Серия "Путь к новой жизни"

Алкоголики о себе

Сборник биографических рассказов
выздоравливающих алкоголиков
и статей специалистов

Информационно-000 издательский
центр Информ-12

1997

УДК 616.89-008 13-052

ББК 51.1(2)5 + 56.14

 А50

Printed by 12&I2

ISBN 5-89721-001-2

Оформление, составление, перевод

на русский язык статей, отмеченных в

оглавлении звездочкой

ООО “Информ-12“ 1997

Благодарность

„000 Информ-12“ выражает благодарность „Новоспасскому Монастырю“ /г. Москва/, центру „ТИЛЬ“, немецкому издательству „Verlag 12&12“ за помощь в издании книги „Алкоголики о себе“

От редакции

 Нет необходимости объяснять, насколько актуальной и острой является в нашей стране проблема алкоголизма. Постепенно растет понимание этого явления как тяжелого, прогрессирующего заболевания, разрушающего человека духовно, морально и физически.

 Мы выпускаем книгу ’’Алкоголики о себе” в год десятилетия движения ’’Анонимных Алкоголиков” (АА) в России. ’’Анонимные Алкоголики” создали для себя Программу ”12 Шагов”, которая помогает выздоравливать больным алкоголизмом. Эту же Программу стали применять и люди, попавшие в плен другой зависимости: наркоманы, токсикоманы, курильщики и другие химически зависимые, а также родственники и друзья алкоголиков и наркоманов.

 В первой главе книги мы попытались собрать мнения по проблемам зависимостей различных специалистов: врачей, психологов, священников, - как российских, так и зарубежных, которые хорошо знакомы с Программой ”12 Шагов”. История движения ”Анонимных Алкоголиков”, его истоки подробно освещаются в последней главе.

 За 62 года со дня своего основания движение АА обрело всемирное признание, и вот уже 10 лет оно действует в нашей стране. Программа близка самым разным людям потому, что основана на вечных духовных ценностях: доброте, любви к людям, вере, желании помочь ближнему. Как нам кажется, у нас в России почва для развития движения ”12 Шагов” поистине благодатная: людям, воспитанным на культуре Пушкина, Достоевского, Чехова, русских философов, понятны и близки стремление к само­совершенствованию и свободе, поиски смысла жизни.

 Во второй главе книги собраны рассказы русских алкоголиков, ранее опубликованные в журналах ’’Дюжина”, ’’Алкоголик”, ”Спасательный круг”, альманахах ”12 Шагов”, ’’Быть свободным”. Опыт этих людей, находившихся на грани смерти и отчаявшихся найти выход, но обретших трезвость и надежду на новую, счастливую жизнь благодаря Программе ’’Анонимных Алкоголи­ков”, убедительно свидетельствует о ее высокой эффективности.

 Программа помогает всем, кто этого хочет, выбираться из жизненных тупиков, избавляться от страха перед окружающей действительностью, становиться свободными людьми, трезво оценивать себя и свои возможности. ’’Шагая”, мы учимся прислушиваться к себе и к голосу Высшей Силы, перестаем искать причины наших болезней и неудач и избавления от них во внешних обстоятельствах, а пытаемся заглянуть ”вглубь”, в свою душу. Программа открывает дорогу выздоровления и исцеления, т.е. возрождения себя в целостности, в гармонии духа, души и тела. Именно поэтому, с нашей точки зрения, Программа ”12 Шагов” - это удивительное открытие XX столетия, настоящий подарок для людей, страдающих различными видами зависимостей.

 Мы хотим пожелать всем читателям этой книги обретения нового духовного опыта, душевной ясности и покоя, жизни радостной и полноценной, любви, лишенной фальши и зависимости.

*СПЕЦИАЛИСТЫ О ПРОБЛЕМЕ
АЛКОГОЛИЗМА*

Алкоголизм и человеческая природа

*(Доктор Силкворт, 1947 г.)*

 Люди склонны говорить, что в алкоголиках есть что-то особенное, что отличает их от других, ’’нормальных” людей. Кажется, что у них всё хорошо, и в то же время нет никаких гарантий, что они не примутся за старое. Такие срывы вызывают изумление и негодование окружающих. Они не понимают, как алкоголик, который с таким трудом восстановил свое достойное положение в обществе, столько месяцев и даже лет оставаясь трезвым, может вдруг и без всяких видимых причин выбросить всё свое счастье за борт и снова окунуться в алкогольное безумие. Однако тайна срывов не является столь глубокой, как это может показаться со стороны.

 Нельзя забывать, что алкоголик - это больной человек. Используя методику А.А., он улучшает свое состояние, приостанавливает течение своей болезни, но не избавляется от нее раз и навсегда, как многие наивно полагают. И он не более непредсказуем, чем человек, у которого приостановлен сахарный диабет.

Как в профессиональных кругах, так и среди общественности, существует тенденция называть все странные поступки алкоголика ”алкогольным поведением”. Правда же состоит в том, что это просто человеческая природа.

Совершенно неверно считать многие черты личности, которые наблюдаются у людей, приверженных к спиртному, особенностью только алкоголиков. Эмоциональные и психические нарушения классифицируются как симптомы алкоголизма просто потому, что они у алкоголиков наиболее ярко проявляются, но в то же время эти же нарушения можно встретить и у неалкоголиков. В действительности, это симптомы болезненного состояния человека, вне зависимости от того, что это за болезнь, присущие всему человечеству. Такой же общий признак какого-то неблагополучия, как и повышенная температура.

Конечно, сам алкоголик склонен считать себя другим, каким-то особенным человеком, с уникальными наклонностями и реакциями. Многие врачи, психиатры и терапевты доводят эту мысль до крайности в своем анализе и лечении алкоголиков, превращая в неразрешимую тайну обстоятельства, которые имеются у всех людей, независимо от того, пьют они виски или молоко.

Безусловно, алкоголизм, как и любая другая болезнь, проявляет себя неповторимым образом и имеет ряд особенностей, которые отличаются от особенностей, присущих другим болезням. В то же время многие из симптомов алкоголизма можно проследить и в других заболеваниях.

Срыв - это рецидив заболевания. Рецидив, который происходит после того, как алкоголик прекратил пить и приступил к программе выздоровления в А.А. Чаще всего срывы происходят на ранних стадиях включения в программу, до того, как на основе методики и философии А.А. сформируется прочный фундамент нового образа жизни. Но срывы могут также происходить и на более поздних сроках выздоровления, спустя многие месяцы и даже годы, и именно в таких срывах есть заметные сходства между поведением алкоголика и поведением ”нормальных” жертв других болезней.

Никого не поражает тот факт, например, что рецидивы нередко встречаются у пациентов с приостановленным туберкулезом. Они воспринимаются как нечто само собой разумеющееся и глубоко не анализируются с психологической точки зрения. Однако если разобраться, то можно увидеть поразительное сходство с алкогольным срывом.

Это происходит следующим образом: когда больной тубер­кулезом выздоравливает в достаточной степени, чтобы выписаться из санатория, врач дает ему подробное указание как жить, когда он вернется домой. Он должен пить много молока. Он должен воздерживаться от курения. Он должен подчиняться другим строгим правилам. В течение первых нескольких месяцев, возможно, нескольких лет пациент следует указаниям. Но по мере того, как его здоровье улучшается, он теряет чувство ответст­венности и становится нерадивым. Может наступить время, когда он решает, что ему уже не обязательно ложиться спать до 10 часов. Он делает себе маленькую поблажку и ничего страшного не происходит. Вскоре он начинает пренебрегать и другими указаниями врача, и, в конце концов, у него появляется рецидив.

Такая же трагедия может наблюдаться в случае сердечных заболеваний. После инфаркта пациент помещается в режим строгого покоя. Будучи серьезно напуганным, он послушно следует указаниям в течение длительного времени. Он вовремя ложится спать, избегает нагрузок, бросает курить и ведет спартанскую жизнь. Однако наступает такой день, когда он чувствует, что уже достаточно восстановил свои силы. За несколько месяцев или лет страх за свою жизнь растаял, остался в далеком прошлом. Он позволяет себе подниматься по лестнице в три пролета, хотя работает лифт. Или он решает пойти на вечеринку, немного покурить, выпить один-два коктейля. Если за первым отходом от предписанного жесткого режима не следуют какие-либо серьезные последствия, он может попробовать это еще раз, и еще, до тех пор, пока не переживет рецидив.

Как при туберкулезе, так и в кардиологическом случае, действия, которые привели к рецидивам, предварялись неправильным мышлением. В каждом из этих случаев пациент отвлёкся от ощущения грозной реальности своей болезни. Он намеренно отвернулся от осознания того факта, что он стал жертвой серьезного заболевания. Он решил, что ему не надо следовать указаниям.

Итак, это именно то, что происходит и с алкоголиком, когда после длительного воздержания и работы по программе А.А. у него наблюдается срыв. Очевидно, он принимает подсознательное, безотчетное решение выпить еще задолго до того, как позволяет себе первую рюмку. Он начинает неправильно мыслить до того, как он фактически становится на путь, который ведет к срыву.

Нет причины относить срыв за счет ”алкогольного поведения”, точно так же, как второй инфаркт нельзя приписать некоему ”кардиологическому поведению”. Алкогольный срыв не является симптомом внезапного психологического беспамятства. Здесь нет ничего непонятного и сугубо алкогольного. Просто пациент не следовал указаниям.

Для алкоголика программа А.А. предлагает те самые необходимые указания, которые являются жизненно важным фактором, позволяющим контролировать эмоции. Алкоголик, который изучил методику или механизм программы А.А., но не проникся ее духом, ее философией, может устать механически следовать указаниям не потому, что он алкоголик, а потому, что он человек. Правила поведения и ограничения раздражают почти всех. Философия А.А., однако, позитивна и способна дать устойчивое чувство, устойчивое желание добровольно следовать указаниям.

В любом случае, психология алкоголика не так уж отличается от психологии других людей, как это некоторым кажется. Да, это заболевание имеет определенные физические отличия, и у алкоголика есть проблемы, свойственные только ему, но во многих случаях существует не больше причин говорить об ”алкогольном поведении”, чем стараться описывать нечто под названием ”кардиологическое поведение” или ”туберкулезное поведение”.

Я думаю, мы больше поможем алкоголику, если объясним, что он, прежде всего, является человеком, страдающим от человеческой природы.

*(АА-ИНФОРМ, № 1/96)*

Тело, разум, душа...

*Доктор Вальтер Лехлер*

Я врач: доктор медицинских наук, невролог, психиатр, психо­терапевт и специалист по психосоматической медицине. Я всегда был уверен, что мое призвание, мой долг врача и просто человека - лечить болезни, облегчать боль и страдание, вызываемые различными заболеваниями.

По-английски болезнь - „disease“. Никогда раньше я не задумывался над точным значением этого слова, оно было для меня всего лишь именем моего врага, с которым я без устали боролся. Но это имя - не пустой звук, оно имеет свой глубокий смысл: отделим ,,dis“ (не, без) от ,,ease“ (покой, свобода), - и оно будет означать состояние, в котором вы чувствуете себя несвободно, беспокойно, тревожно. Вся болезнь целиком, а не только ее симптомы, проявления и осложнения, - это сигнал тревоги для заболевшего человека, свидетельство о его „несвободе“, и медицина, из века в век совершенствуя свои методы, отключает эту природную сигнализацию, освобождает людей ото всего, что беспокоит их физически, умственно и духовно.

Эти три части разделяют искусственно, но они составляют единое целое. Каждая клетка нашего организма содержит физическую, умственную и духовную часть, вне зависимости от того, хотим мы это признавать или нет. Их нельзя отделить друг от друга, они - целое. Нельзя же человека разорвать на части, отбросив „лишнее” за ненадобностью или потому только, что изучением ее занимается другое „ведомство” - религия, а не наука. Это разделение было результатом точки зрения, господствующей в XVIII веке - и, в конце концов, человек, который всегда был единым и неделимым, стал делиться учеными на тело и разум. В XVIII и XIX веках некоторые доктора стали специализироваться в области психиатрии. Первым известным нам психиатром был Филипп Пинель, француз, который родился в 1745 году и умер в Париже в 1826 году.

В то же время отделение тела от двух других составляющих создало два различных вида медицины - та, которая занимается состоянием тела, и та, которая занимается состоянием разума.

Нас учили (и я тоже к этому стремился) облегчать всю боль, уничтожать ее так, чтобы человек мог наслаждаться своей жизнью. Вот почему мы изобрели такое множество способов облегчать боль, и сегодня живем в эпоху обезболивающих средств.

Как врачу, мне понадобилось много времени, чтобы понять, что действительное облегчение боли не является моей целью.

Я обнаружил, что за всеми страданиями, болью, болезнями и всеми теми состояниями, которые вызывают ,,dis-ease“, лежат жажда и голод по духовному. Эти жажда и голод - не что иное, как стремление человека снова стать единым целым и жить в гармонии с самим собой, не пользуясь искусственными подпорками, протезами, заменяющими одну из своих безрассудно отсеченных частей. Благодаря завоеваниям разума такие подпорки были созданы, и мы перестали существовать как нечто целое, понимать, чувствовать нашу природную сущность, которая находится в постоянной связи с нашей Высшей силой. Мы уже не чувствуем этой связи, не представляем себе откуда пришли, где находимся и куда идем.

 Мы не чувствуем боли, страдания своей души, но она все же дает знать о себе через боль в теле и сбои в разуме, напоминая о себе, требуя к себе внимания и уважения к своим потребностям. Врачи - врачеватели тела и врачеватели разума - психиатры, психологи, психотерапевты, доктора, имеющие дело и с физической и с умственной стороной человеческой сущности, специалисты по психосоматической медицине - до сих пор игнорировали эту жажду к воссоединению, этот голод по духовности. Они искали способы, методы и теории, при помощи которых можно было бы дать определенное облегчение человечеству, позволяющее ему забыться, освободившись от любой боли.

Они заставляют человека ничего не чувствовать, погружая его в состояние сонливости. Люди перестают понимать, от чего они действительно страдают и что им действительно нужно. Они погружаются в состояние, в котором они освобождены от боли, но ценой освобождения от способности чувствовать что-либо вообще; состояние, называемое анестезией.

Промышленность создала множество болеутоляющих средств и так называемых транквилизаторов. Все эти „изумительные” средства могут быть действительно хороши, когда используются в нужный момент и на короткое время для облегчения боли, чтобы страдающий человек мог открыть для себя и принять тот факт, что его страдание вызвано его пренебрежением к запросам собственной души.

Мы избрали электрошок, чтобы заставить пациентов забыть о боли по утраченной ими самими связи с другими людьми, близости с ними, родства, забыть о страхе, гневе, обиде на других и злости на самого себя. Именно недовольство собой, неумение простить себе допущенные ошибки, поражения, несмирение со своим прошлым, очень часто и является причиной „disease”, при которой медицина рекомендует электрошок. Приходит забвение, а не исцеление, душа продолжает страдать, но в одиночестве: между ней и разумом возведена стена.

Такие эмоции, как ненависть, жадность, зависть, подоз­рительность, которые люди привыкли старательно прятать от самих себя, не допуская в свой разум и мысли о том, что они могут испытывать такие нездоровые, „недостойные” и „неприличные” чувства, в некоторых случаях разрастаются так, что оказываются в состоянии взломать преграду, отделяющую их от разума, и потоком хлынут в него, ужасом осознания вдруг открывшейся действительности парализуя мозг, заполняя всего человека клубком всевозможных неуправляемых страхов. Для таких людей мы изобрели метод, который называется лоботомия. Этот метод используется только на „недоминирующих” полушариях мозга - для тех, кто работает правой рукой, - на левом полушарии, для левши - на правом. Эмоциональная память находится в „недоминирующем” полушарии.

Лоботомия стирает память о хлынувшем потоке реально живущих в человеке нездоровых эмоций, позволяет разуму построить новую преграду между ним и той областью (областью чувств), которая может обеспокоить его, заявить о своей болезни. Человек продолжает жить, двигаться, работать, более-менее связно отвечать на вопросы: „Какой сегодня день недели?” или „Как зовут вашу сестру?”, оставив в забвении свое духовное Я, жаждущее чувствовать себя дома в этом мире, чувствовать тепло, любовь, доверие, надежду, чувствовать свою связь с Богом.

Об этой взаимосвязи было столько сказано всего в воскресной школе, в обычной школе, в церкви, но мы не можем этого понять, когда услышанные слова воспринимаются только на уровне разума, спрятавшегося от эмоций за искусственно возведенной стеной. Вы можете понять Бога, только раздвинув эту перегородку. Надо только приготовиться к тому, что вначале в эту приоткрытую дверь войдет боль, боль отринутой души. Ее надо принять как должное, пережить, очистить душу от мусора, который в ней накопился. Когда боль утихнет, когда душа начнет заполняться чистыми и светлыми чувствами, приходит понимание, что эти новые, ранее неизведанные чувства - от Бога.

Фактически все эти доктора наук, и врачи, и психиатры, психологи и психотерапевты, сами того не подозревая, изобрели способы не замечать боли, болезни, возникающей при разрыве связи с Богом и с нашим целостным естеством. Все эти способы являются попытками жить, не утоляя своего голода и жажды по прекрасным чувствам, которые можно получить только от Бога, жить, пользуясь грубыми, трудно перевариваемыми суррогатами, носящими те же имена, что и подлинные чувства, но ничего общего с ними не имеющими. Фрейд пробовал это сделать. Юнг пробовал это сделать. Адлер пробовал это сделать. Гештальттерапия, психодрама и все другие виды психотерапии пробуют это сделать. Надежды, порождаемые существованием этих методов, и желание пациента, наконец, найти облегчение и решение своих проблем, избежав встречи с самим собой, мешают человеку сделать это самому: он надеется, что терапевт и его научные методы сотворят с ним чудо.

Когда все эти надежды, рождаемые психотерапевтическими методами, иссякают, и человек падает на дно, - именно тогда у него появляется возможность для установления новой связи с собой, с другими людьми (а именно это происходит в Программе Двенадцати шагов) и, благодаря всему этому, новой связи с Богом.

Было время, когда слово „Бог“ раздражало меня. Оно не укладывалось в рамки моего понимания. Я не чувствовал связи с Богом и не понимал, как другие могут это чувствовать. Когда кто-то говорил мне, что, возможно, обращение к Богу спасет мою жизнь, я бежал от таких разговоров как сумасшедший. Простое проговаривание чего-то, когда слова проходят через уши сразу в мозг, не рождает понимания, понимание приходит только через опыт, и опыт осмысленный. Цена этого опыта, как говорят в „Анонимных Эмоционалах“, - боль и страдание от которых нет способа спрятаться, которые нужно пережить. Человек, наконец-то просыпается и видит, что на земле нет никого и ничего (ни врача, ни психотерапевта, ни психолога, ни психоаналитика, ни лекарства), которые могли бы заглушить его жажду по духовности. Эта жажда - его, и только он сам может ее утолить. Он сам должен пойти к колодцу и напиться.

Вера во всемогущество медицины мешает нам. Она создает иллюзию, внушает ложную надежду на то, что человек может счастливо жить в усеченном виде, стоит ему только освободиться от страдания, от боли, вызываемой жаждой и голодом по духовному. Но освободиться от жажды и голода нельзя. О них можно только забыть на время, на какой-то короткий срок, а затем они снова тем или иным способом дадут о себе знать.

Мы впадаем в депрессивное состояние - чувствуем себя ужасно и чувствуем, что это болезнь. Но депрессия - это не сама болезнь, это всего лишь защитный механизм, позволяющий спрятаться от жалости к себе, от безграничной злости, от бессильной ярости из-за событий, которые проистекают не так, как мне хотелось бы, не так, как я считаю правильным. В депрессии мы прячемся. Мы не встаем на ноги и не встречаем реальность лицом к лицу. Все другие психосоматические болезни - это состояния упорного нежелания признавать, впускать в разум сигналы тревоги, которые говорят, что нам стоило бы проснуться и сказать себе: „Ладно, с этим надо что-то делать“.

Медицина действует методом от обратного. Медицина дает нам нечто, что помогает забыть о наших нуждах и спать дальше беспокойным сном. Мы совершаем так много поступков, которых стыдимся, но все они, даже преступления, - всего лишь следствие болезни, возмущения души, не получающей от Бога того, что ей необходимо, чтобы быть здоровой. Мы можем даже причинить кому-то боль только потому, что не в силах терпеть свою собственную. Мы начинаем бросаться на своих ближних и на все, что нас окружает.

Мы все являемся продуктом нашего воспитания. У меня были прекрасные родители, которые сделали для меня все, что могли сделать. Но они воспитали меня так же, как когда-то воспитывали их самих, как воспитывают большинство людей: в убежденности, что всё - и зло, и добро - приходит извне. Вирусы, проникающие в тело извне, вызывают в организме различные заболевания, лекарственные препараты изгоняют болезни из тела. Внешние события складываются вокруг человека таким образом, что его рассудок не выдерживает и помрачается; разработанные медициной методы помогают обрести просветление, облегчение. Я верил в вирусы, в несчастные случаи, в лекарства, в психо­терапевтические методы и не верил в себя самого. До пятидесяти лет я не сознавался себе в том, что все время ощущал себя щепкой в водовороте событий, в сутолоке окружающей меня жизни, беспокоился только о том, чтобы кто-то или что-то не задело меня, не развернуло поперек течения и не утопило. Я все свои силы тратил на установление связей отталкивания или притяжения с внешними обстоятельствами и ни разу не заглядывал внутрь себя. Сейчас, когда мне пятьдесят четыре года, я чувствую себя в этом мире свободно. Теперь ОТВЕТСТВЕННОСТЬ НЕСУ Я (responsible).

Знаете ли вы, как удивительно это слово? Оно звучит одинаково в английском, французском и немецком языках. Оно значит - становиться способным отвечать. Оно значит - иметь внутреннюю потребность находить правильный ответ на вопросы, предъ­являемые нам жизнью, и внутреннее ощущение гармонии, успокоения, когда этот правильный ответ найден. Это значит отсутствие постоянной рефлексии, умение сказать „да, да“, или „нет, нет“ вместо прежних „да, но нет“, или „нет, но да“. Это радость, это удовольствие для меня, это чувство прикосновения к истине. Это чувство партнерства с самим собой здесь и сейчас, чувство партнерства со своей квартирой. Ведь она тоже часть меня. Я сам ее обставляю, украшаю и содержу в том порядке, который соответствует моему внутреннему порядку. Погода, климат, ветер, страна, в которой я родился, язык на котором я говорю, языки, которые я выучил, пол, прикосновение к чему-либо, ощущение своей плоти - все это находится со мной в партнерстве, как в песне - мелодия и стихи. От того, какие отношения я установлю со своими партнерами, насколько верно я научусь им отвечать, зависит, какой у нас получится диалог и как он будет проходить: в атмосфере взаимоприятия и взаимопонимания или бурного конфликта, вплоть до разрыва отношений, когда все вокруг так раздражает, что хочется спрятать голову в песок как страус при приближении опасности, уйти в депрессию, в слепоту, в глухоту, в немоту, в неподвижность. Решения, предлагаемые нам медициной, психо­логией и психотерапией, лечат только симптомы, только проявления болезни в теле и в разуме. Иногда медицина прекрасна, потому что она помогает нам выжить, когда мы при смерти. Выжить, чтобы мы могли сами найти способы жить полноценной жизнью, которая возможна только в гармонии тела, разума и души.

Билл В. и д-р Боб основали Программу Двенадцати шагов, потому что медицина, общественные организации и церковь - всё, что призвано помогать человеку, и всё, что рассматривало человека только с одной, „своей” стороны, в борьбе за свои приоритетные права, забыв, что человек неделим и в нем нет „главной” стороны, все стороны равноправны, как в треугольнике - больше не могли ответить на страдания человека. Ни один из предлагаемых ими ответов не был нужным ответом. Биллу В. и д-ру Бобу надо было решать - жить им или умереть. Они выбрали жизнь.

Это было бы трагедией, если бы медицина или психотерапия вмешались в основание Анонимных Алкоголиков (АА) и Программы Двенадцати шагов. История развития АА показывает, что трагедией заканчивались и все попытки Церкви (самых разных конфессий) вмешиваться в дела групп АА, начать им диктовать свои условия: такие группы неминуемо распадались, и члены их возвращались к употреблению алкоголя. Каждый из нас носит ответ в себе, Программа учит нас прислушиваться к себе целостному, нести за себя ответственность и самому решать, нужен ли мне сегодня врач для тела, психотерапевт для разума или священник для души, или я смогу обойтись без их помощи, потому что сегодня я сам отвечаю за себя. Я слышу себя. Я честен сам с собой, и я не стыжусь обратиться за помощью к другим людям, к специалистам, если я чего-то в себе не понимаю.

*(Альманах ”12шагов”, № 1,1996г.)*

Психолог о болезни, лечении и
выздоровлении

В. В. БАРЦАЛКИНА, кандидат психологических наук.

Мне, как психологу, посчастливилось стать свидетелем и действующим лицом нарождающегося у нас в стране процесса освобождения массового и профессионального сознания людей от предрассудков, иллюзий и мифов в понимании серьёзнейшей проблемы, ставшей для большинства одиозной и вместе с тем не теряющей своей страшной актуальности. Эта проблема - хронический алкоголизм. Главные страдающие лица - алкоголик и члены его семьи - взрослые и дети.

Не секрет, что до сих пор люди привыкли считать, что алкоголизм и пьянство - понятия равнозначные и обозначают, в основном, человеческую распущенность. На самом деле, это далеко не так. Да, к пьяницам, чье поведение зачастую зависит от „неумения“ пить, потери чувства меры в угоду питейным традициям, уговорам и т. д., можно отнести такое определение, как распущенность, потому что пьяница может пить, а может и не пить. Т. е. для него этот процесс является управляемым. В этом случае можно сказать, что это проблема общей культуры человека и его „питейной“ культуры, в частности.

Алкоголизм же - это тяжелая, прогрессирующая, хроническая болезнь, которая по тяжести протекания и по трудности лечения приравнивается сейчас Всемирной организацией здравоохранения к онкологическим заболеваниям. Для алкоголика, в отличие от пьяницы, не существует выбора „пить или не пить“. Болезнь, характеризующаяся глубоким нарушением обмена веществ и патологической зависимостью от алкоголя, которая формируется и на физиологическом, и на психологическом уровнях, диктует алкоголику только одно поведение - пить. Поэтому для алкоголика, в отличие от пьяницы, распущенность является симптомом, а не причиной заболевания. Это очень существенное отличие, игнорирование которого может приводить к ложным подходам в лечении и профилактике алкоголизма. Рассматривая алкоголика как аморального, падшего человека, выбирают, как правило, и соответствующие методы воздействия на него, среди которых наиболее распространенными до сих пор остаются методы, психологически основанные на страхе. К тактике запугивания прибегают повсеместно, начиная с антиалкогольной пропаганды и кончая различными клиническими методами лечения (эспераль, Торпедо, кодирование и т. д.). Нетрудно представить, что происходит в таких ситуациях. С одной стороны, алкоголик под страхом смерти в ряде случаев действительно прекращает употребление спиртных напитков, с другой стороны, он попадает в психологическую зависимость от собственного страха, который с этого момента неотступно начинает сопровождать его жизнь. Этот страх может добавляться к уже имеющемуся страху потерять семью, работу, друзей и т. д., если произойдет срыв. Кроме того, больной попадает в зависимость от непрерывно подавляемого желания пить, что держит его в состоянии сильного стресса. Эта постоянная борьба с самим собой отнимает львиную долю его психической энергии, которую он мог бы потратить на полно­ценную творческую жизнь и самосовершенствование, а нередко приводит и к возникновению вторичного заболевания - неврозу страха.

Качество такой „жизни“ хорошо иллюстрируют ответы самих алкоголиков, испытавших на себе традиционные методы лечения. На вопрос „Как жизнь?“ они, как правило, отвечают: „Пока держусь“.

В этом и заключается уязвимое место описанных методов - на страхе долго не продержишься. (Это подтверждается и нашей официальной, более, чем скромной, статистикой излечения и многочисленными конкретными историями „срывов“, когда болезнь побеждала даже страх).

Страх человека, страдающего алкоголизмом, формируется под влиянием еще одной очень существенной причины. Она заложена в общественном сознании и характеризуется глубокими ошибками в понимании алкоголизма и в отношении к алкоголику. На протяжении долгого времени, под влиянием господствовавшей у нас идеологии, в средствах массовой информации многочисленные факты о вреде алкоголя для организма и физиологических последствиях его употребления - будущих болезнях и преж­девременной смерти - подбирались таким образом, чтобы про­извести как можно более сильное отрицательное впечатление. При этом использовались как можно более отталкивающие примеры из жизни людей, которые деградировали под влиянием этого недуга. В ответ на такие рассказы и „показы“ у обывателя, как правило, возникала специфическая реакция: его вниманию и обсуждению (а затем - и осуждению!) предлагалось не само явление алкоголизма как таковое, а неблаговидное поведение или преступные действия конкретного человека - алкоголика. Происходила, таким образом, подмена предмета обсуждения, а в результате формировалось представление, что алкоголизм - это распущенность, а алкоголики - это эгоистические аморальные люди, которые не хотят думать ни о чем, кроме собственного удовольствия, получаемого от выпивки, ради которого приносятся в жертву все отношения с окружающими, начиная с семьи и детей.

До сих пор в обществе срабатывает довольно распространенное представление о сущности алкоголизма как результате свободного выбора. Считается, что человек сам, только своим волевым усилием выбирает или не выбирает путь алкоголизма. Поэтому единственное, в чём он нуждается, - это решиться не пить, проявить силу воли. Именно из этой модели алкоголизма исходят и расхожие призывы, обращенные к людям, употребляющим алкоголь: „Скажи себе нет!“, „Возьми себя в руки!“, „Найди в себе силы отказаться!“ и т. д. Не пытаясь умалить значения волевых актов в поведении человека, надо всё же признать, что в основе этого представления лежит довольно упрощенное представление как о природе человека, рационально-волевому контролю которого якобы подвластно всё его поведение, так и о природе алкоголизма как болезни. Это и подобные ему представления об алкоголизме и алко­голике вместе с государственной антигуманной принудительной системой лечения, до недавнего времени господствовавшие в нашем обществе, создали мощный психологический барьер на пути алкоголика к лечению и выздоровлению. Диагноза „алкоголизм“ многие люди, нуждающиеся в помощи, до сих пор боятся больше, чем смерти, поскольку этот диагноз превратился у нас в социаль­ный „ярлык“, сильно затрудняющий возможность оставаться полноправным членом общества.

Довольно распространено также ложное представление об алкоголизме как болезни чисто „психологической“, а значит, приобретенной (обратимой) („Я пью так много не оттого, что я алкоголик, а оттого, что у меня существуют глубокие психологи­ческие проблемы“). Довод, безусловно, не очень сильный, т. к. психологические проблемы разной степени глубины существуют у большинства людей, однако, далеко не все делают алкоголь основным средством решения собственных проблем, а затем и образом жизни. В этом скорее видится удобный повод оправдания собственного пьянства или же реальное заблуждение алкоголика, вера в то, что, решив психологические проблемы, он перестанет пить. Подсознательная же причина такой веры - желание осво­бодиться от тяжелого клейма „алкоголика“. (К сожалению, этой верой искусно пользуются с целью наживы, появившиеся в настоящее время в большом количестве различные „лекари“, обещающие избавление от алкоголизма за один сеанс или несколько дней).

В сегодняшней ситуации, когда общечеловеческие ценности и гуманистические начала получили возможность возрождения в нашей стране, самое время задаться вопросом: „Что можно противопоставить традиционным методам, основанным на страхе и принуждении, как вернуть людям, страдающим патологической зависимостью от алкоголя, радостную трезвую жизнь и надежду на личностное и духовное возрождение? Как уйти от по­требительского отношения больного к лечению, сформированного долгими годами принудительного лечения, когда ответственность за болезнь перекладывалась пациентом на специалиста, а сам он оставался пассивной, страдательной стороной? Как поддержать и усилить желание алкоголика лечиться? Как научить его жить трезвым? “

Неоценимую помощь в ответах на эти и подобные им вопросы дают принципы Всемирного Сообщества Анонимных Алкоголиков, действующего более, чем в 150 странах мира и объединяющего в настоящее время миллионы людей. Первое сообщество анонимных алкоголиков (АА) появилось в США в 1935 г. и положило начало огромной работе над программой преодоления алкоголизма. В этой программе, получившей впоследствии название „12 шагов“, впервые была предпринята серьезная попытка осмыслить алкоголизм, как болезнь, а выздоровление - в более широком контексте духовного развития человека.

Гениальная догадка творцов этой системы (биржевого маклера и врача, которые сами страдали алкоголизмом), впервые описанная в 1939 г. в книге „Анонимные алкоголики“, ставшей впоследствии настольной книгой для выздоравливающих алкоголиков, получила полное подтверждение в последующие годы в многочисленных научных исследованиях этой проблемы.

Констатируя, что алкоголизм - это наследственное, хроническое, прогрессирующее заболевание, и что у алкоголиков нет другого выбора, кроме как быть одержимым выпивкой, был сделан очень важный в психологическом плане вывод, что алкоголизм - это не вина, а беда человека. Таким образом, с алкоголика был снят „ярлык“ аморальности и ложное чувство вины за свою болезнь. Это новое понимание алкоголизма (в отличие от описанного выше традиционного, которое в то время господствовало в Америке) стало ключом к выздоровлению. Оно дало возможность алкоголику, не стесняясь, сказать: „Я - алкоголик“ (по аналогии, например, с теми, кто, болея диабетом, гипертонией или артритом, не стесняются в этом сознаться), - и добровольно обратиться за помощью, т. е. были обеспечены психологические предпосылки к лечению.

Новый подход в понимании алкоголизма потребовал и другой логики осмысления того, как может протекать процесс вы­здоровления. Программа „12 шагов“ сделала ставку не на медикаментозное лечение, а на систематическую работу с сознанием алкоголика. „12 шагов“ - это двенадцать духовных принципов жизни, которые составляют программу выздоровления от алкоголизма. Для работы по этой программе требуется только одно условие - искреннее желание алкоголика бросить пить.

Программа „12 шагов“ легла в основу работы обществ АА, добровольно объединяющих мужчин и женщин, которые делятся друг с другом своим опытом, силами и надеждами с целью помочь себе и другим избавиться от алкоголизма. Основная цель таких обществ - остаться трезвыми и помочь другим алкоголикам обрести здоровый трезвый образ жизни. Та же программа стала основой для организации лечебного процесса в специальных клиниках для алкоголиков и наркоманов во многих странах мира. Несколько лет назад американцы привезли эту программу в Россию, в результате чего сегодня мы имеем уже несколько лечебных центров в разных городах, работающих по программе „12 шагов“, и десятки групп АА.

Продвижение по „шагам“ в процессе реабилитации (возвращения алкоголика к трезвой жизни) - процесс трудоемкий, требующий глубокой внутренней работы пациента над собой и больших душевных затрат. Те, кто работал в программе, говорят: „Какие, оказывается, простые шаги к выздоровлению, но как же трудно их делать!“. Первые три шага - самые важные для понимания программы. Остальные шаги призваны лишь обслуживать их, способствовать их более глубокому осмыслению. Парадоксально, но факт, что в первом шаге алкоголику надо понять и принять, что он болен неизлечимой болезнью, с которой, однако, можно полноценно жить и оставаться трезвым. Для этого необходимо глубоко проанализировать свой прошлый опыт отношений с собственной болезнью, как правило - отрицательный. Попыток остановиться и не пить, дать зарок себе и другим, собрав всю свою силу воли, у всех алкоголиков обычно предостаточно, однако, все они в разное время терпят крах. Действие, как известно, рождает противодействие, и чем сильнее человек борется с болезнью, хочет ее отогнать от себя, забыть ее, тем сильнее болезнь напоминает о себе, атакует и, наконец, опять им завладевает. История борьбы алкоголика с собственной болезнью - это история его поражений. Где выход? Выход только в одном - надо принять свою болезнь как часть своего „Я“ и научиться с ней жить по-новому.

Если в больном сознании алкоголика его собственное „Я“ слилось, отождествилось за многие годы пьянства с болезнью, то первым шагом на пути к выздоровлению должно стать отделение собственного „Я“ от своей болезни. Другими словами, очень важно понять, что болезнь - это только часть моего „Я“ как бесконечно богатого целого. После того, как это „разделение“ произойдет, необходимо по-новому осмыслить и трансформировать отношение к больной частичке своего „Я“: от борьбы с ней перейти к тому, чтобы все свои психические и духовные силы направить на укрепление и расширение позитивных ресурсов и потенций собственного „Я“. Вот новая философия, которая, расширяя границы познания алкоголика, постепенно начинает вести его по пути выздоровления.

Дальше мы снова подходим к очень ответственному моменту: алкоголик должен не просто признать (на уровне знания овладеть некоторой информацией), но самое главное - принять свое бессилие (на уровне образа жизни, когда знание кладется в основание собственных действий и поступков), чтобы справиться со своим заболеванием - алкоголизмом. На первый взгляд, это снова звучит парадоксально. Кто вообще согласится признать свое полное поражение? Однако бессилие не означает беспомощности. Можно быть бессильным перед алкоголем, а порой и перед жизнью, т. к. в процессе своего продолжительного многолетнего пьянства алкоголик зачастую остается фактически в одиночестве (физическом или психологическом), разрушаются и рвутся его отношения с окружающим миром: с сослуживцами, друзьями, семьей. На какую помощь можно надеяться в такой ситуации, когда никто, даже ты сам, уже не в состоянии тебе помочь? Вопрос этот заставляет глубже заглянуть в себя и вспомнить, что „не только хлебом единым жив человек“, что человек - это двойственное существо, призванное существовать не только по материальным, но и духовным законам. Дальнейшее движение по шагам ориентирует алкоголика на обращение за помощью к Высшей Силе, как каждый ее понимает. Программа предусматривает широкое понимание духовности, которое выходит за рамки какой-либо конкретной религиозной конфессии. Важно в духовной сфере найти то, что помогает всегда, во всех обстоятельствах жизни. Безусловно, это - Вера, Надежда, Любовь. Путь поиска духовной опоры индивидуален. Программа помогает активизировать поиск своего пути, указывая на нём лишь некоторые вехи. Этому помогает и знакомство с опытом духовного поиска других людей, и обращение к собственному жизненному опыту, который постепенно оживляется в памяти, по-новому осознается и переосмысливается. Такое прямое обращение к духовной сфере постепенно также начинает приносить свои плоды, формирует особое умонастроение и помогает получить новый опыт духовного переживания.

Однако, идя по шагам, алкоголик всё же продолжает оставаться в группе риска, т. к. имеющаяся внутренняя предрасположенность и связанные с ней особенности метаболизма не исчезают. Но в результате целенаправленной работы над собой он получает внутренние психические силы, освобождающие его от фатальной зависимости от этих физиологических факторов. Энергия его теперь направляется на собственное личностное развитие, на смену негативного мышления и отношения к миру и к себе - на позитивное пробуждение, на воспитание собственных чувств (т. к. в период долголетнего активного пьянства эмоциональная сфера алкоголика уплощается), работа с которыми дает возможность алкоголику осуществлять над ним необходимый контроль, чтобы предо­твратить возможный срыв.

Этот процесс работы над собой предполагает также фор­мирование навыка моральной инвентаризации своего прошлого и настоящего жизненного опыта: своих мыслей, желаний, поступков. Значимость такой работы трудно переоценить, т. к. в результате чувство вины алкоголика претерпевает существенное изменение, превращаясь из „могильной плиты“, давящей на него и мешающей его полноценной жизни, в источник развития. Это происходит благодаря тому, что при моральной инвентаризации достигается состояние покаяния и прощения других и себя, ведущее к глубокому катарсису (очищению) всей душевной жизни. Вследствие этого у многих алкоголиков восприятие мира оказывается более полным и свежим, чем у людей, никогда не переживавших подобный душевный опыт, возникает чувство второго рождения, от­крывающее путь для личностного развития. Более того, многие начинают относиться к алкоголизму как к средству, которое помогло им выйти на путь духовного совершенствования. (Здесь невольно возникает ассоциация с библейской притчей о блудном сыне.) Поэтому таких людей принято называть уже не „больными“, а „выздоравливающими алкоголиками“. Это состояние „вы­здоровления“ может длиться десятки лет, позволяя алкоголику жить нормальной здоровой жизнью. При условии полного воздержания от алкоголя. Но это условие выполняется им теперь уже не в состоянии стресса, т. к. перестает быть для него острой жизненной проблемой.

В результате последовательной работы по программе алкоголики постепенно включаются в новую практику жизни, коренным образом отличную от прежней. В этом им помогает еще один существенный фактор, который является неотъемлемой частью программы. Помимо психологов и психотерапевтов, в процессе реабилитации принимают участие в качестве консультантов и сами выздоравливающие алкоголики, имеющие стаж трезвости не менее трех лет и личный опыт трезвой жизни. Многолетняя зарубежная практика показала, что напряженная работа одного алкоголика с другим имеет жизненно важное значение для поддержания их трезвости.

Основной и постоянной формой психологической поддержки для всех тех, кто встал на путь трезвости, становятся собрания групп АА (например, в Москве их сейчас насчитывается более двадцати), систематическое посещение которых позволяет выздоравливаю­щим алкоголикам углублять освоение духовных принципов про­граммы „12 шагов“, которые, воплощаясь в образ жизни, помога­ют им освобождаться от патологического пристрастия к алкоголю.

