас посетила, должно быть, в награду за наши труды в выздоровлении. Это может быть любое дело, которое *отличается* от выздоровления, и потому ему противостоит. Не могу забыть печальную историю. У меня был один пациент-наркоман, очень уже близ-

кий мне человек, с которым было вместе много бед пережито. Бед было действительно много. У него было около полугода выздоровления, и тут он в АН встретил девушку — *единственную*, — и влюбился. Глядя на них, даже понимая, к чему это может привести, я не смела говорить ему о срывном процессе. Действительно, если это любовь от Бога, то все правила меркнут, и мы не имеем права вмешиваться, — думала я. Они не могли нарадоваться друг на друга, и в это время я как раз уехала далеко на конференцию таких же консультантов, как я. Сидя там в перерыве на скамеечке в парке, я думала об этом парне, и тревога не оставляла меня. Ко мне подсел коллега, постарше, и, должно быть, поумнее. Я поделилась с ним своими мыслями, и закончила словами: «у них такая любовь... понимаете?». На это он мне ответил: «Последняя?». Я пожалела, что рассказала ему историю «чистой любви» — «он не понимает!». Вернувшись в центр, я обнаружила, что оба «торчат», и очень много боли между ними, и они больше не были вместе. Кстати, любовь этого парня на самом деле оказалась «не последней».

Болезнь выкидывает такие «коленца», что самому человеку очень трудно распознать срыв. Действительно, есть вещи поважнее выздоровления (не морщитесь, дочитайте до конца абзаца). Пойти на похороны своего отца важнее, чем пойти на собрание АН. Болезнь ребенка заставит вас бросить вашу терапевтическую группу — о чем вы, может быть, и пожалеете потом, но поступок совершенно правилен. Помощь другому человеку важнее даже молитвы¹⁰⁹. Но природа нашей болезни такова, что под маской этих важнейших вещей может просочиться в нашу жизнь все та же болезнь. Поэтому надо быть очень настороже и «смотреть в оба».

¹⁰⁹ Старое монашеское наставление: «если ты молишься, и брат попросит тебя подать ему воды, оставь молитву и подай ему воды, потому что молитва — дело частное, а помощь брату — дело Божье». Наученная этим правилом, откликаюсь на телефон во всех случаях, только если не занимаюсь уже плотно другими людьми, или если не совсем без сил. Это трудно, но точно правильно, проверено опытом.



Задание по профилактике срыва №2

Признаки срывного процесса¹¹⁰

Рассмотрите последовательность появления признаков срывного процесса. Если вы увидите что-то, хотя бы отчасти знакомое вам по сегодняшней жизни, хотя бы одно предложение — запишите выделенный заголовок и подробно, со всеми примерами, какие сможете вспомнить, напишите, как сегодня у вас выглядит этот процесс.

Посмотрите, насколько далеко зашел ваш срывной процесс. В зависимости от этого примите необходимые меры (см. следующее задание). (Материал подготовлен с использованием программы профилактики срыва CENAPS Т. Горски и М. Миллер)

1. **Внутренние изменения.** В моих поступках и мыслях появляются старые стереотипы употребления (привычные в то время способы вести себя). Я веду себя так, чтобы легко и сразу вернуть себе хорошее настроение, поднять самооценку и вообще сделать жизнь лучше и проще. Это помогает на короткое время, но с течением времени я чувствую большее напряжение, чем обычно. Выздоровление перестает быть так уж важно для меня, находятся более срочные, важные или просто приятные вещи. Уменьшается молитва и самоанализ, я пропускаю их «по уважительной причине». Я чувствую перепады настроения от «безбашенного» веселья до тоскливого раздражения и подавленности, чувства меняются очень быстро. Кажется, что что-то не так, но я стараюсь об этом не думать, чтобы не напрягаться еще сильнее.
2. **Отрицание.** Я начинаю строить свою жизнь так, как будто зависимости от наркотиков или алкоголя у меня нет. Вслух я не отрицаю факт зависимости, но выбираю в жизни «более важные вещи»: работу, друзей, удовольствия, «нормальную жизнь». Постепенно моя жизнь меняется, и я все меньше общаюсь с выздоравливающими людьми. Уменьшаются общие темы для разговора. Людьми, у которых нет зависимости, я не могу сказать о своих прежних делах, и потому не могу быть сегодня с ними откровенным. Я перестаю говорить людям то, что я действительно чувствую и думаю, а когда говорю, часто

¹¹⁰ Существуют и другие похожие списки, более или менее развернутые. У того же Горски в CENAPS процесс разбит на стадии и подпункты, но, мне кажется, здесь важен не столько подробный анализ, сколько общая перспектива, и потому мы используем приведенный вариант.

чувствую, что сказал что-то не то. Молитва становится краткой и сухой. Я перестаю говорить на собраниях о своих проблемах. В жизни нарастает напряжение и тревога, но я отрицаю негативные изменения и пытаюсь убедить себя в том, что все хорошо.

3. **Избегание и защиты.** Я стараюсь не думать о своих трудностях, т.к. это приводит меня к еще большей тревоге. Когда другие люди говорят мне, что обеспокоены моим состоянием, я или избегаю их, или отвечаю агрессией. Фокус моего внимания смещается с себя самого на других людей. Обнаружив у них слабости и недостатки, я успокаиваюсь, т.к. теперь понятно, что у них нет права критиковать меня, «пусть лучше займутся собой». Я последовательно ищу недостатки у других людей и радуюсь, найдя таким образом оправдание себе самому.
4. **Компульсивное (одержимое какой-то мыслью) поведение.** Какая-то мысль приходит в голову, и я уже не могу отвлечься от нее, пока не реализую ее. Это могут быть покупки, работа, романтические отношения или иные отношения с людьми, спорт и пр. То, что я уйду в эти навязчивые мысли и действия, дает выход энергии, и тревога уменьшается, но потом вырастает еще сильнее. Компульсивные (одержимые) поступки приводят к негативным последствиям, а импульсивные (необдуманные) поступки приводят к множеству проблем. Они нарастают, как снежный ком, и потому мне все больше хочется побыть одному, отгородившись от всех, чтобы не было неловко. Нарастает изолированность от людей и чувство одиночества.
5. **Нарастание кризиса.** Трудности все нарастают. На месте одной кое-как разрешенной проблемы вырастают две новых. Я, как вратарь в воротах, ловлю и отбиваю голы, но все-таки пропускаю мячи, все больше и больше. Я не вижу всей картины и живу одной минутой. Планировать свою жизнь не удастся, планы проваливаются. Обычная «рамка» жизни разрушается. Такая жизнь утомляет, я чувствую себя подавленным и брошенным другими людьми. Депрессия нарастает. Молитва пропадает совсем, очень трудно заставить себя вспомнить о Боге, как я Его понимаю. Ничто не получается так, как я хочу.
6. **Ступор (иммобилизация).** Лавина проблем нарастает, и я не вижу выхода. Я не знаю, что мне делать. Все чаще меня посещают мысли о том, что все равно ничего не получится,

и лучше бросить это все. Мне трудно начинать и доводить до конца какие-либо дела. Я знаю, что я должен, и что мне нужно, но трудно даже просто сдвинуться с места. Я не могу заставить себя заниматься важными делами, увязая в пустяках, за которыми незаметно кончается весь день. Мелкие проблемы кажутся мне неразрешимыми. Я надеюсь на чудо, которое вдруг избавит меня от этой лавины, но ничего не делаю сам.

Спутанность и чрезмерное реагирование. Мне трудно ясно мыслить и строить логические связи. События пугают меня. Ежедневные проблемы кажутся мне неразрешимыми. Иногда ум лихорадочно перебирает варианты решений, так что я не могу отдыхать, в другое время я никак не могу сосредоточиться. Трудно понимать то, что мне говорят, и запоминать информацию. Иногда я чувствую себя «без кожи», и любое событие вызывает сильный эмоциональный всплеск, а в другое время я ничего не чувствую, будто деревянный. Я не доверяю своим чувствам и разуму, перепроверяю себя все время и все-таки ошибаюсь и принимаю плохие решения. Раздражение и злость на других становятся обычными чувствами, и я часто срываю злость на близких. Молитва иногда вызывает слезы, и тут же я забываю о том, о чем так просил Бога. Я обижаюсь на Бога, думая, что Он меня оставил или что Ему не до меня.

Подавленность. Я не могу справляться с обычными делами, и ничто меня не радует. Я не понимаю, как так можно долго жить, удивляюсь своему здоровью и мечтаю заболеть, как в детстве. Иногда приходят мысли о самоубийстве как о выходе, и об употреблении как альтернативе самоубийству. Кажется, что жизнь и так слишком плоха. Депрессию видят окружающие и говорят мне о ней. Я перестаю делать обычные дела: вовремя есть и спать, умываться, молиться и пр. Я все время опаздываю и откладываю важные дела. Я чувствую себя в тупике и изоляции, так что никто не может мне помочь.

Неуправляемость жизни. Я совершаю поступки, которые вредят мне и другим людям. Я делаю такие вещи, которые никогда бы раньше не сделал в выздоровлении. От этого уважение к себе пропадает, и это «дает мне право» и дальше совершать такие поступки уже без особенных угрызений совести. Я «махнул на себя рукой». Я все реже посещаю консультации и группы в центре и реже хожу на собрания АА\НА. Я

отрезаю себя от других людей, осуждая их, злясь и ссорясь с ними. Я чувствую себя несчастным, преданным и мне очень жалко себя. Мне стыдно и я чувствую вину перед всеми, и именно это не дает мне вновь быть с людьми. Я продолжаю лгать, оправдывать свои поступки и чувствую отчаяние. Я вижу только три возможных выхода: безумие, самоубийство или употребление, и последнее все больше рассматривается мною как разумный выход.