Составной частью „12 шагов“, намного повышающей ее эффект­ивность, является специальная программа, ориентированная на помощь семье алкоголика. Алкоголизм - это болезнь, которая обладает огромным негативным эмоциональным воздействием на непосредственное семейное окружение алкоголика. Непред­сказуемое, неконтролируемое поведение больного человека держит семью в состоянии постоянно переживаемого стресса: по мере развития алкоголизма родственники всё больше и больше вовле­каются в этот процесс и сами заболевают эмоционально. Те, кто непосредственно заботятся об алкоголике, больше всего страдают от его поведения. Они видят, что алкоголик уже не может удер­жаться от выпивки, и стараются хоть как-то контролировать ситуацию, притворяются, скрывают от других свое истинное эмоциональное состояние, делают вид, что ничего особенного не происходит. Такое поведение чаще всего бывает продиктовано чувством вины и стыда, за которыми следует возрастание чувства ответственности за всё, что происходит в семье. Такая ноша время от времени становится непосильной и приводит к раздражению, гневу, повышенной тревожности, что разрушительно действует как на самого человека, так и на все отношения в семье, и порождает еще большие проблемы. Поэтому взрослым членам семьи и детям требуется специальная психотерапевтическая помощь в не меньшей мере, чем самому алкоголику.

Идея создания семейных групп родилась примерно в то же время, что и идея создания Сообщества Анонимных Алкоголиков. В годы основания АА, с 1935 по 1941 гг., близкие родственники выздоравливающих алкоголиков осознали, что для решения своих собственных проблем им следует применять те же самые прин­ципы, которые помогли алкоголикам в их процессе выздоровления. В результате родные и близкие членов АА стали собираться и обсуждать свои общие проблемы. Так появились семейные группы АЛ-АНОН. Вслед за ними в 1957 г. был образован АЛАТИН, где подростки из семей алкоголиков получили возможность открыто обсуждать свои проблемы, порожденные острым эмоциональным неблагополучием в этих семьях.

Хочется верить, что положительно зарекомендовавшая себя во всём мире „12-шаговая“ практика выздоровления от алкоголизма и других видов зависимостей рано или поздно получит поддержку со стороны государства и в нашей стране, поскольку на сегодняшний день проблема алкоголизма у нас приобрела уже масштаб эпидемии.

(„Мир психологии и психология в мире “ 1994, № 0.)

Духовная природа зависимости

Е.Н.Проценко, психолог.

Долгое время алкоголизм и наркомания представлялись обществу в совершенно ложном свете. На эти заболевания (а теперь уже не подлежит сомнению, что алкоголизм, как и наркомания - это не что иное, как *заболевания)* смотрели исключительно с морально-этических позиций, считая их только греховными страстями. Да зачастую и сейчас многие пастыри искренне убеждены, что эти недуги - прямое следствие личного греха, а значит, преодолеть их возможно лишь аскетической практикой: постом и молитвой. К сожалению, такой подход зачастую оказывается бессильным, и прежде всего потому, что страдающие этими недугами люди просто не в состоянии им воспользоваться. Но об иных подходах большинство современных православных пастырей просто не знают или не принимают их, неверно представляя себе специфику проблемы. И это тем более печально, что именно в православной традиции были хорошо разработаны критерии различения состояний, зависящих и не зависящих от волеизъявления человека. Так, например, известно различение двух форм или степеней одержимости: *бесноватости,* ”посессии” (как полной связанности души демоном, когда человек теряет всякое самосознание, личность его совершенно пленена) и *одержимости,* ”обсессии” как частичной плененности души или тела злой силой; во втором случае человек сохраняет самосознание, возможность нравственной оценки своих поступков, но не имеет силы справиться с ”влекущей его силой”. Особо подчеркивается, что *уговорить* одержимого, а тем более бесноватого нельзя, ему надо *помочь.* Иоанн Лествичник (VI век) говорит о признаках, по которым можно отличить возникающие у монахов (помимо их воли) помыслы и настроения духовного происхождения, бороться с которыми можно средст­вами монашеской аскезы, от тех, которые, как он пишет, происходят ”от естества”. Яркий пример понимания этих различий явил основатель монашества в Киевской Руси св. Антоний Печерский, который три года ухаживал за монахом, больным кататонией, рассматривая его состояние именно как болезнь, а не как результат воздействия злого духа.

Такой подход, однако, не был укоренен в общественном сознании, которое либо отторгало отдельных носителей болезни (например, проказы) в буквальном смысле, либо психологически изолировало их, с подозрением относясь к самому факту заболевания. В наши дни подобную реакцию вызывают алкоголизм и, тем более, наркомания.

Разумеется, у общества и вправду есть основания опасаться алкоголика или наркомана. Он на самом деле обычно ведет безответственный, саморазрушающий, а зачастую и опасный для окружающих образ жизни, хотя может сам и не осознавать этого. Но главная причина, по которой алкоголик или наркоман стал восприниматься как разновидность прокаженного (по всей снисходительности и терпимости на Руси к пьющему и даже к пьяному человеку) - это устойчивый миф о том, что хороший, порядочный человек не может быть алкоголиком (о ”нравственной” оценке наркомании не приходится и говорить). Принято считать, что ”хорошие люди” могут страдать тревогой, депрессией или ”нервами”, но не алкоголизмом или наркоманией. Эти же болезни, якобы, являются признаками социальной и моральной деградации, они - удел тех, у кого нормальные качества недостаточно развиты, чтобы успешно работать, содержать семью и т.д., и кто, стало быть, *сам виноват* в том, что стал алкоголиком или наркоманом. Если же эти болезни ”неожиданно” проявляются у людей, которых никак нельзя отнести к ”отбросам общества”, то такие проявления сам человек, члены его семьи и сослуживцы тщательно скрывают от всех, а часто и от самих себя. Презрительное клеймо, которое общество ставит на алкоголике или наркомане, аналогично тому, которое издавна ’’украшает” больных венерическими болезнями.

Но ведь заклеймить человека, подвергнуть его остракизму - значит отодвинуть проблему в сторону, закрыть на нее глаза, но отнюдь не решить ее, не говоря уже о том, что судить ближнего - не дело христианина.

Как показывает опыт, среди многочисленных попыток разрешить тот сложнейший комплекс грозных социальных, биологических, психологических и духовных проблем, которые ставят перед человеческим обществом алкоголизм и наркомания, успех имели лишь те (и только те) подходы, которые учитывали *духовный характер* этих заболеваний, понимали специфику происходящих при этих болезнях духовных нарушений и предлагали *духовно ориентированные* пути преодоления этих нарушений.

Для того чтобы понять, что представляют из себя такие подходы, необходимо, прежде всего, уточнить значение терминов ”духовно ориентированный”, ”духовный”. В эти слова нередко вкладывают очень разный смысл, не говоря уже о том, что от частого употребления они могут вообще терять смысл. В этой связи просто необходимо вспомнить, что корень слова ”духовность” - ”дух”, и что эти понятия, таким образом, тесно между собой связаны. Поэтому несомненно, что исходное значение слова ”духовность” должно соотноситься с религиозным пониманием Духа, с тем взглядом на духовность, который выражала и выражает Церковь.

Христианская Церковь говорит нам, что духовность человека подлинна, если человек *правильно* понял самого себя, свое предназначение в мире. Вопрос о том, когда возможно такое *правильное* понимание? Ответ, заключающийся в святоотеческой литературе, таков: лишь тогда, *когда человек пытается осмыслить себя в общении с другими людьми, с окружающим миром, а также с Тем, Кто находится за пределами этого мира - с Богом.* Христианство показало, сколь беспредельна готовность Бога помогать людям в этом. Ведь дух человека, основа его ориентации в мире, согласно христианскому миропониманию, питается духом Истины и Любви, Святым Духом - Духом самого Бога.

Церковь учит, что в неосознанном виде стремление ”впитывать” этот Дух, ”стяжать Его дары” заложено в каждом человеке. Такое стремление - это искра Божия, которая способна воспламенить своего носителя, сделав его светочем для других. Но эта искра может и пригаснуть, покрывшись непроницаемым слоем холодного пепла, ибо человек от рождения несет в себе и противоположную возможность: бежать от Бога, преступать Его волю. Церковь связывает это стремление с первородным грехом. А поэтому, будет ли скрытый в человеке Божественный огонь поддерживаться и раздуваться, во многом зависит от сознательного выбора того, кто несет в себе этот огонь. Выбор между двумя противоположными стремлениями не прост более всего потому, что его трудно осознать - ведь для этого надо осознать свою *духовную неполноту* (”нищету духа”), увидеть себя таким, каков я есть, надо разглядеть и почувствовать толщину этого пепельного слоя, скрывающего Божественную искру.

Таким образом, *духовность - это наполненность Духом Божиим,* единение с Ним, стремление к тому, чтобы, распознавая в себе жажду Духа, утолять эту жажду именно с помощью Духа, а не с помощью иных заполнителей.

Человек создан, чтобы стремиться к духовной полноте, но, вследствие первородного греха, с самого зачатия несет в себе некоторую пустоту, не заполненную Духом, как бы некий ”объем бездуховности”. Эта пустота, ”духовная каверна”, может в процессе развития ребенка, становления его личности, меняться в размерах. Она уменьшается в условиях, благоприятных для духовной жизни, и увеличивается в неблагоприятных. Условия эти включают в себя огромное множество факторов самого разного рода. Здесь и генетическая предрасположенность организма расти и развиваться определенным образом, здесь и условия семьи, в которой ребенок появился на свет и где он растет (прежде всего, это степень духовной полноты родителей), здесь и условия общества в целом. Иными словами, это все то многообразие факторов, которые определяют индивидуальность человека, определяют свойства и качества его личности.

По мере того, как ребенок осознает себя отдельной, обо­собленной от других людей (родителей, окружающих) личностью, к нему приходит и осознание (а чаще - неосознанное ощущение) собственной духовной неполноты. А вместе с таким чувством появляется и сильная потребность (также чаще всего неосознанная) эту пустоту чем-то заполнить.

Сложность, однако, в том, что восполнить недостаток Духа можно ничем иным, как только *Духом*, причем сделать это доступно не самому человеку, а лишь Тому, от Кого исходит этот Дух, - т.е. Богу. Человек может лишь *захотеть* (или не захотеть) целиком отдаться этой Божественной воле. А вслед за этим желанием появляется стремление устранить все преграды, сознаваемые и неосознанные, которые эгоизм и гордыня воздвигают на пути единения человека с Богом, другими людьми и с самим собой.

Если же все биологические, психологические и социальные условия, влияющие на развитие и формирование человеческой личности, сложились таким образом, что этого желания следовать воле Бога еще не возникло, то происходит обычно следующее. Сильное, хотя и неосознанное стремление заполнить внутреннюю пустоту, ’’духовную каверну”, рождает попытки (также обычно бессознательные) заместить, ’’засыпать” ее материальными объектами (’’вещами мира сего”) или психическими процессами, которые на более или менее продолжительное время дают иллюзию полноты жизни, собственной духовной полноты и гармонии. Эту иллюзию могут давать самые разнообразные ’’заменители” - среди них и те, что безусловно порицаются обществом (наркотики, насилие, стяжательство), и те, что не вызывают в обществе однозначной отрицательной реакции (алкоголь, азарт, пища, секс, власть), и даже те, что безоговорочно утверждаются в качестве социальных ценностей (работа, дружба, человеческая любовь, благотворительность, религия). (Разумеется, в последнем случае речь идет только о том, что подлинная любовь, подлинная вера, подлинная жертвенность и подлинное служение часто могут подменяться внешне схожими процессами, отношениями, например, формальной обрядовостью, усиленным чтением ’’духовной литературы”, подчеркнутым ’’постничеством” и т.п.). Это, к сожалению, случается довольно часто, и тогда любая из перечисленных живых ценностей перестает быть средством и превращается в цель деятельности человека, создавая иллюзорное ощущение полноты, душевного комфорта, становится как бы наркотиком. Человек впадает в *зависимость* от него, утрачивая, таким образом, дарованную ему Богом свободу Последствия же такой зависимости (неважно, от какого именно из объектов) всегда одни и те же - они разнятся лишь сроками их наступления и степенью очевидности для окружающих. Это всегда преграда для духовного роста личности, это всегда разрушение социальной, психологической и биологической жизни человека. Плачевные пос­ледствия сказываются не только на самом человеке (разрушение и преждевременное старение организма, психосоматические заболевания, психические расстройства, нарушения семейных и социальных связей и т.д.), но и на его потомках, часто на протя­жении многих поколений (социальные катастрофы, войны, экологические бедствия и другие явления этого рода).

*Подавляющее большинство живущих и живших на земле людей можно назвать ’’наркоманами ”* - конечно, не в узком, милицейском или традиционно-врачебном смысле, а в более широком понимании. Почти каждый из нас использует в своей жизни тот или иной вид наркотика, если считать таковым любое средство, меняющее наше эмоциональное состояние, способствующее облегчению душевной боли, отвлечению и уходу от внутренних проблем. Но даже если понимать под наркотиком только то, что понимается под этим названием традиционно, все равно остается актуальным вопрос: почему же люди ищут наркотик?

Интересно отметить, что философы с древности до наших дней, в отличие от врачей, особенно современных, чаще всего пытались объяснить зависимость изначальной склонностью, предрасположенностью к ней. Они обращались к врожденным особенностям организма, которые выводились из самой ’’человеческой природы”. Этот вопрос интересовал Канта, Декарта, Лейбница, Кьеркегора, Шопенгауэра, Хайдеггера, Сартра, Франкла и других широко и менее известных мыслителей прошлого и настоящего. Так, Кант, например, писал, что в человеке существует изначальная тоска по недостижимому, и именно ее он пытается заглушить наркотиком.

В наше время существует множество теорий, пытающихся как-то объяснить возникновение и развитие зависимости. Но лишь сравнительно недавно - не более 12-15 лет назад - психология (преимущественно американская) занялась изучением су­ществующих в структуре личности человека предпосылок к образованию любой из зависимостей описанного выше рода, изучением стремления заместить свою духовную неполноту посредством химических веществ, материальных объектов, психических процессов или человеческих отношений, назвав это стремление термином ’’созависимость” (’’codependency”, ’’codependence”).

Проблемы зависимости пытались решать разными методами. Однако подавляющее большинство этих методов лежало в русле авторитаризма, психического, а иногда и физического подавления, запугивания пациента. Уже с конца прошлого века пациентов-алкоголиков пытались лечить с помощью гипноза, статического электричества, инсулиновых или электрошоков, и даже лоботомии (рассечения нервных волокон, связывающих различные области мозга). Несколько позже (по мере развития ’’психотерапии” в ее традиционном понимании как воздействия на психику другого человека), стали появляться различные ’’психологические”, ’’психотерапевтические” подходы, программу которых можно свести к попыткам воздействия ’’снаружи”. Это - практически все подходы в рамках известных психологических и психотера­певтических школ и течений (психоанализ, бихевиоральная терапия, гештальттерапия, трансактный анализ, ’’нейролингвистическое программирование” и многое другое).

Иным, казалось бы, путем пытались идти представители гуманистической психологии. Однако изначально антропоцентричная позиция этих терапевтов с неизбежностью определяла забвение духовных причин болезни в их терапевтической практике, резуль­тативность которой (как, впрочем, и всех других перечисленных подходов) для решения проблем химической зависимости оказывалась поэтому весьма низкой.

Безрезультатными были и стремления возложить ответст­венность за развитие болезни и за выздоровление исключительно на семейное и социальное окружение пациента и общество в целом. Данный подход предполагает, что поведение человека полностью определяется его окружением. Алкоголизм или наркомания, по этой логике, - результаты неправильного воспитания, дурного (или недостаточно хорошего) влияния среды. Очевидно, однако, что изменение положения в окружении больного, например, в семье, могут привести лишь к частичным изменениям в ситуации, потому что на происхождение в человеке влияет не только социальное окружение, но и другие - биологические, психологические и прежде всего духовные факторы.

Учесть это в полной мере удалось лишь разработчикам принципиально иного подхода к решению проблемы зависимости. Основной тезис этого подхода в том, что человек не отвечает за возникновение болезни, но ответственен за свои действия для собственного выздоровления, в котором он играет активную роль, хотя сам процесс выздоровления направляется и стимулируется Высшей Силой - Богом. Другими словами, человек отвечает за свое участие в сотрудничестве с Богом, в воссоздании себя с помощью Божией благодати. Бог дает человеку силы, необходимые для преодоления проблем, а со стороны человека должна быть позиция готовности и желания сотрудничать с Богом.

Именно этот подход используется в Программе ”12 Шагов”, он же заложен и в лечебных программах Миннесотсткого (или Хейзелденского) типа.

Существенные отличия методов, применяемых в различных терапевтических подходах, проистекают, главным образом, из различного их отношения к сфере духовного. И здесь вновь встает вопрос о значении *духовного* для исцеления человека, о духовном смысле физических и психических болезней (к которым относятся и такие недуги, как алкоголизм и наркомания).

Представляется, что между степенью секуляризованности психотерапевтической (как и вообще терапевтической) системы и вероятностью превращения ее из средства исцеления в орудие жесткого манипулирования личностью человека, существует прямая связь. Для исцеления от такой грозной болезни, как зависимость, человеку (по-видимому, неизбежно) приходится выносить определенные страдания, переживать своеобразную ломку (ср. сленговое название наркотического абстинентного синдрома - ’’ломка”). Ведь в процессе выздоровления всегда происходит приносящее много боли сражение (’’брань”, как внешняя, так и внутренняя) больного человека и его союзников (врачей, психологов, близких) с общим врагом - болезнью. Важно, однако, чтобы этой ломке, насилию подвергалась именно болезнь, но не сам больной. Чтобы осознать имеющуюся здесь грань, подчас очень тонкую, почти неуловимую, от помогающих больному людей требуется ясное понимание мотивов своей деятельности, всей глубины собственного несовершенства и отчетливое представление о том, что такое настоящая любовь (в том смысле, который вкладывается в это понятие христианством).

Непонимание же этого терапевтом или просто его недобросовестность (т.е. поиск материальной выгоды, престижа, самоутверждения и т.п.) оборачивается серьезным вредом для больного человека и его души. Яркое подтверждение этому - психотерапевтические системы, в которых базисная идеология далека от христианских представлений, секуляризована. Пациенты (а точнее, жертвы), оказывающиеся в таких системах, хотя, казалось бы, и выдерживают (правда, на довольно недолгое время) схватку со своей болезнью, но затем начинают разрушаться как личности, теряют всякий смысл существования (а значит, и смысл здоровья и трезвости). Часто, как бы взамен они начинают одурять себя ’’идеологическим наркотиком”, обычно активно насаждаемым лидерами таких систем: пациенты заражаются нетерпимостью, ненавистью к другим, авторитарностью, жаждой власти и т.п. Иногда это происходит неосознанно и непреднамеренно, иногда же - непосредственно входит в замысел ’’творцов” таких общин. И даже если статистически ’’эффективность” подобных систем может казаться довольно высокой, то с содержательной стороны мы здесь зачастую имеем дело с подменой истины - ложью, Света - тьмой, в конечном счете, Бога - дьяволом.

 Впрочем, надо заметить, что само по себе отсутствие подмен (как, например, при лечении пациента в условиях церковной общины) вовсе не гарантирует выздоровления, если не учитывается специфика многочисленных психологических, а часто и физио­логических препятствий развитию религиозности человека, препятствий, характерных для любой, в том числе и химической, зависимости. Как уже говорилось, многие сторонники ’’чисто церковных” методов помощи алкоголикам или наркоманам на эти заболевания до сих пор смотрят исключительно с морально-этических позиций, возлагая всю ответственность, как за их возникновение, так и за избавление от них на самого больного. Кроме того, в современной церковной жизни слишком часто не хватает истинной общинности, подлинной (не только формальной и иерархической) соборности, а значит, реальной бывает угроза невольного сведения христианства к культу, исключения из христианской жизни всех внецерковных (в смысле - происходящих вне церкви) ее сторон, что не может быть принято и понято многими из тех, кто лишь пытается (часто пока неосознанно – путем бунта против природы, против своего естества и т.д.) найти путь к Богу.

Попыткой (и весьма успешной, как показала более чем полувековая практика) найти решение проблемы стало движение ’’Анонимные Алкоголики” (АА) и впервые сформулированная в этом движении Программа ”12 Шагов”.

Программа ”12 Шагов” является одновременно и предтечей (исторически и идейно) и следствием развития и реализации идеи ’’терапевтической общины”, ’’терапевтического сообщества”. Термин ’’терапевтическая община” возник в середине нашего века, когда английский психиатр Джонс в сотрудничестве с вы­здоравливающим алкоголиком Ч. Дедерихом основал новую форму лечения алкоголиков и наркоманов. Как новый метод терапии, этот подход стал стремительно развиваться: уже через 30 лет была учреждена Международная Федерация терапевтических сообществ, объединяющая представителей самых разных стран Старого и Нового Света. Столь стремительный рост популярности нового подхода связан с тем, что терапевтические общины как метод лечения наркомании и многих других (в частности, психических) заболеваний показали себя очень эффективными (в отличие от других существующих подходов) и весьма эко­номичными. Однако главная причина заключена в том, что этот метод является христианским в самой своей сути, он представляет собой непосредственную реализацию важнейших жизненных принципов христианства.

Многие исследователи подчеркивают связи, существующие между концепцией терапевтической общины XX века и историей раннего христианства. Они отмечают очевидную близость процедур и приемов, используемых в терапевтических общинах, с правилами и установлениями, принятыми в раннехристианских сообществах. Так, в христианстве издавна существовала практика так называемого экзомологезиса - полной открытости в отношении своего прошлого и настоящего, что при поддержке и помощи других членов общины приводило к серьезным личностным изменениям. Схожи с применяемыми в терапевтических общинах и христианские принципы Aedificatio Mutua (взаимного наставления) и Correctio Fraterna (братского наказания, исправления).

Программа ”12 Шагов” явилась воплощением в конкретную практику человеческих взаимоотношений первоначального, заложенного еще в первые века христианства смысла понятия ’’терапия” (от греч. ’’*therapeia*”*)* как ’’совместного служения Богу и друг другу”.

Кратко обозначим некоторые этапы становления идей Про­граммы. В основе своей они восходят к раннехристианским традициям. Пройдя через Средневековье, эти традиции получили свое развитие в эпоху Реформации, а затем - в движении Евангелистов XIX века. ’’Новейшая история” основных положений Программы начинается с конца XIX - начала XX века, когда известный лютеранский пастор из Пенсильвании (США), доктор Френк Бушмен (Frank Bushmen) основал в Англии движение под названием ’’Христианское братство первого века” (First Century Christian Fellowship). В период с 1921 по 1939 гг. это движение называлось ’’Оксфордская группа” (Oxford Group). Позже ему было дано новое название - ’’Движение за моральное перевооружение” (Moral Rearmement). Видным деятелем этого движения стал епископальный священник Самуэль Шумейкер (Samuel Shoumaker).

В ’’Оксфордской группе” понимание недостаточности инди­видуалистического, изолированного от других людей и от Церкви подхода к решению мировоззренческих проблем привело к выработке рекомендаций, служащих как бы вехами на пути становления зрелого христианина, дающих человеку возможность более полно и предметно оценить степень реализации христианских принципов в своей жизни. Вот некоторые из этих рекомендаций:

1. Признаться в бессилии управлять собственной жизнью.
2. Стать честным с самим собой, проведя так называемое ’’испытание совести”.
3. Подробно исповедаться в собственных грехах и признаться во всех своих недостатках, дабы начать избавляться от них уже не в одиночку, а опираясь на помощь других людей и Бога.
4. Пересмотреть свои отношения с другими людьми и поста­раться, насколько это возможно, возместить нанесенный им ущерб.
5. Посвятить себя помощи другим нуждающимся, не стремясь к личному престижу или материальной выгоде.
6. Стремиться путем молитвы и сосредоточенных размышлений постичь волю Бога в отношении себя и просить у Бога помощи для воплощения этих принципов в свою повседневную жизнь.

В ’’Оксфордской группе” существовал так называемый принцип ’’четырех абсолютов”: *абсолютной честности* (с собой и с другими, в словах, делах и мыслях), *абсолютного самоотречения* (посто­янной готовности прийти на помощь каждому нуждающемуся в ней), *абсолютной чистоты* (тела, разума и целей) и *абсолютной любви* (к Богу и к ближнему как к самому себе). Кроме того, были сформулированы (нередко в типичной для протестантской культуры форме анаграмм или лозунгов) и еще несколько важных принципов, среди которых стоит отметить: *доверие* (confidence), *покаяние* (confession), *осознание своей греховности* (conviction), *обращение* (conversion), *постоянство, непрерывность усилий* (continuance), *отдачу себя на волю Бога, передачу своего опыта другим* - в исповедании и в свидетельстве. Из лозунгов характерны, например: ’’Изучай людей, а не книги” (’’Study men, not books”), ’’Выиграв спор - проиграешь человека” (’’Win your argument, lose your man”) и др.

Несмотря на некоторую формализованность и абсолютизм (который впоследствии был значительно смягчен, если не изжит совсем, основателями движения ’’Анонимные Алкоголики”), эти намеренно жестко сформулированные принципы помогли прийти к Богу очень многим людям. Помогли они и некоторым практически уже безнадежным больным алкоголизмом, находившимся на грани жизни и смерти, не осознавая своего стремления к Богу и не понимая, что их отчаянное положение вызвано именно отсутствием этого осознания.

Вот как рассказывает об этом один из основателей движения ’’Анонимные Алкоголики” Уильям (Билл) Вилсон:

’’Доктор Карл Юнг, этот великий первопроходец психиатрии, беседовал с пациентом-алкоголиком. Пациент, американский бизнесмен, прошел все мытарства, типичные для алкоголика. Он исчерпал все возможности тогдашней американской медицины и пришел к Юнгу как к судье последней инстанции. Доктор Юнг занимался его лечением в течение года, и пациент (назовем его г-н Р.) поверил было, что все скрытые пружины, запускавшие в действие его компульсивную тягу к алкоголю, выявлены и устранены. Увы, вскоре после завершения лечения у Юнга этот пациент запил снова... Он вернулся к Юнгу в беспросветном отчаянии...

Юнг был вынужден признаться своему пациенту, что его случай безнадежен и что его единственный шанс выжить - попытаться пережить духовное перерождение, получить духовный опыт. Пациент возразил, что он был и остается человеком верующим. На это Юнг ответил: ’’Обычной религиозной веры здесь недостаточно. Я говорю о преображающем опыте, если хотите, об опыте обращения. Я могу лишь посоветовать Вам погрузиться в религиозную жизнь какой-то общины по Вашему выбору, признать Вашу личную беспомощность и передать себя в руки того Бога, в которого Вы верите. Тогда свет преображающего опыта обращения может коснуться Вас. Вы должны это попробовать - это единственный Ваш выход”.

Пациент, фактически приговоренный к смерти, решил по­следовать совету знаменитого психиатра и выбрал в качестве общины ’’Оксфордскую группу”. Начав ходить туда, он, к своему немалому удивлению, вскоре обнаружил, что его навязчивая тяга к алкоголю постепенно исчезла. Вернувшись в Америку, он зашел к своему знакомому по имени Эбби (школьному приятелю Билла Вилсона), хроническому алкоголику. Этот приятель, пройдя, как и Р., все круги алкогольного ада и тщетно испробовав все средства выбраться из него, должен был вскоре стать пожизненным пациентом психиатрической лечебницы - интерната для психотроников. Р. познакомил Эбби с ’’Оксфордской группой” и - чудо повторилось! Эбби вскоре перестал пить и обрел трезвость.

К этому времени алкоголизм самого Билла стремительно прогрессировал, и он из преуспевающего бизнесмена превратился в почти не выходящего из психиатрических лечебниц (в которых тогда лечили алкоголиков) инвалида. Врачи давали ему не более полутора лет жизни, поскольку у него развивался цирроз печени и грозил отек мозга. Его врач, доктор У. Силкворт, после многочисленных и безуспешных попыток разорвать замкнутый круг болезни отказался от их продолжения, объявив своего пациента безнадежным. Он сказал, что Билл стал жертвой невротической компульсии к выпивке, которую невозможно остановить никаким усилием воли, никаким просвещением и никаким известным лечением.

Выйдя из больницы, как он пишет, ’’сломленным человеком”, Билл после недолгого, вызванного страхом, перерыва, продолжал пить, впав в совершенные отчаяние и безнадежность. Проблеск надежды появился у Билла, когда его навестил старый приятель и собутыльник Эбби. Но теперь Эбби уже два месяца был трезв, и он рассказал о своем опыте Биллу. Отнесшись поначалу скептически к рассказу Эбби, Билл все же решил испробовать последний для себя шанс и попытаться пойти тем путем, о котором рассказывал ему его друг. И, к своему огромному удивлению и счастью, преуспел в этом, пережив своего рода мистический опыт. Пересмотрев свои отношения с Богом и начав по-новому переживать их, Билл обрел способность оставаться трезвым - способность, которой он был, как ему казалось, совершенно лишен на протяжении последних 20 лет. После этого он стал пытаться передавать полученный им религиозный опыт другим людям, стремясь ’’обратить” их к Богу. Однако, здесь его ждали сплошные неудачи, и они продолжались до тех пор, пока однажды, отказавшись от попыток ’’научить” другого человека тем истинам, которые он принял сам, Билл не посетил одного из пациентов лечебницы для хронических алкоголиков, хирурга по спе­циальности, ’’доктора Боба” (Роберта Смита). Вскоре после их беседы, в которой Билл просто, безо всяких теологических построений рассказал своему собеседнику о своей жизни и о пережитом им перерождении, Боб также сумел бросить пить и не выпил больше уже ни одной рюмки до самой своей смерти. День этой их встречи - 10 июня 1935 года - считается днем основания движения ’’Анонимные Алкоголики”. Движение получило такое имя по названию выпущенной Биллом через несколько лет книги, содержащей истории нескольких десятков людей, обретших трезвость благодаря разработанной Биллом и Бобом Программе ”12 Шагов”. Программа эта является конкретизацией и некоторым развитием тех христианских принципов, на которых строилась работа ’’Оксфордской группы”. Билл Вилсон, с участием ’’доктора Боба” и еще нескольких первых членов этого движения, а также с помощью упоминавшегося уже лидера ’’Оксфордской группы” священника С. Шумейкера, лишь несколько видоизменили формулировки этих принципов применительно к решению именно алкогольных проблем человека. Этим они открыли путь к Богу тем, кто никогда не знал этого пути или сбился с него, выстроив множество непреодолимых барьеров между собой и Богом.

Вот те принципы, которые составляют основу Программы ”12 Шагов”:

1. Мы признали, что были бессильными перед алкоголем, что наша жизнь стала неуправляемой.
2. Поверили, что Сила более великая, чем мы, могла вернуть нас к здравомыслию.
3. Приняли решение обратить нашу жизнь и нашу волю на попечение Бога, *как мы Его понимали*.
4. Провели тщательную и бесстрашную переоценку самих себя.
5. Признали перед Богом, перед самими собой и перед другим человеком истинную природу наших заблуждений.
6. Были полностью готовы к тому, чтобы Бог устранил все эти пороки характера.
7. Смиренно просили Его устранить наши недостатки.
8. Составили список всех людей, которым мы причинили зло, и преисполнились желанием загладить вину перед ними.
9. Напрямую возмещали ущерб этим людям там, где было возможно, исключая случаи, когда это могло повредить им или другим людям.
10. Продолжали проводить переоценку самих себя, и когда были неправы, сразу признавали это.
11. Посредством молитвы и углубленного размышления старались совершенствовать наши сознательные сопри­косновения с Богом, *как мы Его понимали*, молясь только о познании Его воли в отношении нас и о силе ее исполнить.
12. Достигнув духовного пробуждения в результате этих шагов, мы старались донести эту идею до алкоголиков и на практике применять эти принципы во всех наших делах.

Можно легко заметить, что, как в основе концепции тера­певтической общины, так и в основе Программы ”12 Шагов” лежит *покаяние*. Русскому слову ’’покаяние” в древнегреческом языке соответствует слово ’’metanoia”, что значит ’’перемена разума”, ’’перемена образа мыслей”, поскольку покаяние - это поворот всей человеческой жизни к Богу (’’Возлюби Господа Бога твоего всем сердцем твоим, и всею душою твоею, и всем разумением твоим”). Именно такой поворот происходит с человеком, начавшим работать по Программе ”12 Шагов”. Радикально меняются ценности, жизненные ориентиры, цель и смысл всей жизни. Человек ’’меняет направление” своих мыслей, устремление своих чувств: целью теперь становится не разросшееся до огромных размеров ”эго”, как это было всю предыдущую жизнь, целью становится Бог, исполнение Его воли, соучастие в Его делании.

Принцип покаяния, лежащий в основе христианской жизни еще с апостольских времен, занимал важнейшее место в работе ’’Оксфордской группы” и был воспринят Программой именно оттуда.

Начиная с Первого Шага Программы, покаяние - совершенно необходимое условие, а одновременно и результат ’’работы по Шагам”. Без покаяния невозможно ни принять, ни признать свое бессилие, невозможно увидеть неуправляемость своей жизни (1-й Шаг). Без покаяния нельзя осознать (и, что еще важнее, почувствовать), ’’что Сила, более великая, чем мы, может вернуть нас к здравомыслию” (2-й Шаг), хотя бы потому, что для этого необходимо признать недостаточность у себя здравого смысла, признать ограниченность своих собственных усилий. Не начав каяться, человек никогда не сможет попросить у Бога помощи, не сможет ’’обратить на Его попечение свою жизнь и свою волю” (3-й Шаг). 4-й Шаг - это тщательный анализ всей своей прошлой жизни, всех, даже самых темных, ее сторон, это непредвзятая оценка всех совершенных поступков. И не случайно этот Шаг делается не в начале, не сразу, а лишь когда человек в результате первых трех Шагов обретет новую духовную основу для всех своих действий, новое видение всего происходившего и происходящего с ним самим и с другими людьми. 5-й Шаг (’’Признали перед Богом, перед самими собой и перед другим человеком истинную природу наших заблуждений”) в психологическом смысле представляет собой прямой аналог исповеди, хотя, разумеется, в значительно меньшей степени, чем церковная исповедь, являющийся таинством. 6-й и 7-й Шаги (’’Были полностью готовы к тому, чтобы Бог устранил все эти пороки характера” и ’’Смиренно просили Его устранить наши недостатки”) - это прямое обращение после должной подготовки к Богу с просьбой об очищении, избавлении от грехов. 8-й и 9-й Шаги готовят человека к возмещению им ущерба, который он нанес в своей жизни другим людям, - это попытка непосредственно воплотить в жизнь важнейшую христианскую заповедь о любви к ближнему, это возрождение действовавшего в раннехристианских общинах принципа ’’restitutio” - компенсации причиненного вреда, восстановления нарушенных дурным поступком взаимоотношений. 10-й Шаг (’’Продолжали проводить переоценку самих себя, и когда были неправы, сразу признавали это”) вводит покаяние в повседневную жизнь человека, делает его необходимым элементом этой новой жизни. 11-й Шаг говорит о необходимости путем упорной молитвы постигать волю Бога в отношении себя (отказываясь, таким образом, от своеволия), а также об обращении к Богу как источнику сил для выполнения Его воли; очевидно, что без покаяния человек не сможет сделать всего этого. И, наконец, 12-й Шаг - ’’Достигнув духовного пробуждения в результате этих шагов, мы старались донести эту идею до алкоголиков и на практике применять эти принципы во всех наших делах” также необходимо включает в себя покаяние, хотя бы потому, что, неся другим людям весть о своем выздоровлении, человек, прежде всего, будет рассказывать о своей болезни и обо всем прошлом - естественно, выражая свое отношение к нему.

 Несколько иные (хотя тоже, несомненно, связанные с покаянием) аспекты работы Программы ”12 Шагов” выражены в трех следующих фразах, являющихся своеобразным ’’фольклором” Движения АА и часто повторяемых многими членами этого движения: Trust God; clean house; help others – *доверься Богу, очисти свой дом* (имеется в виду дом своей души); *помогай другим.* Здесь подчеркивается первостепенная важность веры (и не только веры в Бога, но и доверия Ему), необходимость усердной самостоятельной работы по ’’расчистке места” в своей душе для принятия этой Веры; наконец, выделяется служение как неотъемлемый элемент (одновременно и условие и результат) собственного духовного роста.

Движение ’’Анонимные Алкоголики” широко распространилось по всему миру, став на сегодня самым эффективным путем исцеления от алкоголизма. Группы АА существуют уже практически во всех странах мира (в 1990 г. Центральным Бюро Обслуживания АА зарегистрировано 87696 групп в 136 странах, причем ежегодный их прирост только в США и Канаде составляет примерно 4000 групп), и число участников движения постоянно растет. Уже более 2 миллионов людей, многие из которых потеряли в своей жизни всё, людей, покинутых близкими и обществом, благо­даря АА вернулись к полноценной жизни, обретя осмысленную и счастливую трезвость, которая выражается не только в отказе от алкоголя и любых наркотических веществ, но прежде всего в новом (в широком смысле - трезвом) взгляде на мир, других людей, себя, свои отношения с Богом.

Со временем Программа ”12 Шагов” и работающие на её основе группы самопомощи стали источником новой жизни и для людей, страдающих другими видами зависимости.

Прежде всего, это группы, объединяющие родственников (супругов, детей, родителей) алкоголиков. Движение, включающее в себя эти группы, получило название Ал-Анон. В его рамках возникли также группы для подростков (Алатин) и детей (Алатот) из алкогольных семей.

Кроме того, Программа ”12 Шагов” с 60-х годов стала успешно применяться наркоманами, которые организовали аналогичное АА общество ’’Narcotics Anonimous” (’’Анонимные Наркоманы”) и соответствующее общество их родственников (”Nar-Anon”).

Большое значение для последующей популяризации Программы и развития включенных в нее психологических концепций (в частности, концепции созависимости) имело движение АСОА - ’’Adult Children of Alcoholics” (’’Взрослые дети алкоголиков”), объединяющее всех, кто вырос в алкогольных и любых иных дисфункциональных семьях. Как выяснилось, все эти люди (а это, как показывает практика, едва ли не большинство вообще всех людей) являют некую общую специфику имеющихся у них личностных проблем, которая и служит основой для формирования в последующем тех или иных видов зависимости.

Программу ”12 Шагов” стали применять и для решения вполне конкретных видов проблем, например, таких, как компульсивное переедание (группы ’’Overeaters Anonimous”), зависимость от сексуальных отношений (”Sex and Love Addicts Anonimous”), зависимость от накопления денег, от азартных игр (’’Gamblers Anonimous”) и даже от неукротимого стремления одалживать деньги (’’Debtors Anonimous”) и многих других. Кроме того, пользуясь этой Программой, люди стали успешно справляться со своими эмоциональными трудностями, работая в группах ’’Анонимных Эмоционалов” (’’Emotion Anonimous”).

Все перечисленные движения в соответствии с традициями, которыми они руководствуются, - совершенно самостоятельные, полностью независимые от каких бы то ни было государственных или общественных структур и от лечебных учреждений.

Около 10 лет назад первые группы ’’Анонимных Алкоголиков” появились и в нашей стране. Сейчас в России более 150 групп АА. Число людей, обретших трезвость в российском АА, на сегодня измеряется уже тысячами.

 *(из книги ”Начала христианской психологии”).*

Священник о болезни

 *о. Евгений, православный священник*

Болезни даются человеку в наказание. Но не „за“ что-то, не „за грехи“, как машинально, не задумываясь, говорят многие люди. Этим „за“ они невольно приписывают Богу, который есть бесконечная, безграничная и всепрощающая Любовь, склонность к мелочному себялюбию, к злобности, мстительности: не по-моему поступил, так на тебе, получи, помучайся! Слово „наказание’’ происходит от слова „наказ“ - указание, наставление, совет, к которому надо найти в себе благоразумие и силы прислушаться, и постараться понять, для чего Бог тем или иным способом ограничивает человека в его действиях, не позволяет ему куда-то бежать очертя голову, что-то делать, доказывать свое, за что-то бороться?

Почему на пути его сегодняшних устремлений и желаний, кажущихся ему жизненно важными, возникает боль и беспокойство по поводу этой боли? Может, человеку настало время отойти от мелкой, изматывающей его душу и тело суеты? Может, те цели, которые он преследует, те блага, которых он добивается с такой настойчивостью, не замечая ничего вокруг, не пойдут ни ему, ни другим людям воистину во благо, не принесут ни счастья, ни умиротворения, а напротив, сделают его жизнь еще более сложной, запутанной, насыщенной такими противоречиями, из которых он уже не сможет выкарабкаться? Боль все настойчивее стучится изнутри, и, может, надо перестать искать спасения от нее извне, из окружающего мира, и наконец-то заглянуть в себя, в свою душу?

Болезни даются человеку во благо.

Точно так же знак „ограничение скорости“ устанавливается на дороге работниками ГАИ не для того, чтобы иметь „законный“ повод для „наказания“ - взимания штрафа, а для того, чтобы призвать водителя к осторожности, указать ему, что на той дороге, которую он выбрал для себя, его ждет много таких опасностей, о которых он еще не знает и не подозревает. И если у него недостает благоразумия следовать указанию с первого раза, он будет остановлен и еще раз предупрежден об опасности. Продолжит ли человек гонку дальше или внемлет голосу заботы и любви к нему, зависит только от него самого.