10. **Планирование употребления.** Все чаще мои мысли возвращаются к употреблению наркотиков или алкоголя, я даю ему «зеленый свет», разрешаю себе «когда-нибудь, если нужно будет» употребить. Я планирую единичный срыв или сохранение низких доз наркотика, планирую, как я смогу избежать тяжелых последствий, но не помню, что в прошлый раз (как и все остальные «разы») мне это не удалось. Все чаще я вспоминаю прежних друзей, места употребления, возвращаюсь к старым стереотипам. Уже некоторое время идут пробы «вроде» наркотика: зеленый чай определенных сортов, энергетические напитки. Я совершаю опасные поступки, несовместимые с выздоровлением, как бы проверяя себя: а что будет, когда я сорвусь?
11. **Употребление.** Спонтанное решение об употреблении осуществилось, я употребляю алкоголь или наркотики. Я чувствую сильное разочарование, т.к. эффект быстро проходит, но я чувствую, что перешел черту, и теперь я — «действующий». Я пытаюсь скрывать употребление и контролировать его, что мне и удается какое-то время. Употребление не принесло мне того, на что я надеялся, и проблем стало еще больше. Я разочарован, но уже ничего нельзя вернуть назад.
12. **Потеря контроля над употреблением и начало выздоровления.** Постепенно употребление выходит из-под контроля и становится очевидным для всех. После долгого и мучительного употребления негативные последствия заставляют меня остановиться. Я принимаю свое бессилие перед зависимостью и решаюсь вновь обратиться за помощью. В глубине души у меня есть надежда на возможность выздоровления или хотя бы улучшение моего состояния. Я останавливаю употребление. Преодолев стыд, я снова возвращаюсь в реабилитационную программу и \или в АА\АН. Я говорю на первом собрании о начале трезвости — «у меня сегодня один день!» — и вновь начинаю получать помощь и выздоравливать.

Работу по анализу признаков срыва полезно проводить время от времени в выздоровлении, чтобы видеть опасность срыва, а не только наши усилия в выздоровлении. Часто бывает, что вы действительно обнаруживаете некоторые признаки. *Отдельные* совпадения не должны вас сильно пугать: если их немного и не просматривается их связь между собой, это означает только то, что *эти ошибки надо исправить*. В самом деле, разве вы думали, что вы никогда не ошибетесь в выздоровлении, ничего не упустите? Вот, упустили — и надо доделать. Если это только отдельные ошибки — восстановите их соответствующей работой по «шкагам». Если вы уже работали над Шестым и Седьмым шагами — они очень вам помогут, надо вернуться к ним. Но в первую очередь *необходимо вернуться к первым трем шагам и выяснить, что в них сейчас не работает*.

Если же вы можете проследить некую систему в ошибках, если они складываются в *закономерный процесс*, тогда выполните следующие задания по *отработке срыва*. Выполните их все, неважно, дошли вы в срывном процессе до конца — до употребления алкоголя и/или наркотиков, — или нет. Если употребления еще не произошло, в вопросах, где оно упоминается, опирайтесь на сегодняшнее состояние.

Иногда возникает мысль, что лучше уж сорваться, и тогда будет все ясно, а там уже заново выздоравливать, как бы с чистого листа: тогда срыв может быть даже «терапевтическим». Это дьявольское лукавство, я надеюсь, вы видите: как то, что составляет *торжество* моей болезни, *я могу использовать* как пользу себе? Это невозможно, и это вновь искушение дьявола: «ты только употреби, а потом мы все наладим». Срыв — это всегда поражение в борьбе.

Другое дело, что *Бог — не я!* — может зло срыва обратиться мне на пользу. Но это Он своим удивительным могуществом иногда зло обращает в добро. От этого зло не становится добром, просто добро сильнее... Но зло — это зло, и с ним *нельзя «договориться»*.

Выход из срыва

В срывном процессе очень важно помнить, что любое действие, направленное на прерывание срыва — это ваше достоинство и почти подвиг. «За битого двух небитых дают» — слышали? Это про вас, если вы сорвались. Начать вновь выздоравливать всегда очень трудно, поэтому мы и стараемся срыв предупредить. В нем много боли, обманутых надежд и потерь. Поэтому, *несмотря на любую боль* и именно из-за нее, вам и нужно вновь вставать и начинать выздоравливать — и чем скорее, тем лучше. Поражение не должно вас сломить¹¹¹. Битва проиграна — но не проиграна война за вашу жизнь и судьбу, а они дорого стоят. Я много раз видела, как казалось бы безнадежные, потому что десятки раз срывавшиеся алкоголики и наркоманы — выздоравливали наконец, и сегодня *годами* они вновь трезвы.

Существует мнение, что сорвавшемуся алкоголику или наркоману надо «допить» или «доторчаться», пока он вновь не коснется «дна» — а там начать выздоравливать. Это верно в том смысле, что одержимый употреблением летящий вниз в срыв на сумасшедшей скорости человек *не остановится*, сколько бы вы ни пытались его остановить. Некоторое время инерция его падения еще сохранится и после употребления, так что, может быть, в первые дни ему действительно трудно остановиться. «Прерывание запоя» наркологами — это фикция, на самом деле человек уже хочет прекратить употребление, но не может, и тут ему нужна помощь. Много раз я видела, как *против воли самого человека* родственники пытались его остановить — и тщетно.

Из этого правила есть исключения. У меня есть один пациент, замечательно выздоравливающий алкоголик, который, к сожалению, несколько раз срывался. Каждый раз, когда он срывается, он пьет *до смерти*. Его спасала мама, любыми способами «доставлявшая» ему по-

¹¹¹ У кого-то из отцов Церкви есть такое высказывание: дьявол представляет Бога всепрощающим, а грех мелким до того, как грех совершен, и твердит о Боге-судии и невозможности прощения после греха. Дьяволу верить нельзя, потому что он враг истины.

мощь, и я каждый раз сомневалась, не созависимость ли это — прерывать его запой до того, как он сам попросит о этом. Но после последнего срыва он сам подтвердил мне, что если бы товарищи по АА не помогли ему «захотеть» — он мог умереть, отчаявшись выздороветь. Так морочит людей зависимость, что они буквально становятся *не самими собой*.

Но эта книжка написана для вас — наркоманов и алкоголиков, и мы сейчас говорим о *вашем* желании выздороветь вновь — так что тут ваше право решать. Как только можно раньше начните все с начала, и увидите: это единственный правильный поступок, который вы можете теперь совершить.

Вам действительно нужно начать сначала, в том числе и рассмотреть, нужна ли детоксикация или вы сами справитесь с ломкой или похмельем. Можно ведь и попробовать самому, а потом позвать врача, если будет слишком тяжело. У вас есть уже некоторый опыт, и вы знаете, что многие вещи *страшнее кажутся*, чем есть на самом деле. Если же вы видите, что с первой попытки остановиться самому у вас не получилось — не медлите, обращайтесь к врачам, время дорого.

Начать сначала — не значит, что все будет так же, как было до срыва. Дорога вверх уже известна, и если вы встанете на нее, выздоровление пойдет существенно быстрее, чем в первый раз. Вы не совершите прежних ошибок, и *выздоровление будет немного другим*. Но это и требуется. Напротив, возвращение к прежнему состоянию, «как будто ничего и не было», обычно означает скорое повторение срыва, потому что вы по-прежнему находитесь в срывном процессе, причем в его конце, перед употреблением, и у вас немного шансов. *Надо резко изменить жизнь* после срыва, *чем-то пожертвовав для выздоровления*.

Это довольно трудно понять. Как же так, мы уже вернулись к выздоровлению, употребление прекращено, опять ходим на собрания, опять работаем по «шагам», пишем самоанализ и отработку срыва — вроде бы все в порядке, мы же выздоравливаем? Не совсем. Дело в том, что срыв увел нас от выздоровления, и нужно совершить неко-

тору *дополнительную* работу по возвращению назад. Можно почувствовать, насколько это должна быть трудная работа, вспомнив, как вам давалось выздоровление в самом начале. Не надо ее придумывать себе специально; срыв — настолько серьезное событие, что он сам предложит вам какую-то жертву.

Смысл жертвы состоит не в том, чтобы, расставшись с чем-то дорогим для себя, «выкупить» свое выздоровление (у кого?). И не в том, конечно, чтобы «напугать» себя этой потерей и не срываться вновь: теряли мы и так предостаточно. Смысл жертвы тонок и имеет отношение к системе ценностей, а значит, к духовной сфере.

Жертва — это дар. Дарят то, что человеку очень дорого и все же он готов с этим расстаться, потому что есть высшая ценность. Может быть, вам приходилось в жизни дарить настоящие подарки — с которыми очень трудно расстаться, но вы любите человека, и потому дарите ему такую ценность. Любовь выше, и вы вскоре поймете, что были правы, получив несравнимое ни с чем удовольствие от радости любимого человека.

В выздоровлении тоже требуется жертва. Наша первая жертва была проста и ужасна — мы отказались от наркотика или алкоголя, от того, что было главным для нас. Оказывается, в нашей душе было что-то сильнее, выше этой ценности. Может быть, жизнь. Может быть, достоинство. Может быть, любовь. И Бог это оценил и поддержал нас в этом — потому мы и выздоравливали. Сейчас, после срыва, т.е. возвращения к этой ультра-ценности в нашей жизни, мы в двусмысленном положении. Это как будто мы подарили нечто очень ценное любимому человеку — а потом отняли для себя. Кстати, так и бывало в употреблении — разве нет? И вы думаете, что достаточно вернуть вещь на место, и прежняя радость восстановится? Нет, теперь требуется нечто большее, нужно как-то показать ему (доказать невозможно), что мы любим его.

Приведем некоторые примеры. Парень, выздоравливающий от наркомана, с трезвостью около полугода, сорвался. После трех месяцев выздоровления он быстро стал социальным осваиваться: нашел работу, его там ценили, зарабатывал

свой, может быть и не огромные, но неплохие деньги, есть любимая девушка, все нормально — и срыв. Не будем сейчас обсуждать причины, но это было очень больно: парень необыкновенно самолюбив. Для него срыв был нокдауном, и он встал, и начал опять выздоравливать. Опять срыв, просто продолжение того же процесса. Начал ездить на консультации, каждый день на собрания, старается — опять срыв. Мы собрались вместе с его мамой (маленькая жертва: маму очень любит и бережет, и притом очень самостоятелен!), и решили: с работы надо уходить, и опять заново идти на базовый курс в центр. Жертва? Да: самолюбие и работа, и деньги, и вечера с девушкой...только по воскресеньям. Я надеюсь, что *теперь* у него получится.

Все это очень тонкие материи, и нельзя быть уверенным ни в чем, и рецептов нет — как вообще в духовной сфере. Но в выздоровлении определенно есть большой смысл жертвы.

Срыв — это событие, которого «не должно» было произойти. Мы выздоравливали с расчетом на то, что мы не сорвемся. И когда мы все же сорвались, было большое разочарование и боль. Это трудно вспоминать и хочется забыть — но нельзя.