*(Альманах ”12шагов”, № 1, 1996 г.)*

Размышления о свободе

*о. Евгений, православный священник*

*”Итак, стойте в свободе, которую даровал нам Христос,*

*и не подвергайтесь опять игу рабства”.*

 *(Послание к Галатам апостола Павла)*

Удивительное существо - человек, можно всю жизнь прожить и не переставать удивляться многообразию человеческого общества. В мире сейчас живут миллиарды людей, еще большее количество жило в прошлом, но за всю историю человечества не существовало хотя бы даже двух одинаковых людей. Всякий человек глубоко индивидуален, каждый из нас проживает свою, неповторимую жизнь, непохожую на другие.

Однако сознавая это, необходимо заметить, что все мы имеем нечто общее, что-то, дающее каждому из нас право называться Человеком.

Дело в том, что имя или название, которое присваивается явлению, предмету или существу, дается отнюдь не случайно. Имя всегда выражает смысл или содержание того, чему оно при­надлежит. По имени мы узнаем о назначении того или иного предмета. Например, в мире существует огромное множество чайников, которые могут очень сильно отличаться друг от друга, но каков бы ни был чайник, ясно одно - эта вещь предназначена для приготовления чая. С другой стороны, имя выражает наиболее существенную сторону предметов, которые оно объединяет. Поэтому всякому предмету дается название в соответствии с его внутренним смыслом и предназначением в мире.

Все эти рассуждения в равной степени относятся и к человеку. Сколь бы ни были велики различия между людьми, тем не менее, все мы носим одно имя, а это значит, что фундаментально все люди стремятся к одному и тому же, к чему-то такому, что будет соответствовать самой основе человеческого существа, т.е. желанию наиболее полно реализовать себя.

Теоретически с такими рассуждениями, вероятно, согласится каждый, но в реальной жизни мы видим, что, попадая в одни и те же ситуации, люди поступают не одинаково. В чем же дело, почему люди, желающие одного и того же, так сильно отличаются друг от друга в своих поступках? Ничего удивительного здесь нет, поскольку, имея одну и ту же цель, можно совершенно по-разному ее достигать.

Приведем некоторые примеры. Наверное, любой человек стремится к добру. Единственная проблема в том, как мы это понимаем. Кто-то считает, что добро состоит в максимальном удовлетворении, своих собственных потребностей и всю жизнь тратит на то, чтобы извлекать из нее пользу только для себя.

Есть люди, все время стремящиеся к доброму, но никогда не реализующие это стремление в действии, ибо одно дело желать доброго, а совсем другое - быть добрым. Крайне важно чувствовать разницу между этими, внешне очень похожими, состояниями. Очень часто под добром понимают само желание добра. Здесь уместно напомнить поговорку: благими намерениями вымощена дорога в ад.

Совершенно очевидно, что все зависит от того, как мы понимаем ту или иную истину, и уже из этого следуют те или иные действия. Поскольку у людей формируются разные взгляды на одни и те же предметы, создается впечатление, что мы стремимся к разным целям. Если же внимательно посмотреть на изначальные мотивы человеческих поступков, то можно увидеть удивительное сходство людей друг с другом. Огромное количество сил и времени всякий из нас осознанно или неосознанно тратит на то, чтобы быть принятым в обществе, чтобы нас любили и понимали, чтобы в тяжелых жизненных ситуациях находились люди, способные нести вместе с нами эту тяжесть или готовые от чистого сердца разделять наши радости.

Погружаясь все глубже в область ценностных оснований, можно выделить наиболее фундаментальные стремления, свойственные каждому человеку. Одним из таких стремлений, очевидно, является неистребимое желание свободы. Об этом желании мы и попробуем поразмышлять, причем, рассмотрев само понятие свободы, попытаемся осмыслить его в контексте проблемы химической зависимости (алкоголизма, наркомании и т.п.).

Действительно, свобода - это то, к чему внутренне стремится каждый. Множество добрых поступков и, наверно, еще большее количество подлости и всякого рода зла содеяно одним-единственным желанием - желанием Свободы. Человек готов потратить всю свою жизнь, лишь бы достигнуть этой вожделенной цели. Может быть, поэтому понятие Свободы гораздо чаще других обрастает разного рода стереотипами.

Первый и самый главный стереотип, возникающий в нашем сознании, - это отношение к свободе, как к возможности человека совершать любые поступки вне зависимости от внутренних или внешних обстоятельств. В этом случае человек поступает согласно собственным порывам или желаниям, чаще всего даже не вполне понимая, откуда они, эти желания, происходят и какую цель преследуют. Соответственно, для достижения такой свободы в современном мире требуется наличие определенных условий. Такие условия возникают, если человек обладает, например, некоторой властью над людьми. Причем совершенно неважно, какого рода эта власть: кому-то достаточно места обычного вахтера или охранника какого-нибудь сарая, в который он никого не пропустит до тех пор, пока основательно не поиздевается, а кому-то для самоутверждения в такого рода ’’свободе” требуются более мощные средства власти, например, деньги или высокое положение в обществе, ради которых человек готов продать всех и вся. Справедливости ради следует заметить, что мы сейчас говорим о некотором внутреннем понимании слова ’’свобода”, т.е. не о том, что человек скажет по этому поводу, а о том, в соответствии с каким внутренним пониманием он действует в реальной жизни. К сожалению, слишком часто мы видим огромную разницу между тем, что мы говорим, и тем, как на самом деле поступаем.

Хотя и то, что говорится, тоже весьма интересно, но и здесь приходится сталкиваться со стереотипами. Что же говорят о Свободе?

Чаще всего приходится сталкиваться с этим понятием в контексте противопоставления: ’’свобода - необходимость”. Отсюда делается вывод: для достижения свободного состояния требуется избавиться от любой необходимости. Проще говоря, речь идет о свободе выбора, где, с одной стороны, сам факт возможности выбирать уже относят к свободе, а с другой, сама реализация этого выбора с каким-то количеством вариантов действий в той или иной ситуации, также называют свободой. При поверхностном рассмотрении создается впечатление, что именно в этом смысл человеческой свободы, ибо какая же это свобода, если нет выбора?

Но давайте внимательно подумаем над этой мыслью. Дело в том, что при таком рассуждении мы рассматриваем человека в ситуации противостояния его окружающей жизни. Вот есть человек, а вот внешние обстоятельства, в которые он попадает, требующие от него какого-то решения, и, глядя на это, мы утверждаем, что если у человека в такой ситуации есть возможность выбора, то он свободен. Очевидно, всякий, кто оказывается в тяжелой жизненной ситуации, более всего желает просто из нее ’’выскочить”, чтобы не было всего того, что приносит страдания, и лишь только, когда становится ясно, что жизнь неумолимо требует какого-то решения, человек наконец вспоминает о своем праве выбора каких-то действий. Самое главное здесь то, что вырваться, ’’освободиться”, сделать существующее несуществующим невозможно, т.к. то, что есть, уже есть, и ничего с этим поделать нельзя. В этой ситуации жизнь ставит человека в рабскую зависимость от обстоятельств, это она, жизнь, ’’вытягивает” из него какие-то действия, разрывая в разные стороны. Вряд ли тут можно говорить о свободе. Так понимая свободу, достигнуть ее можно, только ’’освободившись” от самой жизни, проще говоря, только в гробу.

Ошибочность этих рассуждений заключена в самом начале. Размышляя о свободе таким образом, мы изначально ставим ее в зависимость от внешних обстоятельств, помещая где-то между человеком и окружающим миром, что приводит к пониманию свободы, не как определенного внутреннего состояния личности или осуществления богоподобия человека, а как лишь какого-то условия взаимодействия людей с миром. При таком понимании достичь свободы совершенно невозможно, ибо, вспоминая противопоставление ’’свобода - необходимость”, для освобождения мы неминуемо встанем перед необходимостью избавиться от необходимости. Мало того, что это само по себе абсурдно, такая позиция приводит человека к желанию бежать от людей и от самой жизни, что, конечно, уж точно не является поступком человека, всерьез стремящегося к Свободе. Кстати говоря, видимо, именно обсуждаемое сейчас нами понимание свободы породило уве­ренность в том, что абсолютная Свобода в принципе недостижима - к ней можно только стремиться. Спорность этого мнения, надеюсь, будет понятна из дальнейших размышлений.

Итак, достаточно поговорив о том, чем Свобода не является, попробуем почувствовать, что же это такое в позитивном смысле.

Прежде всего, из сказанного выше ясно, что Свобода не зависит от внешних обстоятельств, условий жизни, возможности выбора, судьбы и т.п. Свобода есть нечто существующее внутри человека, неотъемлемое содержание его природы, то, что делает его по- настоящему Человеком. Но в данном случае мы имеем в виду человека, ’’собравшегося” в единое целое, не разрозненного на части. Цельный человек - это человек, трезво чувствующий то, что происходит в нем и вокруг него, полностью отдающий себе отчет в любых, даже самых незначительных действиях. Кроме того, это состояние полной открытости окружающему миру, способность принять любую жизненную ситуацию, действуя в ней изнутри себя самого, не идя на поводу у внешних обстоятельств. Для того, чтобы пребывать в таком состоянии, человек ставит себя перед необходимостью стать самим собой, независимо ни от каких обстоятельств. Тогда свобода становится действительно осознанной необходимостью, но только не внешней (или внешних обстоятельств) необходимостью, а необходимостью родить-ся, т.е. родить себя для жизни. Об этом же говорит Христос: если кто не родится свыше, не может увидеть Царствия Божия. Очень важно помнить о том, что это призыв к каждому человеку, и в самом этом призыве уже содержится утверждение не только о возможности, но и о необходимости быть Человеку свободным. В каждом из нас живет это стремление. Даже независимо от того, собрался ли человек в единое целое или нет, все люди знают, что такое совесть. У совести нет никакой свободы выбора, она лишь фиксирует внутреннее, из себя самого, отношение человека к чему-то, и свободен как раз тот, кто поступает вопреки этому внутреннему голосу, рабствуя обстоятельствам, законам и т.п. Конечно, здесь можно задать вопрос: а где гарантия того, что мой внутренний голос не лжет? На это можно ответить, что моя совесть - это часть меня самого, и лгать она мне будет, только если я сам перед собой буду нечестен. Людям же честным, стремящимся понимать себя и жизнь не просто, как получится, а именно в истине и по истине, Христос говорит очень определенно: познайте Истину, и Истина сделает вас свободными. Где Истина и Свобода есть Сам Бог. Вот мы и пришли к точке, в которой сходятся самые основополагающие жизненные принципы - свобода и Истина. В христианстве источником и причиной обоих видится Бог, отсюда стремление всякого христианина соединиться, приобщиться Богу.

Таким образом, чем более человек будет стремиться осуществить в реальной жизни свое единство с Богом и в Боге со всем миром, тем более он реализует в себе изначально существующую в нем богообразность, главным содержанием которой является Свобода. Причем, под стремлением к Богу мы понимаем не внешне-натужное исполнение законов и предписаний, пусть даже и самых правильных и благочестивых, а внутренне мотивированные совестью и божественным Духом, живущим в каждом из нас, действия. Достигая такого состояния, человек становится хозяином своей собственной жизни. Уже не окружающий мир заставляет человека совершать поступки, ставя его перед необходимостью быть малодушным, подлым, лживым или бессильным, но сам человек, обладая внутренней свободой, действует в мире, преображая его подобно Богу, подобно Христу, который не оглядывался на мнения людей, обстоятельства или требования закона, но действовал изнутри Себя Самого, всегда оставаясь верен Себе, а значит, и Богу.

Теперь, в свете приведенных соображений, попытаемся рассмотреть проблему химических зависимостей.

Первое, что бросается в глаза, это слово ’’зависимость”, очевидно, по смыслу подобное уже знакомому нам термину ’’необходимость”. Химически зависимый - это человек, чувст­вующий необходимость в употреблении известных веществ для ощущения полноты жизни. Алкоголик или наркоман решает все жизненные проблемы, фактически уходя от них в состояние опьянения, где создается впечатление, что нет вовсе никаких проблем. Здесь мы сталкиваемся с ситуацией самообмана, который необходим для оправдания человеком своих не поддающихся никакому объяснению действий. В этом случае выздоровление невозможно, так как внутренне человек не видит в себе болезни - значит, не от чего лечиться.

Допустим, что осознание зависимости и полного порабощения алкоголем или наркотиками все-таки произошло. Оказывается, и этого недостаточно. Мало увидеть свою несвободу, гораздо важнее понять, что такое свобода и как ее достичь. Возвращаясь к нашим рассуждениям о свободе как некоем внутреннем состоянии, хочется остановиться на очень распространенной ошибке, которая часто не осознается людьми, вставшими на путь выздоровления. Дело в том, что стремление освободиться от химической зависимости часто приобретает вид борьбы с внешними обстоятельствами. Человеку кажется, что его свободе мешает то или иное химическое вещество, что зло заключено в нем самом. Тогда для достижения вожделенной свободы надо ’’собрать волю в кулак” и просто не пить или не колоться. При этом даже мысли нет о том, что проблема любой зависимости - внутренняя проблема, для решения которой требуется изменение самого себя, своего сознания, отношения к своей жизни. Естественно, без всего этого борьба с алкоголизмом превращается в борьбу с ветряными мельницами. Даже если такому человеку удается не пить, его сознание все равно остается сознанием алкоголика, и рано или поздно срыв неизбежен.

Существует ли выход из подобных ситуаций? Есть ли у человека реальная возможность быть свободным, в том числе и от химических зависимостей?

Прежде всего, освобождение от той или иной зависимости есть результат некоторой внутренней перестройки, когда причины проблемы видятся не во внешних обстоятельствах, а в самом человеке. Здесь все будет зависеть от способности человека разобраться в фундаментальных мотивах собственных действий, причем сделать это максимально честно, отбросив самолюбие и амбиции. И на основе этого собрать себя в единое целое - ис­целиться. Мы говорили уже, что целостность - это состояние человека, отдающего себе отчет в собственных действиях, четко представляющего мотивы своих поступков. Однако на практике, сталкиваясь с многообразием жизненных ситуаций, мы часто ощущаем острый недостаток сил для такого труда, именно поэтому, рассуждая о свободе, мы связывали это понятие с личностью Бога. Если человек действительно делает все от него зависящее для достижения свободы, то он неминуемо рано или поздно приходит к Богу, ибо Бог есть сама Свобода. То есть, хотеть быть свободным без Бога - это все равно, что хотеть быть свободным без свободы, что является полным абсурдом.

Итак, подводя итог нашим размышлениям, хотелось бы заметить, что свобода - это внутреннее жизненно необходимое состояние человека, к которому каждый из нас стремится. При наличии желания понимать свободу в истинном смысле, а не так, как нам удобно, она вполне реально достижима. Говоря же о проблеме химической зависимости, хотелось бы сделать акцент на понимании природы зависимости как проблемы внутренней, духовной основы человеческого существа, решаемой только в ситуации способности родиться для новой Жизни, что, кстати, является условием для освобождения от любых других зависимостей.

Ад благих намерений

*Виктория Барцалкина,*

*психолог, кандидат психологических наук.*

Я провожу психологический тренинг. Передо мной в основном женщины, в глазах большинства из них - тревога и растерянность. Нам предстоит серьезный разговор. Для начала я прошу всех сосредоточиться, вспомнить своих близких и любимых людей. Представить их позы, движения, выражение лиц. А затем ответить на вопрос: ’’Что является для каждого из присутствующих источником хорошего отношения к себе?”

Оказывается, что внутреннее комфортное состояние моих собеседников в первую очередь зависит от какого-то другого человека. Все ответы на заданный вопрос начинаются словами: ”Я чувствую себя хорошо, если мой муж относится ко мне с лаской, приходит с работы вовремя”, ’’...если мой сын не грубит мне, все делает аккуратно, хорошо учится”, ’’...если моя мама здорова” и так далее.

Практически в каждом случае собственное ”я” одного человека полностью отождествляется с жизнью другого. Кто-то ’’другой” становится необходимым условием комфортного существования, центром, а иногда и смыслом всей жизни. Само по себе это неплохо. Как существа социальные, мы постоянно вступаем в различные отношения друг с другом. Через эти отношения мы познаем самих себя, создаем семью, налаживаем совместную деятельность. Все мы в этой жизни постоянно зависим от других людей. То есть зависимость - естественная форма человеческого существования.

Но зависимость бывает разного рода. Она может благотворно влиять на духовное развитие человека, его личностный рост, физическое здоровье. И наоборот - препятствовать нормальному развитию личности. Тогда зависимость порождает такие явления, как неврозы, депрессии, психические расстройства, многие виды страхов, которые, в свою очередь, становятся причиной серьезных заболеваний. Поэтому условно я подразделяю зависимость на две категории: с положительным и с отрицательным знаком. Зависимость с отрицательным знаком я называю созависимостью.

Однажды ко мне пришла женщина, у которой обнаружили раковую опухоль. Она узнала, что ей осталось жить два месяца. Эта женщина одна воспитывала сына, который стал для нее смыслом жизни. Сын заменил все другие стороны ее существования - мужа, работу, увлечения, друзей. Это не могло не отразиться на пятнадцатилетием подростке, для которого мать также заменила его собственные интересы. Они стали неразлучной парой. И когда сын узнал о том, что у матери рак, он воспринял ее болезнь как крах собственной жизни. Мальчик сказал, что, как только мама умрет, он покончит жизнь самоубийством. Более того, спустя некоторое время он заявил, что хочет умереть раньше матери, так как не перенесет самого факта ее смерти. После операции маме этого мальчика стало гораздо лучше, но сам он оказался в психиатрической больнице.

Вспомните «Душечку» Антона Павловича Чехова. Героиня повести Оленька не умела жить на свете без того, чтобы кого-нибудь не любить, каждый раз попадая в полнейшую зависимость от этой любви. Сначала она любила своего папеньку и отдала этой любви всю свою молодость, потом столь же страстно любила свою тетю, а еще раньше - учителя французского языка. Затем Оленька любила нескольких своих мужей, совершенно забывая о себе, все больше утрачивая свою индивидуальность. Она так и не попыталась жить своей собственной жизнью. Ее жалкое существование заканчивается крахом. Она растит чужого ребенка, отдавая ему свою последнюю любовь, не замечая, что мальчик глубоко страдает, потому что не знает, куда деваться от любви, связывающей его по рукам и ногам. И, в конце концов, Оленька теряет и его.

Что же происходит с человеком, когда он попадает в состояние созависимости? Житейская ситуация: муж задерживается после работы и не звонит. Что испытывает при этом жена? В это время она как бы перестает жить своей и начинает жить жизнью своего мужа. При этом серьезные негативные изменения происходят сначала в ее эмоциональном состоянии: преобладают беспокойство, тревога, возмущение, ревность. В уме созависимая жена рисует себе какие-то невероятные картины, проигрывает немыслимые ситуации, создает многочисленные сценарии, и чаще всего это сценарии с негативным оттенком. Вот наиболее типичные из них:

Что он ей изменяет.

Что он не оказывает ей должного внимания.

Что он вообще плюет на нее и ему безразлично, что она беспокоится, и так далее.

Все это приводит к тому, что женщина уже не может совладать с собой, и тогда негативные реакции проявляются в ее поведении: она бежит к телефону и начинает звонить приятельнице, матери, затем всем подругам подряд и изливать свою душу. В эти моменты она создает особую реальность, которая абсолютно не соответствует дейст­вительности. Столкновение этих двух реальностей приводит к тяжелым конфликтам, разрушающим любовь, семейные отно­шения, личность обоих супругов, их здоровье.

По моим наблюдениям, созависимость очень часто начинают формировать женщины, вступающие в брак. При этом многие из них рассуждают примерно так: ’’Мне в нем не все нравится, но я выйду за него замуж и смогу его переделать”. И когда женщина выходит замуж, эта сверхзадача заставляет ее концентрироваться только на собственном муже. Она отдает этому делу огромное количество энергии, душевных и физических сил. Она начинает лепить нечто, что ей кажется удобным, приятным и, таким образом, как бы игнорирует индивидуальность своего избранника. И конечно, попадает в полную зависимость от результатов собственной деятельности. Эпицентром ее жизни становится собственный супруг, которого она хочет изменить.

Чем больше усилий она прилагает к тому, чтобы его изменить, тем больше сопротивления она встречает. Это приводит опять же к эмоционально-патологической зависимости, разрушающей и отношения, и здоровье обоих супругов. Люди накапливают огромное количество отрицательной информации, отрицательных эмоций, которые погружают их в ситуацию постоянно пере­живаемого стресса. Современный человек, как правило, не умеет бороться со своими стрессами. Начавшись на уровне психики, любой стресс провоцирует затем физические заболевания - печени, почек, сердца и т.д. По своему опыту я знаю, что причиной заболеваний восьмидесяти процентов людей является созависимость, порождаемые ею стрессы и неразрешенные конфликты.

Я заинтересовалась проблемой созависимости, долгое время проработав с алкоголиками. В семьях алкоголиков проблема созависимости проявляется особенно отчетливо. Все члены семьи алкоголика находятся в ситуации постоянно переживаемого стресса из-за непредсказуемого поведения алкоголика. И эта непредсказуемость, как правило, всегда агрессивна. Семья вынуждена адаптироваться к этой ситуации и каким-то образом ею управлять. Основная ответственность при этом ложится на жену алкоголика. И она берет на себя эту ношу, потому что для выживания семьи это совершенно необходимо. Женщина попадает в полную зависимость от болезни мужа и вообще забывает о себе. Часто алкоголику только этого и нужно. Ему не нужно заботиться о себе, потому что он переложил эти заботы на плечи своей семьи, и жены в частности. Ситуация становится безвыходной как для больного алкоголизмом, так и для его близких.

Иными словами, во всех случаях созависимость действует как фактор, разрушающий семью, чувства, личность. Созависимые люди не живут, они болеют. Поэтому я считаю, что созависимость сама по себе является болезнью, и болезнью уникальной, так как ею больны, как правило, сразу двое.

Я вижу только один способ лечения созависимости. Если мы определили созависимость как концентрацию на другом человеке со знаком минус, то нужно поменять ее знак. Иными словами, концентрироваться на самом себе.

Каждый человек индивидуален, и как индивидуальность он неповторим. Он пришел в этот мир, чтобы прожить свою жизнь, а не чужую. Он уникален как личность и должен пройти свой собственный путь развития от начала до конца. Вырвавшись из плена созависимости, человек получает эту возможность. Появляется невероятное состояние внутренней раскрепощенности, которое является необходимым условием для его личностного развития. Человек впервые в жизни и за многие годы сущест­вования в ситуации созависимости обращает внимание на себя и начинает делать открытия по поводу своего ”я”. Такое открытие себя всегда сопровождается расширением сознания, выходом на серьезные проблемы, касающиеся смысла жизни, своего места в мире, своего предназначения, удовлетворения своих духовных запросов. Люди, избавившиеся от созависимости, не только начинают выздоравливать от различных болезней, но и макси­мально самореализуются в жизни.

Одновременно они дают возможность жить другому человеку, потому что, опекая его, они лишали не только себя, но и его права на собственную судьбу. Нельзя игнорировать право на свой индивидуальный путь развития. Но еще более преступно лишать другого человека возможности жить своей, а не вашей жизнью. Вдумайтесь, это звучит страшно: созависимые люди всю жизнь живут чужими жизнями.

Но только с обретением чувства самоценности приходит желание помочь близким людям в решении их проблем, а не навязывать им готовое мнение. Прерывается патологический тип поведения по отношению к другому человеку. Он перестает быть объектом манипуляций. К нему начинают относиться как к субъекту, уважая его право на собственные ошибки, его право на собственную судьбу, то есть он получает возможность самореализации. Иными словами, достаточно кому-то одному разорвать отношения созависимости, как положительные изменения возникнут и в другом человеке.

Конечно, очень страшно - разорвать. Человек привыкает к состоянию созависимости. Но это как спасательный круг.

Однажды я участвовала в семинаре знаменитого американского психотерапевта, основоположника гуманистического направления в психотерапии, Карла Роджерса. Его ассистентка Рут рассказала случай из своей жизни. Неожиданно у нее тяжело заболел муж. Рут решила сделать все, чтобы он поправился как можно быстрее. Рут предупреждала любой его взгляд, движение, жест. Она окружила его такой заботой и вниманием, о которых можно было только мечтать. Но произошла потрясающая вещь: муж стал угасать на глазах. Рут пережила шоковое состояние, удивлялись и врачи. По их мнению, человек должен был выздоравливать, ведь он получал необходимое лечение и находился в идеальных условиях. Рут сказала, что муж бы так и умер, если бы в один прекрасный день ее не осенило.

Она поняла, что, взяв полную ответственность за выздоровление мужа на себя, она его убивает собственными руками. Она лишает его возможности бороться за свою жизнь. Осознание этого привело к тому, что со следующего дня она кардинально изменила свое поведение. Муж должен был самостоятельно дотягиваться до чашки с водой, принимать лекарства, вставать с постели. И он стал быстро выздоравливать.

Подобные ситуации продиктованы благими намерениями, но иногда ими вымощена дорога в ад. Если люди начинают понимать это, то испытывают настоящее потрясение. Они-то думали, что поступают геройски, жертвуя всем ради другого. А тут выясняется, что они всего лишь источник своих и чужих болезней и несчастий. Это потрясение приводит к тому, что человек впервые начинает осознавать, насколько он вообще самоценен в любой ситуации. И впервые он начинает робко и неумело формулировать: ’’МНЕ ХОРОШО, если я отдыхаю на берегу моря... если я получаю в подарок розы... если я чувствую себя здоровым... если я люблю этот мир...”

Приходит осознание, что любить - это не значит все делать за другого человека. Любить - значит уважать право человека на собственную судьбу, на собственную индивидуальность, в конечном счете на собственное выздоровление. И в этом случае сразу меняются психологические условия, и ситуация из стрессовой превращается в нормальную, которая характеризуется полным физическим, духовным и психологическим комфортом.

Однако может возникнуть вопрос: ’’Как же человек может не нести ответственность за своего ребенка?” Моя идея может показаться парадоксальной: целью воспитания детей является самовоспитание родителей. Когда родители занимаются собст­венным развитием, ничто другое так замечательно не воспитывает ребенка. Они выступают не как люди, которые лепят ребенка по своему образу и подобию. Они уважают право маленького человека на собственную судьбу и собственную реализацию. Таким поведением они создают такие психологические условия, при которых индивидуальность ребенка раскрывается наиболее полно. Ведь так часто взрослый озадачен лишь тем, чтобы ’’делать” и ’’переделывать” ребенка, хотя ему на самом деле надо быть озабоченным тем, чтобы переделывать и совершенствовать себя. Задача заключается в том, чтобы понять: ваш ребенок не плохой. Он просто не такой, каким вы хотите его видеть. Он отличается от вас. Одной этой мыслью вы создаете идеальные условия для его развития.

В этом-то и состоит гармоничное развитие любых человеческих отношений: открывать человека для него же самого. Это другая логика общения. Она делает человека свободным, когда он начинает уважать свою индивидуальность и счастлив по­чувствовать, что партнер способствует его личностному развитию.

Интересно в этой связи заметить, что, как только прекращается гиперопека со стороны созависимой жены в семье алкоголика, и все удобства жизни, предоставляемые ему, прекращаются, изумленный алкоголик внезапно ощущает жуткий страх за свое существование. И у него впервые начинает формироваться потребность перемениться и жить трезвой жизнью. Потому что другого выхода у него нет.

*(Журнал ’’Путь к себе”, № 8/9, 1993 г.)*

Если у вас есть проблемы с пьянством

*(отец Лазарь, ирландский священник, католик)*

*Вступление.*

Отец Лазарь - это не мое настоящее имя. Но я священник. Много лет я был в алкогольной зависимости до такой степени, что лучшая часть меня самого была мертвой. Сегодня, благодаря Богу, я жив.

В соответствии с духом А.А. я решил оставаться анонимным лицом, когда писал эту брошюру. Надеюсь, она может оказаться полезной для любого человека, у кого употребление спиртного стало проблемой. Это относится и к тем, кто пьет сам, и к тем, у кого пьют близкие. Да обретут они дорогу к жизни через трезвость.

*Алкоголики: их не так уж и мало.*

О чем вы думаете, когда слышите слово ’’алкоголик”? Возможно, вам в голову приходит образ какого-нибудь несчастного с небритым лицом и в оборванном пальто, который одиноко бредет по городу с бутылкой вина в руках и что-то бормочет про себя.

Но такие люди составляют только небольшой процент тех, кто находится в алкогольной зависимости. В западном обществе алкоголиками являются примерно 10% населения. Они встречаются во всех слоях общества: среди пилотов авиалайнеров, нейрохирургов, священников и епископов, мясников и бакалейщиков. Если вы опасаетесь, что у вас есть проблемы с пьянством, то не надо быть слишком заносчивым, чтобы признать это - компания вполне подходящая.

Те, кто входят в эти 10%, имеют между собой одно общее: в их организме алкоголь действует как яд. Многие ученые считают, что в проблемах с пьянством присутствует какой-то биохимический компонент. Некоторые американские исследователи даже заявляют, что скоро смогут определить и описать тот механизм, который вызывает возникновение алкоголизма у некоторых людей.

Но хотя здесь могут быть различные мнения, вне всякого сомнения находится тот факт, что страдающие этой болезнью идут к безумию или смерти. Некоторые медики придерживаются той точки зрения, что до половины всех случаев госпитализации связаны со злоупотреблением алкоголем, даже если слово ’’алкоголь” и не появляется в истории болезни.

Наряду с этим психиатрические больницы полны пациентами, в истории болезни которых зафиксировано тяжелое пьянство. Печальным образом только немногие из этих 10% способны обрести трезвость. Громадное большинство сходит с ума или умирает от этой болезни.

*Я один из них.*

Прошло уже много лет с тех пор, как я узнал, что принадлежу к тем 10%, для кого алкоголь является ядом. Понадобилось много времени, чтобы осознать, что я потерял какой-либо контроль над алкоголем. Моя жизнь стала неуправляемой.

Что касается пьянства, то я шел к нему медленно. До 22 лет я был членом одного из обществ трезвости, состоял в религиозном ордене и закончил обучение в семинарии. Когда я узнал, что мне предстоит отправиться во Францию для продолжения своих занятий, я встал перед необходимостью принятия важного решения. Продолжить ли мне оставаться членом моего общества трезвости или поступать как французы, т.е. выпивать стакан вина за обедом?

Что-то подсказывало мне, что это было важным решением. Поэтому я сделал то, что редко делаю, принимая какое-либо решение: я помолился об этом, посоветовался с людьми и взвесил все ”за” и ’’против”. Причины для колебаний были, так как в моей семье были давние проблемы с пьянством и можно сказать, что у меня была алкогольная родословная. Хотя я почти ничего не знал об этом заболевании, я подозревал, что наследственность могла быть одним из факторов (я был прав, у большинства алкоголиков это наследственная болезнь).

Наконец я решил порвать с обществом трезвости, ’’развязаться”, так сказать. Позднее, когда я по-серьезному пристрастился к алкоголю, я стал обижаться на Бога, который дал мне такой обманчивый ответ на мои молитвы. Но впоследствии я понял, что я в конце концов все равно почти наверняка стал бы пить и попал в зависимость от алкоголя. Может быть, я никогда бы не отставил стакан в сторону. Может быть, я был бы сегодня в канаве или в могиле. Почти определенно я бы не был благодарным и трезвым человеком, способным помогать другим людям обрести трезвость. Я оставил свои претензии к Богу и считаю, что на мои молитвы ответы пришли кружным, но эффективным путем.

Однако всего этого следовало ожидать.

*Как я попал в зависимость.*

Болезнь развивалась медленно, почти незаметно для меня. Какое-то время я считал алкоголь хорошим другом. И в какой-то степени так и было, на время. Он доставлял мне подлинное удовольствие. Он давал мне возможность расслабиться. Он скрашивал мою временами скучную жизнь студента, который занимался философией и богословием.

Но довольно скоро появились сигналы опасности. Если бы я был достаточно внимательным, то я бы заметил, что моя манера пить характеризовалась нездоровыми признаками. Например, я не всегда останавливался, когда останавливались другие, что-то вызывало во мне желание продолжить. Когда кто-то наливал мне, я никогда не говорил ’’хватит”. Всегда пил ”до дна” и удивлялся, когда другие оставляли стакан недопитым. Никогда не покидал компанию друзей, если там еще оставалось что выпить. Когда спиртного не было, мне не хотелось оставаться.

Были случаи, когда я перебирал через край. Но обычно я относил это к недостатку опыта. Я еще не пил так долго, чтобы научиться останавливаться. С опытом придет и контроль, так я полагал.

Но произошло наоборот. Чем больше я пил, тем больше терял контроль. ’’Неприятные” инциденты случались все чаще и чаще. Я стал искать оправдания. Мне бывало плохо и надо было поднять настроение; или мне было по-настоящему хорошо и надо было это отметить.

Странно, но я увидел, что другие люди также оправдывали меня. Они говорили, что я хороший парень, только с небольшими причудами, и что я не из этих серьезных типов, которые не умеют расслабиться.

Я обнаружил странный феномен, который заключался в том, что в нашем обществе, где алкоголики спиваются до смерти, их постоянно прикрывают и даже поощряют преданные ’’друзья”.

Очень немногие иногда укоряли меня, всегда в извиняющемся или уклончивом тоне: может, я временами пью слишком много, может, отвезти меня домой, может, это вредно для меня?

В то время я обижался и злился на них, считая, что это их не касается. Сегодня я считаю, что они были самыми дорогими друзьями. Они помогли спасти мою жизнь.

*Потеря контроля.*

Спустя год после посвящения в сан, я поехал в США, чтобы продолжить учебу. Там я открыл для себя ’’счастливый час”, американский обычай выпивать перед ужином вечером. Я быстро оказался в своей стихии.

Теперь я пытался объединять разные виды деятельности, которые плохо сочетались и не могли долго существовать совместно: учебы и служба, с одной стороны, и неконтролируемое пьянство - с другой.

Начинал всегда в пять вечера мой ’’счастливый час”. Я никогда не пил до пяти. Таким образом, я убеждал себя, что не являюсь алкоголиком, так как где-то прочитал, что алкоголики пьют сутками напролет. Иногда я не ужинал и пил до поздней ночи.

Затем последовало то, что наблюдается у одних алкоголиков и отсутствует у других. ’’Провалы” памяти, когда наутро полностью забываются события предыдущего вечера, неприятности с полицией по поводу управления машиной в нетрезвом виде, приступы ’’тряски”, которые превращали мои обязанности (например, воскресную службу) в пытку.

Молился ли я об избавлении от своей зависимости? Думаю, что да. Проблема заключалась в том, что, с одной стороны, я старался убедить себя и других, что никакой проблемы не было, но в глубине души я молча кричал по ночам от боли, которую мне причиняло мое отчаянное состояние. В такие минуты я взывал к Богу о помощи, но в какой-то расплывчатой, невысказанной форме. Пути Его неисповедимы, Он услышал.

В то же время было три фактора, которые мешали мне обратиться за помощью. Во-первых, это мои ложные друзья, множество конспираторов, которые продолжали уверять меня, что все в порядке, несмотря на то, что все свидетельствовало об обратном.

Во-вторых, это мое собственное непонимание природы алкоголизма. Я воображал, что внутри меня находится какое-то ужасное чудовище, которое заставляет меня пить. Мне казалось, что если я когда-нибудь остановлюсь и всерьез задумаюсь, то это скрытое чудовище освободится из заточения и как злобный джин завладеет моей жизнью. Не осознавал я тогда, что единственное в моей жизни чудовище появилось из бутылки, что когда я стану трезвым, то обнаружу, как и большинство выздоравливающих алкоголиков, что я средний человек со средними проблемами. Моим глубоким, темным секретом, который нельзя было упоминать, был алкоголь, алкоголь и только алкоголь.

Третий фактор, который не давал мне обратиться за помощью, был мой страх перед будущим без алкоголя. Как можно было вынести такую перспективу? Как можно было начинать жить с нуля? Как можно было радоваться жизни, когда вся радость была в бутылке? Как можно было найти друзей, когда большинство моих друзей любило выпить? Это значило закрыть себя в тюрьме и выбросить ключ.

Примерно так я рассуждал. Но к тому времени мое мышление в основном определялось веществом под названием ’’алкоголь”. Это же относилось к моим чувствам и поступкам. Алкоголь управлял моей жизнью.

*Прорыв.*

Однажды мой настоятель вызвал меня к себе на беседу. Так как я давно не виделся с ним, то у меня было много о чем поговорить с ним. О пьянстве я говорить не предполагал...

Он усадил меня и сказал примерно следующее: ’’Прежде чем мы поговорим о других вещах, я должен задать Вам вопрос. У Вас есть проблемы с пьянством?” Именно так, прямо, не запинаясь, без всяких вокруг да около. Я замер, пораженный этим неожи­данным вопросом. Потом я почувствовал, как слезы покатились у меня из глаз. Битва закончилась. Слезы были парламентерами капитуляции, которая, в конце концов, вернула меня к жизни. ’’Наверное, да”, - сказал я, удивляясь самому себе за такой ответ. Он указал на нераскрытую папку на своем столе: ’’Здесь у меня досье, которое это подтверждает. Там имена, даты, люди, места. Хотите посмотреть?” ’’Нет, - сказал я, - нет необходимости”. (До сих пор я ни разу не видел этого досье. Не знаю, хранится ли оно где-нибудь сейчас. Должно быть, занятное чтение...)

’’Хорошо, - сказал он. - Я Вам советую пойти и поговорить с отцом N”. Этот отец был выздоравливающим алкоголиком. Я последовал этому предложению. Священник, к которому я пошел, рассказал о себе. Когда он говорил, я обнаружил сходство с собой. В состоянии новообретенной честности я пришел к выводу, что, судя по всему, мой случай был хуже, чем у него.

*Выздоровление.*

Он объяснил мне, что есть различные способы выздоровления. Можно было попытаться останавливаться самому или попробовать контролировать употребление спиртного. ”Не советую делать этого, - сказал он, - почти никогда не действует”. Я знал, что это так. Ранее я пробовал, и это никуда меня не привело.

’’Второй способ - это дать другим помогать тебе, - сказал он. - Например, есть Товарищество Анонимных Алкоголиков. Единственным требованием для членства является желание бросить пить”. С его стороны тогда было разумным не пытаться заставить меня использовать слово ’’алкоголик” для обозначения себя. Это могло помешать. Достаточно было желания бросить пить.

’’Третий способ - это больничное лечение, - сказал он. - Это, вероятно, самый легкий и эффективный способ”.

Для меня так оно и было. Я провел 90 дней в больнице, которая специализируется на лечении священников-алкоголиков. Как и было мне обещано, это оказалось легко. Мне не надо было каждый день решать идти или не идти в бар. Бара там не было. Не надо было мне и выбирать между пьющими или непьющими товарищами. В течение 90 дней моими единственными товарищами были люди, которые хотели бросить нить.

Сейчас я всегда рекомендую госпитализацию, как наилучший способ начать трезвую жизнь. Почти никто не принимает моего совета! Люди, которые часто не появляются на работе по причине своего пьянства и все вокруг знают об этом, вдруг решают, что это немыслимо - провести несколько недель, не бывая на работе. Сильно пьющие люди считают для себя позором быть в одной больнице с людьми, которые желают бросить пить. Вот такое разрушительное воздействие оказывает алкоголь на процесс мышления! ’’Большая книга” А.А. справедливо называет алкоголь ’’хитрым, властным, сбивающим с толку”.

После 90 дней лечения в больнице я регулярно посещал собрания А.А., где я укреплял свое желание оставаться трезвым. В последние годы мои посещения собраний случаются реже, так как я сам принимаю людей, и это укрепляет меня таким же образом.

А что же Бог? Какую роль он сыграл в моем выздоровлении? Вначале я едва осознавал место Бога в этом процессе, больше ощущая роль консультантов, собраний А.А., товарищей-алкоголиков. Только с течением времени я увидел и узнал руку великого Руководителя, который мудро управляет всем и все организует. Я поверил, что мое выздоровление от алкоголизма представляет собой величайшее проявление Благодати в моей жизни. Это для меня ежедневный дар, за который я ежедневно благодарен и преисполнен надеждой.

*Трезвость.*

В начале каждого дня я становлюсь на колени и прошу Бога оставить меня в этот день трезвым. В конце дня я вновь встаю на колени и благодарю. Таков ощутимый символ моей зависимости от Бога за дар трезвости, по одному дню.

Ежедневно я борюсь за преодоление привычек себялюбия, которое взращивалось годами, когда я отдавал предпочтение себе и своим потребностям пьянства. Это включает в себя сознательное стремление примириться со своей семьей после долгих лет пренебрежения. Это и работа с другими алкоголиками в попытке поделиться с ними даром трезвости.

Я стараюсь вести более осмысленную жизнь. Разум алкоголика концентрируется только на одном. Только через постоянное обра­щение к молитве и углубленному размышлению можно установить правильный порядок приоритетов. Нет необходимости убеждать выздоравливающего алкоголика в жизненно важных свойствах молитвы, независимо от того, ходит он в Церковь или нет.

Я не играю с трезвостью в рулетку. Поскольку это дар, то он не должен восприниматься как должное. Поэтому я не рискую бывать там, где много пьют. Я не придерживаюсь жесткого принципа никогда не ходить в бары. Но я бываю в них редко и не советовал бы недавно отрезвевшим людям подвергать себя такому испытанию. Я держусь подальше от ’’безалкогольного” вина и пива: иногда они и бывают безалкогольными, но они стоят слишком близко к настоящему спиртному, чтобы можно было утешиться.

Когда люди слишком настаивают, чтобы я выпил, то у меня есть готовые фразы, которые я использую, никого не обижая. Наверное, лучше всего сказать: ’’Нет, спасибо”. Если человек очень просит, я говорю: ’’Извините, я не справляюсь со спиртным, оно управляет мною”. (Восхищаюсь одним американским другом, который сбивает с толку официантов яркой шуткой: ’’Извините, но мне надо быть во Флориде в феврале”.)

Прежде всего, я не придерживаюсь той точки зрения, что ’’чуть-чуть спиртного никому еще не вредило”. Для меня и для бессчетного множества других людей это совершенно нелепый афоризм. Мы слишком хорошо знаем, что это ’’чуть-чуть” влечет за собой громадное количество спиртного, а затем безумие и смерть.

Но это не значит, что я выступаю в крестовый поход против алкоголя. Например, я рассматриваю его как Божий дар. Я рад, что есть очень много людей, чья жизнь становится лучше через вино и крепкие напитки. Я вижу, что многие выздоравливающие алкоголики не являются фанатиками воздержания. Они знают, что для них алкоголь является ядом, и поэтому его надо избегать, в то время как он может доставлять радость другим.

*Проблемы с пьянством. Признаки.*

Оставив в стороне то, что я рассказываю о себе (надеюсь, мой рассказ был не очень длинным), зададимся вопросом, какие же признаки указывают на существование проблем с пьянством?

Самый простой ответ заключается в том, что если пьянство приводит людей к обстоятельствам или поступкам, которые вредят качеству их жизни, тогда можно предположить, что алкоголь стал серьезной проблемой.

Провалы памяти, затмения - это верный признак нарушений. Нет ничего ужаснее, чем просыпаться по утрам и не помнить, что делал, что говорил, как добрался домой, где поставил машину и т.д.

Неспособность остановиться, если начал пить, - это еще один верный признак проблем с употреблением спиртного. Нормально пьющие люди не испытывают искушения пить еще и еще: приняв определенную дозу алкоголя, они знают, что для них это достаточно. Для людей с проблемами дело обстоит противо­положным образом: с каждой рюмкой желание пить все больше возрастает. Вот почему такие люди часто принимают такие решения, как прийти домой к 10 часам, только два стакана, зайти в бар выпить одну рюмку и т.д. Но неспособность остановиться превращает их самые лучшие намерения в бессмыслицу.

*Различные виды алкоголизма.*

Алкоголики бывают разные. По крайней мере, их можно разделить на 4 группы.

1. Пьющие ежедневно. Они вводят в свой организм большие количества алкоголя каждый день, обычно по вечерам. На более поздних стадиях заболевания это означает, что они напиваются почти ежедневно.

I

У них у всех есть оправдания (я знаю это, так как сам был одним из них), ложные рассуждения, которые если и не удовлетворяют окружающих, то удовлетворяют их самих. Обычно это: ”Я никогда не пью по утрам” и ’’никогда не пью до 19 ч., тогда, как алкоголики всегда делают это”.

1. Пьющие по выходным. Часто работающие мужчины и женщины обладают достаточной силой воли, чтобы провести неделю ’’сухими”, чтобы напиться в выходные дни. Когда болезнь развивается, то получается, что выходные начинаются в четверг и продолжаются до вторника. Выйдя на пенсию, такие люди быстро превращаются в пьющих ежедневно.

Нетрудно догадаться, какое у них оправдание: ”Я пью по выходным”.

3. Запойные пьяницы. Эти люди обладают способностью проводить короткое или даже длительное время без употребления спиртного или выпивая умеренно. Не имеет значения, сколько времени запойные пьяницы не прикасались к спиртному: их очередной запой всегда бывает хуже, чем предыдущие. Иногда они испытывают трудности в трезвом виде, и бывает сложно определить, являются ли они трезвыми или просто отдыхают между запоями. Но многие запойные пьяницы обретают подлинную трезвость и могут оказать большую помощь другим алкоголикам. Оправданий у таких людей множество: ” Не может быть, что я алкоголик, я не пил целый месяц”, ”Я не пил во время поста”, ”Я не пил весь 1996 год ”.

4. Постоянно пьющие. Они всегда находятся в подпитии. Как поется в песне: ”Я никогда не пьян, но я редко трезв”. Спиртное у них всегда под рукой, дома или в кармане. Тяга их не застает врасплох. Внешне они часто выглядят трезвыми, но если у них отнять спиртное (например, в больнице), то у них бывает ”белая горячка”.

С определенной долей истины они заявляют: ”Я в жизни ни разу не был пьян”. Они могли бы сказать (но не скажут): ”Я несколько лет уже не был трезвым”.

Любой, кто хочет помочь алкоголикам или разобраться в алкогольной болезни, должен помнить, что это заболевание может принимать различные формы. Иначе, ложное мышление алкоголика может, на первый взгляд, представляться убедительным. Возможно, имеются и другие разновидности этого заболевания, помимо выше перечисленных. Но если человек знает их, то он не так легко будет поддаваться доводам страдающего алкоголика.

*Другие соображения.*

Большинство людей хорошо знают, что алкоголизм оказывает разрушительное воздействие на человеческий организм. Меньше людей знакомо со степенью разрушения психики. Уничтожая клетки головного мозга миллионами, это заболевание овладевает рассудком страдальца, оставляя в его голове лишь крохотные уголки, доступные для благоразумия и ясности мысли. В то время как знающий консультант или долгое время сохраняющий трезвость член А.А. хорошо подготовлены к тому, чтобы затронуть незатемненные части сознания алкоголика, друзья и любимые могут быть введены в заблуждение вывихами мышления, пропитанного алкоголем.

Обычно алкоголики плетут свои словеса не потому, что они плохие или хотят обманывать. Они почти верят своим собственным убеждениям (почти, но не полностью). Но очень часто общество тоже верит тому, что проповедуют алкоголики. Вот почему так распространено невежество в вопросах алкоголизма и почему так много ”друзей”.

Алкоголики в своем полуусыпленном состоянии распространяют много мифов. Совершенно трезвые люди тоже им верят. В результате, слишком мало людей, которые не верят этим мифам и которые могут вернуть сбившихся с пути на прямую дорогу.

Существуют следующие мифы:

1. Алкоголики пьют, потому что испытывают напряжение, тревогу или усталость. Правда заключается в том, что они пьют чрезмерно много потому, что они находятся в зависимости от вещества под названием ’’алкоголь”, и это все.
2. Алкоголики пьют, потому что у них не сложились отношения с окружающими, т.е. у них не ладится дело с женами/мужьями или другими людьми, играющими важную роль в их жизни. При близком рассмотрении оказывается, что в 99% случаев именно пьянство алкоголика стало причиной разрушения отношений. Уберите алкоголь - и отношения почти наверняка улучшатся. Тем не менее, я знаю по собственному опыту, что утверждения алкоголика почти всегда достигают своей цели. Мир полон людей, которые искренне верят, что именно они виноваты в том, что их близкие пьют. Поэтому здесь нужен Ал-Анон (см. ниже).
3. Алкоголики могут остановиться в любое время, когда захотят. Правильным будет сказать: ’’Хорошо, попробуй прямо сейчас”. Но обычно люди отступают в замешательстве и оставляют алкоголика умирать.

Любопытно, что часть общества также полагает, что алкоголики могут бросить пить в любое время, когда захотят. Надо только немного силы воли, взять себя в руки и т.д. Это неверно. Алкоголик не способен остановиться по своему решению. Для того, чтобы алкоголик обрел трезвость, необходимо действие многих факторов: какое-то вмешательство, определенное лечение, поддержка других выздоравливающих алкоголиков, благодать Бога, сотрудничество со страдающими алкоголизмом.

1. Алкоголики пьют, чтобы забыться. Дешевые писатели и слезливые певцы здесь единодушны. И они неправы.

Есть только одно, что хотят забыть алкоголики, и они хотят забыть это изо всех сил - это то, что они алкоголики. Удивительно, но трезвый выздоравливающий алкоголик никогда не хочет забывать об этом. Помнить - значит, оставаться живым.

*Пособники.*

Как я рассказывал, ясно, что алкоголики не испытывают недостатка в людях, которые их поддерживают, оправдывают, подшучивают над их выходками и отгоняют тех, кто хочет по-настоящему помочь. Эти добрые люди, которые ежегодно приговаривают к смерти тысячи страдальцев-алкоголиков, называются ’’пособниками”.

Пособник - это человек, который заразился безумием от алкоголика. Действительно, алкоголизм - это заразная болезнь. У каждого алкоголика есть круг людей, которые в большей или меньшей степени страдают от его пьянства. Чем ближе человек к алкоголику, тем больше вероятность тяжелого психического и эмоционального расстройства.

Зараза, которую распространяет алкоголик и которая подхватывается близкими к нему людьми, характеризуется следующи­ми симптомами: злость по поводу черствости, непредсказуемости и явной бессмысленности поведения алкоголика; страх перед тем, что еще может сделать алкоголик; чувство вины, потому что высказывания алкоголика были настолько убедительными, что все вокруг чувствуют себя ответственными за его пьянство.

Пособник спасается от боли, вызванной этими чувствами, отрицанием: нет никакой проблемы. Все прекрасно. Каждый имеет право выпивать время от времени.

Подобное я наблюдал недавно, когда один мой знакомый неоднократно обращался к своему брату и убеждал его обратиться за помощью. К своему изумлению и замешательству, он подвергся нападкам со стороны других членов семьи: он был слишком крут по отношению к брату. Разве это плохо: немного выпить? Что подумают соседи, если брат вступит в А.А.? Под таким натиском мой друг едва не отступил, предоставляя своего брата самому себе. Но он устоял. Он продолжал настаивать, пока его брат не увидел свет, согласился на лечение и сейчас остается трезвым. Его любящая семья не заслуживает благодарности, все ее члены должны вступить в Ал-Анон.

*Ал-Анон.*

Ал-Анон - это товарищество мужчин и женщин, чья жизнь была серьезно затронута кем-то из ближайшего окружения: супругом, другом или соседом, пьянство которых вышло из-под контроля. Их членство в Ал-Аноне помогает им определить и затем справиться с набором негативных эмоций, вызванных близким им человеком - алкоголиком. Они узнают, что они бессильны перед пьянством другого человека. В то же время они учатся быть добрыми, но твердыми по отношению к этому алкоголику. С помощью Ал-Анона прекращается их потворство пьянству. Случается, что алкоголик, увидев, что его близкие посещают собрания Ал-Анона (для детей алкоголика это Алатин), резко прекращает пить, Но даже если этого и не происходит, люди, являющиеся членами Ал-Анона, могут обрести покой, который наступает, когда они осознают, что их жизнь больше не будет подавляться такими уродующими психику эмоциями, как злоба, страх и чувство вины.

*Необходимо вмешательство.*

Как явствует из моего рассказа, обычно требуется определенное вмешательство, прежде чем алкоголик встанет на путь вы­здоровления. Причина этого кроется в том, что обычно разум алкоголиков бывает так замутнен спиртным, что они не понимают, в чем собственно заключается проблема, не говоря уже о ее решении. Вместо того, чтобы потворствовать алкоголикам, надо поставить их лицом к лицу с реальностью.

 Но существуют адекватные и неадекватные методы вмеша­тельства. К неадекватным видам вмешательства можно отнести следующие:

Отсутствие прямого подхода. Как правило, алкоголики слишком ’’умны”, чтобы поддаваться на уклончивые разговоры. Они будут уходить от финтов с ловкостью Мохаммеда Али.

Совет ’’контролировать” употребление спиртного. Вся суть проблемы алкоголика как раз и заключается в том, что у него отсутствует контроль. Советовать ему попробовать контро­лировать себя - это так же глупо, как рекомендовать хромому человеку заняться прыжками в высоту.

Советовать алкоголику пить только пиво или вино. Скорее всего, они уже пробовали и потерпели неудачу. Это равносильно совету употреблять один вид яда вместо другого. В одном центре выздоровления висит плакат: ’’Если вы пьете ужасно много пива, вы пьете ужасно много”.

Запирать спиртное на ключ. Алкоголики - это самые лучшие и бессовестные взломщики. Закройте дверь, и они откроют окно.

Вышеизложенные формы вмешательства являются неадекватными, но не плохими. С алкоголиками не бывает плохого вмешательства. Им можно повредить, только способствуя их пьянству или игнорируя проблему. Алкоголику вы можете повредить, только когда будете лить вино ему в глотку. Даже самое неуклюжее вмешательство лучше, чем никакое вмешательство.

*Надлежащее вмешательство.*

Ведите себя прямо, откровенно, говорите непосредственно о проблеме. Человек, который обратился ко мне, служит хорошим примером: он, как говорится, ”не тянул кота за хвост”, не оставил мне места для маневра. Я или соглашался, что у меня есть проблема, или нет. И в этот момент его не интересовали мои взгляды по другим вопросам. Он проявил то, что члены А.А. называют ’’жесткая любовь”.

Приготовьтесь привести примеры. У священника, который имел со мной дело, была с собой волшебная папка, где содержались данные о том, где, когда и с кем я пил и вел себя неподобающим образом. Он не собирался довольствоваться тем, чтобы сказать: ”Вы постоянно пьяны”. Я думаю, он был готов сказать: ’’Такого-то числа Вы были пьяны в 12 часов ночи на виду у таких-то и таких-то людей”. Никакой другой подход не достигнет цели. Алкоголики не поддаются на мягкие увещевания, на них производят впечатление факты и цифры.

Будьте готовы подключить к этому семью и друзей. Часто бывает полезным собрать как можно больше людей. Соберите семейное собрание, пусть все выскажутся по очереди, приведут примеры с указанием подробностей, выразят свою любовь и заботу и затем предложат возможные формы лечения, чтобы вернуть здоровье алкоголику.

Сделайте так, чтобы вмешался, по крайней мере, один выздоравливающий алкоголик (в А.А. считают, что лучше всего, если их будет двое). Они знают все уловки, к которым может прибегнуть алкоголик и способны дать им отпор. Важно и то, что они могут дать алкоголику надежду и перспективу выздоровления, что подтверждается их опытом.

*Лечение и выздоровление.*

Как было сказано ранее, существует несколько путей выздоровления. Для некоторых, очень немногих, трезвость можно обрести, приложив свои собственные усилия. Однако в этих исключительных случаях человек обычно обладает сильной духовностью, и поэтому говорить об их ’’собственных усилиях” неправильно. В таких случаях со всей очевидностью проявляется деяние Бога.

Для бессчетного множества других людей длительную трезвость предоставило Товарищество Анонимных Алкоголиков. Единст­венное условие для членства в нем - это желание бросить пить. Его единственной и лучшей рекламой является число тех людей, чье желание было вознаграждено успехом через членство в этом обществе. Программа А.А. объединяет в себе длительный опыт, здравый реализм, взаимную поддержку и глубокие духовные принципы. Выше я уже писал о преимуществах стационарного лечения. Для таких, как я, людей, у которых отсутствует сила воли, преимущество такого лечения заключается в том, что оно полностью лишает пациента искушения, а также укрепляет выздоравливающего алкоголика через лекции, чтение, групповую работу и консультации. Так же, как и А.А., современные лечебные центры действуют на сильной духовной основе. Плодотворный опыт доказал, что существует некая Высшая Сила, по благодати которой можно обрести трезвость в самых безнадежных случаях.

*Высшая Сила.*

Некоторые читатели могут подумать, что следовало бы посвятить Богу больше места на этих страницах, так как они написаны священником и напечатаны ирландским религиозным из­дательством.

Я уверен, что проницательный читатель увидит здесь присутствие Бога повсюду. На самом деле есть алкоголики, которые называют свою Высшую Силу иначе. Но в моем случае за дар трезвости мне надо благодарить Бога-Отца, Господа нашего Иисуса Христа. Я один из тех, кто может вместе с апостолом Павлом сказать: ’’Победоносно ликуя, мы прошли через все это силой Того, кто любил нас”.

*(Брошюра из серии ’’Забота ”, издаваемой ирландской католической церковью. Дублин, Ирландия, сентябрь 1988г.)*

*АЛКОГОЛИКИ О СЕБЕ*

Чудеса случаются

По соображениям анонимности, исходящим из Двенадцатой Традиции А.А., ’’принципы выше интересов любой отдельной личности”, я не упомяну в своем рассказе ни одного конкретного имени. Но искренние чувства любви и благодарности навсегда останутся в моем сердце ко всем членам А.А., принявшим участие в моей судьбе, которые и поныне с готовностью помогают мне обрести трезвость и счастье.

Моя жизнь началась в семье алкоголика. Мой отец пил почти каждый день. Но в отличие от моих товарищей и друзей, росших в семьях, где отец пьет, а иногда и мать, я довольно поздно приобщился к первой рюмке. Мой отец, насколько хватает моей памяти, никогда не предлагал мне выпить. Думаю, так было благодаря заботе матери, педагога по профессии.

В детстве все стремятся скорее стать взрослыми и самостоятельными. И первым признаком возмужания являлись курение и выпивка. Курение выглядит безобиднее в сравнении с алкоголем, а по его большей доступности с него обычно и начинают. Я попробовал сигарету в семь лет, а выпить отважился только в четырнадцать. Но до этого, с друзьями, неоднократно имитировал выпивку вина.

Все произошло очень просто. Однажды я взял деньги, скопленные из сорока копеек, которые ежедневно получал в семье на школьные завтраки, и в гастрономе купил поллитровую бутылку портвейна стоимостью один рубль сорок семь копеек (не раз я потом вспоминал добрым словом шестидесятые годы с их ’’Московской” по два восемьдесят семь и ’’Столичной”, в праздники, по три двенадцать).

Выпил я дома, благо, никого из домашних в этот час не было. Пил один, с опаской и любопытством перед неизведанными ощущениями. С недопитой бутылкой побежал к другу, но тот отказался. Тогда я один допил оставшееся, и меня всего, каждую клеточку моего мозга, тела и души охватило необычайное блаженство, чувство невесомости и свободы. Это знакомо каждому! И память об этом, рано или поздно, наводит меня на мысль выпить снова, освободить свое тело и сознание.

В этот день я совершил два поступка, мне вовсе не свойственных. Я отнял велосипед у младшего, чтобы покататься, а позже, гуляя по парку и увидев девушку, я растопырил руки (характерная поза пьяных для общения с незнакомыми женщинами) и попытался ее обнять, невзирая при этом на то, что она была со своим парнем. Алкоголь лишил меня благоразумия и стал управлять мною.

В свои двадцать три года я ощущал себя человеком, которому грозит полное крушение всех надежд, и жизненный багаж которого постоянно пополняется новыми неразрешенными проблемами, значимостью, пропорциональной количеству выпитого.

Впервые напившись пьяным, будучи четырнадцатилетним подростком, и к двадцати трем став алкоголиком, я, находясь в особенно суровых периодах жизненных неудач, постоянно приходил к мысли о необходимости прекращения пьянства.

Быть может, как это часто бывает с алкоголиками, я бы погиб от какой-нибудь болезни или несчастного случая, или был бы убит в пьяной ссоре, или добровольно оборвал бы свою жизнь... Заманчивые, но страшные мысли нередко приходили мне в голову в периоды отчаяния и депрессии. Жить так дальше было невозможно, а изменить что-либо я был не в состоянии. Решение всех проблем вырисовывалось довольно простым - уйти из этой жизни и, таким образом, навсегда прекратить все мучения. Но мой жизненный путь был предопределен, и меня ждали иные события.

Когда я обращаюсь к своей памяти и задумываюсь над прожитым, то предстает передо мной не то чтобы страшная, а тоскливо-печальная, серая картина. Среди моих фотографий разных лет есть совсем ранний снимок: двухлетний мальчик стоит неподвижно перед камерой, держа в руках огромное яблоко, и грустным, застывшим взглядом смотрит в объектив. Я всматри­ваюсь в его глаза и задаюсь вопросом: ’’Почему это маленькое и еще невинное существо ожидает столько несчастий в жизни?” Вопрос ’’Почему?”, конечно же, не представляет интереса. Гораздо достойней попытаться честно ответить на вопрос ’’Из-за чего?”

Стараюсь внимательней вглядеться в свое прошлое, и вновь и вновь останавливаюсь на первой бутылке дешевого вина. Именно с нее тянется длинная вереница выпитого и постепенное порабощение алкоголем.

Душа не может быть ’’никакой”. Ее наполняет либо доброе, либо злое. И благое и греховное стремятся к душе. Только путь греху изначально закрыт. Но алкоголь постепенно ломает все преграды. Так было и со мной.

Само по себе опьянение было не так страшно (хотя постоянно были под угрозой и моя жизнь, и жизнь посторонних людей). Ужаснее был тот внутренний мир, в котором я жил. Мир мерзости и бездуховности выплескивался наружу уродливыми проявлениями суррогатных чувств. Мне не нужны были ни Вера, ни Надежда, ни Любовь. Но одна из них нежданно пришла сама.

На тридцать третьем году жизни я обратился к Богу и, прося Господа войти в мое сердце, признал себя грешником. Передо мной открылся новый путь - дорога, ведущая к Спасителю. В ту пору во мне не было религиозности, и образ Божий представал в моем сознании тремя словами из Библии - ”Бог есть Любовь”. Вслед за Высшей Силой Господней - Любовью - пришли и Надежда, и Вера. Вера же дала знание, и я уже знал: чудеса случаются! Я говорил себе: ’’Жди чуда”.

Да, я встал на новую дорогу, ведущую к духовному возрождению, однако, алкоголь постоянно отвращал меня от этого пути. Он оказался сильнее и притягивал к себе с новой силой. И, ожесточившись, я бросился на борьбу с этим коварным и беспощадным врагом. Это было бесполезное, заранее обреченное на неудачу, сражение. Я хотел в одиночку победить зло, но это оказалось мне не под силу, и лишь Господь мог помочь. Сам того не подозревая, я хотел переделать взгляд внутрь себя, получить новое рождение, рождение свыше и поручить свою жизнь воле Бога (Бог есть Любовь - этим мне была Высшая Сила).

Так я хотел запереть путь греху в сердце, освободить душу и подготовить ее к духовному возрождению. Дикое заблуждение! Моя душа - не смертельно больной урод, и ей присущи лучшие духовные качества - так я твердил себе, и это убийственно мешало разглядеть причину моей беспомощности. И Любовь, и Доброта, и Дружба, и Сострадание..., и Гнев, и Обида, и Раздражение... - все! - и добродетель, и порок перемешались и извратились моим алкогольным сознанием до безобразия. Оказалось, что я только стою в начале той дороги, на которой мне предстоит сделать первый шаг.

Всемирное Братство - ’’Анонимные Алкоголики” (А.А.) - в середине 80-х годов насчитывало свыше миллиона человек в более, чем ста странах мира. В Советском Союзе, тогда официально примкнувшем к движению А.А., фактически не имелось ни одной группы выздоравливающих алкоголиков, знакомых с Программой А.А.

Но именно в это время, отмеченное в бывшем Союзе небывалой кампанией по борьбе с пьянством и алкоголизмом, в нью-йоркской Штаб-квартире A.A. (General Service Office - G.S.O.) были подготовлены к печати три брошюры, переведенные на русский язык: ’’Вопросы новых членов”, ’’Знакомьтесь: А.А.” и ”А.А.: 44 вопроса”. Но обо всем этом я узнал несколько позднее. Однажды зимним вечером, настроив свой старенький приемник на волну любимой религиозной радиопередачи из серии ’’Земля и Небо”, я услышал знакомый голос ведущего, рассказывавшего о том, что каждая женщина, жена алкоголика, может жить полноценной и, по сути, счастливой жизнью. (Как я теперь понимаю, советы и рекомендации были основаны на Программе Ал-Анона). Передача произвела на меня сильное впечатление. Я узнал, что человек, опираясь на Высшую Силу, приняв в сердце любовь Бога и начав действовать, именно действовать, а не просто молиться и размышлять, руководствуясь определенной Программой, может преодолеть проблемы, перед которыми всегда был бессилен.

”А как же быть алкоголикам? Где та удивительная Программа, способная излечить их?” - наивно вопрошал я. И не находя ответа, я написал в редакцию передачи, находившуюся в Канаде, письмо с просьбой помочь мне. Письмо предусмотрительно отослал через Венгрию.

К большому своему удивлению, через пару месяцев я получил из редакции ответ - книгу ’’Алкоголь и здоровье”, в которой целая глава была посвящена Обществу ’’Анонимных Алкоголиков”. Там находился и адрес Центральной службы А.А. в Нью-Йорке. Так я впервые узнал о Двенадцати Шагах Программы А.А., о самом Обществе и его Двенадцати Традициях. Все, что мне удалось прочитать, было настолько удивительным, что я тут же написал письмо в Нью-Йорк. Потом одна женщина, заведовавшая в то время международным отделом G.S.O., член А.А., рассказала, что это было первое письмо из Советского Союза. Мне тут же выслали уже отпечатанные к тому времени на русском языке три брошюры А.А.. а еще через месяц - множество книг на английском.

Больше всего меня поразило в этих брошюрах даже не их содержание. А запали глубоко в душу четыре строчки на последней странице: ’’Если где-то кто-то в беде, и ему нужна наша помощь, - А.А. всегда будет рядом. И я отвечаю за это”.

Когда в августе 1987 года член А.А. из Нью-Йорка, студент, изучавший русский язык и уезжавший в Москву, зашел перед отъездом в G.S.O., ему сообщили мой адрес. И вот, вместе со своим другом, работавшим в Американском Посольстве (через несколько дней сотрудники КГБ уже выспрашивали меня о характере сношений со служащим иностранного посольства), они сидели у меня дома и рассказывали об А.А., о себе... Но наконец, я задал вопрос, очень интересовавший меня, почему они пришли ко мне, что побудило их к этому. И тогда тот парень, слабо говоривший по-русски, указал на четыре строчки в конце брошюры, принесенной с собой: ”...И я отвечаю за это!” Простой ответ, убедивший меня, что А.А. - не выдумка, обрамленная в красивые слова, а реальная помощь других алкоголиков, пришедшая ко мне.

Вскоре они познакомили меня с американским пастором, прибывшим в Москву, чтобы помогать большим алкоголизмом и страдающим от наркотиков, который предложил мне принять участие в создании группы А.А. Для меня оказалось большой неожиданностью, что пастор - сам алкоголик, и с помощью Программы А.А. не пьет уже 6 лет. Будучи капелланом на флоте, он 81 раз обогнул земной шар, и когда я заглянул в его паспорт, то эта синяя книжица была переполнена визами всех континентов в количестве, приведшем меня в полное изумление. Но СССР был закрытой страной, и только ’’перестройка” позволила этому человеку и другим членам А.А. (я знаю американку, которая в начале 1988 года обратилась к этому пастору за помощью по созданию А.А. в Москве) внести Программу А.А. в нашу страну.

Первая встреча нашей группы А.А. состоялась 16 августа 1987 года в номере гостиницы ’’Националь”. Мы сидели друг напротив друга, пили кофе, курили и рассказывали каждый свою историю из нашего алкогольного прошлого. А в начале мы по очереди прочитали 12 Шагов, в молчании вспомнили о страдающих алкоголиках и, начиная свой рассказ, каждый представлялся, произнося свое имя и называя себя алкоголиком. Лишь только это отличало нашу встречу от простой беседы, да еще Молитва о Душевном Покое, которую мы прочли, взявшись за руки.

Обычная встреча А.А., одна из многих тысяч, прошедших в тот августовский день на планете. Но для меня она стала началом нового рождения.

У нас не было иного помещения для собрания группы, кроме номера в гостинице ’’Националь”, и чтобы попасть туда, приходилось хитрить. Обычно, входя внутрь, друзья нарочито громко обращались ко мне по-английски и быстренько оттирали от бдительного швейцара. В этот момент я чувствовал свою ’’второсортность” перед иностранцами, но ради наших встреч мне не трудно было стерпеть это маленькое унижение.

Наши встречи были замечательны и необыкновенны. Я испытывал неведомые мне ранее чувства, я видел любовь этих людей ко мне, даже тех, кто приходил впервые. Они объясняли мне, что я помогаю им сохранить трезвость. А я узнавал от них полезные в своей значимости вещи, прежде сокрытые от меня. Однажды, возвращаясь домой пешком и, проходя мимо магазина " Российские вина”, у меня возникла мысль, что такие интересные встречи неплохо бы проводить за бутылочкой вина..., или за двумя, тремя, четырьмя... Хорошо, сразу же вспомнил, что собираемся мы ради нашей трезвости, и на встрече, называя свое имя, прибавляем слово ’’алкоголик” не в дань ритуалу, а чтобы напомнить себе о Первом Шаге.

На следующий год наши встречи стали регулярнее, и мы послали регистрационную карточку, указав адрес для контактов и название группы - ’’Московские начинающие”. Но, к сожалению, наша группа оставалась все еще малочисленной и одинокой.

Для меня в то время вопрос ”С чего начать?” был неразрешим. Если начать с поиска помещения для группы, то кого туда приглашать? Если начать с поиска новых членов, то куда их приглашать? Зачарованный Программой А.А., я, неся ее как хоругвь, рвался в битву за освобождение тысяч и миллионов порабощенных алкоголем людей. Но Господь оберег меня от этой битвы.

В мае наша знакомая американка рассказала о группе, которую ей удалось создать. Мы поехали туда, и нас очень тепло встретили. Нас стало больше! И вскоре мы нашли прекрасное помещение для встреч... Ведь Бог любит А.А. И название группы мы уже воспринимали в двойном значении: ’’Московские начинающие”, то есть новички в А.А. и те, кто начинает движение А.А. в нашей стране.

Меня часто спрашивали, что мне дало А.А. И я всегда отвечал: ’’Трезвость!” Но через некоторое время я понял, что обрел несравненно больше, чем просто жизнь без спиртного. Моя судьба в А.А. не очень-то удачно складывалась. Но я с полной уверенностью говорю, что Анонимные Алкоголики подарили мне счастье!

Моя Высшая Сила указала, где искать счастье, а Программа А.А. научила, как его найти. Счастье живет в моей душе! И я заглянул в свою душу и начал выбрасывать оттуда греховные камни своих пороков. И теперь чистые бриллианты Божьей благодати наполняют ее счастьем.

Когда я чувствую твою любовь, мой Друг, приятное волнение охватывает меня, потому что мое счастье немыслимо без твоего счастья и моей любви к тебе! Как замечательно, как радостно становится на сердце от осознания того, что где-то есть ты, мой Друг, и я сегодня не одинок!

*Владимир, Москва.*

*(’Дюжина”, №2(6), 1993 г.)*

Рассказ Алексея

В 1987 году, когда меня с треском выгнали с хорошей работы, я понял, что надо что-то делать. Я вполне созрел для того, чтобы не пить. Я хотел бросить пить: сомнений уже не было, я признал, что я алкоголик. Но заблуждение состояло в том, что я был уверен, что стоит мне что-то такое заглотить - тетурам, антабус, - и все как рукой снимет. Я ошибался даже в главном, я не мог таким вот путем, внешним, насильственным, обрести трезвость. Я кодиро­вался первый раз на пять лет, а продержался пять месяцев.

Причин для того, чтобы бросить пить, было более чем достаточно. Ну, карьера на нуле - выперли с треском, с позором, с персональным делом, но я дал все основания для того, чтобы мой уход сопровождался митингами возмущения и протеста. Что касается семьи, то я ее потерял на пять лет раньше - в 1982 году мы развелись. Я говорю: ”Мы развелись”, но я не принимал в этом никакого участия. Меня просто информировали, что со мной развелись - поставили в известность. Супруга, она первая поняла, что я болен этой неизлечимой, прогрессирующей, хронической болезнью. И она поняла: пора уходить, пока еще можно спасти себя, ребенка, и теперь я полностью с ней согласен.

Что касается остальных, меня бросили все, все мои друзья, с которыми я учился в институте, с которыми общался на работе. Я даже заметил, что они стали переходить на другую сторону улицы, если первыми замечали меня, вдумчиво и сосредоточенно витрины разглядывали или залезали с головой под капот машины и делали вид, что там какие-то серьезные повреждения. Потому что от меня ждали только одного. Правда, я вначале говорил ”здравствуйте”, а потом произносил эту волшебную фразу: ”Не выручишь? ” Я сейчас заметил, что некоторые мои бывшие собутыльники еще более больны: они даже не здороваются, они сразу же говорят: ”Не выручишь? ” Так что, я еще сохранил какие-то представления о хорошем тоне: я вначале здоровался, а потом занимал. Нет, пытался занять деньги. Но к концу я вынужден был признать, что мне никто уже ничего не давал. Я обходил все подъезды, в своем подъезде я совершал вояж с девятого на первый этаж, но в какую бы квартиру я ни звонил, никто никаких денег мне уже не давал. Некоторые сразу же, я и слова не успевал сказать, говорили: ”Денег нет! ” Я даже спрашивал: ”Почему вы думаете, что я за деньгами пришел? Может, я за хлебом пришел? ” ”Нет, - отвечали, - в два часа ночи соседям не звонят ради куска хлеба”.

Начиналось все так красиво, особенно в период работы в МИДовской системе: красивые напитки, интересные люди, заманчивые перспективы, - но постепенно с ”Камю” и ”Мартини” я съехал на ”Тройной” и меновазин. Такой проделал гигантский путь от французских коньяков до аптеки. Врач однажды посоветовал валокордин, дескать, хорошо снимает утреннее похмелье, надо только вместо двадцати капель - сорок. Ну и все - на другой день я пил валокордин стаканами.

Самое страшное, что я не замечал, я не хотел видеть, признавать, что я качусь в болото, в трясину. Я совершенно отказывался видеть, что со мной происходят страшные вещи: потеря памяти - амнезия, как ее называют - у меня присутствовала постоянно. Я не мог понять, какой день, какой месяц, в каком районе я находился. Я просыпался в пивбарах на полу, на заплеванных полах, просыпался в каких-то реанимациях, частных детоксах, о которых я так и не знаю, где они, кто меня туда привез. Жизнь была словно под наркозом каким-то. Я уже не говорю про жуткие физические страдания: алкоголизм - это самый мучительный способ самоубийства. И я выбрал этот способ самоубийства, эти бесчисленные ночные вызовы, эти капельницы, груды ампул под кроватью, невозможность встать с утра, хотя голова чистая, эти месячные, двухмесячные, трехмесячные запои. Это слезы матери, которая работала... У меня вся семья: отец, отчим вернее, уважаемый человек, доктор наук, мама - они дружно, вдвоем пахали на мой алкоголизм, который сопровождался бесчисленными штрафами, потерями, взятками и так далее.

Говорят о духовном каком-то пробуждении. Я не могу до сих пор четко классифицировать, обозначить, что со мной произошло 18 августа 1990 года. Я проснулся, или, ложась спать, я увидел вспышку, или на меня снизошел какой-то голос, который сказал: ”Хватит! ” - ничего этого не было.

Весна 1990 года началась довольно банально - опять Кащенко, потом 17 больница, потом Боткинская психосоматика - все в одно лето. Я плавно перетекал из одного стационара в другой, а между ними частные детоксы. Из Боткинской психосоматики я вышел несколько подуставший, но без какого-то четкого решения изменить свою жизнь. Я просто вышел и сидел, не зная, что делать. Говорят, что Высшая Сила действует через людей. Наверное, это так. В те три дня, что я сидел и чесал репу, не зная, что делать, я пробовал пить, я совершенно машинально, по выходу из этой Боткинской психосоматики, украл у мамы тушенку. Это как Шура Балаганов: у него пятьдесят тысяч на кармане, а он вскрывает сумочку, вот так и я. Уже такой хроник - просто машинально зашел в квартиру, надо что-то стянуть и продать. Я нашел у мамы тушенку, сходил к продуктовому, сдал ее, и мы с каким-то трясущимся мужиком купили и распили пополам бутылку коньяка. Единственное, что меня поразило - не было удовольствия, не было кайфа от первого стакана. И тут я совсем пригорюнился и в растерянности несколько дней сидел дома. Наверное, где-то подсознательно копил силы, восстанавливался, приготовлялся, наверное, я опять сделал бы попытку напиться более удачно, возможно, я снова ушел бы в многомесячный запой, но в этот день мне позвонил товарищ, который со мной в ’’семнашке” маялся неоднократно, и с этого звонка начался какой-то новый этап в моей жизни.

Наверное, все списывать на этот звонок нельзя. Где-то внутренне я подошел к той черте, за которой лежал решительный шаг. После этого звонка я оказался в амбулаторной программе на Щербаковке, которой руководил Джеб, американец, который привез первую амбулаторную программу АА. И вот опять же, сказать, что я был в восторге от этой программы, это было бы нечестно. Иногда мне кажется, что я всегда был от нее в восторге, но нет, вспоминая, я чувствую, что это не так, что я пришел с таким же опасением, с такой же настороженностью, недоверием, с какими я переступал порог наших наркологических больниц.

Мне многое там не нравилось. Не нравились психологи, не нравились группы. И вот тут очень интересный момент. Я впоследствии много раз слышал, как говорили, что, в принципе, надо ходить. Если даже не нравится, все равно ходить. Потому что наступает такой момент, когда оттого, что программа не нравится, она становится тебе все ближе и ближе, и, если человеку повезет, если быть достаточно честным, открытым и иметь готовность войти в нее, наступает такой момент, когда она начинает нравиться. Я ничего этого не знал, я действовал так потому, что мне просто повезло - мне некуда больше было ходить.

Товарищ, который свел меня с этим Джебом и помог устроиться в амбулаторную программу, он же дал мне и работу. Это была первая моя работа за много лет. То есть за последние четыре года пьянки я нигде не работал. Я пытался работать, причем в самых невообразимых местах, конторах, вплоть до конторы по ликвидации разливов нефти Министерства морского флота - я и там работал главным инженером. Работал в каком-то банке - во Внешэкономбанке. Кто меня сейчас знает, смеются, просто смеются до истерики, зная мои финансовые, коммерческие способности и таланты. Но я там работал, правда, не больше двух недель, и разливов никаких я не сумел ликвидировать, и финансовых операций ни одной не успел провернуть - обычно я запивал через две-три недели.

Когда я оказался в программе, мне просто некуда было идти. Никаких отвлекающих факторов. Как говорит анонимный Тулупов, мне создали идеальные условия для трезвости: у меня не было ни работы, ни друзей, ни денег - ничего не было. У меня была только эта программа, и для моего поврежденного сознания была вполне конкретная, реальная цель: у Володи, этого юриста, я клеил марки, он мне сказал, что работа с языком. Когда я пришел, он положил передо мной гору конвертов, марок, сказал: ’’Вот, клей марки, разноси конверты по почтовым отделениям”. Днем я лизал марки, а вечером у меня была совершенно конкретная задача: доехать с Курской на Щербаковку. Эти простые такие операции я еще мог совершать. Сесть в метро, доехать до ”Проспекта Мира”, перейти на радиальную линию, доехать до Щербаковки, выйти из метро и дойти до нужного дома. И вот так продолжалось где-то полгода, наверное, или восемь месяцев, и потом только, где-то на восьмом месяце, я почувствовал, что мне начинает нравиться. Я благополучно пережил этот период, когда я испытывал негативное отношение к программе, но не ушел.

В этом я вижу для себя большую удачу, большое счастье, потому что первый год был очень тяжелым. Не таким уж тяжелым по сравнению с тем, что было раньше, но достаточно трудным. Я ощущал себя так, будто бы меня заморозили, и я проснулся через много лет. Выхожу на улицу, и все по-другому, я ничего не знаю, не знаю цен в магазине, не знаю совершенно простых операций: как в прачечную сходить, как отдать вещи в химчистку, как за квартиру заплатить - я не знаю ничего вообще. Я ощущал себя, как человек, который много лет был заморожен.

Второй год разительно отличался от первого. Прошел период летаргического сна, чувства стали оживать. Начал снова смеяться, снова стали интересны люди.

Как раз после первого года я перестал лизать марки и почувствовал, что я как бы вырос для чего-то большего. Мне предложили работу в центре ”Выздоровление”, и я перешел туда. Период второго года сильно отличается по эмоциональной окраске, по насыщенности. Дивный такой, наверное, самый классный год, потому что дальше пошло будничней, как-то каждый последующий год был менее окрашен в яркие цвета. Это все закономерно: проходит эйфория, более серьезные вопросы приходится решать.

Что я делал все эти годы? Я не пил и ходил на группы. Это две вещи, которые я усвоил очень хорошо: не пить и ходить на группы. Группы стали просто потребностью. Сначала группы были каким-то абстрактным понятием. Потом группы стали носить совершенно конкретный личностный характер. То есть группа ”Тройка” - это не просто была группа ”Тройка”, это был Женя, это был Андрей, это был Леша. Это были конкретные люди. И если я еду в Новогиреево на ”Анти-Бахус”, то опять же там люди - Вера, Ира, Лена. Я стал частью этого сообщества. А поскольку у меня не было ни друзей, ни знакомых, ни приятелей - никого, то все пришлось строить заново. И я как раз этому рад. Не знаю, хорошо это или плохо, но сейчас у меня нет близких друзей вне программы. Все мои близкие люди - это выздоравливающие алкоголики. Все эти люди - как бы отмеченные свыше. Сейчас многие понимают это буквально, что алкоголики - люди избранные. Что каждый, кто напивается до потери сознания, - избранный человек. Я бы согласился с этим с одной поправкой - избранность моя проявляется только в том, что в какой-то момент наступило прозрение. Другие гибнут, я видел уже многие десятки погибших от пьянки, а избранность моя в том, что я не погиб, что я пошел по этому пути.