Теперь мы можем использовать этот опыт для того, чтобы не срываться вновь. Мы вернулись к выздоровлению, обратившись за помощью. Это тоже драгоценный опыт, который должен быть осознан.

Кроме того, практика показывает, что, несмотря на общую схему срыва, у каждого человека есть его собственный, «любимый» сценарий, и он имеет свойство повторяться. Поэтому первые предвестники срыва можно увидеть и изменить свой способ жить, пока еще не поздно.

Чтобы не повторять свои ошибки, их надо осознать и проработать. Недостаточно просто решить: больше я не буду срываться. Это решение было у нас и раньше, и его оказалось недостаточно. Необходимо понять детали, почувствовать суть, «почти наощупь», как развивается срыв именно у вас. Это не только защитит в большей степени от повторов, но и сделает выздоровление более глубоким: перед тем срывом его не хватило, чтобы противостоять рецидиву зависимости.

Для того, чтобы разобраться в ошибках срыва и притом заново выстроить выздоровление, нужно сделать несколько специальных заданий. Это большие, «взрослые» задания, и не пытайтесь их написать быстро, чтобы побыстрее выйти из срыва. Помните, пожалуйста, что срыв — настолько серьезное дело, что недостаточно просто их «прописать», нужно сделать их предметом обсуждения со спонсором, или в специальной группе по отработке срыва, или с консультантом, для того, чтобы каждое задание имело продолжение в обсуждении темы и обратных связях от других людей. Даже если у них нет опыта срыва, они могут вам помочь своим «живым зеркалом», потому что у них есть выздоровление и здравомыслие, и Бог может помогать вам через них. Может быть, одно задание потребует нескольких встреч, не жалейте времени: вы работаете на свое будущее.



Задание по отработке срыва №1 *«Рамка» выздоровления*

Выздоровление начинается, как вы помните, с «рамки». Надо вновь наладить молитву, анализ дня, «границы», режим дня и посещение собраний АА и/или АН. Это абсолютно необходимые начальные условия выздоровления, и насколько вы будете в них старательны, настолько у вас появятся шансы выздороветь.

Молитва.

1. Вспомните, как вы молились в выздоровлении, в срывном процессе, в срыве, как вы молитесь теперь. Что, как вам кажется, надо изменить? Каким образом это сделать?

Мне приходилось слышать, что бывает так стыдно перед Богом, что трудно обращаться к Нему. Или, с другой стороны, есть обида на Бога за то, что, несмотря на все просьбы о помощи, Бог не уберет нас от срыва и последующих потерь. Бывает также разочарование в том, что Бог рядом, что Он действительно хочет нам помогать, что мы можем просить Его о помощи.

2. Может быть, вы нуждаетесь в помощи для разрешения основных вопросов, связанных с молитвой и срывом? Кто может вам помочь?

3. Если такая потребность существует, назначьте встречу и письменно сформулируйте вопросы, которые вы бы хотели обсудить.
4. Если вы стали (или были) воцерковленным человеком, то срыв означал потери и в этой сфере. Видите ли вы сейчас необходимость восстановления жизни в Церкви? Как вы собираетесь это делать?

Решите для себя, как вы будете молиться каждый день, и *независимо от состояния и обстоятельств* сохраняйте молитвенное правило. Если потребуются изменения, решите для себя, как и когда вы это сделаете. Молитва — это очень личное дело, и вы сами решаете, как вам молиться. Но единственное — сделайте так, чтобы молитва *была важным делом каждый день*.

Границы

1. На основе опыта срыва напишите список границ, которые вам необходимо соблюдать в целях безопасности вашей трезвости.
2. Просмотрите списки ваших границ в процессе выздоровления. Что вы считаете нужным добавить к п. 1? Как соотносятся между собой эти списки?
3. Ежедневно в анализе дня просматривайте список ваших границ, фиксируя нарушения. Каждое нарушение должно быть разобрано в анализе дня как вероятная серьезная ошибка.

Анализ дня

Вернитесь к ежедневному анализу дня по любой желательной вам схеме, или в форме дневника. В тексте желательно отразить:

1. Сильные чувства в течение дня, с какими обстоятельствами они связаны, и как вы себя вели в этих обстоятельствах.
2. Появление тяги, и как вы действовали тогда.
3. Обращение за помощью, доверие и поддержка другими людьми ваших усилий жить хорошо.
4. Отношения с близкими и друзьями, их тревоги или поддержка — это могут быть знаки для вас.
5. Признаки текущего срывного процесса — когда вы проработаете это в задании.

6. Взгляд на отношения с Богом, ваше участие в Его замысле про вас, ваши чувства к Нему — в практике сегодняшнего дня.
7. Безопасность — границы.
8. Ваши ошибки, за что стыдно или тревожно за последствия.
9. Благодарности людям и Богу — и за что.

Посещение собраний Анонимных Алкоголиков и Анонимных Наркоманов

1. Восстановите ежедневное посещение собраний. Вновь необходимо вспомнить о рекомендации «девяносто дней — девяносто групп». Составьте себе расписание посещений собраний, учитывая разную эффективность для вас разных собраний : у вас уже есть опыт работы в них.

Подумайте, если вы наркоман, но в этом срыве начали с алкоголя, и алкоголь был важным фактором срыва — вам, конечно, нужно ходить не только в АН, но и в АА. И наоборот, если вы алкоголик, но в срыве присутствовали лекарственные психоактивные препараты, и они были важным фактором срыва — ваше место не только в АА, но и в АН. Ничего удивительного: зависимость у нас одна, и перемена вещества меняет несколько форму срыва, но не его содержание. В традициях Анонимных Наркоманов принимать алкоголиков довольно лояльно, поскольку в Сообществе много людей с «двойной» зависимостью (на самом деле, с одной, конечно), и потому что в преамбуле собраний АН звучит текст о том, что «алкоголь — это тоже наркотик». В АА часто есть предубеждение против наркоманов, связанное отчасти с тем, что по возрасту обычно алкоголики существенно старше наркоманов, но и, к сожалению, с поведением наркоманов на собраниях. Но в нашем случае вы имеете полное право там быть, потому что по Третьей Традиции АА «единственное условие для членства в АА — желание бросить пить», а вы не хотите больше срываться через алкоголь. Все же необходимо прислушаться к чувствам других членов АА и не упоминать свою наркотическую зависимость. Мы ее не скрываем — просто здесь не место ее обсуждать, для этого есть АН.

2. Первое время может быть трудно ходить на собрания одному. Восстановите контакты с друзьями в выздоровлении и попросите их о помощи, договариваясь с ними о встрече, чтобы пойти на собрание. Первое время это может очень помочь в налаживании дисциплины.

3. Поставьте себе за правило высказываться не менее, чем на каждом втором собрании, делая акцент на своем состоянии и работе по теме группы, и избегая делиться опытом «прежнего» выздоровления с теми, кому он мог бы помочь: мы еще не готовы это делать с маленьким сроком трезвости. А вот опыт срыва и выхода из него — актуальная тема высказываний.

Здоровый способ жить

1. Позаботьтесь о том, чтобы организм быстрее восстановился после срыва: питание, сон и воздух. Сон наладится спустя некоторое время, и молитва вновь станет хорошим способом прожить время бессонницы — или уснуть. Есть нужно достаточно, и хорошо бы пожалеть печень, поменьше жирного-жареного-острого. Физическая нагрузка первое время может быть слишком трудна, но чем скорее вы к ней вернетесь при возможности, тем лучше: она уберет избыток напряжения, тревоги и злости, помогая справляться с острыми чувствами после срыва. Будет также улучшаться эмоциональный фон, и появится радость от того, что делаете правильные вещи.
2. Режим — очень важная часть выздоровления, позаботьтесь о том, чтобы и есть и ложиться спать в определенное время (по возможности, конечно). Во всяком случае, во время выхода из срыва крайне нежелательны переработки (сверхурочные), работа по многу часов в день, работа в смену (например, три дня работать весь день, а потом двое суток не знать, куда себя деть). Во время выхода из срыва есть очень много дел по выздоровлению, и независимо от разных обстоятельств, не стоит «затыкать время» работой.
3. Продумайте свой отдых, чтобы он был достаточно эффективен и безопасен. Хорошо бы вы в это время были не одни. Недопустимо оставлять «пустоты», в которые вы не знаете, чем себя занять. Пишите план дня и распределяйте дела таким образом, чтобы жизнь имела цель и результат.

Теперь перейдем к тому, как развивался срыв. Это материал для нашего анализа, бесценный опыт, который нужно переработать и усвоить. Опыт срыва показал нам часть мест, «где стоят грабли», и притом наши собственные, и потому отнесемся к нему с особенным вниманием.



Задание по отработке срыва №2

История срыва

1. В какой момент, как вы думаете, начались неблагоприятные изменения в выздоровлении? Может быть, произошла остановка в обычном течении жизни? Может быть, случились какие-то события, повлиявшие на дальнейшую жизнь? Итак, с чего все началось?
2. Как изменялась жизнь с течением срывного процесса? Какие изменения вы замечали?
3. Какие границы были нарушены? Почему? Как вы видите свой путь «по минному полю» опасностей для трезвости, за чем вы шли на это, что искали?
4. Как изменялись отношения с системой поддержки? Что вы вносили в эти отношения? Как реагировали люди на изменения в вашей жизни? Можете ли вы вспомнить что-то, что выражает их тревогу за вас? Как вы реагировали?
5. Проанализируйте механизм отказа от помощи. Вспомните все прежние способы получить помощь и способ, которым вы уходили от этих отношений (обычно один и тот же для разных людей из системы поддержки).
6. Ложь в срывном процессе: примеры, развитие ее, отказ от честности как духовного принципа выздоровления. Постарайтесь увидеть это как процесс.
7. Что происходило с молитвой в срывном процессе? Какими образами, как вы можете выразить путь *от Бога*, как вы Его понимаете?
8. Избегая деталей, которые могут спровоцировать тягу у вас и других, кратко расскажите процесс начала и развития употребления алкоголя и\или наркотиков, вплоть до остановки. Расскажите кратко и о пути назад, к принятию помощи, возвращение к пути выздоровления.
9. Опишите свое отношение *сейчас* к срыву как к событию, которое случилось в вашей жизни.