Я долго терзал себя за остатки волос и кричал: ”Ну почему я алкоголик?!” Это страшное отчаянье. Нет, но почему я?! Почему жизнь поступила так крайне несправедливо по отношению ко мне?! Почему она лишает меня того, что я так люблю? В принципе, я любил алкоголь больше всего в жизни - больше работы, больше карьеры, больше женщин, потому что всегда на первом месте стояла бутылка, водка, а потом все остальное. И тут мне говорят: ”Ты алкоголик, у тебя вторая стадия, тебе нельзя пить”. Передать это чувство просто затрудняюсь: этот безумный гнев, это безумное желание отстоять свое право на то, чтобы пить. И вот этот момент был самым трудным: посмотреть на это дело с другой стороны. Не убиваться, не терзаться тем, что я алкоголик, а, уже придя в программу, спросить себя: ’’Почему мне так повезло, что из сотен тысяч человек, которые погибли, я остался в живых?” И когда мне удалось взглянуть на проблему моего алкоголизма с позитивной стороны, прошло то ощущение неполноценности, ощущение ’’белой вороны”, когда ты приходишь, а мама тебя наставляет: "Пойдешь устраиваться на новую работу, скажи - я не пью”. Я думал: ’’Как глупо. Как будто это так просто, взять и сказать: ”Я не пью”. Сколько раз я тренировался, даже перед зеркалом. Представлял: захожу на новую работу, знаете, как там - всякие субботники, накрывают на стол, мне предлагают: ”Ну что, Алексей, давай за знакомство? ” А я говорю: ”Спасибо, я не пью!”. У меня эта фраза звучала примерно так: ”Спасибо, мне надо в Париж по делу”. Это настолько фальшиво звучало: ”Спасибо, я не пью!”. Нет. И когда наконец-то наступил тот день на новой работе, и мне предложили выпить, я сказал: ”Хорошо, только давайте немного пива”. Сначала. Сначала пива, а потом все остальное. И я помню, какой огромный груз, какая тяжесть свалилась, когда меня перестала душить эта жаба ”я не пью”, когда она отпустила меня.

Этот первый шаг дал огромную внутреннюю свободу, когда я иду и знаю, куда иду, и прихожу туда, куда иду. Раньше эти задачи были для меня просто невыполнимыми - я ехал в одно место, оказывался в другом, и то через неделю или две. Это был не человек, а какой-то терминатор. С таким же упорством я двигался в поисках спиртного, так же запрограммированно и методично я мог ночью ходить из дома в дом, из хаты на хату, пока я не находил жидкость, которая содержала в себе алкоголь.

И вот наконец-то это ощущение свободы, когда меня отпустил этот дьявол, когда он перестал меня терзать, когда я хожу и смотрю на витрины, заставленные бутылками водки ”Белый орел”, ”Синий орел” - какой угодно, какого только нет. Глаза разбегаются, а я иду, я иду - и я свободен, и я вижу, как люди стоят у ларьков: они не могут отойти, они вроде бы не привязаны цепью, но они связаны с алкоголем чем-то более прочным, чем цепи. Они связаны этой тягой, этой болезнью. Я ухожу, а они остаются, и некоторые остаются до конца, умрут на линии огня. Как Панфиловцы стояли, так же стоят и у ларьков.

Я вырвался из этого замкнутого круга, и этот шаг дал ощущение немыслимой внутренней свободы. И, самое главное, вместе с этой свободой я обрел свободу выбора. Сначала просто физически: я могу выбрать эту дорогу, могу выбрать эту работу, могу выбрать эту женщину, а могу ту. Алкоголь и свобода выбора несов­местимы. Я стоял как-то летом на балконе, стоял, курил и смотрел, и мне казалось просто замечательным, что я просто могу стоять и просто смотреть, дышать и никуда не бежать, не слушать этого внутреннего чертика: ”Ну, чо стал? Чо стоишь? Беги за водкой! ” Ты ему объясняешь: ”Я не могу, я болен, у меня сердце останавливается”. А он орет: ”Давай! ” А по утром крик этого чертика: ”Налей! ” Ты ему: ”Да не могу я, сердце!” - ”Кончай! Иди за водкой! ” Он тебя толкает, ты идешь, у тебя сердце оста­навливается, руки дрожат, а ты идешь, потому что у тебя нет, нет выбора. Говоришь: ”Может, попозже сходим?” - ”Какой попозже!” И каждая клетка орет: ”Дай, налей!” - ”У меня денег нет” - ”Найди! ” - ”Никто не дает” - ”Продай!”

Я не забуду, как я стоял у районной галантереи, продавал свитер какой-то - это финиш, это полная деградация, когда за бутылку ты готов все с себя снять. Шерсть с груди: ”Возьми на свитер, хорошая шерсть!” Украсть - пожалуйста, не было проблем. Ради дозы я мог продать все. Говорил, что мама у меня умерла. Был такой случай, когда в магазине, в подсобке, я продавал книги, на них была надпись ”Любимой маме от сына”. И у барыги, у него рука дрогнула. Он говорит: ”Не могу я у тебя такую книгу принять”. У меня сердце зашлось, а губы произносят: ”Мама умерла”. Он как-то странно посмотрел, спрашивает: ”Сколько тебе нужно? ” - ”За каждый том по портвейну”.

Я помню, как я испытывал лютую радость от того, что у меня умер одноклассник. Я рыскал в поисках спиртного с двумя парами рваных, грязных джинсов. С тупым упорством я считал, что их кто-то должен купить - раз кто-то продает, значит должен быть кто-то, кто купит. Джинсы были старые, заплатанные, я нарезал круги по району в надежде найти человека, который возьмет их у меня хоть за три рубля. У меня не было больших цен - цены были крайне низкие. И вдруг я натыкаюсь на женщину, которая мне сообщает, что умер Сережа, с которым я учился в школе. Выслушал я это известие, честно скажу, очень равнодушно, потому что я ощущал, что и сам скоро помру. Когда сам чувствуешь, что вот-вот умрешь, то известие о чьей-то гибели, ну, никак не трогает. Но когда она сказала, что через два часа начнутся поминки, вот это я стал очень внимательно слушать. Уточнил где, в каком ресторане, и они еще с кладбища не приехали, а я уже стоял у дверей этого ресторана. Когда все приехали, я оказался первым за столом. Тут же поменял бокалы: в большие фужеры - водку, в маленькие рюмки - воду, и через полчаса я вещал, какие мы с Серегой были близкие кореша. Омерзительно. Да, я еще две бутылки водки украл с этого стола, меня поймали у двери, чуть не побили. Деградация была полная.

Третий шаг давался очень трудно. Я никак не мог увязать свое атеистическое воспитание с религиозностью. Я до сих пор испытываю большие сложности, мое отношение к официальной церкви неоднозначно, но я постиг главное: это мудрое правило, что человек свободен в вероисповедании, в религии, Высшая Сила, как я ее понимаю. Пока у меня не было никакой Высшей Силы, меня страшно напрягали разговоры о том, что у кого-то она есть. Я дискомфортно чувствовал себя на группах, когда люди рассказывали о том, как они общаются со своей Высшей Силой. И, в конце концов, я обрел то, что для многих, наверное, будет близким - группа, она стала фактически моей Высшей Силой. Потом от группы я перешел к другому пониманию: для меня Высшая Сила - все наше АА, дух его, единение его, поддержка каждого каждым. Я пробовал ходить в церковь, я крестился в церкви, но до сих пор я чувствую себя недостаточно комфортно в сфере официальной религии, на этих долгих службах. В конце концов, я совершенно по доброму, спокойно воспринимаю тех людей, чья Высшая Сила отличается от моей собственной.

Мне очень был интересен четвертый шаг. Многие мои друзья долго его не делают - четыре года, пять лет. Но для меня сейчас работа и жизнь в программе носят вполне конкретный характер. Я не скажу, что я раньше страдал излишне этим самокопанием, и, может быть, мой четвертый шаг был поверхностным. Сейчас я понял одно: можно до бесконечности говорить о своих недостатках, но если не делать что-то конкретное для того, чтобы освободиться от них, это превратится просто в говорильню.

Сейчас программа для меня - не самоцель. Сейчас я понимаю, что программа мне дана для того, чтобы я жил нормально. На начальном этапе я считал, искренне считал, что программа решит все мои вопросы - личные вопросы, материальные вопросы, семейные вопросы, то есть программа решит все за меня, то есть я уступаю место Высшей Силе, она садится за руль, и мы едем: я на хвосте, она впереди, и по дороге я все получаю. Сейчас взгляд на это несколько изменился. За пять лет в АА я понял: АА дает мне трезвость, а все остальное уже строится на этом здании трезвости, и что я построю, это, конечно же, зависит от нее, но и от меня. Черновая работа остается за мной.

Сейчас я стараюсь все то, что происходит в моей жизни рассматривать с точки зрения того, почему это все происходит. Я пришел к абсолютному убеждению, что нет случайностей, это дано мне, но для чего? На этот вопрос я и стараюсь ответить, увидеть в повседневных мелочах смысл и значение.

Я два года орал: ’’Почему мне мало платят?” Возмущался по этому поводу, пока один человек мне не сказал: ”А почему тебе должны платить больше?” - ”Ну, не знаю, мне так кажется”. И мне ответили на этот сложнейший для меня вопрос: ”Тебе никогда не будут платить больше, пока ты работаешь за те деньги, кото­рые тебе платят”. Я надолго задумался. Я считал, что все должны видеть несправедливость по отношению ко мне, и сами спешить ее исправить без моих напоминаний. И вот я подхожу к своему пятилетнему юбилею с убеждением, что мне никто ничего не должен. Если мне что-то не нравится, я могу произнести нашу замечательную молитву: ’’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”. И почувствовав, что кое-что я все-таки изменить могу, я пошел на разговор, я обрисовал ситуацию так, как ее вижу я, и результат оказался положительный. А так бы я сидел и скулил до сих пор.

Меня когда-то крайне раздражали басни о муравье трудолюбивом, о кузнечике, о рыбке из пруда, но сейчас я готов признать, что жизнь сводится к простым истинам: надо работать, надо терпеливо и по кирпичику выстраивать здание своей жизни, а не мечтать получить все и сразу. Надо думать о том, что ты можешь и что ты не можешь. Я считаю, что в этом плане мне повезло: я сумел признать свою человеческую ограниченность. У меня есть знакомые, которые никак не могут признать, что не созданы они вершить судьбами страны или ворочать огромными деньгами. Я признал: вот это я могу, а это не могу. Вот это мое, а это не мое. Для меня стало самым важным, как для алкоголика, чувствовать себя комфортно в своем образе и не пытаться влезть в чужую, скроенную не по моей мерке шкуру. И не заниматься самоистязанием, не лить слезы: ”Ах, какой я несчастненький, какой неспособный!” Бог дал мне талант, но он дал мне определенный талант, другим дал другие таланты, и если я всю жизнь буду завидовать талантам других, жизнь так и пройдет, и мой собственный талант зачахнет на корню. Поэтому я стараюсь развивать то, что у меня есть, и не плакать по поводу того, чего у меня нет.

*Алексей, Москва.*

*(Альманах ”12 Шагов”, № 1, 1996 г.)*

Я шел на рекорд

 Меня зовут Борис, я выздоравливающий алкоголик (4 года). Сегодня я делаю попытку рассказать о том, как ’’допился до трезвости”.

Пить я начал очень поздно. Многие мои сверстники уже вовсю пили и вовсю предавались радостям и развлечениям, связанным с коллективной попойкой, а я даже не знал, что это такое - вкус алкоголя. Активно занимался спортом, учебой, и думал, что я уже никогда не буду пить, что я законченный трезвенник.

Я гордился своим трезвым состоянием, ставил его себе в заслугу, красовался им перед девочками, и девочки очень одобрительно относились ко мне и к моей неизменной трезвости. В институте меня таки соблазнили: пить и курить я начал одновременно. Мне предложили: ”Да попробуй, чего там от одной рюмки и от одной сигареты будет?!” - и я попробовал.

Пить я стал сразу помногу и часто, потому что то состояние, которое я впервые ощутил в двадцать лет, испробовав алкоголь, мне очень понравилось. Физически я был очень крепок, и переломить меня о колено бутылкой водки было невозможно. Да и само застолье для меня стало всего лишь продолжением спортивной площадки: я всегда пил на результат. Не просто ради удовольствия (хотя я получал его в определенной мере), т.к. быстро забывал про удовольствие выпитого. Я шел на результат! На рекорд! Смотрел, кто сколько выпил, и, не дай Бог, больше меня! Я всегда догонял и делал попытку оторваться. Длительное время мне удавалось это делать.

... За время всей моей пьянки каких-то социальных потрясений я на себе не испытал. Я всё время ходил на работу, нормально рос на работе, делал, что называется, карьеру, а то, что я пил, никого не удивляло и не возмущало - у нас пили все. То есть все, кто хотел пить, пили, и не просто пили, а еще и научно обосновывали необходимость регулярного пьянства. Я работал в атомной промышленности, в науке атомной промышленности, и у нас в ходу были самые разнообразные теории о том, что алкоголь выводит из костных тканей целый ряд вредных элементов, что он способствует профилактике каких-то непонятных форм мягкого, жесткого, тяжелого облучения. Разнообразных теорий было много, но и без них пьянство было поголовным.

Я ходил на работу, я носил на нее свое тело, в каком бы состоянии оно не находилось, но к концу моего очередного питейного витка стал сдавать, искать какие-то надежные подпорки, хитрые уловки, оправдания для невыхода на работу. Я стал заготавливать впрок массу отгулов: в колхоз ездил, ходил на овощную базу. Куда посылали, туда и шел, завоевывая репутацию безотказного свойского парня. Знал, что отгулы можно ’’распаковать” по мере необходимости. Чувствую: не могу сегодня идти. Звоню, говорю: ’’Отгул!” - ”А есть?” - ”А у меня всегда есть!” Чтобы не забыть, у меня была бумажка, на которой я пунктуально учитывал, сколько чего у меня есть, сколько я истратил и на что еще в будущем могу рассчитывать. И я стал спекулировать на этих вещах: дескать, плохо себя чувствую, мог бы взять больничный, и привет! Но не беру же больничный, беру отгул - вот такой я железный человек, преданный интересам производства!

Однажды, по совету близких, я не пил целый год, и вот опять решил выйти на год трезвости. Думаю, нет, я тогда не доотдыхал, надо еще ’’посушить” себя. Крутой такой год, тяжелый - опять прошел. И всё повторилось. Я опять стал лихорадочно пить, быстрее меня втянуло, еще круче я стал падать по лесенке алкогольной. Появлялись всё новые и новые синдромы похмелья. Мне стали сниться кошмары по ночам, после которых я в страхе сидел и думал: нет, всё это - короткие передышки, не годится. Надо на большой срок отрубаться. И я снова взял сам себя в кулак и отрубился. Какие там наркологи, психологи! Мне ничья помощь не нужна - я мужик крутой, я сам себя на ноги поставлю!

Мне всегда казалось, что где-то в глубине души я трезвенник, а вся моя пьянка - это так, наносное, временное, случайное, преходящее. У меня и привычки, и склад характера, ну не такой как у всех этих алкашей! Меня ж просто так на стакан не затянешь. Знакомые, те, кто близко и давно со мной не соприкасались, те вообще были уверены, что я нормальный непьющий мужик. И я с удовольствием поддерживал такое обо мне мнение. Оно меня самого грело. Поддерживало во мне уверенность в том, что я на самом деле трезвенник. Если в компании я чувствовал, что надо сыграть трезвенника, я сыграю. Сыграю, да такого трезвого трезвенника, такую лапочку! Уйду и где-нибудь в другом месте напьюсь, а утром снова взял себя в руки - и снова лапушка. Выдержки хватало, но ее становилось всё меньше.

Я принял решение выйти на три года трезвости и вышел! Год даже не курил. Что там наркологи - дети! Со всеми своими методами и приемами! Я сам, на своей самости держал себя столько, сколько хотел. И казалось - вот еще чуть-чуть, вся грязь там отфильтруется, из печени, из почек уйдет, и тогда всё, организм как у младенца - можно начинать жить. Мысль сбылась: ну должна, должна же последняя капля алкоголя, застрявшая, выйти - ведь три года!

Всё. Всё. Я снова вхожу в круг пьющих. И это было просто па­дение, это был обрыв. Я, как только вошел на второй этаж пивбара на Коломенской, и всё ... вышел оттуда примерно через месяц. Я, конечно, условно говорю. Я входил туда, выходил, ходил на работу, но всё равно всё время был там. Реально ощущал себя там.

Я ходил на работу в какой-то полудреме, искал предлоги, чтобы уйти с работы после обеда, выискивал самые разные приемы, чтобы вообще не ходить, уезжал как бы в командировку. К тому времени я уже ушел из атомной промышленности и работал в нормальном акционерном обществе. Я себе оформлял командировку в Днепропетровск, мне оттуда, из Днепропетровска, высылали билеты, которые по моей просьбе по телефону покупали у проводников, здесь я сам ездил на вокзал, покупал обратные билеты у тех же проводников по рублику. Я был в командировке в Днепропетровске и сидел в пивбаре на Коломенской одновременно. Пил ”по-черному”. После трехлетнего воздержания, когда я снова прорвался в глубокую пьянку, у меня началось тихое сумасшествие какое-то. Я перестал вообще себя контролировать. Меня тянуло только в магазин. Но магазин - это условно. Я прилично зарабатывал, и в магазин ходили те, кто пожизненно ходил в магазин, а я был донором, и при мне состояли те, кто освобождал меня от излишней тяжести в кошельке. Вначале, появляясь в компании, я привозил с собой ящик. Исчерпав запас, добавляли, и по мере необходимости, бегунки бегали.

Потом я стал замечать, что народ вокруг меня стал вымирать - очень сильно, один за другим. Похороны шли одни за другими. И я чуть не умер вместе со своей толпой от ужаса, который пережил на похоронах своего коллеги, сотрудника и собутыльника.

Договорились встретиться в шесть утра, чтобы определиться с поездкой в морг, а потом на кладбище, но все с вечера расползлись кто куда, а потом нас собралось только трое. Еще четверо, которые должны были принять участие в похоронах, не явились. Мы чуть не разломали дверь в квартиру, где, по нашим предположениям, могли заваляться двое или трое, но в ответ - тишина. Меня охватил ужас. Покойник был одиноким человеком - ни жены, ни семьи, ни детей, никого. Некому хоронить, кроме собутыльников. Все обещали скинуться, стучали себя в грудь, исторгая из себя клятвы пьющего братства, и вот цена всем обещаниям - не явились. Хорошо, что я взял из дома нормальное количество денег, которых хватило на весь ритуал, но нас было всего трое, нам предстояло втроем нести гроб!

Приехал заказанный автобус, мы сели втроем, и я с радостью понял, что водитель-то мужик, он и будет четвертым! Я сразу же шнырь к нему: четвертым будешь? Он говорит: ’’Естественно, ребята, вы мне приплатите, и я вам помогу”. У нас был полный боекомплект, и можно было успокоиться, но во мне зудела одна и та же мысль: а если бы я был на его месте? Здесь я ’’проснулся” и пришел с деньгами, а на мои похороны кто ’’проснется” и кто придет? Буду валяться в морге до какой-нибудь генеральной уборки в нём, когда всех покойников, скопом, попросят освободить места для вновь прибывающих. Засунут меня в полиэтиленовый мешок, и даже не предадут земле, а бросят в нее, как собаку, свалят, как мусор в яму.

Как же меня трясло и корежило, когда все, кто обещал быть на похоронах, начали сползаться на поминки! Я хотел простить этих людей - и не мог, я хотел забыть их предательство - и тоже не мог, и водка мне забыть и забыться уже не помогала. Поминки растянулись на неделю, до девятого дня, я пил всё это время безостановочно, всё время как бы примеряя этот процесс к себе: это я умер, это меня хоронят, это меня так эти люди поминают, а во мне рос и рос протест: не хочу! Я глушил этот протест водкой, а он всё равно рос: нет, не хочу!

Именно в этот момент мне судьба послала человека, который рассказал мне об АА и привел в группу ’’Черемушки”. С этого момента у меня начался путь совсем другой трезвости, не похожей на ту, которую я раньше «заказывал» себе то на год, то на три, Когда я пришел сюда, я понял, что всё это мое, что здесь те самые люди, которые мне нужны, которые говорят со мной на одном и том же языке, перед которыми не нужно ничего из себя изображать, и что единственное, что они от меня хотят - это чтобы я оставался самим собой, говорил, что на самом деле думаю и на самом деле чувствую.

Я не сразу принял душой программу, и не сразу понял, зачем она мне нужна. Другим - возможно, нужна и даже необходима - тем, кто сам завязать не может. Но я-то мог! Я мог сам себя взять и зарядить на пять лет. Ну, было три, почему бы не сделать пять? Вот только что потом? После того, как эти пять лет пройдут? Мой предыдущий опыт мне подсказывал, что потом улет будет такой, из которого я уже точно не выберусь.

Единственно, что я понял и принял сразу, это то, что я просто больной человек, что я болен неизлечимым, прогрессирующим заболеванием - алкоголизмом. Я сделал первый шаг, я признал свое бессилие перед алкоголем, и в моей голове слегка просветлело: я понял, почему, сколько бы раз я ни бросал пить, я снова и снова после очередного срока трезвости срывался в запои - я пытался силой воли остановить неизлечимую болезнь, но не побеждал ее, а всего лишь создавал временную иллюзию победы, основанную на чисто внешнем признаке - я не пил, не употреблял спиртных напитков и только. А болезнь внутри меня развивалась своим чередом, и с этим никакая сила воли не в состоянии справиться.

Бог так распорядился, что я сразу же попал в лечебную программу ’’Старый свет”. Она вызывала во мне яростное противодействие своей жесткостью, своим строгим регла­ментированием прохождения шагов. Я топорщился, сопротивлялся, но, как ни странно, шел, шел по шагам помимо своего желания.

Я очень долго свыкался с мыслью, что есть Высшая сила, что она одна мне может помочь в этом деле, взять на себя мои проблемы. А я не привык, чтобы кто-то брал на себя мои проблемы! Еще чего! Я сам привык их решать, мне это нравилось, я любил ощущать свою силу, свою сноровку и смекалку, я нуждался в постоянном подтверждении того, что они у меня есть, и, получал это подтверждение сам, решая свои и чужие проблемы.

Это было очень сложно - научиться отдавать свои проблемы, не думать о них самому, освободить себя от лишнего груза, а я не любил быть свободным. Я и по сей день люблю придумывать себе проблемы. А иначе жить, ну как это? Иди и свободен? Что ж я, конь на выпасе? И не дай Бог, их сегодня стало на килограмм меньше, мне неприятно: нет привычной нагрузки на плечах, ничто не давит и не жмет. Я даже когда сплю, не люблю накрываться легким одеялом. Жарища, а я тащу на себя толстое, тяжелое одеяло, и не потому, что мне холодно, мне тепло, я горячий человек, горячий изнутри, но мне нужно ощущение ’’нахлобучки”, ощущение тяжести. Это и по жизни так же. Мне всё время нужна нагрузка. Любая. Если я работаю, я ищу самую тяжелую физическую работу, я выискиваю, где самую большую тяжесть поднять, и от этого получаю максимальное удовольствие. Если еду в колхоз, то я обязательно должен грузить мешки - собирать картошку мне неинтересно. Мешки грузить интенсивно в течение всего светового дня - это интересно. И вот с этим характером, с этим подходом к жизни я и подошел к третьему шагу, к необходимости препоручить свою волю и свою жизнь Богу, как я Его понимаю. Мне было очень тяжело, я испытывал дискомфорт, раздражение. Как я тогда понимал Бога? Никак не понимал, и понимать не хотел. Потому что не хотел расстаться со своими проблемами, с такой кучей удовольствия. Кто Он такой, чтобы я всё это Ему отдал? И если я Ему всё это отдам, то кто я буду такой? Что я есть без всех моих проблем?

И как я узнаю, что я чего-то стою в этой жизни, если сам ничего делать не буду, решать не буду, брать на себя ответственность тоже не буду? За что мне тогда будет даваться Его милость? Ни за что? Просто так? В ”ни за что” и ”в просто так” я не верил и поверить не мог, не хотел.

Но, тем не менее, программа есть программа, время шло, шло общение. Моему росту помогали обе стороны. С одной стороны, - те, кто представлял группу ветеранов и рассказывал о том, как они справляются со сложностями программы, как пропускают ее через себя, через свое нутро. А с другой - подкрепляли тылы те, от которых вовсю свежачком несло. Оглянешься: откуда ты пришел? Нет, я туда не хочу! Приходит человек полуживой-полумертвый, с мешками под глазами, с дрожащими руками, сизый нос, сиплый голос, ноги неуверенные, согбенные плечи - а ведь и я мог быть таким, если бы сейчас не сидел здесь и не смотрел на них.

Первый год я настойчиво и активно ходил по разным группам, сжился с программой ’’Старый свет”. Много узнал сам о себе новенького и интересного, но самое яркое впечатление от первого года для меня заключалось в открытии, которое вначале меня просто шокировало. Мне задали простенький вопрос: что сейчас чувствуешь? И я тут же стал рассказывать о том, что я в этот момент думаю. Мне повторили вопрос: Что ты чувствуешь? И я растерялся, я не смог ничего внятно ответить. Я стал лихорадочно думать об этом, мысли мои начали путаться, и я вдруг понял, что прожил столько лет, что у меня трое детей, а я сам не знаю, что я чувствую и умею ли чувствовать вообще.

В программе я понял, что вся моя жизнь была лишена такой прекрасной зоны, как чувства. Я никогда не знал, что я чувствую. Я что-то, наверное, чувствовал, но никогда не отдавал себе в этом отчета. Мне было больно, я чувствовал это, когда порежусь или ушибусь. Я чувствовал запах носом, какими-то там, в носу, рецепторами. Я знал, что хочу есть, когда в желудке происходили какие-то спазмы, - я их чувствовал. Мне казалось, что я чувствую стол, когда я держусь за него, я чувствовал, что он деревянный и устойчивый. Хорошо держится на четырех ногах. Но у меня спросили про другие чувства, а я их не чувствовал. Я понял - да, допился вконец, до полной заморозки себя, и для меня это было самое интересное открытие, которое подвигло на движение по шагам.

В АА я впервые встретился с людьми, которые очень много говорили и думали о некоей духовности, о духовном росте, о том, как к ней прийти и как расти. Я думал: зачем? Да я и так духовный! В театр я всегда любил ходить - и пьяный, и с похмелья. Я знал, в каком буфете и в каком театре чего наливают и что дают на закусь, какого сорта пиво и какое шампанское. Ну, конечно, при этом умно говорил о спектакле. Я думал, это духовность и есть. Я ее растил, совершенствовал, расширял круг своих интересов. А здесь о другой духовности говорят. Здесь говорят о правилах, внутренних правилах души, исполняя которые, душа освобождается от перегрузок, из-за которых она не живет, а влачит жалкое существование. Я понял, что это еще одна новая для меня зона: с одной стороны, чувства, а с другой - духовный рост. Я стал задумываться, и впервые в жизни я стал ограничивать, оста­навливать себя в поступках, а потому уже и в мыслях, когда не был уверен, что поступаю правильно с нравственной точки зрения. С третьего года работы в программе я стал посещать церковь. Мы многократно встречались со священниками разных конфессий в программе ’’Старый свет”. Опыт очень серьезных людей, которые длительное время занимаются но двенадцатишаговой программе, мне подсказал, что где-то рядом должен быть или наставник, или священник - духовный пастырь. Я закрепился сегодня с Православным приходом в п. Ерино, достаточно системно стал заниматься какими-то кусочками своей духовной жизни и, наконец-то, понял разницу между трезвостью и ’’сухостью”.

’’Сухость” и трезвость, конечно, для меня сегодня - самые разные понятия. Я столько лет был ’’сухим”, но был ли я трезвым? Нет. Я был подвержен каким-то эмоциональным взбрыкам, неуправ­ляемым рассудком взрывам. Были отдельные высокие пики, а мелкая рябь - она всегда присутствовала. Решения по жизни я принимал совершенно идиотские. Я женился - развелся. Четырнадцать лет я прожил с женой, с первого года думая и рассуждая о разводе. Это была у нас любимая тема - развод, о нём мы только и говорили четырнадцать лет, пока, наконец, не развелись. Потом в полупьяном состоянии второй брак каким-то образом состоялся. Я до сих пор не отдаю себе отчета, что именно подвигло меня на эту женитьбу, и какими соображениями руководствовалась она, выходя за меня замуж. Брак есть, но семьи не получилось. И я чувствую себя виноватым и пока не нахожу в себе силы честно сознаться, что у нас что-то просто по пьянке вышло. По моей пьянке, она-то всю жизнь трезвый человек, разве что иногда выпьет немножко для удовольствия. Я теперь ищу способы, как склеить, что и с чем сложить, чтобы совсем не развалить то, что уже есть. Ребенок растет. Ребенку уже восемь лет. Я же не могу его бросить просто так, но чем трезвее я становлюсь, тем четче вижу пропасть, которая существует все эти годы между мной и женой. И ребенок растет в атмосфере случайного сожительства двух чуждых друг другу людей, растет без чувства семьи. И свою жизнь будет строить по алгоритму, заложенному в нём нами. И всё же я, а не жена, ищу способы как-+

то сложить, как-то исправить. Потому что развалить - какой же тогда созидательный процесс?

Трезвость принесла мне новые проблемы. Многое увидел, понял, прочувствовал, но многое не могу позволить себе теперь. Сидя на наших собраниях, я стал немного внимательнее слушать, у кого как решаются житейские проблемы, стараюсь понять, что такое семья и чем она отличается от брака, от узаконенного со­жительства. Я понимаю, что ’’сухость” можно поддерживать техническими приемами отказа от первой рюмки, но для того, чтобы достичь трезвости и трезвомыслия, нужно обеспечить более широкий круг условий, качественно изменить образ жизни. Отсюда повышенный интерес к ветеранам.

Некоторые вопросы пытаюсь обсуждать с ними - а как ты прожил этот нюанс? Послушаешь двух, трех, четырех – проблемы-то те же самые, по сути. Упаковка разная, а проблемы одни, не исключительные, как раньше я про себя думал. За эти годы в АА я понял, а вернее, согласился и признал то, что я совершенно нормальный и обыкновенный алкоголик, и хочу теперь послушать, как другие алкоголики решают свои проблемы, хочу использовать кусочек их опыта и передать свой. В этом ведь и смысл нашего сообщества: передать и использовать, отдать, чтобы взять.

Сегодня я на работе пытаюсь использовать двенадцатишаговую программу. Стараюсь принимать любые ситуации спокойно, помня, что я не одинок, что Бог со мной, и что он дает мне эту ситуацию во благо, чтобы я что-то еще очень важное для себя понял, пережил и переосмыслил, чтобы накопил полноценный опыт решения вот таких проблем. Чтобы я вырос и созрел для решения еще более серьезных.

Где-то после второго года я почувствовал, что программа изменила качество моей жизни: извне, из АА, программа перешла внутрь меня и стала защищать мою трезвость везде, где бы я не находился, во всех ситуациях - в житейских, семейных, рабочих. Я стал очень серьезно думать, что короткая молитва о душевном покое - это вместилище всего мироздания во мне и определение моего места в этом мироздании. Что достижение душевного покоя в любом деянии, в любом телодвижении и даже в мыслях позволяет сделать так, чтобы ничего не скребло, не напрягало тебя изнутри, и тогда сама собой приходит удача.

Я начал вдумываться в сущность основных христианских заповедей и совсем по-другому стал смотреть на себя и свои взаимоотношения с людьми. Я всегда считал себя добрым, отзывчивым человеком. Гордился тем, что всегда, по первому зову и без оного, спешу на помощь другим, что я в делах добра не какой-то там любитель, а вполне законченный профессионал. Ха! Я стал вспоминать, стал анализировать с точки зрения заповедей всю ту громадную массу своих, казалось бы, добрых поступков, связанных с помощью другому человеку, и поймал себя на том, что эту помощь я оказывал себе! Я не думал в то время о человеке, я думал о себе, о том, как я добр, и от этого ловил привычный кайф. Я подпитывал, подкармливал свою гордыню, и только. Ничего не зная о том человеке, которому я спешил на помощь, не видя его жизни так, как она видна сверху и в перспективе, я просто не мог знать, что ему сегодня нужнее: сытный обед или пост, чтобы иметь возможность подумать, поразмышлять и что-то понять. Я совал ему конфету для того, чтобы он проникся благодарностью ко мне, чтобы оценил мою доброту. Он жует эту конфету, а она ему не нужна, он, может, взял ее только, чтобы сделать мне приятное, а я тихо балдею.

Своей помощью я закрепощал и порабощал людей. Я видел, как люди впадают в депрессию после моей помощи, чувствуя на себе груз обязательств передо мной. Они видели, что я от них что-то жду, я не говорил, потому что сам толком не знал, и они додумывали сами. Если я помогал женщине, то она сразу начинала подозревать, что я жду от нее определенного рода услуги. Если это мужчина, у него своя форма обязательств. Только в церкви я услышал, что помощь только тогда помощь, только тогда добро, когда оказываешь ее не ради человека, а человеку ради Бога. Помог, поддержал, денег дал и забыл. И ничего не ждешь от этого человека - ни ответных услуг, ни изъявлений благодарности в какой бы то ни было форме. Ты свое уже получил, так как добро ради Бога уже в себе содержит такую радость, которую никаким другим способом не приобретешь и не достигнешь.

Я делаю попытки, первые попытки помогать людям ради Бога, а не ради себя, и не ради него, этого человека. Я и сам вижу, что человеку плохо, и он мне жалуется, а, может, ему просто себя жалеть нравится, нравится несчастненьким себя чувствовать. А ему - на, то, что тебе не хватает, и замолчи, больше мне не жалуйся, не порть мне настроение. Истинная причина его состояния лежит где-то глубже, но ни я, ни он ее не видим. Пострадай он еще немного, и глядишь, понимание на него бы снизошло, а я своим ”на” отодвигаю этот момент, оттягиваю его, заставляя мучиться дольше.

Во мне инерция всё еще срабатывает, и я всё еще норовлю сразу вмешаться и сразу всё исправить в жизни другого человека, но я уже научился останавливаться, не делать поспешных широких жестов, а попытаться войти с человеком в более тесный контакт, чтобы почувствовать уровень его проблем и помогать ему уже ради Бога, ради того, чтобы этот человек хоть чуть-чуть приблизился к Богу. Если нужно что-то дать, чем-то обеспечить, куда-то отвести, что-то посоветовать, чтобы хоть на вершок приподнять его над плоскостью проблем, чтобы он сам увидел их сверху, осмыслил и оторвался от них, перестал, как привязанный, ходить по одному и тому же кругу, наступая на одни и те же грабли.

Это уже новая формула души - забыть о своем вкладе в судьбу другого человека, не смотреть на свои действия, как на вклад, который должен возвратиться с процентами, и даже не думать об этом, а думать о том, что Бог помогает этому человеку через меня. Он дал мне немножко больше, чем положено в этой зоне. Он мог мне ничего не давать, но дал для того, чтобы я поделился. Он через живых людей осуществляет свои дела, и я чувствую себя Божьим механизмом и только. То есть умом понимаю, что примерно так должен себя чувствовать. Иногда мне это удается: вот оно, возвращение замороженных пьянкой чувств - ощущение тепла, радости, Божьей благодати, оно приходит, когда я знаю, что сделал добро ради Бога, помог человеку не от себя, а от Него через себя. Я уже чувствую, что я в стороне, что я нормальная, такая же Божья любимая тварь, как и он. Такой же сын.

Это ощущение дала мне программа, это дала мне тренировка души на протяжении всех лет трезвости, работа в АА, лечебная программа и церковь.

Я научился искусству принятия людей. Я сделал попытки сфокусировать свое внимание на своих наиболее злобных врагах. Я их из понимания ’’враг” неискусственно выключил. Я не писал себе: исключаю из зоны врагов - работа души подвела к уничтожению самой зоны.

В прошлой жизни я расправлялся с людьми привычными приемами: кому в морду, кому его же подлянку переводил на него же, а потом радовался, когда он садился в лужу, в свое же дерьмо. Сегодня я не испытываю такой радости. Сегодня я не хочу, чтобы люди, с которыми я по каким-то причинам общаюсь, были в дерьме и воняли дерьмом - мне самому это неприятно.

Если раньше я говорил: паскуда, что ты делаешь, я же тебя урою в этой горе, то сегодня я стал думать: что же у него там случилось, что не сложилось? Раз он на меня свою агрессию, свою какую-то черную энергию пытается выплеснуть, значит, у него есть проблемы, море проблем, и он не знает, как их решить. Я вступаю с ним в диалог. Простой, житейский, без напора. Не идет на контакт - отступаю в сторону. Проходит какое-то время, и его страх ослабевает, он начинает цепляться за какую-то логику, за какое-то неуловимое ощущение, что я как-то не так, не по законам непримиримой войны действую, и уже сам идет мне навстречу.

У меня изменились отношения с детьми. Когда я ушел из первой семьи, старшему сыну было четырнадцать лет, младшему - восемь. Какое у них ко мне могло сложиться отношение? Ничего хорошего. Отец ушел в тот период, когда был очень нужен. Я пил, вел ужасный образ жизни, потом женился на другой женщине. Когда я делал попытки вступить с ними в контакт, даже тогда, когда прекращал пьянку, я ощущал стену непонимания, неприятия. Я чувствовал, что дети таят на меня обиду, и это вызывало во мне сопротивление, желание проломить стенку, агрессивно проломить. Я начинал давить на них своими советами, рекомендациями. Злился: щенок, ты жизни не видел! Это я тебе говорю, козёл, слушай меня и запоминай! Скажи спасибо, я пока жив и тебя кормлю! Штопаный!

Сейчас я попробовал честно рассказать им об алкоголизме, о том куске жизни, когда я от них уходил, о той разрухе, которую я внес, в первую очередь, в свою жизнь, и каким образом эта разруха отпечаталась и на них. Даже не я сам, а моя болезнь - алкоголизм. Я пытаюсь показать эту грань: я всё равно вот он, тот же, что и был тогда, я же не другого имени, ни другого тела, ни другой головы. Я просто был больным человеком, не сознавая тогда этого, а теперь сознаю.

Старшему сыну уже двадцать шесть лет, он меня понимает, он с благодарностью воспринимает мои рассказы, и я ему больше ничего не советую. Как только он просит совета, я начинаю рассказывать о чём-то похожем в моей жизни и стараюсь быть предельно честным.

Он стал это ощущать. Я чувствую, что возник душевный контакт. Духовного единства пока нет, но душевный контакт уже есть. Возникают и какие-то общие духовные идеалы и со старшим, и с младшим - он меня меньшее количество лет ненавидел. И сейчас я просто радуюсь восстановлению своих отношений с детьми.

Очень тяжело дается восстановление отношений с матерью. Моя мать - учительница, математик. Сорок лет она учила детей, сорок лет смотрела на мир глазами учителя, который всегда и всё знает лучше других, который имеет право требовать, чтобы всё было так, как он считает нужным и полезным для всех, - одним словом, человек, который сложен из одной гордыни.

Почему я школу с медалью закончил? Потому что это нужно было матери, и я это подспудно ощущал. Спартакиада была какая-то, я должен был выиграть ее для нее. Я учился для нее в трех школах - в обычной, в музыкальной и в спортивной, и везде должен был преуспевать, и я старался изо всех сил, одновременно получая первые навыки жизни ’’внапряг”, постепенно привыкая к тому, что тяжкий груз на плечах - это норма жизни.

Поступил в институт, но ей института маловато, стала давить - в аспирантуру поступай. Я поступил в университет, пошел заниматься, получать другое образование - философское. Это, мне казалось, было именно то, что мне необходимо, чего просила моя душа, но она настояла на своем - я поступил в аспирантуру. И так вся жизнь была прожита для ее гордыни и в воспитании гордыни во мне. Я этого не понимал. Она вдохновляла меня на очередной подвиг, на очередную победу, а я их совершал, кого-то давил при этом, чьи-то головы срубал, а свою голову потерял, в алкоголизме утопил.

Я раньше думал: бабу чужую трахнуть - это грех, а гордыня - это гордость, что в ней плохого? Это даже хорошо, когда человек горд. Теперь я точно знаю, не по книжке, не по заповедям, а на себе почувствовал, что гордыня - это самый смертный грех и есть. И всё зло от этого, и бабу чужую трахнуть - она, гордыня, подвигает. Она заставляет хвататься за всё и пытаться сделать всё одним махом, а если не получается всё и сразу, нападает уныние, депрессивное состояние возникает, раздражение растет, агрессия, начинаешь пытаться головой бетонные стены прошибать, вместо того, чтобы смириться и отойти, поставить для себя разумную, приемлемую задачу. Если тебе дано ее решить, то решишь ее без напряга, не накручиваешь ни себя, ни других, и они почему-то сами собой решаются.

Раньше я очень сильно напрягался. Мне обязательно нужно было быть победителем соцсоревнования. Или ударником производства. Или отличником пятилетки. Мне надо было выделиться из всех, стать хоть на маленькую, но ступенечку повыше. За это я боролся, соревновался, рубился, кого-то давил, меня тоже пытались давить, но я давил круче, изыскивал ходы и выходы, интриговал, развивая нечестность в самом себе. В каком бреду я жил! И всё для того, чтобы ублажать свою гордыню!