Может быть, самое главное задание в отработке срыва — это работа с признаками своеволия, или, вернее, самостью — как позицией человека. Понятно, самость прямо противоречит Третьему шагу, и весьма ограничивает действие Второго в жизни алкоголика или наркомана, и потому вы-

здоровление оказывается невозможным. Одновременно это и самое трудное задание. В нем затруднительно формулировать прямые вопросы, потому что требуется не столько рассудочно определить свою позицию, но откликнуться на нее чувственно. Поэтому в приведенном ниже задании на каждый абзац, или даже каждое предложение требуется написать свое размышление как ответ на это высказывание. Задание вызывает, как правило, наибольшее затруднение, но и дает хорошие плоды.



Задание по обработке срыва №3

Самость

Сначала поговорим о том, как должно быть. Сознание выздоравливающего алкоголика или наркомана устроено так: я — не центр мира. Эта позиция выражается в следующих осознаниях:

- ♦ Я могу ошибаться в своих оценках и решениях — отсюда, где я нахожусь, мне не все видно;
- ♦ Я бессилён совладать с проявлениями моей зависимости (например, тяга приходит, несмотря на мое выздоровление; не все последствия моего употребления еще — или вообще — можно исправить; и пр.)
- ♦ Я вовсе не автор всего того, что у меня есть, начиная от самого факта, что я живу, ем и одеваюсь, до духовного моего содержания и того, как я понимаю мир. У меня были родители, учителя и, наконец, водитель автобуса, который отвез меня на группу.
- ♦ Все это не умаляет моей ценности, единственности для тех, кто меня знает и любит — и для меня самого.

Центр мира в другом — в Боге, как я Его понимаю. Может быть, я осознаю свою веру в Бога — Создателя этого мира, Который со смыслом, не всегда понятным мне, устраивает мою жизнь. Но, как бы я Его ни понимал, есть моя судьба, замысел Бога обо мне, и мне он небезразличен — а потому мне нужно быть сотрудником с Богом в нелегком деле устройства моей судьбы. Поскольку это Его замысел, и он лучший из возможных для меня (потому что Бог добр ко мне), мне лучше не перекраивать Его заботу обо мне, думая, что я сам лучше знаю. Я буду участвовать в том, что Он хочет, в Его воле для меня, насколько я сам могу. Об остальном Он

позаботится. Как хороший хозяин дома не кормит насильно своих гостей, но радушно предлагает им лучшее угощение, так и Бог не заставляет меня участвовать, но предлагает мне быть вместе с Ним. Вот я Ему и доверюсь, и «съем» то, что Он мне предлагает. Это, в общем, и есть Третий шаг Программы.

Но, может быть, я не вижу так далеко, довериться не могу, а придумывать не хочу. Центр где-то вне меня — но где? Кто Он, Бог? Направление, впрочем, мне известно. Есть благодарность тем же родителям и учителям в жизни, есть явная помощь групп, друзей, есть опыт других выздоравливающих людей — рекомендации, — есть и потребность сделать свою жизнь лучше, меняя себя с помощью других людей. Поэтому и в этом случае мне нужно повернуться к ним лицом, довериться, позвать их участвовать в моей судьбе и принять, «съесть» их помощь. Это тоже Третий шаг, пусть и не такой явный.

Но и в первом случае Бог действует через других людей. Он посылает их для того, чтобы через них проявилась мне Его воля, чтобы Он через их сердце, их руками помог мне устроить мою жизнь. Точнее, нашу жизнь вместе с ними. Здесь оба понимания смыкаются, и верующие люди, и «агностики» находят общий язык.

Говорят: «сначала — главное», т.е. прежде всего надо заниматься выздоровлением. Очень важно сохранять приоритет центра мира, к которому я стремлюсь — и тогда моя жизнь будет хорошей, да такой, что и ожидать было нельзя. Это можно было видеть в первые месяцы выздоровления: никто вас не «натаскивал» на «приемчиках выздоровления» вроде «скажи «нет!» наркотику» или способах «снятия» тяги и улучшения настроения. Но это все действительно произошло, и так, как вы и представить себе не могли перед приходом в Программу. А занимались в Программе именно направлением себя к центру мира — вспомните первые три шага. Так надо идти и дальше.

Но если зависимость берет верх, она неприметно изменяет наше сознание так, что центр мира, как мы думаем, сдвигается в нашу сторону. Сначала становятся важными только люди и обстоятельства рядом со мной, другое меня не очень интересует. Например, важна *моя* работа, *моя* семья, *мое* мнение. Чужие люди, чужие проблемы только «грузят» меня. Чужое мнение, если оно не совпадает с моим, только раздражает. В лучшем случае, я стараюсь его не замечать. Поэ-

тому я стараюсь избавиться от того, что мне мешает: чужих мнений, проблем, отодвинуться от людей. Я рассматриваю людей с позиции: а что он мне даст? Я согласен слушать ответы на свои вопросы. Но самому на них отвечать мне лень. Я меньше обсуждаю с другими людьми свои мысли и поступки, реже говорю на группах, просто не откровенен. Высказывания других людей часто вызывают у меня скуку или раздражение. Я еще согласен развлечься, послушать что-то веселое или щекочущее нервы — но уж не решать чужие проблемы, своих довольно. Я реже встречаюсь с друзьями и предпочитаю «тусовку» разговорам о трудностях.

Жизнь становится более напряженной. Отсутствие близкого общения — или пунктирное общение — сохраняет все мои трудные чувства и мысли внутри меня, их накапливается слишком много, и я решаю: надо уже что-то с ними делать. Что там мне мешает жить нормально? Кто тут слишком умный и духовный? Не умничай! Сколько можно ныть о тяге, хочу развлечься, пойду сегодня в кино, в клуб, а не на собрание. Задание писать не буду, надоело уже оправдываться, почему да отчего не пишу ни самоанализ, ни шаги. Не пишу — и все. Я сам решаю, как мне жить.

Я нарушаю рекомендации? Ничего, у каждого свой путь выздоровления. Все люди разные, разве ты сам этого не знаешь? А кто соблюдает все рекомендации? Да в АА и в АН почти и не пишут ничего, — и выздоравливают. Все пьют зеленый чай, кому какое дело, какой и сколько. А «энергетики» тоже пьют, только громко об этом не говорят.

«Шаги?». А как же «мужество изменить то, что могу?». Я бессилен перед зависимостью, а не перед клубами или «отношениями». И вообще, я же не употребляю, я был бессилен, когда употреблял... я не собираюсь начинать вновь. И потому жизнь сейчас *в моих руках*. А если ты мне понадобишься, я позвоню. «Я решил».

Постепенно жизнь начинает «проваливаться», потому что, понятно, жизнь вовсе не в моих руках, а в руках Бога, как я Его понимаю. А я Его сейчас никак не понимаю. Похоже, что я выполнял «ваши правила», когда мне было плохо, а теперь я уже на ногах, и «спасибо, хватит». Я живу по своей воле. Кстати, своеволие — это жизнь по *моей* воле, без согласования, без сотрудничества, даже без оглядки на Бога. Или я даже знаю, что Он хочет иначе, но прямо сейчас я поступлю, как хочу — «я не готов делать так, как надо, я еще не настолько выздоравливаю» — а результат — «пре-

поручу Богу». Очень мило получается: я веду себя как хочу, а Бог отвечает за результат... Последствия понятны Жизнь «проваливается».

По мере того, как жизнь становится все хуже, все больше потребность наладить ее. Постепенно это переходит в желание сделать приятно, хорошо «себе, любимому». Человек искренне не понимает, почему он не должен делать то, что он хочет что ему приятно, что доставляет удовольствие, радость и отдых — в этом теперь *смысл его жизни*. В центре мира и его жизни стоит он, любимый, и незаслуженно пострадавший, потому чуть-чуть порадовать себя не грех... Человек старательно заявляет о своих правах, легко обижается, если другие тоже не готовы ему служить (как он думает, вполне по силам им). В ситуациях искушения — нарушения границ, стрессов усталости — он легко *срывается*.

Оказывается, жизнь не закручена вокруг него самого. Оказывается, сам он по-прежнему беспомощен. Ему нужна ли власть? Но вернуться к ней трудно не только из-за стыда за то что «не сумел» удержаться на «троне царя мира». Уже все сознание искажено так, что вновь и вновь человек ищет пути разрешить ситуацию *самостоятельно*. «Я переломаюсь, и позвоню...». «Я решил пойти в другой центр, мне здесь не помогли». «Я буду ходить на группы и все исправлю». Смотрите, опять самость!

Вы прочли текст о том, как самость — или зависимость, это почти одно и то же, — завладела сознанием наркомана или алкоголика. Нашли ли вы что-то общее? Прочтите текст еще раз по абзацам, записывая свои чувства и мысли в ответ, примерами из вашей жизни в связи с этими рассуждениями. Если вы считаете, что текст не про вас, обоснуйте свою точку зрения. Рассмотрите период срывного процесса, сам срыв — но не сегодняшние мысли и позиции. Постарайтесь, чтобы получился связный рассказ и прочтите его спонсору или на терапевтической группе.

Цель следующего задания — увидеть свои признаки срывного процесса, или триггеры. Это мысли, чувства, поступки, которые сопровождают срывной процесс, и, узнав которые, как опознавательные знаки срыва, можно успеть остановиться и *поступить по-другому*. Триггеры похожи у всех зависимых людей, потому что болезнь у нас одна, и возвращение ее тоже выглядит похожим образом!

Но, несмотря на сходство, они имеют индивидуальные отличия, их можно «узнать в лицо», и потому важно знать, какие *ваши мысли, чувства, поступки* указывают на то, что вы идете в срыв.

Научиться этому можно, рассмотрев историю своих срывов.



Задание по отработке срыва №4 *Работа с признаками срывного процесса*

Прочтите список признаков срывного процесса (задание по профилактике срыва №2) и постарайтесь увидеть то, что было общего в этом тексте и вашем последнем срыве. Отметьте в тексте опознанные вами признаки срыва.

Затем по *каждому* существенному совпадению ответьте на следующие вопросы:

1. В какой ситуации он проявился?
2. Что вы тогда думали?
3. Что вы тогда чувствовали?
4. Чего вам хотелось тогда, если бы вы могли?
5. Что вы на самом деле делали?(п.п. 2-5 и есть триггеры вашего срыва)
6. Как вы думаете, какая помощь вам была тогда нужна? Где ее можно было получить?

Постарайтесь вспомнить, повторялись ли в других срывах (если они были) эти триггеры, есть ли закономерности?