Гордыню во мне воспитала мать по образу и подобию своей. Сейчас она начала ходить в церковь, и приходя из церкви, она снова начинает меня учить. Как не есть, не пить того-то, когда лоб крестить, пытается навязать мне формальные приемы, с помощью которых опять можно отличиться, стать ’’ударником христианства”. О душе, о вере она разговоров избегает, прячется от них за броню процедур. Мне Бог дал алкоголизм, чтобы я споткнулся об него, как о камень преткновения, побесился, посвоевольничал, но всё-таки понял - вперед дороги нет, надо поворачивать назад, надо пересматривать все свои изначальные позиции, как бы тяжело, как бы больно, как бы страшно ни было. А матери - нет. У нее нет такого мощного стимула лезть себе в душу, как у меня. Она заперла ее на ключ и огородила, и колючую проволоку вокруг навила, чтобы другие не лезли.

Вот на этой почве я еще не до конца готов принять ее. Я понимаю, что упрекать ее нельзя, раз ей не дано, значит и это для чего-то нужно. Но какая-то напряженность во мне есть, какая-то недоработанность в моей душе. По мере возможности пытаюсь справиться с этой проблемой, но насиловать себя тоже не могу. Не хочу спешить, подстегивать себя, гнать на сближение с матерью.

Изменилось мое отношение к работе. Ситуация там сложнейшая - идет уничтожение структуры в целом, и в этих условиях я что-то должен делать, чтобы просто выжить, устоять. В прошлые годы я стал бы генерировать, стал бы гонять по Москве, искать какие-то лобовые приемы выхода из этой ситуации, как-то пытался бы латать и штопать то, что расползается и трещит по швам.

А сейчас я возвращаюсь к молитве нашей, я анализирую, что реально я могу сделать, а с чем должен смириться и принять как неизбежное и необходимое, для моего же блага. Я делаю то, что могу, и больше не дергаюсь, не гоняю воздух. Да, конечно, сегодня у меня двадцать два миллиарда долгов, слава Богу, что мне столько же должны. Я не могу ни вернуть, отдать долги, ни получить. Я делаю только то, что могу сделать сегодня. Я знаю, что мои заемщики подготовили программку, что они, в случае успеха, отдадут мне кусок средств, а я верну их кредиторам, но это не от меня зависит.

Я на работе живу сегодня по программе одного дня. Я с утра помолился, пришел, посмотрел: да, трудности у всех в голове, но зачем же зацикливаться на них? Я лучше с людьми поговорю о чем-то живом, насущном. Один знакомый пошутил: у него банк рушится, а он стоит как колосс. Но я не сам по себе стою, я чувствую, что надо мной есть Бог, знаю, что есть ангел-хранитель мой - и всё это благодаря тому, что я оказался алкоголиком и в поисках выхода пришел в АА.

В каждом кусочке своей жизни я пытаюсь прожить программно. Если бы мне несколько лет назад сказали, что мой банк окажется в таком подвешенном состоянии, я бы засмеялся: лучше застрелиться, чем так жить. Я же крутой, жизнью не дорожу и порешить себя, если что-то там у меня не выйдет, могу одной левой! Я так не говорю уже давно и не мыслю так. Потому что я знаю про себя более глубокую правду. Я ж сам себя выдумал и вообразил крутым, а я нормальный человек с нормальными человеческими чувствами и нормальными желаниями, которые я давил в себе, чтобы выглядеть покруче. Программа меня научила смирению, терпению, принятию себя таким, какой я есть, а, приняв себя, я стал принимать и других такими, какие они есть.

Болезнь еще сильна, я еще срываюсь эмоционально, еще чувствую всплески и мелкую рябь, но ненадолго. Я себя останавливаю, приобщаю к трезвомыслию и снова перетекаю в программное решение, и всё потихонечку получается, но это уже не я делаю, а кто-то мне помогает ради Бога.

*Борис, Москва.*

*(Альманах ’’Быть свободным”, № 1,1997г.)*

Разбей оковы

Впервые алкоголь я попробовала в 15 лет. Мне понравилось - чувствовала себя легко и уверенно в любой компании, жить стало веселее.

С тех пор алкоголь медленно, но уверенно входил в мою жизнь. Алкоголь формировал мое окружение и интересы, выбирал мне спутника жизни. Долгие годы это было довольно приятно: веселые компании, рестораны, легкая и беззаботная жизнь. Однако, уже тогда, мучаясь от тяжелого похмелья, я не раз задумывалась над тем, что употребление алкоголя для меня создает проблемы: мне не раз приходилось увольняться с работы, терять семью, выкручиваться из множества неприятностей, связанных с употреблением спиртного. Все усложняло то, что я не верила в эффективность лечения алкоголизма. Однако, то, что я являюсь алкоголиком, - это я для себя постепенно уяснила.

Я считала, что бросить пить можно только с помощью огромного желания и железной воли. Желание у меня время от времени появлялось, но силы воли не было, и я все откладывала решение и продолжала пить, считая, что у меня еще достаточно времени, и если станет плохо, я всегда смогу ’’зашить ампулу” или сделать что-либо другое, чтобы под страхом смерти избавиться от пьянства.

Но дальше - больше. Я стала не любить людей, избегала все тех же веселых компаний, понимая, что у меня практически нет друзей, есть лишь собутыльники, которым я нужна, пока у меня есть деньги. Постепенно водка вытеснила из моей жизни нормальные отношения с людьми. Мне всюду мерещилось, что все меня хотят использовать, что даже мои родные, которые пытались помочь мне, делают это с корыстной целью. Я замкнулась. Мне было тяжело и одиноко. Алкоголь перестал доставлять удовольствие. Но он остался для меня единственным средством уйти от мира, который я ненавидела; от мира, в котором живут мелкие, жалкие и корыстные людишки.

К тому времени я пила уже одна - месяц или больше, как получится. Я жила вроде бы нормальной, трезвой жизнью. Потом уходила в запой, уходила от окружающего мира. Закрывалась в квартире, отключала телефон и хотела лишь одного - чтобы меня оставили в покое. Моей дочери было тогда 14 лет. Она сильно переживала, но мне было все равно. Я никому не хотела причинять боль, но мне было выгодно думать, что и моим родным все равно, что со мной происходит.

Тем не менее, все чаще приходила мысль: ”С этим что-то надо делать!” Я пыталась представить, какой могла бы быть моя жизнь без алкоголя, и пришла к выводу, что все мои беды и неприятности связаны с бутылкой. Я поняла, что никогда в моей жизни не будет ничего светлого и прекрасного, если я не прекращу пить; как бы со стороны увидела весь ужас своего положения. И тогда я сказала: ’’Нет! Так больше жить я не хочу!”

Мне тяжело вспоминать о том, что происходило потом. В течение года я самостоятельно пыталась бросить пить. Я испробовала все: пыталась с головой уйти в работу, найти себе интересное увлечение, заняться спортом. Но наступал день, когда ничего уже не могло меня заинтересовать, ничего мне не хотелось, пропадал смысл жизни. И я как под гипнозом шла в магазин, чтобы купить бутылку водки. После каждого такого срыва я мучилась угрызениями совести, корила себя за слабоволие, но не сдавалась. Когда-нибудь у меня должно было получиться!

Этот год был для меня сплошным кошмаром, я чувствовала себя как в замкнутом пространстве, из которого безуспешно пыталась вырваться. Снова и снова я билась в закрытую дверь, и снова и снова падала вниз. Поддерживали меня лишь кем-то сказанные строки: ’’Сильный не тот, кто никогда не падал, а тот, кто упал, но смог подняться!” А я уставала...

Когда мама мне предложила лечь в клинику, где лечат по американской программе ’’Двенадцать Шагов”, я была согласна на все. Я поняла, что самой мне не справиться, что мне нужна помощь, и я была готова эту помощь принять. В клинике меня познакомили с Обществом Анонимных Алкоголиков. Я стала посещать собрания АА...

Там я научилась окружающий мир таким, какой он есть. Не уходить от него, а жить в нем. Научилась смотреть вокруг и находить в своем окружении добрых, прекрасных людей. Ведь надо лишь держать душу открытой, чтобы в нее могли войти свет и душевный покой. О том, что мне дало АА, можно говорить очень много, можно то же сказать и в двух словах: ”Я счастлива!” Пусть это звучит высокопарно, но это именно так. Я научилась любить этот совершенный мир и быть любимой!

*Эдита, Рига, 10.06.95 г.*

*(’’Спасательный круг”, №1, 1995 г.)*

Рассказ Галины

Внутри каждого из нас живет маленький ребенок. Этот маленький ребенок, мальчик или девочка, в детстве или получил много любви и теплоты, а потом утерял их, или же вовсе их не получил. И чаще всего дальнейшая жизнь такого ребенка - поиск этой утерянной любви. Возможно, он ее и находит, но в своей слепоте и гордыне не видит, что его находка и есть истинная любовь. В своих иллюзиях он представил себе любовь совсем другой, разодетой в роскошные одежды, а на самом деле она может выглядеть совершенно безыскусной и простой. Но человек в потемках бредет по иллюзорной стране, и имя этой страны - Алкоголия.

Все предметы и вещи в этой стране искажены: вон там, вдали виден совершенно роскошный замок в окружении прелестного цветника, и в одном из окошек мелькнуло милое и печальное лицо, а когда выбившийся из сил путник подходит ближе, он видит старую покосившуюся лачугу и в ней безобразную ведьму. И несчастный путник в отчаянии кидается на землю и бьется в безутешных рыданиях. Растаял еще один мираж, и очередная сказка обернулась насмешкой!

В течение многих лет и я брела по этой стране, и мои иллюзии разбивались о безжалостную действительность.

Я - алкоголик. Нет сейчас для меня в этом слове ни унижения, ни позора. Но было время, когда я ни за что не хотела смириться с этой болезнью, и вся моя гордыня восставала при упоминании о том, что я больна. Впрочем, чаще мне говорили о том, что я распутная, развратная, зажравшаяся тварь.

Моя мама умерла, когда мне было 9 лет. Она знала, что обречена, и вместе с отцом они часто пили. Однажды, когда я была совсем маленькой, я потерялась, и мне кажется, что ужас остаться одной сидел во сне всю жизнь. А впервые я напилась, когда мне не было еще 17 лет, по причине очередной неудавшейся влюбленности. Из своего первого опыта приобщения к алкоголю я вынесла четкое определение: пить - это хорошо! Отступают страх и сомнения, одиночество и чувство неполноценности, возникают контактность и раскованность, умение общаться с другими людьми. Я приобщилась к великому ’’братству” пьющих алкоголиков, и начался мой долгий путь по иллюзорной и обманчивой стране под названием Алкоголия. Очень быстро у меня появилась привычка при малейших жизненных неудачах искать забвение в стакане водки. Постепенно получилось так, что все мое окружение составили пьющие люди. Мне уже неинтересно было общаться с непьющими людьми: разве они были в состоянии понять меня!

Я выходила замуж, рожала детей, мои мужья были алкоголиками. Вначале алкоголь был тем средством, которое сводило нас вместе, но постепенно усугублял наши конфликты и, в конце концов, разводил. В те времена я считала алкоголь своим другом. Еще бы! Ведь он был для меня универсальным лекарством. Болела ли у меня голова, зуб или душа - алкоголь утешал всегда.

Шли годы, росли дети, уходили мужья и возлюбленные, а я... Я тихо спивалась. Я постепенно глохла и слепла и, бродя в потемках по страшной стране, отчаянно и громко вопила о том, что я несчастный, никому не нужный и никем не понятый человек. В душу начало закрадываться подозрение, что я вляпалась в какую-то гнусную историю. Я с ужасом начала замечать, что алкоголь - друг и верный товарищ - превращается в коварного обманщика: мои запои становились все длиннее, а похмелье все тяжелее. Все чаще мне становилось мало алкоголя, который стоял на столе, и мне хотелось выпить еще. Началось мое одиночное пьянство. В такие минуты алкоголь опять становился моим другом, мне было хорошо с ним вдвоем! Я все дальше залезала в густые и непролазные дебри Алкоголии, и каждый раз мне все труднее было возвращаться обратно в реальный мир.

Там, в этих дебрях, мне попадались такие же несчастные, иногда через силу бредущие люди. Мы перекидывались несколькими, ничего не значащими фразами и продолжали ползти каждый своей дорогой. Меня уже не тянуло к великому братству пьющих алкоголиков, я предпочитала одиночество. Там, за границей этой страны, стояли люди, которые видели мои мучения, которые искреннее переживали за меня, и они тянули свои руки, пытаясь спасти меня. Но и тут моя гордыня сыграла со мной злую шутку. "Я сама!” - и я отталкивала протянутые мне руки. Все проис­ходящее со мной стало напоминать тяжелый, мучительный кошмар.

Серые, бесплотные тени, как призраки, бесцельно бродили по иссохшим зарослям и, натыкаясь друг на друга, в ужасе отскакивали. По краям этой пустыни стояли близкие люди, с мольбой и любовью звали этих призраков по имени, но те, отрешенные, ничего не слышали. И близкие, отчаявшись, отворачивались и уходили.

’’Кусочек из фильма ужасов?” - спросит кто-то прочитавший эти строки. Нет, жизнь. Жизнь пьющего алкоголика. Нежелание примириться с реальностью, побег от действительности в полную кошмаров страну Алкоголию. Вечные поиски любви и неумение увидеть эту любовь рядом с собой. Гордыня и эмоции сжигают алкоголика изнутри, слепота и глухота не дают увидеть рядом с собой страдающих детей.

’’Как вы можете понять, что творится в моей душе?” - кричала я окружающим, погрузившись в пучину собственных страданий. Я не хотела принимать жизнь такой, какая она есть, не понимая, что другой жизни мне не дано. Я сама сделала свою жизнь тусклой и неинтересной, вышвырнула все разумные оттенки и разделила весь мир на черное и белое, с яростью доказывая всем окружающим, что черное - это белое.

Все мои мысли и ощущения свелись к одной единственной мысли: где достать выпить? Не стало женщины, матери, жены, любовницы, остался зомби с мрачным, опустошенным взглядом. И пришел конец... Я потеряла все: семью, детей, работу, я потеряла себя. Когда я шла по улице, люди смотрели на меня с недоумением и презрением. Я чувствовала это и яростно ненавидела их всех.

И пришел конец... Я чувствовала, что умираю. Отвернулись все любившие меня, они устали звать меня. Они устали и обессилели.

И пришел конец... С ужасом и отчаянием я увидела у своих ног зловонную бездну, еще шаг и мне уже не выбраться оттуда. Бездна заманивала и притягивала, было трудно оторвать от нее взгляд. Казалось, она шептала: ’’Сделай один шаг, последний шаг, и будет покончено со всеми твоими мучениями, ты больше не будешь терзаться своей ненужностью. Сделай шаг, последний шаг...”

И пришел конец... Я умирала... Я умирала, никому не нужная, полузабытая своими детьми, измученная собственной беспутной жизнью. Но милосердие отвергнутого и не признаваемого мною Господа было безграничным. Он дал мне последний шанс. ’’Собери все свое мужество, выйди из этих страшных зарослей Алкоголии, повернись к жизни лицом”, - говорил чей-то голос.

Я почувствовала отчаянное желание жить, вернуться к своим детям, обрести ту любовь, к которой стремилась всю свою жизнь, находила ее и теряла.

Всю жизнь я задавала себе и другим вопрос: в чем смысл жизни? И я не могла найти ответ, бредя постоянно в потемках, испытывая к себе жалость и ненависть. Я не могла принять жизнь такой, какая она есть; я тщетно пыталась натянуть на себя чужие одежды.

Я рискнула встать на путь правды и смирения. Конечно, не свершилось мгновенного чуда, но в конце темного, душного тоннеля сверкнул луч надежды.

Закончился страшный путь потерь. Я научилась видеть и слышать. Моя душа открылась. Было радостно заново открывать для себя мир, научиться ценить каждый день, каждое мгновение этого дня.

У меня было чувство человека, приговоренного к смертной казни и узнавшего, что в последний миг эту казнь отменили. Я нашла своих друзей - трезвых алкоголиков. Я заново обрела своих детей, которые уже вычеркнули меня из своей жизни. Я открыла для себя ’’Двенадцать Шагов” - простое и гениальное пособие жизни трезвого алкоголика. Жизнь обрела смысл.

Мне бы хотелось помочь вам, страдающим и бредущим в дебрях Алкоголии людям.

Меня зовут Галина, я - алкоголик, срок трезвости - 5 лет.

*г. Рига.*

*(’’Спасательный круг*”*, №1, 1995 г.)*

Теперь я знаю, что мне надо

 Я родилась в семье, где не злоупотребляли алкоголем. Меня воспитывала мама одна, у меня не было отца. Мама прилагала все силы, чтобы, как она говорила, я была ”не хуже других”. Она целыми днями работала, а я часто оставалась дома одна. Сколько себя помню, всегда, оставшись наедине с собой, очень скучала и страдала без матери. Впоследствии у меня появились подруги, с которыми я общалась и проводила свободное время, которого у меня было с избытком, так как моя мать освободила меня от всех домашних дел. Я никогда не убиралась дома, не стирала, не готовила еду, да и уроки я почти никогда не делала. Основное своё время я проводила на улице с девчонками. В общении с девчонками у меня никогда не было никаких проблем. Мне казалось, общаясь с ними, что я достаточно коммуникабельна и без каких-либо особых комплексов. Но куда всё девалось, когда появлялись мальчики? Я вся сжималась в комок, закрывалась, не могла ни одного мальчишку назвать по имени, а только по фамилии. Очень комплексовала из-за своей внешности. Мне казалось, что я очень некрасивая, и меня никогда никто не сможет полюбить. Так проходили годы, я росла, и ничего особенного в моей жизни не происходило.

Но вот мне исполнилось 17. После неудачной попытки поступить в институт я устроилась на работу в научно-исследовательский институт, где меня очень хорошо приняли. Неожиданно для себя я почему-то всем понравилась, мне казалось, что люди мне симпатизируют. Мне это нравилось и удивляло одновременно. Мать очень старалась, чтобы я не чувствовала себя хуже других из-за того, что у меня не было отца, и она не могла дать мне правильного воспитания и образования. Она старалась меня хорошо одеть, и, что бы я ни попросила, отказа почти ни в чём не было. Я была стройная, молодая, хорошо одетая девочка, и на меня, естественно, стали обращать внимание сотрудники противо­положного пола. Я была счастлива.

Однажды меня послали в колхоз, где я в первый раз попробовала водку. Налили мне очень мало: водка еле прикрывала дно жестяной пол-литровой кружки. По вкусу это была отрава. Но то, что случилось потом, было просто чудом. Я стала самой весёлой, самой умной, самой красивой, самой смелой. Сразу ушли все комплексы, появилась уверенность в себе. Мне казалось, что меня все любят, да и самой себе я очень нравилась.

Это было вхождение в новую, как мне казалось, красивую жизнь. Теперь я уже знала, что мне делать, когда у меня появлялось плохое настроение или случались какие-нибудь неприятности. Я всё чаще прибегала к алкоголю, как к спасительному средству, и очень быстро наращивала темп. Наконец, вся моя жизнь превратилась либо в ожидание, либо в употребление этого ”чуда”. Алкоголь стал смыслом моей жизни. Я употребляла его по каждому поводу и уже без повода. Так продолжалась моя жизнь, пока не начались серьёзные проблемы.

Проблемы не подкрадывались потихоньку, одна за другой, постепенно нарастая и качественно и количественно, а обрушились огромной лавиной, сметавшей на своем пути всё, за что я ещё способна была зацепиться. Меня увольняют с работы. В квартире пропито всё до нитки. Ещё недавно все меня любили и хотели со мной общаться, и даже искали меня, а теперь от меня отвернулись все: друзья, родственники. Со мной не общались, меня сторонились, мне не давали взаймы. Я почувствовала себя выброшенной за борт, на помойку, как никому не нужная вещь.

Я изобретала массу способов, чтобы пить умеренно, по праздникам, по пятницам, пить только лёгкие вина, пиво, наконец, не пить совсем, но ничего не получалось. Много раз лежала в различных наркологических больницах. Мне 2 раза делали эспераль, 15 раз Торпедо. Моя мать истратила кучу денег на моё лечение, но безрезультатно.

Не знаю, в силу ли своего оптимистического характера, позволявшего сохранить надежду, или же в силу все-таки огромного желания вылезти из этого ’’болота”, но я никогда не хотела уйти из этой жизни, хотя отчаяние и безысходность всё чаще и чаще напоминали о себе. Однажды, лёжа в очередной раз в НБ №17, я узнала о существовании какого-то общества ’’Анонимных алкоголиков” (АА). Меня эта новость особо не заинтересовала (я к тому времени уже мало во что верила). Я подумала, что это очередной ’’клуб трезвости”, где читают вслух разные книжки, вяжут, пьют чай и изо всех сил стараются не вспоминать, что есть водка, и врут, что им хорошо без неё. Но я всё-таки рискнула пойти, т.к. когда-то приняла решение испробовать буквально всё, что, может быть, принесёт мне долгожданное чувство освобождения от алкоголя.

В АА мне понравилось, но не более того. Ведь к тому времени меня уже отовсюду прогнали, и это было, пожалуй, единственное место, где меня слушали, и никто не мог меня оттуда выгнать (это я усвоила очень хорошо). АА я не принимала всерьёз и рассматривала его не как место, где я смогу избавиться от своих проблем, а как место, где я могу провести своё свободное время, так как без АА жизнь вообще была скучная и невыносимая. Я продолжала посещать АА и ... пить, при этом имея огромное желание завязать. Я совершенно ничего не понимала. Мне было непонятно, как люди, пришедшие много позже меня, уже не пьют и делают эти бессмысленные, по моему мнению, шаги. Мне было просто непонятно, как это какие-то ”12 шагов”, которые мне бы надо сделать, избавят меня от пьянки. Так прошло примерно 5 лет моего пребывания в АА. И однажды меня как будто бы обухом по голове ударило: ’’Первым делом - главное” - девиз, который я слышала миллионы раз, вдруг приобрёл для меня какой-то особый смысл. Я услышала его по-новому, остро поняв и почувствовав всю его важность. Ведь всё, что я делала до сих пор, это было ’’строительство дома на песке”. Каждый раз, ложась в больницу, после каждого ’’отходняка” я решала, что теперь буду умнее и предусмотрительнее. Когда выйду из больницы, то, во-первых, устроюсь на работу, во-вторых, приобрету кое-какие вещи, в-третьих, устрою свою личную жизнь. А уж потом я буду ходить на собрания АА каждый день, заниматься ”12-ю шагами” и духовно расти, что поможет мне остаться трезвой. Пока я так рассуждала, мой дом рушился. И вот я вдруг остро ощутила, что пока не поменяю местами свои ориентиры, и то, что я ставила на последнее место, не поставлю на первое, у меня ничего не будет: ни работы, ни денег, ни личной жизни, да и жизни вообще. В это время я начала ходить на группы АА каждый день.

Сейчас я что-то начинаю понимать, стараюсь больше внимания обращать на себя, прислушиваться к себе, всматриваться в себя, пытаясь найти своё истинное ”Я”. Я стараюсь не сравнивать себя с другими людьми и не соревноваться с ними - кто нормальней? Я вдруг поняла, что в том, что я, может быть, что-то делаю лучше других, моей заслуги никакой нет. Бог каждому из нас дал какие-то способности, но отнюдь не для того, чтобы на них взращивать свою гордыню. И мне Бог дал что-то, что я могла бы нести другим людям.

Я не пью уже 3,5 года, и за всё это время у меня почти не было тяги. Как-то я задумалась, почему я её не чувствую, и поняла: я всё время нахожусь в каком-то движении, живу довольно активно, всё время что-то делаю и, может быть, тяга у меня и была, но я ’’проскакивала” этот момент, не успев зафиксировать. Я жила в каком-то бешеном темпе. Возможно, эго и неправильно, но, как я сейчас понимаю, иначе мне было нельзя. Любая остановка могла вызвать мысль о выпивке, и она могла от меня не отвязаться.

Где-то через 2,5 года трезвости у меня появились серьёзные проблемы с курением. Я вдруг поняла, что освобождение от моей алкогольной зависимости - это только начало. Я открыла лишь первую дверь и надо идти дальше, открывая все новые и новые двери. Мне вдруг стало абсолютно ясно, что, в конечном счёте, неважно, от чего умереть: от стакана водки, от сигареты, от злости, от зависти, от чувства вины и т.д. Снова я выделила для себя главное и начала применять принципы ”12 шагов”, но уже с целью освобождения от другой зависимости - от никотина. У меня и раньше были попытки бросить курить, но я не могла выдержать больше одного дня. Курила 20 с лишним лет и, в конце концов, эта проблема меня достала так, что я уже больше не могла не обращать на неё внимания. Мне надо было выбирать: или жить - или курить. Когда-то я думала, что для того, чтобы бросить курить, мне надо наклеить пластырь ’’Никотинел”, постоянно жевать анти­никотиновую жвачку, вставить в уши иголки и перебирать чётки: всё это будет меня отвлекать от курения, и я смогу со временем о нём вообще забыть. Но, проснувшись утром и подумав в очередной раз, что надо бросить курить, я почему-то вспомнила, как много раз в своей жизни я говорила это слово ’’надо”: ’’надо” бросить пить, ’’надо” начать делать зарядку, ’’надо” ходить на группы и т.д. Я вдруг ясно поняла, что с этим ’’надо” можно и умереть, так ничего и не сделав, ни от чего не избавившись. И тогда я приняла решение не курить 15 минут. Я рассуждала так: скорее всего у меня ничего не получится, и я снова закурю, но хотя бы 15 минут я не буду отравлять свой организм. Прошло 15 минут, а потом ещё 15, а потом ещё и ещё. У меня в доме в это время было полно сигарет, и в какой-то момент мне всё-таки страшно захотелось курить. Я висела на волоске и взяла бы сигарету, но вместо этого начала молиться, обращаясь к Господу и прося у Него только одного - сил не взять эту первую сигарету. Это удивительно, но мне стало легче, я почувствовала, что могу ещё какое-то время продержаться. Так прошёл один день. Я постаралась побыстрее лечь спать, чтобы не мучиться. Как ни странно, но ночью я ни разу не проснулась от желания покурить. Утром я вспомнила, что вчера не курила целый день, чего у меня никогда раньше не получалось. Хотелось курить, но одновременно было уже жалко прошедшего дня, не хотелось, чтобы он пропал даром, чтобы потом опять говорить это слово ’’надо”. Я начала молиться снова и использовать те принципы, которые я применяла в решении проблемы с алкоголем, подключая программу ”одного дня”. Только сегодня я не буду курить; возможно, завтра я закурю, но сегодня я очень постараюсь. Так прошел еще один день. Мне просто не верилось: прошло уже два дня! А потом я просто говорила себе: ”Важнее того, что я сейчас делаю, в моей жизни нет ничего. Пусть землетрясение, наводнение, смерть близких людей. Самое главное для меня - не курить сегодня”. Вдруг я почувствовала, что мне легко, и я вполне в состоянии не курить. Я считаю, что довольно легко бросила курить, и воспринимаю это, как подарок. Мне стало легче дышать, я перестала уставать, у меня появилось больше времени. Больше года я уже не курю. Когда меня спрашивают, неужели мне не хотелось или не хочется курить, когда рядом курят другие люди, я не могу сказать, что мне совсем не хотелось, но, видимо, желание не курить сильнее, чем желание курить. Сейчас, когда я вижу курящих людей, может быть это и не хорошо, но я радуюсь, что именно я не курю. Осознание того, что я освобож­даюсь ещё от одной зависимости, приносит мне огромное удовлетворение. Я верю, что подобным образом я смогу избавиться от многих своих проблем. У меня осталось чёткое ощущение, что будто бы это не я бросила курить, а кто-то это сделал за меня. И этот кто-то - Бог. Теперь я знаю, что для Бога нет ничего невозможного. А мне надо только одно - довериться Ему и действовать.

*Наталья, Москва.*

*(Альманах ’’Быть свободным”, № 1, 1997 г.)*

В глубокой луже

4 сентября исполнилось три года, как я смотрю на мир трезвыми глазами. Хочу поведать вам свою историю падения на дно самой глубокой и отвратительной пропасти стыда, позора и унижения.

Первый шаг был сделан ещё в раннем детстве, точной даты назвать не могу. В нашем доме часто происходили весёлые застолья. После ухода гостей, когда мои родители провожали их, недопитые стопки доставались нам - мне, моему старшему брату и сестре. По возвращении родителям было не до нас. Шла уборка грязной посуды и оставшейся закуски. Порой всё это сопро­вождалось скандалами.

Шли годы, я подрастал, и порой уже легально мне перепадала от гостей и от самого отца рюмка-другая спиртного. Первый раз я напился до потери памяти, когда учился в начальной школе. Произошло это довольно просто. Я и ещё трое моих друзей по несчастью накопили денег, тогда их требовалось не так уж много, и при содействии старших ребят купили четыре бутылки креплёного вина. Дома взяли закуски и отправились на природу, благо это было не за горами. Наш район Кукковка находится по соседству с лесополосой. Расположившись на небольшой полянке, мы решили ’’откушать” понемножку нашего зелья. После этого последовал ’’кайф” и раскрепощённость, но потом новое возлияние и, в результате, мы очнулись вечером. Состояние было ужасное. Меня долго тошнило, я весь перепачкался, но домой пошёл не сразу. Прошло ещё несколько часов, прежде чем я пришёл в нормальное состояние. Помывшись и почистившись, к полуночи я вернулся домой. Дома в этот день была вечеринка, никто на меня не обратил внимания. Впредь я стал аккуратнее с этим делом, стал контролировать себя в количестве выпитого. Так началась моя пьяная жизнь. Росли мы вольными птицами, делали, что хотели целыми днями. Родители с утра ходили на работу, а приходили только вечером.

В 1967 году в результате мальчишеской бравады я получил тяжёлую травму на железнодорожных путях. Тогда мне в первый раз Бог дал шанс выжить. После четырёх месяцев на больничной койке я снова появился дома. В больнице мне первые два месяца кололи взрослую дозу обезболивающих лекарств, к которым я быстро привык. После каждого укола ловил ’’кайф”, мне было очень хорошо. Но потом пришли дни, когда дозы стали реже и меньше, я очень тяжело пережил это время. Однако, жизнь есть жизнь, всё проходит, всё изменяется. Проходили годы, от праздника к празднику, а их раньше было много. Я попивал втихаря от всех бражку, которая почти всегда была дома, и потихоньку существовал. Время от времени сильно болели ноги, давала знать о себе травма, заглушал боль, чем попало.

Окончил школу посредственно. Поступил в училище. Были определённые трудности с прохождением медкомиссии, но друзья помогли, и я пошагал по жизни дальше. Пьянки стали чаще, дозы увеличивались. Окончив училище, я уже был сформировавшимся алкоголиком, хотя сам этого ещё не понимал.

Устроившись на работу, я стал проходить азы употребления спиртных напитков на производстве. ’’Учеником” я оказался способным и спустя год мог выпивать наравне с профессионалами этого дела. Всё покатилось как по маслу. Спасло меня лишь то, что я хорошо овладел своей специальностью и мог выполнить любую работу, несмотря на свой возраст и малый стаж.

Трудовая жизнь сопровождалась периодическими пьянками, которые оканчивались порой не очень благополучно. Часто отодвигали очередь на квартиру, лишали всевозможных премий. За двадцать лет стажа на одном предприятии я так и не получил квартиру, хотя возможность была.

В ряды Советской Армии я не попал из-за травмы, полученной в детстве, гражданская жизнь протекала безмятежно. Хотя кто знает, как бы сложилась моя судьба, попади я в армию: ни для кого не секрет, чему она в то время учила молодых бойцов. Я понял, что алкоголь меня стал затягивать, решил остановиться и женился. Этот поступок помог мне на некоторое время воздерживаться от возлияний и гулянок в весёлых компаниях. Однако, этот период моей жизни длился недолго. Семейная жизнь стала надоедать своим однообразием, и меня потянуло на старое. Снова начались веселье вне домашнего очага, конфликты с блюстителями порядка и прочие, вытекающие отсюда, последствия. Тогда я в первый раз подумал с ужасом о своих действиях, к чему они могут привести, если я не сделаю для себя соответствующих выводов. И я их сделал. В течение полугода я контролировал себя в количестве выпитого, и это удавалось, но потом всё пошло насмарку, опять те же друзья, весёлые компании и без меры выпитое спиртное.

Но и в то время я не считал себя алкоголиком, думал, что всё можно ещё исправить. А время шло, периоды между пьянками становились короче, а сами пьянки продолжительнее. Иногда я с большим трудом вспоминал вчерашний день, а порой и совсем не помнил, что творил накануне, и поэтому боялся и стыдился смотреть людям в глаза.

Домашние скандалы стали происходить чаще. После некоторых месяцами не жил дома вообще. Всегда находились люди, у которых можно было переночевать или пожить какое-то время. Вскоре моя половина вылавливала меня, и мы снова жили дружно. Я до сих пор удивляюсь, как она могла всё вытерпеть и сберечь нашу семью. Она, как мой ангел-хранитель, всегда знала, когда мне нужна её помощь и поддержка, тянула груз домашних забот и воспитание двух наших сыновей. Ноша довольно тяжёлая для женских плеч, и не каждая смогла бы это выдержать. За это я очень благодарен ей. Слов, достойных выразить эту благодарность, не могу подобрать, так как боюсь, они не выразят того, что я хотел бы сказать. После каждого глубокого запоя происходила одна и та же процедура. Я извинялся за свои выходки, а порой даже не считал нужным это делать. Давал в очередной раз клятву, зарок никогда больше не напиваться до поросячьего визга. Проходили дни, волны бушевавших страстей успокаивались, и всё повторялось сначала. Характер у меня, мягко говоря, беспокойный, особенно, когда что-нибудь не по-моему, начинаю злиться и выходить из себя. В пьяном виде часто такие обстоятельства приводили к потасовкам, в результате страдали окружающие меня люди. Более продол­жительный перерыв между пьянками произошёл после того, как я обильно обмывал ножки второго сына. В семье опять воцарился мир и спокойствие.

Мы с женой снова понимали друг друга, старались уступать, находили компромиссные решения во всех вопросах. Спустя несколько месяцев я решил, что теперь буду выпивать умеренно, смогу контролировать себя и попросил делать это свою жену, если сам забудусь. Впоследствии это приводило не один раз к ссорам. Я, как всегда, терял контроль над собой, а напоминание об этом выводило меня из равновесия. Опять начались пьянки, гулянки по кабакам, которые привели меня к страшным запоям. В пьяном виде я стал выкидывать такие номера, которые нормальный человек не позволил бы себе. Невзирая на ранги и приличия, мог обидеть любого, вплоть до матери. Ничего святого для меня не было. Это выражалось по-всякому, иногда словесно, а порой, когда слов не хватало, физически. Я стал вести себя невыносимо. Даже мама сказала мне однажды, что я человек пропащий, и только могила меня исправит. Некоторые открыто желали моей смерти, презирали меня за пьянку. Да что там говорить, мне самому по утрам было страшно смотреть на себя в зеркало. На улице я шарахался от идущих мимо прохожих. Жизнь меня загоняла в тупик. Последние два отпуска я провел у винно-водочного магазина. ’'Стоял на бомбе” - добывал себе деньги на водку у более слабых и незнакомых, а порой и знакомых людей. Я чувствовал безысходность своего положения. Понял, что так бесконечно продолжаться не может, - или меня убьют где-нибудь, или я умру сам, если буду продолжать такой образ жизни.

В 1987 году я начал признаваться себе в том, что я алкоголик. Пытался найти выход из создавшегося положения. Но все мои попытки были тщетны и не приносили результатов. Еще полтора года я бился в этом заколдованном кругу. И вот, когда Бог в очередной раз подарил мне шанс выжить, я понял, что выход найти необходимо. Произошло это так: в очередной раз был запой, я не помнил ни числа, ни месяца. Очнулся от дикого холода. Открыл глаза и не могу понять, где нахожусь. Попробовал подняться, не получается, что-то держит меня за волосы. Пришлось применить большое усилие, чтобы выбраться их этой могилы. А лежал я в глубокой луже, и только одна голова была на поверхности. Лужа была затянута льдом. Выбравшись из неё, я потащился домой. И что странно, даже не заболел. После этого я ещё почти год пил, и только в 1989 году, 4 сентября, я в последний раз опохмелился, выпил маленькую водки и пошёл на курсы Шичко по преодолению вредных привычек.

Благодаря этим курсам я нашёл силы в очередной раз остановиться. Там я познакомился с людьми, такими же, как я. Мы стали встречаться и вести беседы на беспокоящие нас темы. Позже мы узнали, что существует такая программа ’’Двенадцать шагов и Двенадцать традиций”, что есть братство мужчин и женщин, называется оно ’’Анонимные Алкоголики”, и люди там такие же, как мы. Благодаря этой программе наша группа 28 сентября 1992 года отметила трёхлетнюю дату. Все мы живы и здоровы, чего и вам желаем, братья и сёстры. Как хорошо, что вы есть на свете. Я всех вас люблю.

*Игорь, г. Петрозаводск*

*(Альманах ’’Быть свободным”, № 1, 1997г.)*

Встань и иди

Легче всего мне свалить мой алкоголизм на Советскую власть. Мой отец трижды арестовывался за политику. 11 лет он отбыл в ГУЛАГе. Дядя белым офицером дрался в Гражданскую с красными. Отец окончательно вернулся домой в 1957 году, и я, одиннадцатилетний, за рюмкой вина начал слушать его мучитель­ную правду о современной истории России. Трезвым отец молчал. Двенадцатилетним в застолье я гордился комплиментом отцовского товарища, сталинского зэка четырех ’’призывов”: ’’Мне нравится, как этот мальчик пьет”.

Я рос со страшным знанием российской трагедии вокруг и в 16 лет писал стихи:

В сердце кровью борцов имена,

Мадригалом свободы помним их смерть,

А в Лубянских подвалах гноят семена –

Изможденных всходов видеть не сметь!

Великая Русь - пригвожденный Христос.

На распятого тела равнины

Опускается савана красный хаос,

И с кремлевских бойниц ликуют раввины...

Я читал их приезжавшему в гости трезвеннику-дяде. Однажды он в одиночку, до последнего патрона отстреливался из пулеметного гнезда на колокольне от наседавших цепей красногвардейцев. Мои стихи с упоением слушал отец, тяжело поникший над фужером с водкой; в первый раз в 1932 году его, студента, взяли за такие же сочиненные им стихи.

Тогда мы беседовали с отцом долгими ночами, и пили почти на равных.

’’Польза” моего подросткового, юношеского пьянства, что ”за политику” я в тюрьму не сел. Потому что, когда я глотал, водка снимала всевозможные оковы, но навсегда поселила страх. То была не бодрящая опаска подпольщика, а беспричинно накатывавшая тревога, беспокойство, от которых в стрессы изнывали нервы.

Я мечтал ’’пострадать”, о тюрьме, о расстреле в тот ’’оттепельный” зенит 60-х годов. В открывшихся московских молодежных кафе с такими же вот изуродованными ребятами мы читали за портвейнами свои стихи. Никто из них, из талантливых, тоже не сел в тюрьму, но и не уцелел. Одни ушли сумасшедшими на тот свет. Другие, как я, стали советскими литераторами, жур­налистами. Последний, чего-то стоящий из тех, с кем я стучал кулаками по столикам, умер лет 10 назад, так и не пригубив ’’перестройки”. Он пил привычное до смерти.

Для того, чтобы за правду сесть, в то время требовалось совершать поступки качественнее пьяного орания стихов. Но я боялся. Боялся не ’’черного ворона”, камеры-одиночки. А боялся самого себя, своего пульсирующего страха. Я не мог вырваться из концлагеря своего имени, который городил, кольцевал бутылками.

Мой пожилой отец, так сказать, имел право пить в конце своей разбитой жизни. Но какие основания были пьянствовать у меня, когда я был в расцвете сил, идей, молодости? Отец пил и мне наливал? Но я и сам должен был отвечать за себя, чтобы не скатиться в алкоголизм. Ведь сумел же я взять на себя огромную ответственность, женившись в 21 год. А вскоре и пустил на свет моего первого сына, при том, что я работал, а вечерами учился в институте. Советская власть мою душу тиранила? Ну, так тем более - не пей много, мобилизуйся, постарайся эту власть изменить или свергнуть.

В 27 лет из пьянства я перешагнул в алкоголизм.

Был чудесный проблеск в мои 25. Что-то вроде методики Общества Анонимных Алкоголиков мы однажды нащупали с

приятелем, таким же пьяницей и тайным антикоммунистом. Нас угостил золотодобытчик из Магадана. С ним, отпускным в Москве, устал пить мой двоюродный брат. Привез его, увешанного сумками с вином, ко мне. Они удалились, выдержав до полуночи. Мы с приятелем пили до утра. Мы отравились до рвоты желчью и твердо решили, что бросаем пить и переходит к трезвой, плодотворной борьбе за свободу нашей Родины.

Мы договорились, что знать о зароке должны только мы с соратником, анонимно. Три месяца не брали в рот спиртного. Я просто знал, что он в этот миг, этот день не пьет, хотя ему хочется, как и мне. Он, мы были моей, нашей Высшей Силой. Ведь нас было двое, а это помощнее одного. Я не пил оттого, что не имел духовного права пить, предать наш союз, моего товарища.

Друзья удивлялись и выспрашивали, но мы отодвигали стаканы. Он помогал мне фактом своего трезвого существования, и я тем же ему. Наша ошибка была в том, что после ’’решительной” пьянки мы ни разу не собрались вдвоем наедине и не поговорили о своих новых ощущениях. Первый месяц я был среди окружающих героем, потом - ’’белой вороной”. На меня перестали ’’радоваться”, питать мой духовный прорыв. Жизнь снова стала пресна.