Понятно, что триггеры надо запомнить, и в случае их появления в будущем *постараться поступить в соответствии с п. 6.*

Это, конечно, схема. Срывной процесс — сложный процесс, и простыми поведенческими изменениями тут не обойдешься. Но и без них мы недостаточно защищены. Поэтому отнеситесь серьезно к тому, чему *уже научил вас ваш срыв.*

Итак, мы более или менее разобрались с безопасностью и «знаками на дорогах» в нашей жизни. Важнейшее задание про «самость» позволило нам вспомнить о своей духовной сущности и «перенастроить» свою духовную

сферу в духе выздоровления. И все-таки, выздоровление от зависимости строится на программе «12 шагов». Мы уже касались неявно многих вопросов, которые обсуждаются в «шагах», теперь нужно подвести итоги и посмотреть, как сегодня выглядит взгляд на нашу жизнь «через призму шагов».



Задание по отработке срыва №5 *Шаговая перспектива*

Факт срыва означает, что программа выздоровления, как путь выхода из зависимости от наркотика или алкоголя, дала сбой. Программа «12 шагов» не служит только абстрактной цели «стать правильным», но именно цели — не употреблять никаких психоактивных веществ и при этом жить хорошо. Еще говорят, что первые три шага позволяют не начать употреблять вновь, а последующие — улучшать качество этой трезвой жизни. Это, конечно, весьма условное деление, «шаги» — целостная программа, но все же особое внимание мы сейчас обратим поэтому именно на первые три шага.

1. Вспомните Первый шаг. Без подсказки сформулируйте его. Проверьте точность формулы.
2. Сформулируйте, как в вашем последнем срыве проявилось бессилие перед зависимостью от вещества. Что хорошего для себя, то, что вы считаете правильным, в каждой отдельной ситуации в последнем срыве вы пытались сделать — и не смогли?
3. Что вы и не пытались сделать, зная, что не получится? Почему вы так думали?
4. Как проявилась тогда неуправляемость вашей зависимой жизни? В чем конкретно выразилась неуправляемость?
5. Подумайте, *кто* управлял тогда вашей жизнью? Попробуйте дать обоснованный ответ.
6. Как вы думаете, осознавался ли вами тогда Первый шаг? Если вы думаете, что недостаточно осознавался, то в чем именно вы тогда не понимали, не принимали, закрывали от себя реальность Первого шага?

Формула Первого шага такова, что многие люди пользуются ею, чтобы продолжать употреблять. Это своего рода от-

чаяние: я бессилён, ничего не могу сделать, все катится в «никуда» — потому и колюсь или пью. Но тогда Первый шаг становится скорее отговоркой, чем действительно принятым шагом.

7. Как вы думаете, как осознавался вами Первый шаг перед срывом?
8. Как сегодня проявляется ваше бессилие перед зависимостью? Видите ли вы сегодня признаки неуправляемости?
9. Просмотрите задания по Первому шагу в основном курсе. Как вы думаете, что нужно ещё вам проработать и обсудить?

Второй шаг естественно следует за Первым. Мы имеем опыт выздоровления, и потому Первый шаг для нас означает переход к надежде на помощь.

10. Вспомните смысл Второго шага «своими словами». Теперь сформулируйте его. Проверьте точность формулы. Сравните оба высказывания. Какие особенности вы можете заметить?
11. Как вы видите, в чём была недостаточность Второго шага перед тем, как произошёл срыв? Рассмотрите формулу по словам: «убеждение», «Сила, большая чем я», «могущественная», «вернуть», «здравомыслие». Обоснуйте свой ответ примерами.
12. Как вы можете сформулировать, какое здравомыслие нужно было вам в срывном процессе? А в срыве?
13. Что помогло вам вернуть здравомыслие, чтобы все-таки вернуться из срыва? Как эта Сила все-таки проявляла себя? Как вы отвечали на ее проявления?
14. Убеждены ли вы сейчас в том, что утверждает Второй шаг?
15. Просмотрите задания по Второму шагу в основном курсе и напишите все, что вы хотите ещё обсудить.

Третий шаг означает, что, в результате вашего опыта выздоровления и срыва, вы приняли решение поручить свою волю и жизнь Богу, как вы Его понимаете. Опыт вашей жизни с очевидностью показал, что есть две, и только две дороги для вас в этой жизни, и из этих двух дорог вы выбираете выздоровление.

16. Вы действительно сейчас можете так о себе сказать?

17. Помните ли вы свое решение перед срывом? Почему вы сегодня поменяли свое решение? Что стало для вас более значимым, чем раньше? Видите ли вы теперь для себя опасность возврата назад?

Дорога выздоровления, в соответствии с Третьим шагом, называется не просто дорогой не-употребления, избегания опасных ситуаций и хождения на собрания АА или АН, но дорогой, **на которой осуществляется то, что хочет от вас Бог**. Это означает, что каждый поступок, каждую минуту своей жизни вы осознаете как путь рядом с Богом. Он не только рядом, и потому все видит. Он участвует в вашей жизни как Ведущий, а вы — ведомый Им. Надо очень сильно доверять Богу, чтобы согласиться идти с Ним, куда Он идет.

18. Есть ли у вас такое доверие Богу? Вероятно, нет... А хотя бы частичное доверие, проблески доверия? Где сегодня оно проявляется?
19. Приведите 10 примеров того, как вы понимаете практическое применение Третьего шага в вашей сегодняшней жизни.
20. Когда сегодня доверия не хватает? Как это сказывается на отношениях с людьми?
21. Какие трудности вы испытываете в Третьем шаге?
22. Перечислите своеволие, которое было в срывном процессе и употреблении.
23. Что вы можете сказать о жертвах, которые вы приносите в выздоровлении после срыва?
24. Какие ошибки против Третьего шага, своевольные поступки вы сегодня видите в своей жизни? Есть ли повторы?
25. Просмотрите задания по Третьему шагу в основном курсе и напишите все, что вы хотите еще обсудить.

Первые три шага не исчерпывают собой всей программы. Впереди у нас путь в осуществлении принятого вами в Третьем шаге решения. Но начало положено. Три шага программы дают прочную основу процесса выздоровления.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Мы закончили рассмотрение пути выздоровления от алкогольной или наркотической зависимости. С некоторыми изменениями этот текст можно использовать и для других зависимостей: игровой, например, но в данном случае для меня было важно сфокусировать внимание на зависимости от химических веществ, изменяющих состояние сознания.

Конечно, обзор не полон. Полным для вас будет только ваш собственный путь выздоровления, к которому я вас и позвала и постаралась помочь на этом пути. Я прошу Бога о том, чтобы вы были успешны.

Пожалуйста, помните, что такой путь есть. До вас по нему шли многие люди, и вы принадлежите к их славной когорте. Это большое счастье — почувствовать единство выздоравливающих людей в Сообществах. Мы можем видеть это на юбилеях АА или АН, когда собирается много радостных людей, празднующих свое выздоровление. Это бывает и в маленьких группах, где доверительный процесс работы по «шагам» рождает надежду и дает силы в пути. Это бывает и во встрече двух людей в выздоровлении, потому что, по «анонимной» притче, «группа — это два выздоравливающих человека и чайник между ними». Есть очень много людей, которые готовы вам помочь выздоравливать. Все, что для этого нужно — ваше желание. Остальное — детали процесса.

Наконец, я благодарю всех людей, с которыми вместе я выздоравливала: друзей, пациентов, товарищей по Сообществам, — всех-всех, кто помог мне своим опытом в написании этой книжки. Я только собрала этот опыт и постаралась донести его до вас.

СЛОВАРЬ ЧУВСТВ

<i>Радость</i>	<i>Покой</i>	<i>Вдохновение</i>	<i>Стыд</i>
Лукавство Нежность Умиление Оживление Восхищение Счастье Легкость Веселье Любование Удовольствие	Облегчение Добродушие Безразличие Умиротворение Непринужденность Дружелюбие Удовлетворение Тишина	Волнение Удивление Изумление Готовность Вовлеченность Сочувствие Взволнованность Возбуждение Сострадание Решительность Сосредоточенность	Вина Неловкость Растерянность Обнаженность Ошеломленность Замешательство Смущение Двусмысленность Робость Сбит с толку
<i>Страх</i>	<i>Злость</i>	<i>Печаль</i>	<i>Обида</i>
Ужас Тревога Настороженность Испуг Жалость Подозрение Трепет Сомнение Неопределенность Опасение	Гнев Возмущение Ненависть Нетерпение Раздражение Отвращение Ярость Враждебность Скука Досада	Грусть Уныние Ностальгия Мрачность Горе Одиночество Отчаяние Пустота Тяжесть Покорность	Задетость Отторжение Огорчение Удрученность Беспомощность Разочарование Униженность Уязвимость Ревность Зависть

Несколько важных замечаний:
Это не полный словарь чувств.

Это не ваш — или не обязательно ваш — словарь. У вас есть собственные привычные слова, выражающие ваши чувства — какие?

Лучше не искать в списке подходящее слово, а искать его у себя в душе, поняв предварительно с помощью этого словаря, о чем речь.

Чувства можно описывать и сочетаниями слов («чувствую себя брошенным»).

можно использовать образы («как будто на берегу реки вечером один сидишь и молчишь»).

можно выражать их жестами (протянул руку после ссоры),

можно рисовать (детские рисунки полны чувств),

можно их петь...

Главное — выражать их точно, тогда сам поймешь, что у тебя на душе.

СЛОВАРЬ ТЕРМИНОВ

Болезнь — алкоголизм, наркомания, химическая зависимость, — обострение (рецидив), ремиссия, выздоровление — термины, связанные с рассмотрением алкоголизма и наркомании как болезни, охватывающей все человеческое существо: его организм (в первую очередь, нарушения в работе мозга); нарушения в его чувственной сфере («замороженные» чувства); нарушения в мыслительной деятельности (напр. отрицания); нарушения в отношениях с другими людьми (отчуждение, использование, созависимость); нарушения в духовной сфере, главенствующей в человеке (наркотик и алкоголь становятся главными в системе ценностей, подавляя и вытесняя остальные). Выбор вещества играет небольшую роль, поэтому обобщенно наркомания, алкоголизм и зависимости от других психоактивных веществ называются химической зависимостью. Это хроническая, прогрессирующая, неизлечимая болезнь, которая приводит к смерти человека, если ее не остановить. Болезнь имеет тенденцию к обострениям (рецидивам) и может иметь в своем течении спонтанные «светлые» промежутки — ремиссии. Болезнь эту можно остановить и начать выздоравливать, системно и последовательно восстанавливая себя и свою жизнь, для чего необходимы специальные усилия. В этом случае химическая зависимость (алкоголизм, наркомания) перестают определять жизнь человека и жизнь становится вполне хорошей, но зависимость остается потенциальной опасностью, которая проявляется через какое-то время, если прекращаются усилия по выздоровлению от этой болезни.

Бессилие перед зависимостью состоит в том, что я хотел бы достичь хорошего состояния, и стараюсь — но зависимость не позволяет. Например, хотел бы не испытывать тяги — а она приходит, не спрашивая меня; стараюсь жить в мире и добре с близкими — и не получается. Показывает

главенство зависимости в моей жизни. «Доброе, что хочу, не делаю». Ключевое понятие выздоровления по программе «12 шагов».

Неуправляемость состоит в том, что я хотел бы избежать нежелательных, негативных последствий употребления — да зависимость не позволяет. Например, это потеря работы, семьи, достоинства и пр. «Злое, которого не хочу, делаю». Показывает также главенство зависимости в моей жизни. Ключевое понятие выздоровления по программе «12 шагов».

Дно — состояние действующего алкоголика или наркомана, когда и употреблять уже нет сил, и остановиться кажется безумием. Тупик, безвыходность. Часто с него и начинается выздоровление, потому что от такого «дальше некуда» можно оттолкнуться и «всплывать». Дно может быть разным: не обязательно это «страшилки» из жизни тяжело употребляющих или социальное дно. Каждый человек определяет его сам.

Психоактивные вещества — любые вещества, изменяющие состояние сознания: наркотики, алкоголь, лекарства со снотворным, успокаивающим или иным действием на сознание; чай и кофе, употребляемые в больших количествах и с этой целью; энергетические напитки и пр. Употребление их приведет к срыву выздоравливающего алкоголика или наркомана.

Срыв — обострение болезни зависимости от наркотиков или алкоголя, выражающееся в обратном развитии (регрессе) выздоровления. Процесс, имеющий характерные признаки и приводящий неизбежно к употреблению вещества и разрушению жизни, если срыв не остановить. Как процесс, бывает у всех выздоравливающих наркоманов и алкоголиков. Срывной процесс нужно увидеть и остановить, и тогда употребления не происходит, а выздоровление становится более полным и устойчивым.

Компульсивный — поступок, совершенный в одержимости какой-то идеей, обычно приносит вред. Частый спутник срывного процесса. Нуждается в осознании и коррекции.

Импульсивный — поступок, совершенный под влиянием минутного чувства, импульса, без обдумывания. Показывает незрелость выздоровления, лишен ответственности. Последним он отличается от спонтанности — готовности прямо и открыто действовать в соответствии с мыслями и чувствами здесь и сейчас.

Созависимость — искажение отношений близких людей, вызванное зависимостью одного из них от алкоголя или наркотиков. Выражается в том, что созависимый человек теряет свою собственную жизнь и начинает жить жизнью зависимого близкого, пытаясь защитить его от употребления. Для этого созависимый человек безуспешно пытается контролировать близкого, становится жертвой его поведения, испытывает много горя и разрушает свою жизнь, тем самым помогая зависимости близкого беспрепятственно развиваться. Созависимый человек нуждается в выздоровлении не меньше самого алкоголика или наркомана. Созависимая среда, окружающая наркомана или алкоголика, мешает его выздоровлению.

Духовный — относящийся к духовной сфере человека, т.е. к системе его ценностей, верований, определяющей его поступки и жизнь в целом. Для верующего в Бога человека прямо связана с осознанием присутствия Бога в жизни этого человека и сотрудничества с Ним в устроении своей жизни. Для остальных связана с духовными законами и принципами, по которым строится жизнь этого человека. Осознание и правильное для самого человека устроение духовной сферы является основой выздоровления по программе «12 шагов».

Духовные принципы, духовные законы — объективные законы устройства духовной сферы людей, общие для всех, независимо от того, осознает и принимает их человек или нет. Так же объективны, как и любые другие: физические, математические, химические... Знание и использование их в жизни позволяет сделать жизнь хорошей, игнорирование их приводит к печальным для человека последствиям. Пример: ты можешь помочь любому человеку — кроме себя самого (2-ой шаг). Игнорирование

этого закона приводит к безуспешным попыткам вытащить себя из болота за собственную косичку или к безуспешным же попыткам самому выздоравливать от зависимости. Другой пример: ложь только вредит (а также убийство и воровство).

Благодарность — духовное свойство человека, проявляющееся в способности радоваться в ответ на добро и возвращать, выражать эту радость тому, кто его сделал. Одно из главных духовных свойств, нуждающееся в развитии и одновременно лекарство для больной души.

Смирение — мужество видеть события вокруг и себя самого такими, какие они есть, и действовать в соответствии с этой реальностью в направлении желательных изменений. Осознание того, что источник моих достоинств — вне меня, и потому связано с благодарностью. Приводит к единству с другими людьми. Связано с молитвой к Богу и обращением за помощью к людям. Противостоит гордости и отчуждению от других людей.

Нравственный, моральный — нравственный поступок, анализ или пр . — опирающийся на оценку «хорошо» или «плохо», совокупность норм и принципов в отношениях людей с другими людьми и Богом. Связан с системой ценностей человека, но имеет объективный смысл: например, для всех плохо убивать или не чувствовать благодарности, однако некоторые люди видят это верным только по отношению к себе или своим близким. Объективность нравственной оценки для всех людей связана с существованием одного Бога над всеми нами. Субъективна частичность восприятия этих норм и принципов.

Покаяние — состояние человека, в котором он сожалеет, т.е. раскаивается в совершенных поступках, просит Бога о помощи в изменении себя и совершает поступки, поворачивающие его жизнь так, чтобы он не повторял этого впредь. Лежит в основе нравственного изменения человека и, в частности, выздоровления от зависимости. Отличается от просто раскаяния (Иуда раскаялся, но не покаялся), от самосовершенствования (все мы пытались так бросить употреблять).

Недостаток (дефект характера) — искажение в личности, приводящее к вреду для меня и других людей, которое необходимо исправить, изменить в процессе выздоровления. Это связано с осуществлением покаяния как процесса изменения своей жизни в соответствии со своими представлениями о ней. Как и телесный недостаток, выражается в отсутствии качества (напр. недостаток достоинства) или в чрезмерном развитии чего-либо (напр. трусость, чрезмерный страх).

Жертва — дар, приносимый тому, кого ты очень любишь, и потому готов расстаться с чем-то, действительно дорогим для себя. Жертва всегда приносится с трудом, и в конечном счете дает несравненную радость. Это то, что «от сердца» отрывается ради любви — и ради жизни. Пример высокой жертвы: отдать свою жизнь «за други своя». От нас этого не требуется, есть другие трудные, но посильные жертвы: отказ от употребления наркотиков и алкоголя; отказ от эгоизма и своеволия, служение другому человеку и др. Ключевое понятие в выздоровлении.

Анонимные Алкоголики, Анонимные Наркоманы — сообщества людей, поставивших целью отказаться от употребления алкоголя и наркотиков с помощью работы по программе «12 шагов», а также трансляции накопленного в Сообществах опыта выздоровления. Имеют определенную структуру: группы, проводящие регулярно свои собрания, и комитеты их обслуживания, играющие служебную роль. Деятельность Сообществ строится в соответствии с правилами — «традициями», — обеспечивающими достижение поставленной цели. Единственное условие для членства в Сообществах — желание прекратить употребление. Отсутствуют любая регистрация членов и взносы, Сообщества существуют на добровольные пожертвования, собираемые «в шляпу» в конце собрания. Существуют с 30-ых годов XX века, теперь уже более чем в 150 странах мира. Признаны одним из наиболее эффективных средств выздоровления от зависимости.

Программа «12 шагов» — двенадцать сформулированных принципов, которые рекомендуется последовательно

осуществить алкоголику или наркоману для того, чтобы остановить развитие своей зависимости и наладить хорошую жизнь без алкоголя и наркотиков. Выработана движением Анонимные Алкоголики, затем принята другими сообществами. Основана на евангельских принципах устройства жизни, но не является религиозной программой, поскольку не формулирует вероучения и традиций веры, и не имеет лидеров. Приглашает к устройению жизни человека в соответствии с его верой, и потому открыта для всех, в том числе и для тех, кто считает себя неверующими людьми — и поэтому вводит понятие: Бог, как я Его понимаю. Ориентирована на получение человеком помощи извне в преодолении зависимости от вещества. Восстанавливает отношения человека с Богом, как он Его понимает, и людьми.

Спонсор (наставник) — выздоравливающий алкоголик или наркоман из сообществ АА или АН, согласившийся помогать именно данному выздоравливающему новичку (нередко и «старичку») — по его просьбе. Делится своим опытом выздоровления с подопечным, имитацией профессиональных действий не занимается. Очень важная фигура в выздоровлении. Не «гуру», его слова носят только рекомендательный характер. Спонсоров можно менять, но нежелательно одновременно иметь несколько, чтобы не запутаться в разных мнениях по каким-то вопросам. Спонсор помогает подопечному без всякой платы, его вознаграждением становится то, что, помогая другому, он сам утверждает себя в своем выздоровлении (12-й шаг).

Служение — обычно: практика помощи в работе групп АА или АН: покупка чая и печенья, мытье чашек, работа с литературой сообщества и пр. В более широком смысле: помощь другому человеку. Является выражением благодарности за выздоровление и продолжает этот процесс. «Мы сохраняем то, что получили, только отдавая это другим». Мотивация к служению, однако не эгоистична: мы ищем не столько личного благополучия в результате его, но благополучия других людей.

Анонимность, конфиденциальность. Анонимность — это один из ключевых принципов существования сообществ

АА и АН, снижающий роль лидеров, и ставящий «принципы выше личностей», т.е. выступающий за выздоровление от зависимости и против «гуру» и вождей. Вместе с принципом конфиденциальности, т.е. неразглашения того, о чем говорилось на собраниях, кроме того обеспечивает безопасность высказываний на собраниях.