Лет в 38 я имел биографию с занимательными подробностями. Нарколог из МВД, вызвавший меня в отделение милиции среди других алкоголиков-наркоманов микрорайона, чьи медкарты были отмечены красной полосой, глянув в мое ’’дело”, сказал, едва ли не с уважением: ”Да вы четырежды были на стационарном психиатрическом лечении!”

К сорока двум годам я побывал в тех палестинах уже раз 5-6; в наркологической больнице, в отделении для самоубийц Института Склифосовского и раза три в сумасшедшем доме. Спросите, сколько раз у меня была та или иная форма ’’белой горячки”, ’’белки”, я точно тоже не отвечу.

За мной дымились руины двух семей, в которых с грустью и обидой думали о пьяном отце мои сыновья. Я удерживался в том или ином штате редакций не больше двух-трех лет.

”Ты живешь, чтобы пить”, - сказала мне вторая жена.

Это было правдой. Но я хотел жить в семье, окруженным родными, хотя бы потому, что наедине страх расправлялся со мной сурово. В запоях я попадал в мою пустую коммунальную комнатуху, где у одинокой соседки жила громадная немецкая овчарка с рефлексами, явно поврежденными на алкоголиков. Прежний хозяин ее пил, и собаку-то, видимо, бил. Однажды овчарка бросилась мне на горло из темноты коридора. Я едва успел отбиться рукой, и она вырвала клок тела из моего бедра.

В галлюцинациях ночью здесь ко мне обычно приходили два палача. Они, с белыми лицами, тусклыми глазами, склонялись над моей кроватью и неторопливо переговаривались о способах моего убийства. Я вскакивал, бежал по длинному коммунальному коридору. Я врывался в комнату соседки так, что овчарка пятилась. Потом отсиживался в туалете.

Нет, я боролся с моим алкоголизмом, как мог. Однажды, на ’’торпеде”, я не пил месяцев 8, а после зашивки ’’эсперали” - 2 года. Но что это были за воздержания! К концу этих сроков мелочными придирками, неврастенией я замучивал семью так, что жена готова была сказать: ’’Лучше бы ты пил!”

Да, тогда, по терминологии АА, я вел угрюмо-трезвый образ жизни. Я расплачивался за бездарную идею, что страх гибели от медпрепарата или от ’’кодировки” может победить мой изна­чальный алкогольный страх.

Я не знал тогда феноменальной истины АА: ”Мы не плохие люди, которые хотят стать хорошими, а больные - желающие вы­здороветь”. Поэтому, располагая дружбой священника одного из православных храмов, обращаясь к нему в несчастьях, бросить пить мне все-таки не удавалось. А дело в том, что для древнейшего института церкви пьянство - такой же грех, как воровство. Понятие ’’алкоголизм”, появившееся в XX веке, в церкви не рассматривается и не используется. Для Анонимных же Алкоголиков алкоголизм - только болезнь, без каких бы то ни было морально оценочных категорий.

Издержки моей болезни в том, что пьянея, я совершаю аморальные, безнравственные поступки. Но ведь я, жиз­нерадостный, приветливый Володя, родившийся после войны у стадиона ’’Динамо”, всегда пью только одну, первую рюмку или стакан. Потом пил мой алкоголизм, мой страх, жадно хлебала нелюдь с моим именем и внешностью. Как это в народе говорят: ”Не он плачет - водка плачет”.

Я - алкоголик, а не пьяница. Осуждение меня, социально­общественная борьба со мной, любое насилие еще больше меня покорежат, углубив мой душевный и психический страх. Я могу доверяться только Высшему, Богу. Лишь он может застраховать мое бессилие перед алкоголем, мой алкоголизм. Я алкоголик, а не подонок, мне нужно от болезни, такой же, как язва, лечиться. А если не хочу, и то не презрения я заслуживаю, а сожаления.

Отзвуки таких мыслей, ощущений смутно бродили и раздражали меня. Я почти знал, что мне надо, но я не знал, как надо. Все это привычно загнало меня в тупик 6 лет назад - в мой последний запой.

Опомнившись, я с ужасом вспомнил событие 25-летней давности. Было мое легкое подпитие, Центральный Парк культуры столицы и цыганка-гадалка, неожиданно сказавшая: ”Ты умрешь в 42 года...”

Ее пророчество едва-едва не сбылось! Как раз месяц назад тогда было мое 42-летие.

В то утро я впервые в жизни встал на колени при молитве. ’’Господи! - закричал я. - Господи, спаси меня! Я не знаю, как мне бросить пить, но спаси меня!”

После моего второго развода я одиноко жил в двухкомнатной квартире. Я снова был без работы, на улице стыла зима. На склоне этого запоя мои палачи ночью пришли уже командой. Я услышал их в коридоре и решил, что на этот раз убежать некуда. Я захлопнул комнатную дверь и баррикадой бросил на нее тахту. Потом выломал окно. Я решился прыгать со своего четвертого этажа вниз... В последнюю секунду дверь позади отползла. В проеме я увидел человеческое лицо. Это была подруга, совершенно случайно пришедшая в этот вечер и спавшая в другой комнате. Теперь я твердо знаю, что случайность - язык Бога.

Через месяц я случайно увидел по телевидению адрес первой зарегистрированной в СССР группы Анонимных Алкоголиков ’’Московские Начинающие”. Не то, чтобы пошел, побежал туда.

Это были первые месяцы русского АА. Мы скрупулезно высчитывали дни, редкие месяцы своей трезвости. У нас тогда не было литературы АА, издававшейся на родине этого Товарищества в США, мы не думали о психотерапевтической, психоана­литической стороне этого дела. Но как русские алкаши мы нутром знали главное: помощь ближнему, а это был высший, последний шаг АА - Программы ”12 Шагов”. Первых двух годов моей трезвости я достиг только благодаря своей работе с беспросветной московской пьянью, моему вкладу в наше общее дело.

Мы шли в ЛТП для ранее судимых за уголовщину еженедельно проводить собрание АА. Мы сидели за столом вперемежку: фраера и блатные, у них был свой закон. Но нечто большее, чем законы, придуманные уголовными и советскими паханами, сроднило нас у камелька собрания - наша боль алкоголизма. Прежде всего, мы были братья в своей беде. Нам было плевать на то, кто как до общего края дошел: замки ли в магазинах ломал, книжки ли писал. Всем нам требовалось лишь одно - выжить, протрезвев, а значит, быть вместе.

Мы шли в женский ЛТП, организовывать группу АА. Я видел в зале красивых женщин. Да, красивых стараются споить. Я валялся с такими же вот на грязных, заплеванных простынях. Но было это в совсем другое время, совсем в ином измерении.

Мы рассказывали об АА в одной из московских наркобольниц. На перекуре ко мне подошел парень с самой пропитой здесь рожей, улыбнулся и прохрипел: ”Я понял, почему вы - Анонимные Алкоголики. Пьете втихаря”.

Он именно улыбнулся, а потом мы смеялись от души. Такое не принято в пивной. Там мы шутим и качаем права совсем на других нотах. В общем, мы шли. Если раньше я думал: как бы соломки подстелить да лечь, то теперь - вставал при любой погоде. Я был уже не алконавтом с кличкой, а пехотинцем Армии АА, идущей в духовную атаку сегодня в 150 странах мира. ’’Встань и иди”, - этими словами Христос исцелял больного.

Нынче больше шести лет, как не пью. И что же - не тянет? На биологическом уровне алкоголизм неизлечим и пожизнен. Знаем, пригубляли парни за океаном и после 20 лет трезвости. Потом быстро умирали, если снова не завязывали. Но в АА я нашел выход, как мне неплохо жить с моей болезнью.

Я хорошо изучил своего змея Алкоголизма, дремлющего будто бы в паутинном углу логова. Время от времени он открывает свой огненно-зеленый зрак: ”Ты еще на духовном атасе, алкоголик?” Особенно одинокими ночами я чувствую сладкое, завораживающее дыхание змея. Я нахожу в подземельях моего сознания и души его зияющую точку и не отвожу луча своего взгляда: ”Я бессилен перед тобой, паскуда. Но этой ночью в этой пустой квартире я перед тобой по-прежнему не один”. Я вслушиваюсь в шелест небесных знамен, я молюсь Богу.

Ну, а днем в крайности всегда есть, кому по телефону пожаловаться: ’’Опять пристает...” Впрочем, здесь слова не главное. Достаточно, что слушающий тебя человек из АА. А там, глядишь, вечер - наши собрания.

Еще бывают сны, в которых я снова пьян. После ночных наворотов я заметил, что полезно опомниться с такой, например, поговоркой: ’’Сегодня у меня две новости: одна плохая, другая - хорошая. Начну с плохой: я алкоголик. Хорошая: я трезвый”.

Нет, жить, причем весело, можно. Да и все реже прикалывается гад подколодный-то. До трезвости в АА я все время смотрел как бы одну длиннющую серию черно-белого фильма. Теперь видео жизни бойко крутит цветную многосерийную кассету.

Дата рождения моего первого сына совпала с первым днем моей трезвой биографии. Забудусь и скажу сыну: ’’Твой день рождения”. Он меня поправляет: ’’Нет, папа, этот день рождения - наш”.

*Владимир, г. Москва, январь 1995 года.*

*(’’Дюжина”, №2(9), 1995 г.)*

Исповедь

Сейчас я могу сказать о себе, что я - алкоголик, и при этом не испытывать чувства стыда. Сейчас я могу говорить об этом спокойно, а иногда даже с гордостью. Но не всегда было так...

В 1975 году я закончил Московский институт иностранных языков, и мне сразу предложили работать в Комитете государст­венной безопасности. Не скрою, я пребывал в состоянии эйфории. В 23 года у меня уже была престижная работа, я женился, у меня родился ребенок. Через какое-то время я начал работать в Управ­лении внешней разведки. Я участвовал в переговорах Крючкова и Андропова с начальниками разведок многих стран. Меня привле­кали к переговорам, которые велись руководством нашей разведки с генеральными секретарями компартий различных государств, которые приезжали, чтобы обучаться здесь разведывательному делу. Моя карьера складывалась как нельзя более удачно. И, наверное, так бы и продолжалось. Сейчас у меня были бы большие ”звезды” на погонах. Но судьба распорядилась по-другому.

По роду работы я должен был постоянно участвовать в различных приемах, которые без спиртного никогда не обходились. Поначалу мне это нравилось, и я не видел в этом какой-либо опасности. Я считал совершенно нормальным выпить рюмки две-три, тем более в торжественной обстановке, среди сильных мира сего. К тому же я стал замечать, что, выпив, я перевожу лучше: у меня появлялась раскованность в движениях, язык становился более развязным, а перевод - более непринужденным. Все выпивали, выпивал и я, испытывая при этом одно лишь удовольствие. Так продолжалось года три, а может быть, четыре. Постепенно я стал замечать, что дозы выпитого мной все увеличиваются, и без выпивки я уже не могу жить.

Я вставал утром, и для того, чтобы привести себя в нормальное рабочее состояние или хотя бы доехать до работы, мне нужно было обязательно опохмелиться. Чтобы хоть как-то закончить свой рабочий день, мне тоже надо было принимать немалые дозы алкоголя. Настал тот момент, когда у меня начались неприятности на работе.

Мало того, все стали замечать, что от меня несет перегаром, а лицо помятое и несвежее. Хуже всего было то, что у меня начали дрожать руки. Доходило до неприятных ситуаций. Когда на одном из приемов я должен был поднять бокал и произнести тост, генерал, который сидел во главе стола, при всех сказал: ”Саша, в чем дело? Почему у тебя дрожат руки? Ты что, малярией заболел?” Я быстро поставил бокал, потому что не мог держать его в руках, настолько сильный был тремор. Или последний случай, после которого началось мое окончательное падение.

Шли переговоры начальника разведки Ганы и Крючкова. Я был с сильнейшего похмелья. Что именно я переводил тогда, не помню. Помню только жуткое состояние, когда я не мог взять в руки ни вилку, ни нож. Я сидел перед пустой тарелкой, спрятав руки под стол. Наконец я сказал, что после отравления плохо себя чувствую, и попросил разрешения выйти прямо во время важнейших переговоров. В коридоре сестра-хозяйка, сжалившись, налила мне полстакана водки. Я залпом выпил ее, и только тогда дрожь немного утихла. Одновременно начались проблемы с семьей - постоянные скандалы, после которых жена пыталась разводиться, а я уходил из дома. Пьяные драки, когда маленькая дочь кричала, вцепившись в мое колено: ”Папа, не бей маму! Я тебя ненавижу!” Но я был безразличен к этим душераздирающим сценам, моя личная проблема состояла только в том, что все эти люди мне мешают жить, потому что они мешают мне пить. Я ушел из семьи, скитался по чужим квартирам. В моменты редких отрезвлений осознавал весь ужас своего положения. И однажды я просто не вышел на работу, купил билет в Сочи и решил покончить с собой. Прилетев в Сочи, неделю я пил, растратил казенные деньги, которые прихватил с собой, и пошел к морю топиться. Но перед тем как утопиться, я решил выпить последнюю бутылку портвейна. Денег не было, и я решил продать с себя рубашку. А поскольку я был офицером КГБ, исчезнувшим в неизвестном направлении, то уже на второй день на меня объявили всесоюзный розыск. К тому же у меня были ключи от сейфа, в котором находились секретные документы. Когда я продавал рубашку, натолкнулся на своего коллегу. Он сказал мне: ”Саша, ради Бога, не убегай, потому что вся Москва на ногах”. Я ответил: ”Если ты мне дашь бутылку портвейна, можешь делать со мной все, что угодно”. Он купил мне бутылку и позвонил. Первым же рейсом меня отправили в Москву. И в первый раз (это был 1984 год) я попал в психиатрическую клинику в специализированное отделение, и так началось мое знакомство с ”психушками”.

С 1984 по 1990 год я находился на лечении в наркологических и психиатрических больницах четырнадцать раз. За эти шесть лет я успел три раза закодироваться по методу Довженко, два раза мне вшивали ”эспераль”. Почти после каждого курса лечения мне вводили внутривенно препарат ”торпедо”, и каждый раз я писал расписки, что не буду пить, потому что в ином случае могли наступить остановка дыхания и паралич сердца. И каждый раз я срывался и запивал снова.

К этому времени мне было совершенно ясно, что я серьезно болен, и сам справиться со своими проблемами не могу. Я прекрасно понимал, что я алкоголик, и когда мне в очередной раз предлагали какое-то лечение, то я делал это только по настоянию моих родителей. Я осознавал безвыходность моей ситуации, а также то, что нет методов и способов, которые могли бы мне помочь.

Я был на самом краю гибели, когда мне предложили лечение в только что открывшемся советско-американском Центре реабилитации алкоголиков по новой уникальной системе. Я не верил ни во что, но у меня не было выбора. Я тешил себя надеждой, что в течение 28 дней просто отлежусь в чистой постели, так как в последнее время такое удовольствие мне выпадало не часто - я ночевал на вокзалах и на чердаках или с бомжами в глухих подвалах. Часто, когда я выпивал, меня почему-то тянуло в Ленинград. Я садился на поезд трезвым, насколько это было возможно. В поезде, пока доезжал до Ленинграда, напивался. И дальше Московского вокзала никуда не попадал. Там уже знали меня: ”А, наш ”москвич” приехал!” Давали мне двадцать копеек на электричку, и я пятью электричками в течение трех дней добирался назад до Москвы. А тут мне выпадала возможность нормально поесть и отоспаться.

Я узнал, что лечение стоит полторы тысячи рублей. Для меня это было шоком, потому что таких денег у моих родителей не было. Но мать с отцом были единственными людьми, которые в меня верили и понимали, что алкоголизм это не распущенность, а тяжелая болезнь. Помню, как мама, рыдая, сказала: ”Ну, конечно, мы займем денег, может быть, это поможет”. Поэтому я прекрасно понимаю состояние тех матерей и жен, которые в отчаянии готовы заложить последнее кольцо или снимают с себя последнюю одежду, чтобы собрать деньги на лечение мужа или сына.

Первые слова, которые я услышал в Центре, были следующие: ”Постарайся быть непредубежденным, держи свой ум и сердце открытыми. Просто будь открыт новому опыту”. По натуре я человек организованный, дисциплинированный, и решил по­следовать совету.

Все 12 шагов я принял сердцем. Этим принципам я и старался следовать в первые месяцы, а затем и год своей трезвой жизни.

Да, я уже не пил целый год и едва верил своему счастью. К бутылке меня больше не тянуло, и я решил заработать побольше денег для своей новой жизни. Я устроился работать в Оружейную палату Московского Кремля. У нас там был свой киоск, мы продавали знаменитые палехские шкатулки и другие изделия русских народных промыслов. И поскольку я человек комму­никабельный и знал иностранные языки, мне было особенно легко общаться с иностранцами. Это был неплохой бизнес. В какой-то момент я даже увидел в этом свое призвание - торговать этими шкатулками. Тем более что часто нам платили валютой.

Дела у меня пошли в гору. Но приблизительно через полгода я обратил внимание на то, что моя жизнь стала унылой и серой, а шкатулки и их покупатели снились мне ночами. Те духовные устремления, которые пробудила во мне Программа ”12 шагов”, уходили куда-то глубоко внутрь, а на поверхности обозначалась лишь скучная, бессмысленная жизнь, которая меня убивала. Но я уже не затуманивал свои мозги алкоголем и поэтому все чаще стал задумываться о том, для чего я живу и что я делаю. Радости от жизни я не ощущал и готов был вновь запить, но теперь уже от духовного голода. Бизнес и много денег не приносили удо­влетворения. Я оживлялся только тогда, когда приходил в Центр на собрания нашей группы или когда меня просили поговорить с каким-нибудь новичком - очередным горьким пропойцей. Тут я обретал дар речи: радость от этого общения, когда я мог помочь страдающему человеку, была огромной. Я видел, что, общаясь с другими людьми, такими же несчастными, каким был я сам недавно, я стал чувствовать себя гораздо лучше. Это был взаимополезный и плодотворный процесс. И тогда я окончательно понял, что торговля шкатулками - это не то дело, ради которого я был рожден, и что я пришел в этот мир через личные страдания для другой, более высокой цели. И я начал создавать свой Центр. Теперь я со всей ответственностью могу заявить, что весь год, который ушел у меня на организацию этого Центра, я испытывал поддержку Высшей Силы, поддержку Господа Бога. У меня все получалось. Мне нужно было найти помещение, и я нашел его. Я стал собирать команду людей, которые должны были работать в Центре. И ко мне пришли психологи-специалисты высшего класса.

Сейчас, хотя мы работаем только год, я уже вижу результат. Этот результат - люди, которым мы помогли избавиться от страшной зависимости и вновь обрести радость полноты жизни. И я также чувствую себя счастливым. Я занимаюсь делом, о котором знаю не понаслышке, и я нужен этим людям, самым несчастным и тяжело больным, от которых отвернулся весь мир. И увидеть искру надежды на исцеление в их глазах для меня стало смыслом жизни.

*Александр, Москва.*

*(’’Дюжина”, № 1(7), 1994г.)*

Я знаю об алкоголизме не понаслышке

*Зло гнездилось во мне самом*

Мне 42 года. Женат, имею двоих детей. Окончил ВУЗ, по профессии инженер-строитель. Ну вот, получается, будто заполняю анкету. Однако фамилии указывать не буду по соображениям анонимности. Хотя расскажу свою историю откровенно я с такими подробностями, что родственники и знакомые непременно узнают меня.

Так вот: я - алкоголик. Пишу это после многомесячного непития, совершенно трезвый. Что же заставило сделать меня такое нелегкое признание? Подвигает меня на это только сознание того, что без такого честного разговора с самим собой и другими людьми вряд ли было бы возможно возвращение к трезвому образу жизни. Так советует Программа выздоровления сообщества ”Анонимные Алкоголики”, и я верю ей. Все прочие способы я испробовал, результаты нулевые, если не отрицательные: каждый новый срыв ставил меня на ступеньку ниже, отнимая веру в очередной испробованный способ лечения.

Как же я дошел до такой жизни? История моя самая, что ни на есть, типичная.

В школе прикладывался к бутылке с одноклассниками, чтобы почувствовать себя взрослым. Не понравилось. После этого я даже не пошел на вечер по случаю окончания 8-го класса, поскольку там должно было быть шампанское. Тогда я не пил и не курил демонстративно, считая себя спортсменом.

Зато другой вечер, выпускной, в честь получения аттестата зрелости, прошел с обильным питием. Расстарались родители. Им захотелось отметить это событие ”солидно”. В школе в те времена официально разрешено было шампанское, но взрослым показалось этого маловато. Решили собраться на квартире с водкой и закусками. Пьяных не было, однако, когда пришел черед традиционной для самарчан прогулки по красавице набережной, все были настолько уставшими, что мероприятие не доставило никакой радости. Праздник получился смятым. Но, увы, я не сделал из этого никакого вывода.

Вступая во взрослую жизнь, у меня не было должных понятий об алкоголизме, напротив, образ настоящего мужчины непременно связывался с принятием спиртного.

И пошло-поехало, днем работал, вечером учился в институте, ”рос” быстро - техник, старший техник, инженер, а к окончанию ВУЗа уже старший инженер. Каждая служебная ступенька требовала непременного обмыва. А, кроме того, дни рождения, ”красные” дни календаря. По-разному кончались эти возлияния. Бывало, болела голова и закуска выворачивалась наружу, но похмеляться еще не тянуло, наоборот - на следующий день даже смотреть не мог на водку. Это и успокаивало: мол, тяги нет, организм отравы не приемлет, значит, все нормально. Потом судьба подарила целый год трезвости - когда после института был призван на службу в армию. Прекрасно себя чувствовал, вновь стал активно заниматься спортом. Служба выпала нелегкая - в бронетанковых войсках, однако, к вечеру особой усталости не чувствовал, готов был хоть в ночь отправляться в новый марш-бросок. Все это я к тому, что жизнь, как тонкий суфлер, подсказывала - отпущенного природой здоровья без застолий хватит подольше. И опять урок не пошел впрок. На старой работе ждали меня. Все получалось, отличное было время. И на службе и в личной жизни. Ведущий инженер, руководитель группы, главный специалист. Заработки, по тем временам, очень даже приличные: 700-800 рублей в месяц. Поэтому, когда женился и завел двоих детей, жена могла позволить себе не работать, занималась домом и детьми. Получил квартиру. Купил автомобиль. Все прекрасно и удивительно. Думал, что ничего невозможного для меня нет. И вот эта самоуверенность, кажется, стала одним из капканов. Все чаще я перебирал спиртного, полагая, что когда потребуется, спокойно расстанусь с этим. Только не тут-то было, по утрам голова стала просто рас­калываться, до обеда работа валилась из рук. Да еще и утреннее ”амбре”. Пошли среди сослуживцев упорные слухи: ”Главный - пьяница”. В тот момент я сделал первую попытку ограничить потребление спиртного. Только ничего не получилось, все казалось мало, да и от ”посошка” отказываться считал неприличным. На службу прибредал еле-еле. Уже не за спиной, а в глаза стали говорить, что у меня нет меры. Это больно задевало самолюбие, и как-то, после очередного возлияния, стало так тошно не только физически, но и душевно, что пришел к начальнику и сказал: ”Все, больше так не могу, пойду подлечусь, поправлю здоровье”. Именно ”подлечусь”, ни о каком серьезном лечении не возникало мыслей. Я не верил, да и не думал, что болезнь уже полностью овладела мной. Показательно, что и врачей я попросил тогда сделать все таким образом, чтобы не совсем ”завязать”, а после 3-4 рюмок пропадало желание к продолжению выпивки. Ничего не сказали врачи, лишь пообещали оказать помощь.

Начал ходить на уколы, пить таблетки. Договорился, чтобы не сообщали на работу. Прошел полный курс лечения. Ну, теперь, думал, знаю, как нужно пить, одно омрачало: поставили на учет, ни много ни мало на целых пять лет. Надо регулярно ходить отмечаться в диспансере. Это нервировало: чего прицепились, с похмелья не болею, пью, зная свою норму. Бывало даже так: зайду к участковому наркологу, отмечусь - и в ближайшее кафе, где пропущу стаканчик-другой, закушу и домой. Ничего страшного, все нормально.

Так продолжалось года три. Как-то пришел к наркологам отмечаться, а мне говорят: ”Можете больше не ходить, у нас пересмотрели нормы и сократили контрольный срок с пяти до трех лет”. Это вселило в меня новый прилив уверенности. Официальный курс воздержания я выдержал, и теперь не нужно трястись, что в случае неявки сообщат на работу. Короче, отметил я тот памятный день, как следует. И вдруг, как гром среди ясного неба, - срыв. Накануне так перебрал, что утром не смог пойти на работу. Попросил знакомого позвонить моему начальству, сказать, что я болен. Никакого документа от врача у меня не было, но на первый раз простили, только на три месяца понизили оклад.

”Завязал”, не ходил никуда, не встречался ни с кем. Грустная такая жизнь. Попробовал маленько, вроде ничего, держу "удар". Продолжил - и снова ”срыв”. Второй прогул. А меня предупредили, если будет повтор, то отправим в ЛТП. Пошел, ”сдался” в наркологический стационар. Паспорт забрали, лежать надо, как минимум, 40 дней, а если нарушишь режим, то и больше. И еще нужно ходить на работу, куда направят, и с заработка ”отсекают” 40 процентов на лечение и содержание. Попросил врача, чтобы разрешил трудиться на основной работе. Пошли навстречу, но на ночевку нужно было возвращаться в стационар. Прошел и этот курс. Снова хожу, отмечаюсь, а на работе появляться стыдно, все вокруг жужжат: ”Умная голова, а досталась дураку”. Постоянно давило чувство вины. И если раньше пил от уверенности в себе, то теперь искал в рюмке допинг гаснущей веры в возможность вырваться из заколдованного круга. Тут очередной ”срыв” и второй срок в ”дурильнике”. Я тогда понял, почему так называют стационар. Все дурят друг друга. Больной хочет скрыть от начальства прогул и ныряет к наркологам, делая вид, что желает лечиться серьезно и добросовестно. Наркологи же, в свою очередь, делают вид, что лечат, хотя, по моему глубокому убеждению, прекрасно сознают, что от тяги к спиртному не освобождают, только оттягивают во времени очередной загул. Действительно, не миновал я и третьего визита в это заведение, уже после того, как меня на работе понизили в должности до руководителя группы. Переход на другую работу оформили переводом. В память о прежних заслугах, конечно. Новая работа, новые люди. И новый привкус обиды: жил, вроде, как все, даже лучше, чем многие, а вот не получилось что-то, не склеилось где-то, причем, в основном, в стержне человеческом. Опять запой, дома ”выглохтал” весь одеколон. Стреляться в пору. Были, одолевали такие мысли. Знакомый врач вшил ”эспераль” на три года (некоторым, говорят, это действительно помогает) и дал совет, за который я буду благодарен ему всю оставшуюся жизнь.

”Иди, - сказал, - на Гагарина, 161, там практикует врач, который берется помогать именно таким, как ты, дошедшим до края, до ручки, когда дальше может быть полный крах”.

Понятно, что я пошел без веры, из простого любопытства. И поначалу подумал, что пришел зря. Никаких чудодейственных лекарств, уколов, снадобий. Сидят в кругу такие же алкаши, и говорят... Да еще и доктор с ними. А о чем идет речь? В этом вопросе частично скрыт ответ эффективности программы Анонимных Алкоголиков, на собрание которых я и попал. О чем обычно говорили мы, придя на работу с ”бодуна?” О том, кто сколько выпил, какие ”подвиги” совершил, ”отрубился” на каком моменте... И все это с налетом бахвальства: вот, мы какие, нам море водки по колено.

А вот в АА говорили совсем о другом, о том, что действительно на душе. Они рассказывали, как спивались, как боролись со своим недугом, какие сокрушительные поражения терпели, как страдали вокруг них люди - сотрудники и, в первую очередь, родные. Как много они в жизни потеряли и не смогли дать другим из-за своей пагубной страсти.

Постепенно я стал прислушиваться к их разговорам, и во мне родилось страстное желание помочь им всем. Но как я могу помочь, если сам нуждаюсь в аналогичной помощи? Снова замкнутый круг, как в пьянке. Но у этого круга было иное качество. Во мне пробудилось не ощущение собственного бессилия, а напротив, собственной силы от простой мысли: если я помогу этим людям, то они помогут мне. И я тоже рассказал им историю своего падения. Рассказал так честно, как не делал этого даже в кругу семьи. Меня выслушали без упреков, без ложных ободрений. Мы были воины одного войска, которое потерпело сокрушительное поражение, и приняли неизбежность такого финала. Мы были обречены с самого начала, отмеченные самой природой. ”У кого-то, - говорят члены АА, - аллергия на апельсины, у кого- то на запах полыни, а у нас аллергия на алкоголь. Мы - больные люди. И в этом нет нашей вины”.

Когда я впервые услышал эти слова, диаметрально противо­положные официальной точке зрения, у меня словно гора упала с плеч. Прежде я видел одни гонения на себя и себе подобных. Совсем другой подход к алкоголизму, как к болезни, вдохнул в меня надежду на успех. Жаль только, что идеи движения Анонимных Алкоголиков, родившиеся в США более 50-ти лет назад, только сейчас достигли моего города. Сколько времени потеряно мной на бессмысленную борьбу. Ведь алкоголь, во всех его видах - зло, которое гнездилось во мне самом. А выпускала его на волю первая же рюмка. Самое главное - как удержаться от этой первой рюмки хотя бы сегодня, хотя бы в течение текущего часа, я узнал, приходя на собрания группы. Поймите меня правильно, я не за ”сухой” закон для всех. Нет. Для кого-то спиртное, может быть, является добром - подкрепляет в минуты усталости, дарит радость в дни торжеств. Для кого-то, но не для меня. А вот как быть мне, для которого алкоголь - беда? Ответ на этот вопрос я получил, лишь придя в сообщество АА.

*Виталий, Самара.*

*(’’Дюжина”, № 1(7), 1994 г.)*

Признать очевидное

Вот уже несколько лет я живу с осознанием того, что я алкоголик. Что заставляет меня думать о себе таким образом? Факты. Мне хорошо известны основные симптомы алкоголизма, и сегодня у меня нет оснований отрицать наличие их у себя. А ведь было время, когда я так упорно оттачивал свое мастерство по части рассказывания сказок самому себе, что это чуть было не свело меня в могилу. Вопреки всей очевидности, я предпочитал отрицать проблему и делать хорошую мину при плохой игре, вместо того, чтобы просто признать это, чтобы сесть и по-мужски решить, что с этим делать. И, тем не менее, мне пришлось это сделать. Будучи припертым к стенке собственными алкогольными проблемами, я вынужден был либо согласиться с тем, что я серьезно болен, либо... Думаю, мое выздоровление началось именно с этого. Хотелось бы, чтобы мой рассказ оказался полезным тем, кто все еще считает себя слишком молодым, слишком умным, слишком сильным или слишком независимым для того, чтобы признаться самому себе в следующем: ”Я слишком много пью, и с этим настала пора что-то делать”.

Путь к этой, казалось бы, несложной мысли начался для меня осенью 1977 года, когда мне было 14 лет. И началось все с обыкновенного подросткового любопытства и юношеской бравады. Не желая выглядеть в глазах приятеля рохлей, я согласился выпить с ним бутылку вина ”Старый Замок”, которое не возымело на меня никакого действия. Может быть, еще? Почему нет? Снова нулевой эффект. А мне стало безумно интересно достичь того состояния, ради которого люди так стремятся к спиртному. Из-за чего собственно весь шум? Пора бы уже самому внести ясность в этот вопрос. Ну, ”кто ищет, тот добьется”. Мое любопытство было удовлетворено с избытком. Мутное пойло по кличке ”Рубин”, оправдав свое название, так и рубануло мне по мозгам, и стало мне хорошо... Я вдруг ощутил себя смелым, бесшабашным и даже каким-то отчаянным - в общем, каким всегда хотел себя видеть, а главное, выглядеть таким в глазах окружающих. А мир вокруг, несмотря на сгущающуюся темноту, неожиданно стал простым, понятным и домашним. Движимый пьяной удалью, я начал ”стрелять” деньги у прохожих, затем под руководством ”старших товарищей”, с которыми только что успел подружиться, украл в магазине две бутылки вина, и все мне было нипочем. Я пил, почти не хмелел и был готов на новые подвиги. А потом как-то вдруг все стало очень плохо. Ноги почему-то отказывались слушаться, и я все время падал. Мои новые приятели затеяли драку, и мне пришлось по-тихому отползать. Меня начало тошнить, и я перепачкал всю свою одежду. С трудом добравшись до дому, я даже не смог попасть ключом в замочную скважину. На пороге меня встретила ошеломленная моим видом мама, которая в отчаянии произнесла: ”Ну вот, еще один алкоголик явился!”… (В семье пил отец). ”Ну, какой же я алкоголик?” - мысленно не согласился я и рухнул спать. Утром мне было страшно просыпаться и показываться на глаза своим близким. Пряча глаза от стыда, я поведал жуткую историю о том, что меня-де напоили ”большие ребята”, угрожая ножом. А ведь уже тогда я вполне мог бы сказать все, как оно было: ”Мама, мы выпили с другом вина, потому что мне было интересно, что будет. И я не знаю почему, но мне захотелось еще. А потом еще. А после все как-то завертелось, и я вдруг напился. Я вовсе не собирался этого делать, но как-то так получилось...” И вся моя вина заключалась в элементарной неосторожности, а беда - в той специфической реакции на алкоголь, которая уже тогда отличала меня от нормальных людей. Почему же я не сказал правду? Мне думается, что существует прямая зависимость между алкоголизмом и способностью быть честным. Видимо, уже тогда, в 14 лет, я по всем признакам подходил под начальную стадию алкогольной зависимости. И это даже, если оставить в стороне вопрос о потере контроля над количеством выпитого, феномене неудержимой тяги и утраты способности контролировать свои поступки - то есть все то, с чем я столкнулся в тот злополучный вечер.

Всю последующую пьяную жизнь я только и делал, что совершенствовался в поисках оправданий для своей пьянки. Причем, порой эти оправдания выглядели вполне убедительно даже для окружающих. Но в глубине души я понимал, что вся моя система алиби построена на песке. Вряд ли кто-то мог быть виноват в моей специфической реакции на алкоголь. Ведь независимо от тех причин, которые толкали меня к выпивке, схема всегда была одной и той же: я выпивал, потом мне хотелось выпить еще, потом еще, а дальше я уже переставал отдавать себе отчет в том, сколько я уже влил в себя, что я делаю, где и с кем я нахожусь. И уже никакие причины, побудившие меня пить, не шли в сравнение с тем ущербом, который наносило мне очередное турне по винным магазинам и пивным. Мое стремление во что бы то ни стало напиться, как только дело доходило до спиртного, было тем более непонятным, поскольку после подобных ”погружений” я едва не подыхал - так мне было плохо. Я каждый раз давал себе обещания не пить так много, держать себя в руках, не мешать ”красное” с ”белым”, лучше закусывать и т.п., но я органически не был способен пить меньше, как бы мне того ни хотелось. Плюс ко всему, я обладал исключительным ”талантом” напиваться в самый неподходящий для себя момент (например, накануне приема на работу или в день свидания с девушкой). Понять мое поведение с точки зрения здравого смысла для окружающих было весьма затруднительным. Многие мои знакомые просто махнули на меня рукой, как на человека, который ”был, да весь вышел”.

В 1983 году, вернувшись из армии, я вдруг заметил, что почти весь мой заработок уходит либо на водку, либо на долги. Я неожиданно для себя обнаружил, что могу неделями спать на грязных простынях, жить впроголодь, не платить за квартиру, прогуливать работу, ночевать в вытрезвителе, орать от кошмаров по ночам, делать неимоверные долги, мочиться под себя, но я решительно не могу жить без спиртного. В возрасте 21 года, наткнувшись на статью в журнале ”Человек и Закон”, я понял, что я алкоголик. Это меня даже как-то утешило и примирило с самим собой, в статье говорилось, что алкоголизм излечим, нужно только собраться с духом, пойти к врачу и заявить о себе: ”Вот он я!” Ну, это мы всегда успеем, а пока надо было как следует ”оторваться”, так сказать, напоследок. Мне грезились лазурные берега Черного моря, рестораны, девочки и много хорошей выпивки... Не было только денег. Мое пропитое сознание не подсказывало мне ничего лучшего, чем ограбить квартиру своей семьи и исчезнуть из поля зрения своих родных. Это был, пожалуй, самый страшный и наиболее поучительный из всех периодов моего пьянства. Никаких ”югов” я, естественно, не увидел. А увидел я бесконечную череду пьяных притонов, ночевок на вокзалах, в подъездах и просто на улице, опухшие лица вчерашних собу­тыльников, с тоской и надеждой глядящие в мое лицо: ”Варианты есть?”, несчастных женщин, тоскующих по теплу и любви, но гораздо больше получающих от стакана водки, и за водку готовых на любые изыски страсти, детей, искалеченных пьянством родителей, - и никакого просвета. Мрак, тоска, безнадежность... Все чаще меня стали посещать мысли о самоубийстве. Дважды за это время я лежал в наркологической больнице, где мне был поставлен уже ”официальный” диагноз: ”хронический алкоголизм II стадии”. После больницы я начинал пить почти сразу. Для меня наступило время, когда я столкнулся с еще одним проявлением своей болезни - я честно хотел бросить пить, и не мог этого сделать. Я всегда считал, что брошу пить, как только сам по-настоящему захочу этого. И вот, в возрасте 25 лет, после 11 лет пьянства я действительно захотел покончить со всем этим. Я уже не обманывал себя. Я знал, что все мои беды только от того, что я слишком много пью. И если я не разберусь с пьянкой, она разберется со мной. Я собрал всю свою волю в кулак и решил больше не пить. Совсем. Даже пива. Даже в Новый Год.

... Меня хватило на 3 недели, а потом как-то сам собой оказался в руке стакан с вином. Я подумал, что если это будет только один или пара стаканов, то страшного ничего не случится. К тому времени я уже не брезговал одеколоном и прочими дарами парфюмерной промышленности. Очередная попытка пробиться в мир нормальных людей завершилась на ступеньках подъезда, где в ожидании любимой девушки я коротал время с одеколоном ”Гигиенический”, используя в качестве закуски зеленые листья с какого-то растения и неизменный ”Беломор”. Девушку я тогда так и не дождался, но это было уже неважно, поскольку в моей видавшей виды сумке болтался еще один целехонький пузырек на вечер. Я понимал, что это конец. Я находился в неразрешимом противоречии: я не мог больше пить - алкоголь убивал меня, и я не мог не пить, поскольку жизнь без моего ”любимчика” пред­ставлялась мне пустой и мрачной шуткой злого гения. Кодиро­ваться я не хотел, т.к. в свое время вводил себе небезызвестный препарат ”Торпедо” и две недели не пил под страхом смерти. Трезвость с ”динамитом в заднице” мне не понравилась, и я поспешил с ней расстаться, даже с риском для жизни. Вот тогда от осознания безвыходности своего положения мне стало совсем тошно. Фактически я уже махнул на себя рукой. Будь что будет... Подохну от пьянки - туда мне и дорога. Не удалась жизнь. Но, Господи! Если Ты есть, помоги! Сделай что-нибудь. Забери меня отсюда. Я не могу так больше. Помоги, Боже!...

Спасение пришло нежданно-негаданно. В октябре 1988 года я снова жил у своей сестры, в некогда обокраденной мной квартире, где я не появлялся более 4-х лет. Естественно, я старался вести себя тише воды, хотя периодически исчезал по причине очередного загула. Дома я старался не пить и таким образом создавал для своей бедной сестры иллюзию того, что я ”образумился”. В тот день мне было очень плохо, после очередного 2-х недельного запоя, и я, украв у сестры (сколько же терпят от нас наши близкие!) два флакона лосьона ”Утро”, потихоньку их употреблял, дабы хоть как-то облегчить свое состояние. Мне нужно было выходить в ночную смену на завод, а я едва мог двигаться. И вдруг, что-то непонятное. По радио раздается голос человека, который открыто, так запросто заявляет: ”Здравствуйте, меня зовут Саша, и я алкоголик”. А дальше рассказывает вкратце свою историю, из которой следует, что это настоящий ветеран на том поле битвы, где я уже отчаялся победить.