Рамка — совокупность необходимых первичных условий для сохранения трезвости и поддержания процесса выздоровления алкоголика и наркомана. Включает в себя соблюдение границ, молитву, самоанализ, посещение собраний АА или АН и некоторые другие позиции. Не является, однако, достаточной для выздоровления.

Границы — опытно определенные опасные для трезвости ситуации, которых выздоравливающий алкоголик или наркоман старается избегать. Пример: общение с «действующими» алкоголиками или наркоманами, брать в руки вещество и пр. Многие из них носят временный характер, и особенно важны в первое время выздоровления. Своего рода «карта минного поля» — или граблей, кому как нравится. Есть «жесткие» (напр. то же общение с «действующими» приятелями из употребления) и «мягкие» (напр. наличие денег в кармане). Виды границ, сроки и «жесткость» их определяет сам алкоголик или наркоман в соответствии с рекомендациями, которые можно услышать на собраниях АА или АН. Нарушение границ, даже если оно объективно необходимо, сильно повышает опасность срыва.

Самоанализ, анализ дня — рекомендованный программой «12 шагов» и общей практикой выздоровления от зависимостей анализ чувств, мыслей и поступков за день, в котором проясняются совершенные ошибки и «корректируется курс». Является необходимым условием выздоровления, позволяющим учиться на собственном опыте. Одновременно дисциплинирует сознание и помогает залечить «ссадины и раны», нанесенные за день своему выздоровлению от зависимости. Важным элементом анализа дня является благодарность тем, кто принес нам сегодня добро.

Реабилитационный центр — организация, профессионально и системно занимающаяся помощью в выздоров-

лении алкоголиков и наркоманов, а также их семей. В штате центра есть консультанты — специалисты по психологическому консультированию в области выздоровления от наркотической или алкогольной зависимости, обычно (но не обязательно) имеющие собственный опыт выздоровления от нее. Кроме того, в штат центра входят психологи, иногда врачи, и вспомогательный персонал. Бывает стационарным (там пациенты живут и выздоравливают) и амбулаторным или дневным стационаром (туда приезжают каждый день).

Консультант, монитор — специалист по психологическому консультированию наркоманов и алкоголиков, а также их близких. Прошел специальное обучение и осуществляет профессиональную помощь. Консультант реабилитационного центра, ведущий именно данного пациента, называется его монитором.

Детоксикация — краткосрочная (5-10 дней) медицинская помощь для того, чтобы прекратить употребление наркотиков или алкоголя. Необходима для того, чтобы человек мог приемлемо пережить отсутствие вещества. Не является необходимой, если человек может справиться с остановкой сам. Не заменяет выздоровления.

Церковь, воцерковление — Богом установленное общество верующих в Иисуса Христа людей, объединенных верой, учением, священноначалием и таинствами. Целью входа в это общество является спасение души от греха и смерти, и, как любое другое весьма трудное дело, осуществляется сообща. Вхождение в Церковь происходит в таинстве крещения, а сохранение себя в ней и возрастание осуществляется воцерковлением, т.е. постоянной практикой церковной жизни. Принадлежность к Церкви и тем более воцерковление не являются необходимыми для выздоровления по программе «12 шагов». Часто, впрочем, в выздоровлении человек понимает необходимость для себя быть в Церкви и получать в ней благодатную Божью помощь. Но процесс воцерковления является очень личным и никак не может быть форсирован извне даже с благими намерениями помочь выздоровлению алкоголика или наркомана.

Бог, как я Его понимаю — формула, принятая в программе «12 шагов» для обозначения представления о Боге конкретного человека. Скорее отражает степень осознания человеком присутствия Бога в своей жизни, чем какие-то богословские представления. Ошибкой является выработка «собственного» представления о Боге. Поскольку Бог существует на самом деле, и притом Он один, а вовсе не является удобной «терапевтической штучкой» вроде пресловутой психологической «установки», — смысл формулы «Бог, как я Его понимаю» состоит именно в опытном изучении присутствия Бога в своей жизни.

Промысл Бога обо мне — забота Бога о конкретном человеке, Его замысел о нем, его благе и смысле его жизни. Заведомо лучше всего того, что человек может для себя пожелать и своевольно осуществить. Имеет смысл поэтому стремиться понять хотя бы частично этот Промысл и участвовать в его осуществлении в сотрудничестве с Богом.

ИНСТРУМЕНТЫ ВЫЗДОРОВЛЕНИЯ

«Инструментами» выздоровления в Сообществах называют многолетний опыт людей, выздоравливающих от алкоголизма и наркомании, сформулированный в виде коротких правил или лозунгов. Этот опыт передается от человека к человеку на собраниях АА или АН, к ним обращаются как к знакомым «формулам» выздоровления. Некоторые из них упоминались в этой книжке, многие — в книгах Сообществ, но для удобства пользования они собраны здесь в виде: правило, лозунг — комментарий. Конечно, это не все инструменты, многие еще вы услышите на собраниях и сможете дополнить этот список. Полезно бывает в трудные времена или просто время от времени просматривать, что из этих инструментов еще не используется: может быть, поможет хорошо жить.

Существенно, что, как «житейская мудрость выздоровления», здравый смысл по отношению к нему, это может хорошо помочь — но не может стать основой и мотором выздоровления, каковыми является программа «12 шагов».

Первым делом — главное! Главное, конечно — это выздоровление (а не трезвость). От того, выздоравливает ли человек, зависит успешность всех остальных его дел. Поэтому, когда надо выбирать между другими важными делами и усилиями по выздоровлению, выбирают последнее. Важное замечание: этот лозунг не может служить оправданием нравственно плохих поступков, когда, например, ребенок тяжело заболел, а папа бросил его и пошел на собрание: «мне надо выздоравливать». Такое «выздоровление» ничего не стоит, потому что оно достигается ценой души. Выздоровлением будет позаботиться о ребенке, добиться его безопасности, а потом пойти на собрание и получить для себя помощь группы.

Вместо того, чтобы вспоминать радости употребления, вспомни, чем в последний раз это закончилось. Человек так устроен, что он хорошо помнит удовольствие и плохо — боль. Поэтому мы по природе — оптимисты. Но наркомана и алкоголика это свойство человеческой природы может погубить. Поэтому, когда тяга придет и напомнит нам удовольствие от употребления, не стоит пугаться — это нормально. Надо только сделать две вещи:

1. На собрании АА или АН послушать новичка, который сердцем сейчас переживает свою боль — наша боль откликнется на него своими воспоминаниями.
2. Спросить себя в диалоге с тягой: «А потом?». Например:
 - Как хочется отдохнуть, расслабиться, немного чего-то выпить...
 - А потом?
 - Потом лягу спать и утром пойду на работу нормальным.
 - А потом?
 - Потом вечером не буду...
 - А потом?
 - Потом в конце недели опять повторяю... потому что получилось уже.
 - А потом?
 - Потом наутро будет не очень хорошо, буду терпеть.
 - А потом?
 - Потом разрешу себе чуть-чуть...

И так далее, до очевидного безобразия. Оно легко прорасчитывается.

Восстановите в себе память (чувственную!) о боли употребления — и тяга уйдет.

Живи сегодня! «Только сегодня»! Для работы над своей судьбой нам дан только один день — сегодня. Вчера уже прошло, и в нем ничего не изменишь: «глупо плакать над сбежавшим молоком». Из вчерашнего вырос сегодняшний день, и, понимая эту связь, мы можем изменить свою жизнь сегодня. Завтра еще не наступило, и никогда не бывает точно таким, каким его ждешь (Бог не зануда). Оно будет в какой-то мере зависеть от того, что я буду делать сегодня —

вот я и стараюсь жить сегодня хорошо. Бог дал мне силы только на сегодняшний день, и можно не «размазывать» эти силы на вчера-сегодня-завтра. А вот сегодня у меня полная возможность для творчества, и сегодня еще не сделано ни одной ошибки! Сегодня я могу прожить хорошо с Богом, как я Его понимаю. Иногда так можно жить даже час за часом.

Живи сам — и давай жить другим! Про то, как жить самому — см. предыдущий лозунг. А кроме того, можно не подминать под себя других людей, позволяя им жить так, как они считают нужным, быть самими собой, даже если они, как мне кажется, ошибаются. Еще в этой фразе есть горький намек на то, как мы портили жизнь близким в употреблении. Теперь мы можем дать им просто жить. И если вы выздоравливаете уже целых три месяца, еще не пришло время учить маму, как ей выздоравливать.

Это легко — так сделай это! Оказывается, выздоровление состоит из многих мелких движений, каждое из которых вполне по силам. Например, у вас сильнейшая тяга, впору забиться под кровать. Вместо этого разумно будет надеть куртку, выйти из дома и донести свои ноги до собрания АН. А там сесть и попробовать послушать. И сказать хотя бы три слова. Каждое из этих движений, отдельно взятое, вполне по силам — это легко. Так сделай это!

Не суетись. Когда наваливается одновременно много мелких и неотложных дел, каждое из которых — прямо сейчас, быстро, «я только на минуточку...» наступает напряжение, тревога и раздражение. Впечатление такое, что на вас сыплются эти «мелочи», которые все вместе вполне похоронят вас заживо. Нужно встряхнуться, выпить чаю и решить: что главное — одно! — я сейчас буду делать? Что за ним? Тут соль в том, чтобы выбрать главное. Бог, когда задумал для вас этот день, дал вам силы на него, и не может быть, чтобы не было хорошего решения для сегодняшнего дня. Может быть, вы берете на себя лишнее?

Не пей первого глотка! Не употребляй первой дозы! Это просто: пока ты не выпил или не употребил — ты еще не сорвался. В крайнем случае, можно сколько-то «провисеть на зубах», но не употребить. Тяга обычно идет «волной», и

на время гребня этой «волны» можно просто затаить дыхание и переждать. Главное — не отчаиваться «за минуту до расцвета» и не махнуть рукой на все выздоровление. Конечно, долго так жить нельзя, и что-то надо делать с этой тягой все-речь, но пока все так плохо — держись, и не отчаивайся!

Возвращайся! Замечательный лозунг, который нужно помнить всю жизнь. Все люди ошибаются. Умные и сильные, упав в лужу, встают и отмываются от грязи. Дураки и слабаки продолжают лежать в луже, делая умное лицо. Если ты ошибся в выздоровлении, как бы трудно тебе ни было, самое лучшее, что ты можешь сделать — признать свои ошибки и вернуться к людям, которые тебе помогли.

Положись на Бога. Перестань отбирать у Бога руль своей жизни и не жми сдуру на газ или тормоз. Он ведет машину, а не ты. Он лучше знает, что тебе нужно. Поручи Ему свою волю и жизнь. Участвуй в Его замысле о тебе, сотрудничай с Ним и исполняй Его волю — она для тебя самая большая радость, удача и достижение, даже если тебе сейчас еще это не видно. С места водителя виднее, зеркала повернуты в Его сторону!

Если ты поступаешь как раньше — и жизнь будет, как раньше. Это про т.н. «старые стереотипы», т.е. способы вести себя, которые «заточены» под употребление, и к жизни в выздоровлении непригодны, зато легко «сдвинут» вас опять в употребление. Пример: ложь, манипуляции и использование людей и пр.

«Если ты хочешь жить так, как мы — делай, как мы» — вариант предыдущего лозунга.

Хорошее — враг лучшего. В преамбуле собраний АА говорится, что «мы претендуем на прогресс, а не на совершенство». Обычно это понимают как извинения нашего сегодняшнего не-совершенства. Но есть и более важный смысл: каждый день мы должны хотя бы немного расти! Если вы остановились на трех шагах, и живете себе наполовину в старых стереотипах, но не пьете — это не лучшее, а только хорошее. Можно лучше, и нужно идти вверх!

Если ты все знаешь — почему ты здесь? Менее вежливый вариант (произносится с восточным акцентом): «Если

ты такой умный,- почему ты такой бедный, а?». Если вы еще не образец выздоровления всех времен и народов, хорошо бы поучиться — уверяю вас, найдется чему.

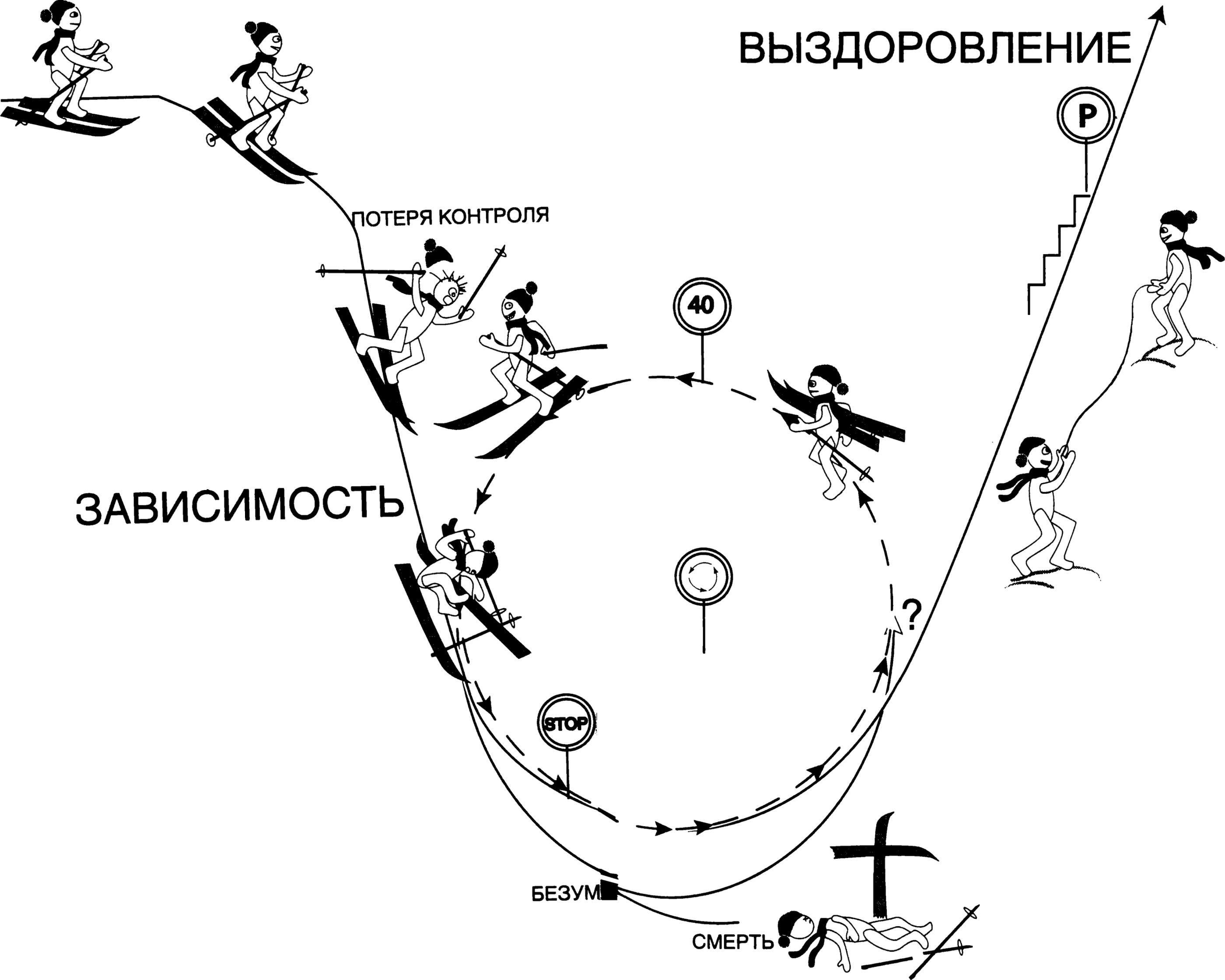
Лучшее средство от депрессии — помощь другому. Если вам плохо, надо найти того, кому похуже, чем вам. Это легко. Но не для того, чтобы порадоваться, что ему еще хуже, а чтобы помочь ему — и тогда вам самому станет гораздо лучше. Так работает Двенадцатый шаг, как вы помните. Может быть, найдется, чем поделиться в вашем выздоровлении?

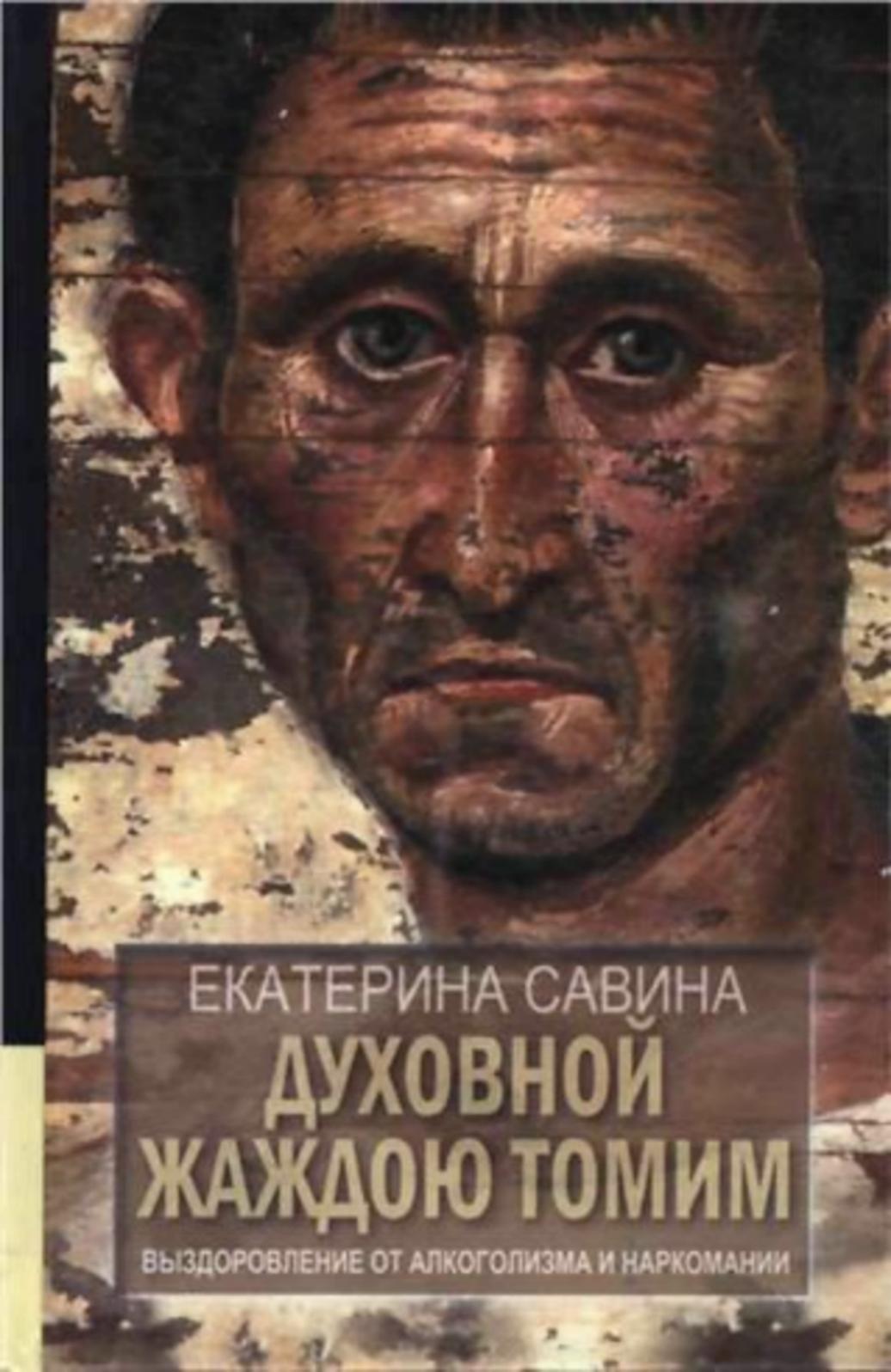
Выздоровление — это труд, и приходится заставлять себя выздоравливать. «Царство Небесное силою берется, и употребляющие усилие восхищают его». Выздоровление — это труд, а труд, даже если он в радость, это усилие. Иногда приходится тащить себя (не другого!) за шиворот в выздоровление, но чем сильнее усилие над собой, тем больше пользы потом от этого.

ВЫЗДОРОВЛЕНИЕ

ЗАВИСИМОСТЬ

ПОТЕРЯ КОНТРОЛЯ





ЕКАТЕРИНА САВИНА
**ДУХОВНОЙ
ЖАЖДОЮ ТОМИМ**

ВЫЗДОРОВЛЕНИЕ ОТ АЛКОГОЛИЗМА И НАРКОМАНИИ