Говорил он так убедительно и такие откровенные вещи, что я как-то сразу поверил ему. Я понял - это свой. Этот парень говорит дело. Больше всего меня заинтересовал тот факт, что, по его словам, Саша открыл для себя совершенно новый способ сохранения трезвости, причем такой трезвости, которая ему самому не в тягость. Свое счастье, как он утверждал, он обрел в так называемых ’’Анонимных Алкоголиках”. Вот тут я вовсю навострил уши: ”Это что-то новенькое! Это что-то дельное”. Слава Богу, что Саша дал в эфир свой почтовый адрес, я бы умер от нетерпения, разыскивая его через радио. Той же ночью, забыв о похмелье (!), я написал ему. Писал я примерно следующее: ”Здравствуйте, Саша! Я уже давно знаю, что я алкоголик. Мне всего 25 лет, но я не могу больше так жить. Помогите мне. Возьмите меня к себе в группу”. Утром я отправил письмо, и весь день меня не покидало ощущение сделанного важного и нужного дела. А спустя пару дней Саша позвонил мне домой и через мою сестру пригласил меня на собрание АА. Что-то внутри мне подсказывало, что это моя последняя надежда и посему к назначенному часу, одевшись как можно приличней, я отправился по указанному адресу. Трезвости у меня было всего два дня, и, разумеется, чувствовал я себя не очень уверенно. Незнакомое место, чужие люди. Куда я иду и зачем? Но словно какая-то сила подталкивала меня и не давала повернуть назад. И вот я переступаю порог одной из комнат ДК Завода Ильича, где вижу довольно пестрое сборище, состоящее по большей части из хорошо одетых, трезвых и веселых людей. Поначалу я решил, что ошибся и даже переспросил: ”А где тут алкоголики собираются?” Мне ответили, что пришел я туда, куда нужно, чтобы я не беспокоился: сейчас начнется собрание, и я все узнаю, а тем временем дали почитать какие-то брошюры и листочки. Я, конечно, распихал все это по карманам (потом почитаю). Сижу, приглядываюсь. Куда это я попал? Что меня удивило с самого начала, так это какая-то несвойственная трезвым людям простота и естественность в общении друг с другом. И еще какая-то непонятная теплота и доброжелательность. В общем, убегать мне оттуда не захотелось. А потом началось собрание. Только это не походило на собрание в привычном понимании этого слова. Поразило то, что каждый выступающий называл свое имя и добавлял: ”Я алкоголик”. Из услышанных в тот вечер историй основное, что я уловил, - это то, что я такой же, как и эти люди, просто у них больше, чем у меня, трезвости, а значит, то, что удалось им, возможно и для меня. Набравшись смелости, я тоже решил высказаться, встал, представился и по примеру остальных добавил: ”Я... (горло словно стало чужим) алкоголик”. Еле выдавил из себя: ”Я никак не могу бросить пить. Помогите мне. Возьмите меня к себе”. Потом выступали еще какие-то люди, но я был словно в тумане. Мне почему-то было на удивление хорошо. А после собрания ко мне подошла какая-то женщина, сказала, что она алкоголик из Америки, и ее зовут Джулия. Она обняла меня как-то по родному и расплакалась.

Так я нашел своих, с которыми с тех пор не расстаюсь. Не все у меня получалось гладко, и через пару месяцев я еще раз решил доказать себе, что могу пить нормально Результат - тяжелейший трехнедельный запой, после которого я оставил эти дурацкие попытки, сравнимые разве что с дракой боксера-любителя с чемпионом мира в тяжелом весе. Алкоголь в любом случае сильнее меня. И как бы я не старался, к каким бы ухищрениям ни прибегал, он все равно уложит меня. К сожалению, часть моих друзей по несчастью так и не смогли себе в этом признаться. Сегодня их уже нет в живых. Мне повезло больше. Бог вернул мне здравомыслие. Сегодня я не пью уже более 7 лет. Это оказалось возможным благодаря тому, что АА, помимо тепла и дружеского участия, дали мне нечто более действенное - науку жизни, осно­ванную на 60-летнем опыте сохранения трезвости алкоголиками всего мира. ’’Анонимные Алкоголики” предложили мне конкретную Программу действий, основанную на 12 Шагах, каждый из которых ведет к обретению жизненно важного духовного опыта. Именно эта Программа в корне изменила мою жизнь. Сегодня я трезв и с полной уверенностью могу сказать, что я счастлив. Моя жизнь мне по-настоящему нравится, и я не хочу возвращаться к прежнему. Я стараюсь регулярно посещать собрания, делюсь своим опытом с теми, кому это интересно, и учусь применять принципы нашей Программы во всех своих делах. Сегодня моя жизнь имеет цель и смысл, и я безмерно благодарен тому первому алкоголику, кто сам того не ведая, протянул мне руку помощи и открыл передо мной дверь в иное измерение бытия. И остается только гадать, смог ли бы я ухватиться за эту руку и воспользоваться предложенным мне спасением, не признай я в свое время такого простого и очевидного: ”Я слишком много пью, и с этим настала пора что-то делать".

*Аноним, Москва.*

*(”Дюжина”, №2(14), 1996 г.)*

Я пил все, что горит

Хотя мои родители спились гораздо позже моего рождения, я считаю себя потомственным алкоголиком, поскольку на протяжении всего детства у меня перед глазами были стаканы, бутылки, попойки и прочие атрибуты пьяной жизни. В детстве я считал, что никогда не буду пить, как мои отец и мать, но, тем не менее, спиртное попробовал уже в 16 лет. Попробовал - и моментально втянулся в это занятие, причем и сам не заметил, как это получилось. Выпивал со своими друзьями-сверстниками, начал пить дома с родителями, и чем дальше шло время, тем чаще и больше я позволял себе это делать. Впрочем, ’’позволял себе” быстро отошло, и пришла самая натуральная потребность в выпивке. К 25-ти годам я был самый настоящий, сложившийся алкоголик: пошли полные провалы памяти, начал похмеляться, пить по несколько дней, участились попадания в вытрезвитель. Появилась масса проблем в семье, на работе уже несколько раз порывались уволить, но то ли жалели, то ли поверили моей очередной, самой страшной клятве, что больше ”в рот не возьму”, и все-таки оставляли.

Самое главное, все свои обещания и торжественные клятвы я давал вполне искренне. Дело в том, что буквально с самого начала моей алкогольной ’’карьеры” я стал замечать, что пью не так, как большинство людей из моего окружения, будь то друзья или коллеги по работе. Если они, выпив рюмку-две или даже стакан, спокойно прекращали это занятие и возвращались к своим делам, то я, увидев бутылку, сразу напрочь забывал обо всем и обо всех, а уж если в меня ’’попало”, то единственной мыслью было добавить где-нибудь еще. Открывалась страшная тяга, которая гнала и гнала меня хоть на край света, чтобы достать спиртное. Если я мог, то всегда пил ”до упаду”, то есть пока где-нибудь не свалюсь, или, по крайней мере, не выпивал до капли все, что было. Главный лозунг был: ’’Никогда не оставляй на завтра то, что можешь выпить сегодня!” Конечно, сознание ненормального питья очень беспокоило меня, но, совершенно не зная природы алкоголизма, и, естественно, ни в коей мере не считая себя алкоголиком, что, как и для многих, было для меня крайне унизительно и ассоциировалось с определенным образом жизни, который я пока еще не вел, я всеми силами старался изменить то состояние, в котором находился, и ту жизнь, которой жил. Но все мои попытки что-то изменить ограничивались тем, что я усиленно пытался ’’научиться пить”. С достойным восхищения упорством я изощрялся в этом, как только мог. Теперь-то я понимаю, что все это были жалкие потуги, и заканчивались они, естественно, ничем. Я ужасно страдал из-за этого, но пить не переставал и катился все дальше и дальше вниз.

Когда мне перевалило за 30, я пил уже ’’все, что горит”. Если раньше я очень редко прибегал к одеколону, то теперь спокойно употреблял любую химию и парфюмерию. Я опустился до того, что совершенно перестал уважать себя. Я стал считать себя конченым человеком, и обреченность была основным состоянием моей души. Все мои мысли были только о выпивке, и я пил и пил, и ничего не мог с собой поделать. Я еще пытался на людях выказывать какую-то уверенность в себе, показывая, что ничего страшного со мной не происходит, и, отвергал любую попытку изобразить меня пьяницей, алкоголиком и начать хоть какое-то лечение или предпринять какие-либо конкретные шаги, чтобы изменить привычный образ жизни, но в душе я был в панике. Мной овладело полное отчаяние, я совершенно не знал, что мне делать. Вся жизнь была в каком-то сером тумане, виделась пропащей, загубленной на корню.

И вот, наконец, в 33 года под давлением моей второй жены и начальства на работе, которое самым серьезным образом пригрозило мне увольнением (до сих пор для меня остается загадкой, почему этого не сделали раньше, хотя поводов я давал предостаточно), я обратился к медицине и закодировался по методу Довженко сроком на 7 лет. Многие знают, что это за метод, и на чем основывается эта трезвость. Из-за страха за свою жизнь я не пил полтора года. И хотя я надеялся, что честно не буду пить весь срок кодировки, о том, что это была за трезвость, говорит тот факт, что я очень переживал то обстоятельство, что мне не удастся выпить на свой 40-летний юбилей, который исполнялся через 7 лет в январе, а срок кодирования кончался в июне. Мне остается только догадываться, что со мной было бы, если бы я продержался весь этот срок, а потом ”с чистой совестью” снова запил. Но я продержался всего полтора года и спокойно сорвался при удобном случае, в командировке.

Алкоголь победил страх. Результат, конечно, был однозначен: я снова запил, а когда очухался через несколько месяцев, с отчаяния снова побежал кодироваться. Но страх был потерян, и через месяц я вовсю ’’квасил”. После этого я прошел ’’эспераль”, но ее хватило на 10 дней. И когда я находился в таком отчаянии, что уже совершенно не представлял, что теперь делать, Бог послал мне Анонимных Алкоголиков. Случилось так, что моя жена еще в период моей полуторагодичной трезвости увидела по телевизору передачу об А.А. и записала телефон и адрес российско-американского центра на ’’Щербаковской”. Теперь она вспомнила об этом и предложила поехать туда. Мне было абсолютно все равно, я был готов на что угодно, лишь бы прекратить этот кошмар, и мы с ней поехали. Это было в августе 1990 года.

С тех пор прошло более двух лет. Мой путь к трезвой жизни был очень тяжел. Я часто срывался, и на довольно продолжительные сроки. К сожалению, иллюзия того, что я все-таки смогу нормально пить, полностью закрывала мне путь к признанию своего бессилия перед алкоголем и смирению перед этим фактом. Я и сейчас не знаю, в достаточной ли степени я сделал этот первый шаг к своей трезвости. Вооружившись исключительно программой 24-х часов, я радуюсь и благодарю Бога за то, что трезвый сегодня, сейчас, сию минуту. Я твердо знаю одно: на всю свою дальнейшую жизнь я смотрю только через призму АА. Я еще достаточно молод и хочу радоваться жизни, а не проклинать ее, хочу интересных дел, а не кошмара похмелья, хочу радости и счастья в семье, а не полных слез глаз жены и страха на лицах детей. И для меня нет вопроса, где и как я смогу добиться этого.

*Сергей, Москва.*

*(’’Дюжина”, № 1(5), 1993 г.)*

Я живу

”Наше поколение будет жить при коммунизме” - с раннего детства я с превеликой гордостью мысленно и вслух повторяла эти слова, млея от невыразимой истомы: это я, и БУДУ ЖИТЬ при коммунизме! И ни мне, ни моим сверстникам, ни более старшим, ”умудренным жизнью” товарищам, не приходил в голову сам собой напрашивающийся вопрос: если мы будем жить при коммунизме, то сегодня, сейчас, что мы делаем - ”не живем”? Существуем, ”приготавливаясь к жизни”? Спим, спящие едим, пьем, размножаемся, толкаемся в суете и давке, на какое-то время просыпаемся, в раздражении оглядываемся вокруг изумленными глазами, даем сдачи тому, кто первым попался под руку, и снова беспокойно засыпаем в призрачной надежде когда-нибудь проснуться в ”настоящую” жизнь? Но когда? Когда наш большой корабль, плывущий под парусами идей марксизма-ленинизма, причалит к берегу рая земного? Но вот он, этот корабль, разбился о рифы, и что же?...

Меня воспитывали до безобразия (более точного слова не подберу) порядочные родители, у которых был один ответ на все каверзные вопросы, касающиеся как смысла жизни, так и выбора способа ее проживания: ”Работать надо - и тогда всё будет”. Что именно ”будет”, они не уточняли, но я и сама видела, что имеют ”честные, трудолюбивые и принципиальные”: бесконечное, одно на другое наплывающее ожидание: пятнадцать лет в очереди на двухкомнатную ”Хрущевку”, два года в очереди на полированный шкаф ”Хельга”, час в очереди за колбасой, и только проездной билет на трамвай сегодня и сейчас, не отходя от кассы.

Я явственно ощущала в жизни своих родителей и большинства окружающих меня людей какую-то неполноту, ущербность, но объясняла ее убожеством устремлений, пресловутым ”вещизмом”, мещанской привязанностью к бытовым символам реальности их собственного существования в жизни: я имею, значит, я - существую. ”Я пойду другим путем!” - уверенно говорила я сама себе и каждую свободную от ”подготовки к жизни” минуту отдавалась мечтам о светлом будущем, в центре которого воссияет прекрасная ЛЮБОВЬ.

Я не считала себя пустой мечтательницей: не ждала заморских принцев на сияющих лаком ’’кадиллаках”, не покушалась в своих мечтах на отпрысков состоятельных партийных работников, не чаяла уловить в свои сети какую-нибудь эстрадную или киношную ”звездочку” и разделить с ней тяжесть ее славы. Я рисовала в своем воображении простого советского парня, веселого, доброго, общительного, умеющего стойко переносить трудности жизни и с надеждой смотреть в светлое будущее, которое ”не за горами”. У меня не было особенных претензий к его внешности, мне важно было одно: он будет понимать меня и любить, он готов будет ради меня отдать свою жизнь, совершив массу разнообразных подвигов во имя торжества нашей любви.

Я не сидела в ожидании избранника, сложа руки: добросовестно училась в школе, институте. Занималась спортом - развивала себя физически. Развивала себя ”духовно” - ходила в музеи, на выставки, в театры, порой через силу заставляя себя преодолевать нежелание тащиться на мероприятие, не доставляющее мне никакого удовольствия.

Я нарисовала в своем воображении образ женщины, достойной великой ЛЮБВИ, и что есть силы старалась впихнуть саму себя в этот образ, испытывая постоянное раздражение от того, что мне это никак не удается. ”Я слишком требовательна к самой себе”, - говорила я себе в осуждение и еще больше раздражалась на саму себя.

Я видела все свои достоинства и гордилась ими, зная, что многие женщины только мечтают иметь такие же, как у меня, внешность, интеллект, работоспособность и целеустремленность, но внимание свое я концентрировала на своих недостатках, несовершенствах, всё время находилась в состоянии борьбы с самой собой, со своей внутренней ”пятой колонной”. Если я замечала в другом человеке какое-нибудь ”положительное” качество, которым я еще не обладала, мне казалось, что этот человек смотрит на меня свысока, с тщательно скрываемым презрением, считая меня ”недостойной”, и я старалась не общаться с людьми, хоть в чем-то лучше меня. Я все больше и больше заворачивалась в свое одиночество, с трудом переносила ”общение” на работе и почти никуда не ходила по вечерам.

Чтобы вернуть себя в прежнее состояние ожидания, я выпивала три-четыре-пять рюмочек коньячку и начинала чувствовать такую любовь к себе, такую уверенность в своей красоте, неординарности натуры, душевной щедрости, что едва-едва сдерживала себя, чтобы не помчаться, сломя голову, куда-нибудь на люди. Я громко включала музыку, танцевала сама с собой, разговаривала со своим отражением в зеркале, или, сидя в кресле, разыгрывала в своем воображении сцены объяснения мне в любви, и мое сердце переполнял восторг, который сменялся легкой грустью, я кого-то сурово отчитывала, гневалась, я топтала кого-то ногами, торжествуя победу, меня унижали, я жестоко страдала, а потом великодушно прощала своих мучителей, делилась с ними последней коркой хлеба и последней каплей крови...

Только когда алкоголь попадал мне в кровь, я оказывалась в состоянии сбросить с себя стальные оковы ожидания жизни и начать жить (пусть и в воображаемом мире!) полноценной эмоциональной жизнью, не стесняясь и не тая, не пряча от себя самой ни ”высоких”, ни ”низменных” чувств. Но я так тщательно скрывала свои вечерние ”пиршества духа” от всех окружающих, что по утрам, разглядывая в зеркале свои покрасневшие и не выспавшиеся глаза, читала в них искренне-недоуменный вопрос: с чего бы это на душе так муторно, словно я украла вчера что-то или напилась до состояния нестояния и валялась под дверью на лестничной площадке? Ведь всё в порядке? Ведь вчера ничего такого не было? Ну, пропустила рюмочку, так и что? Чтобы не лицемерить перед окружающими и потом не стыдиться перед самой собой за свое лицемерие, я пыталась обмануть себя, пыталась уверить себя в том, что ”вчера ничего не было”, и чаще всего мне это удавалось - двоемыслие, ставшее нормой бытия всего общества, успешно работало и в отдельном его члене - во мне.

И всё же я боялась, что покрасневшие глаза и слегка дрожащие руки наведут окружающих на ”нехорошие” мысли обо мне, мысли, порочащие мою честь, унижающие мое достоинство. Я старалась не поднимать глаз, бурчала что-то раздраженное в ответ на обращенные ко мне вопросы, а после работы стремглав бежала к себе домой. Я отгораживалась от всего мира ”железным занавесом” и готова была дать решительный отпор всем, кто сделает хоть малейшую попытку заглянуть за него.

Свой тридцатилетний юбилей я отмечала очень скромно - с отцом и матерью в двухкомнатной ”хрущобе”. Уже три года я жила отдельно от них, в своей собственной квартире, и навещала родителей редко, только в случае крайней необходимости.

Я осталась ночевать, и меня положили спать в ”зале”, на диване. Мы выпили на троих какую-то несчастную бутылку сухого вина, и алкоголь, попавший в кровь, настойчиво требовал от меня ”добавить еще”, но я понимала, что родители не одобрят даже намеков на ”продолжение”. Подстегиваемая всё нараставшим желанием выпить, я все больше и больше злилась на своих родителей, на их ограниченность, мелочность, тупость, вспоминая и обсасывая в памяти все нанесенные мне ими обиды, пока злоба не переросла в самую настоящую ненависть. Чувствуя, что я больше не в состоянии сдерживать себя, я разревелась от злости на саму себя.

В ”зале” вспыхнул свет, я подняла голову и увидела отца, стоящего в одних ”семейных” трусах. "Ну, что рыдаешь? - спросил он, и я услышала в его голосе такую же, как и во мне, ненависть. - Честь свою девичью потеряла?!” Я тупо смотрела на отца, не понимая, о чём он меня спрашивает, но постепенно смысл его слов дошел до меня, дошла и вся нелепость представлений отца об этом мире, в котором тридцатилетняя баба может лить слёзы по только что утраченной невинности. ”Ты с ума сошел? - закричала я, вскочила с постели и стала лихорадочно одеваться, сознавая, что мне плывет сам в руки прекрасный повод убраться к себе домой и там наконец-то выпить. - Совсем мозги набекрень съехали? Очнись, вспомни, в каком веке живешь!”.

Появившаяся надежда на скорую выпивку облегчила мне душу и придала сил. Я веселилась от души, пересказывая таксисту - славному мужчинке моего примерно возраста, - о вечере, проведенном в стенах родительского дома. Утром, едва разлепив тяжелые от похмелья веки, я обнаружила этого таксиста в своей постели и застонала от отвращения к самой себе: вместо большой, светлой и чистой Любви я снова, в который раз, вынуждена довольствоваться какими-то грязными ее объедками? Стараясь не смотреть таксисту в глаза, я выпроводила его из дома, и, чтобы забыть о том, что он вообще существует в природе, снова напилась.

С тех пор прошло десять лет, семь из которых я пила, скатываясь всё ниже и ниже, кочуя из одной чужой, порой случайной постели в другую, в некоторых задерживаясь на какой-то срок, чтобы, как мне казалось, успокоиться, обрести внутреннее равновесие и начать жить сначала. Но в том-то и заключался весь ужас моего положения, что я не знала, где находится дверь в это ”начало”, как она открывается и существует ли вообще? Я умела жить ненавистью и презрением к прошлому, к своему прошлому, к прошлому моих родителей и всей моей страны, я умела жить в мечтах о будущем, о том моменте, когда оно, будущее, наконец-то грянет, наконец-то станет настоящим, но я совершенно не была восприимчива к жизни сегодня, сейчас. Жизнь шла, шли ее минуты, часы, дни, которые складывались в месяцы и годы, но я не чувствовала их биения во мне, течения, находясь под гипнозом либо прошлых событий, либо предполагаемых событий в будущем.

Связующего звена между прошлым и будущим - настоящего - не было. Только когда я напивалась, моя сегодняшняя жизнь наполнялась каким-то, пусть и паскудным на фоне прекрасных мечтаний, но всё же содержанием, всё же подобием реальной жизни, но эта реальность, став назавтра прошлым, виделась такой чудовищно грязной, что жить не хотелось. Приходилось напиваться снова, чтобы забыть, забыться и ничего вокруг себя не видеть, не анализировать, не сопоставлять. Я боялась смерти, но всё чаще и чаще приходила к выводу, что только в смерти можно спрятаться от ужаса жизни.

Я не верила в Бога и не умела молиться, но зачем-то где-то украла и принесла домой, в свою превратившуюся в берлогу квартиру, пластинку с записью русской церковной музыки в исполнении Архиповой и мужского хора. На старом проигрывателе, за который никто и бутылки не давал, я ”крутила” эту пластинку и днем, и ночью, чаще ночью, когда я оставалась в квартире одна. (Бабка-соседка снизу от страху съехала, обменявшись с кем-то квартирой. Ей по ночам чудилось, что ее отпевают в церкви).

Бог, видимо, услышал эти молитвы. Третий год мне удается оставаться трезвой, опираясь на очень простой принцип: ”Я не пью СЕГОДНЯ”. Я учусь с помощью Программы ”12-ти Шагов” Анонимных Алкоголиков проживать один единственный день - сегодня - так, чтобы у меня не возникало потребности выпить, так, чтобы радость и горе, покой и веселье, чтобы вся много­образная гамма чувств, отпущенная человеку природой, свободно жила во мне так же естественно, как в раннем детстве. Я по капле выдавливаю из себя желание помечтать о карикатурном, уродском, мной же самой надуманном, ”идеальном” завтра, которое нависало над моим сознанием, как суровый цензор, определяющий, какие из моих нормальных, естественных чувств надо ”развить”, чтобы получить пропуск в будущее, а какие ”изжить”, как раковые опухоли. День за днем я привожу себя в человеческий вид, я распрямляюсь, начинаю видеть то, чего раньше либо не замечала, либо не понимала, и потому боялась.

Я поняла, например, что ненависть, которой я жила и дышала раньше, заключена не в окружающих людях, не в общественно-политическом строе, не в тех или иных ”подлых” или ”праведных” правителях, а во мне самой. Ненависть - это состояние моей больной, искореженной души, подвергнувшей себя экзекуции в угоду пустым мечтаниям и ищущей виноватых в том, что она напрасно сама себя искорежила, что ей так теперь больно, что жить не хочется. Ненависть ищет поводы, чтобы излиться, чтобы наполнить собой весь окружающий мир, и всегда эти поводы находит. Но стоит ей добиться своего, стоит уничтожить то, что она, ненависть, ненавидит, как она с новой силой набрасывается на что-то другое, мимо чего раньше проходила спокойно.

Я знаю, что больную ненавистью душу можно исцелить, наполнить любовью и добром, я знаю также, что раньше за любовь я принимала нечто, не имеющее никакого отношения к любви: удовлетворенное тщеславие (мужик попался высокий, красивый, с чувством юмора - не стыдно на люди с ним показаться), удовлетворенную алчность (чем больше денег, тем краше любовь), удовлетворенную гордыню (как я скажу, так он и сделает), удовлетворенные ”сексуальные потребности” (раньше это называлось "похотью"). Сумму всех этих сомнительных с точки зрения нравственности удовлетворений, я, не умея быть честной с самой собой, и называла любовью с большой буквы, в угоду ей ломала себя, корежила, а чтобы не сознавать, что на самом деле творю, пила, уверяя себя, что ”все пьют”, что ”время такое” - без пьянки не проживешь.

Только когда я протрезвела, только когда немного разогнулась, то увидела, что и пьют ”не все”, и что в грязи не все валяются, и ненавистью заражены тоже не все, да и время у нас, на дворе, ничем не хуже и ничем не лучше того, что было раньше или будет потом. Оно прекрасно только потому, что оно наше, потому, что оно настоящее, и потому, что другого не дано.

Иногда на меня нападает страх: вот я учусь, учусь, учусь новой жизни, жизни в настоящем, а может, я опять не живу, а только стремлюсь к жизни, опять снова и снова откладывая жизнь на потом? Где критерий бытия и небытия, как получить уверенность в том, что я существую в настоящем? И я себе отвечаю: я сегодня трезвая, у меня и мысли не возникает о том, что надо бы выпить, значит, Я ЖИВУ!

*Татьяна, г. Москва.*

*(’’Дюжина”, №2(14), 1996 г.)*

Моя жизнь

*Чудо рядом со мной*

Рос я скромным, застенчивым мальчиком, незапачканным, готовым прийти на помощь, уступить место в автобусе, сказать ”Вы” пожилому человеку. Женщина была для меня больше, чем нежность и доброта, нечто очень возвышенное, неземное. Мне хотелось общения с женщиной, но робость каждый раз становилась на моем пути.

Вот тут и подвернулся под руку алкоголь. Выпив вина, я ощутил смелость и раскованность, а точнее, хамство, вседозволенность. Под хмельком я старался находиться в центре внимания, кайфовал от своей значительности, всю ночь рассказывал анекдоты. Свет настоящего мерк в сиянии моего собственного Я.

Когда действие вина проходило, я опять превращался в застенчивого парня. Лишь вино было моим спасителем от робости. Даже занятия спортом не приносили должного эффекта.

Четырехлетнее пьянство не отразилось на моем здоровье. Я был крепок, как бык. Благодаря этому, я прошел военно-летную комиссию и службу свою проходил в летной части. Постоянные тренировки, полеты не оставляли излишков свободного времени, да и жгучее желание выпить не посещало меня. Отсутствие в моем рационе алкоголя привело к другой крайности. Я полюбил обильную, хорошую еду, не забывая при этом девочек с текстильного комбината. Мысли и движения стали ленивы, я походил на медведя, впавшего в спячку. С радостью вырвался на ’’гражданку”: пробуждение, счастье жизни, друзья, подруги. Но действительность повергла меня в уныние. Из прежних знакомых - кто в тюрьме, кто в армии. И меня подмяла скука, а от нее лечение старое и надежное - алкоголь.

Два года прокантовался таким образом, а потом надоели и допинг, и мимолетные связи, и вся бардачная жизнь холостяка. ”Все, хватит, - сказал я себе. - Остепенюсь, буду пить в меру”. Однако и с любимой женой мне скоро стало душно, и, пере­фразируя слова песни, ”в семилетний запой отправился парень молодой”.

Когда я всем и даже самому себе осточертел обещаниями типа ”Все, завтра брошу пить”, я в первый раз обратился за помощью к врачу. Оттрясясь на ”сульфе”, я твердо поклялся себе не пить нигде и никогда. Нарколог заверил меня, что организм мой обновился и теперь чист, как стеклышко.

И поползли два года моей трезвости. Лучше бы я пил, как прежде. Каждый день, каждый час, каждую минуту чувствовать себя лишним на этом ”празднике жизни”, чувствовать, что я не такой, как все. Ведь тогда я считал, что пьяная жизнь - это жизнь нормального человека. Бессонные ночи, одиночество обступили со всех сторон. К старым, пьющим знакомым пути нет, а иных я не видел, ибо все кругом пили, как лошади. Мне претило лгать, ссылаясь на болезнь печени или желудка, чтобы отказаться от выпивки. И тогда я снова решил попробовать научиться пить в меру.

Дальнейшее падение было стремительно: анонимные кабинеты, стационары, кодирование, общество ”Оптималист”. Как в кошмарном сне, все это вихрем пронеслось по моей жизни. Я уже убедился, что новый запой принесет только беды, но отчаянно нырял в него, надеясь на благополучный результат. Требовалось лишь собрать волю в кулак. Собирал, и вновь жизнь возила меня мордой по асфальту. ”Слабак, ничтожество”, - корил я себя бессонными ночами. Алкоголь стремительно пожирал мой мозг, не оставляя времени на раздумья. Он, делавший меня когда-то уверенным и счастливым, стал теперь моим палачом.

Глядя в зеркало, я видел пустые глаза, опухшее лицо, искаженное страхом. Я стал опасен. Страх лишил меня нравственных барьеров, он все объяснял, оправдывал любые действия. Контроль над жизнью полностью исчез, и я ждал наступления конца. Месяца полтора я не принимал пищи, выпивал 20 граммов и проваливался в небытие. Приезжала ”скорая”, меня откачивали, но я снова выпивал роковые ”20” и падал в бездну. Там, внизу, ждал меня дьявол, беззвучно разевая в хохоте зубастую пасть и призывно махая когтистыми лапами. Однажды, когда он уже вонзил свои когти в мое сердце, я заорал, обратившись к Богу за помощью. Да, да, я, атеист, в эту минуту вспомнил о Боге!

В затылок мне ударил яркий свет и в одно мгновение растворил дьявола с его цепкими объятиями. ”Посмотри, парень отошел, дышит”, - раздался над головой удивленный голос. Это врач реанимации разговаривал со своим помощником. Они уже отчаялись и похоронили меня, когда произошло воскресение. Так, благодаря реанимации, я познакомился с Высшей Силой.

Потом АА, и мое скудное существование начало приобретать очертание жизни. Поездка в Ригу на трехлетие тамошней группы Анонимных Алкоголиков. Возвращаюсь на родную Украину и чувствую легкость. Исчез страх за завтрашний день, теперь я не один. Сила воли ни при чем, когда дело касается болезни. Больше не нужно ”держаться” и бороться до остервенения.

Удивительное рядом, оно во мне самом, приложить усилие, чтобы почувствовать и распознать его. Нужно захотеть этого.

Прошло уже более двух лет без срывов и особых мучений. Конечно, бывает, что я просыпаюсь в ужасе и в холодном поту, когда приснится, будто пригубил первую рюмку. Жена вскакивает вместе со мной, успокаивает и засыпает снова. А я еще долго сижу, не в силах уснуть, поверить в то, что это лишь сон, что на самом деле я трезв. Видение разверстой в хохоте пасти еще изредка посещает меня, но нет в ней былой уверенности и торжества.

Я человек, в душе моей полно недостатков, но я готов к избавлению от них. Я перестал критиковать, обличать, корить других, чувствуя себя центром мироздания. Я перепоручил свою жизнь Высшей Силе, подарившей мне ее. Я больше не стесняюсь хороших чувств и готов отдать их ближнему. Я счастлив, что я в АА, что вместе с Вами сегодня трезв.

*Саша, г. Луцк, Украина.*

*(”Дюжина ”, № 1(7), 1994 г.)*

И еще одна история

С алкоголем я познакомилась, когда мне было лет восемь или девять. Подружка стащила со свадебного стола бутылку, и мы, подражая взрослым, выпили прямо ”из горла”. Помню, меня рвало.

Сознательно пила с пятнадцати лет. Первый год замужества был питейным, пока не узнала, что беременна. Два года не брала в рот ни капли. Затем - пьянство мужа. Я старалась выпивать больше него, чтобы он не был сильно пьян и пошел на работу. Все это время меня еще тошнило, видимо, организм еще сопротивлялся.

После рождения второго сына я думала, что муж перестанет так сильно пить. А он ’’прописался” в больнице № 17. Вот тут я совсем несчастная стала: одна, с двумя детьми, на тридцать пять рублей. Подруги и сестры жалели, наливали. А я пила. Но еще силы были, устроилась на работу, потом на вторую. Уставала до бесчувствия. А как только выходной - выпить и забыться.

Мрак наступил незаметно для меня. Если раньше пила и становилась веселой, то теперь, наоборот, больше плакала. Чем больше пила, тем больше ненавидела себя. Проклинала мужа, считая виноватым во всех своих бедах.

В 1989 г. умерла сестра сорока лет. Я смутно подумала, что от пьянки, но гнала от себя эту мысль. Зато уж никто не попрекнет за поминки. Ну и поминала до глюков, до трясучки. Как-то был просвет - решила сменить работу, чтобы на людях быть, при начальстве. Не помогло. Наоборот, чтобы не видели меня трясущейся, стала работу прогуливать. И даже когда прекращала пить, дня два-три ходила, шатаясь, полностью была нарушена координация движений. Был однажды и настоящий ’’колотун”. Похмелку подруга-собутыльница вливала мне в рот. Затем - ’’неотложка”.

Поняла, что контролировать себя уже не могу. Хочу выпить рюмку, а напиваюсь до бесчувствия. Пробовала совсем не пить, но через месяц-полтора ’’депрессуха” брала свое, и я напивалась снова, и опять ’’неотложка”. И если раньше я только пугала детей тем, что хочу сдохнуть, то теперь это переросло в настоящее желание.

Как-то нажралась так, что идти не могла, ползком к балкону продвигалась, но крест с себя снять не забыла. Кое-как открыла балкон. Но старший сын услышал. Плакали мы все трое. После этого сын замотал все ручки окон веревками. И в каждый мой запой дежурил около меня, пока не засну.

И вот, благодарение Богу, мой последний запой. Он был самым крутым, аж двадцать дней с перерывом в пять дней. Я была невменяемой в последний день, как рассказал мне сын, теряла сознание. Помню все смутно. Все кричали очень сильно и плакали. Наверное, это и вернуло меня к жизни. И еще сыновья сказали, что старший делал мне искусственное дыхание. При воспоминании об этом ужасе слезы текут у меня из глаз, и ком стоит в горле. Но я хочу это помнить, и буду это помнить.

И мне до невозможности захотелось жить. Значит, они меня любят такую. Значит, я еще человек. Бог оставил мне жизнь. Я должна измениться, и я изменюсь. Бог мне поможет. Сначала хотела сделать ’’торпедо”, но вспомнила, что муж ее делал три раза с нулевым результатом. Думала, закодируюсь, но нет. Бог дал мне лечебный центр и АА.

Теперь у меня год трезвости. А я уже стала другой, более спокойной, научилась оценивать свои поступки, научилась мыслить. Вижу окружающий мир и людей совсем по-другому. Я стараюсь искать хорошее во всем, и в этом помогает мне Бог. Я твердо верю, что это Он увидел мое огромное желание стать другой и помогает мне через моих настоящих друзей - моих братьев по АА, которые всегда поддерживают, когда силы покидают меня.

И с каждым днем я хочу быть мудрее, молодеть душой. Жизнь впереди, она прекрасна. И Бог поможет мне в этом. Да исполнится воля Твоя!

*Надежда, Москва.*

*(* ”*Дюжина”, №2(6), 1993 г.)*

Сухое похмелье

Когда я пришла в А.А., я была очень самоуверенна, считала, что об алкоголизме я знаю очень много и как медик, и как член семьи алкоголиков, и как просто читающий человек. Но оказалось, что все мои знания - это знания о том, как пьют, как ведут себя пьяные, что пьют, для чего пьют, из-за чего, из-за кого пьют, но всё пьют, пьют. А вот потом, что происходит с алкоголиком, когда он не пьет, - здесь была полная неизвестность. Поводом для открытий стали наши медальки. В начале своей жизни в А.А. я думала, что поздравления с 1-ым месяцем, 2-м, 3-м, 6-м, 9-м, 12-м, 18-м месяцем это просто ”круглые” даты трезвости. Но собственная трезвая жизнь показала, что в этих датах есть еще один смысл. Первые три месяца прошли легко: я лежала в больнице, сны с пьянкой прекратились еще на 2-м месяце.

Здоровье было прекрасным, настроение еще лучше, силы били через край, но примерно после 5-ти месяцев трезвости что-то стало не так: часто по утрам вставала с плохим настроением, слабость разливалась по всему телу, не было желания шевелиться, что-то делать. Идти на работу для меня было сущим наказанием. То сердце схватит, то почки ноют. Но тяжелее всего было с головой. Она была совершенно пустой, мысли шевелились в ней, как с похмелья одиночные, бессвязные, какие-то не застревающие: вошли и вышли. Я чувствовала, что теряю над собой контроль, который удалось приобрести в А.А. Достаточно было какой-нибудь неординарной ситуации, и я бы напилась. Выход я не находила, и около 6-ти месяцев трезвости легла в больницу на поддержку. Я спряталась, успокоилась, отдохнула и через несколько дней вернулась улыбающаяся, здоровая и снова полная сил. Жизнь снова била ключом. Но прошел срок 9 месяцев. И всё началось сначала, только немного по-другому. С утра я просыпалась в таком состоянии, как будто месяц пила. По дому ползала, как привидение. Умыться - и то проблема. Отходила только на собраниях. Но чтобы доехать до группы, приходилось ловить машину: сил ждать автобус не было, дрожали колени и каждая клеточка внутри. Это состояние ожидания было абсолютно похоже на мое собственное из пьяной жизни, когда я стояла с похмелья между двумя магазинами и не могла решить, в какой идти, так как не знала, в каком ”есть”. А на поход в оба не было сил. Вот так стояла и ждала, с какой стороны появится мужик с пузырем, а самой всё хуже и хуже... Собрания очень помогали. Силенок после них хватало даже на какие-то домашние дела. Так продолжалось около недели. Потом отпустило, и всё стало интересным. Тогда я окончательно для себя сделала вывод, что мои тяжелые длительные сухие похмелья совпадают с кризисными сроками. И уже спокойно ждала года. И знание помогло мне легко и почти безболезненно пережить похмелье 12-ти месяцев. Я успокоилась, совершенно забыв, что полное исключение алкоголя из обмена веществ происходит через год-полтора. У меня - через полтора. Это было что-то ужасное. Физическое состояние усугублялось страхом. Впервые, через 18 месяцев трезвости, появился жуткий страх перед срывом. Перед моим сухим похмельем сорвалась моя подруга, с которой мы шли к трезвости нога в ногу. И я испугалась. Страх усиливал физические страдания. Они казались такими огромными, такими не­переносимыми. Мозг все время сверлила мысль: ”Не выдержу и запью”. Осознанно я тогда не пришла к Богу и уповала только на помощь группы. Я боялась пойти в магазин, так как страшно было даже встретить человека с бутылкой в руках. Вся жизнь вокруг казалась нереальной. Реальной была только группа. Сейчас я даже не помню, как и в какие группы я ездила. Всё слилось в какой-то неразделимый комок боли, страха и надежды, что это тоже пройдет. И оно прошло, прошло только через 3 недели. Я осталась трезвой, с огромным чувством благодарности ко всем тем людям, что были рядом со мной. Но теперь, если мои друзья говорят мне, что происходит непонятное, я первым делом спрашиваю: ”А сколько ты не пьешь? ”

*Ира, г. Москва.*

*(’’Алкоголик”, № 1(2).*

Записка

Потолок опускался с медленной неотвратимостью закона, карающего преступника. Это напоминало ситуацию из рассказа Эдгара По, только там речь шла о маятнике, хоть какое-то, но движение.

Мой же случай был хуже. Я чувствовал, как воздух все сильнее и сильнее сдавливает грудь, мешая сделать очередной вздох. Когда я закрывал глаза, пытаясь утихомирить пульсирующую в висках боль, чуть слышный скрип пугал меня, заставляя раскрывать их вновь. Головная боль усиливалась, сердце стучало с лихо­радочными перебоями и стены комнаты все больше выгибались под тяжестью падающего потолка.

Для остановки этого кошмара нужна была самая малость - подняться с дивана и дотащиться до кухни, где, по моим расчетам, оставался непочатый флакон ’’Биокрина”. Накануне (хотя этот термин в моем тогдашнем состоянии не совсем верен, ибо который день на дворе, я не ведал) мне ужасно повезло, я купил две дюжины этого парфюмерного пойла, не мог же я за ночь вылакать такое количество. Однако, сил на выполнение этого плана не было, даже обычное опускание век требовало неимоверного напряжения.

’’Задавит, задавит, задавит”, - бухало в мозгу, и глаза уже начинали вылезать из орбит. Я давно смирился со смертью, как с неизбежностью, я молился о ней, но только не в такой обстановке, не на простыне, похожей на изношенную портянку, не в этих замызганных брюках и жеваной рубахе, да и разуться надо бы в ожидании костлявой, но жажда жизни все-таки стянула меня с дивана, и где ползком, где на четвереньках, я протиснулся в кухню.

Стол был завален бутылками, пузырьками, грязной посудой, да и не только стол. Кухня являла собой образчик натуральной помойки. Тюбики от зубной пасты, повсюду окурки и горы битой и целой разнокалиберной стеклотары. Целой, но, к сожалению, пустой. Бестолковая возня вызвала тошноту и, скорчившись на полу, я мучительно долго давился желчью. Перенесенные страдания принесли облегчение и даже наглую уверенность в том, что смогу выбраться на улицу. А там... свет не без добрых людей, глядишь, удастся похмелиться на халяву.

И вот, благодаря самоуверенности или истинно наступившему облегчению, я покинул квартиру. Начался кошмарный спуск но лестничным маршам.

Очнулся я, сидя на заплеванном кафеле, под почтовыми ящиками. Холодный пот струился по лицу, ручейком стекал между лопаток. Заглотив кусочек воздуха, был он почему-то шершав и тверд, как засохшая корочка хлеба, я сделал попытку встать, и она, пусть не сразу, увенчалась успехом. Покачиваясь, тупо смотрел я на ящики, пока взгляд не зацепился за две знакомые цифры. Через какое-то время до меня дошло, что это номер моей квартиры.

Ключи благодаря цепочке, закрепленной на ремне, были в кармане, и я достал их не без брезгливости, коснувшись влажного материала. Скосив глаза вниз и обнаружив лужу, я криво усмехнулся: ’’Дошел, старик”.

Почтовый ящик открылся на удивление легко и быстро. Заплясавшая на подъеме рука, будто притянутая магнитом, ткнула ключ в скважину. В ящике белела записка, поразившая меня больше, чем если бы там оказался живой крокодил.

Дело в том, что я переехал в этот дом буквально на днях, обменяв (читай - пропив) свою двухкомнатную квартиру с балконом на однокомнатный курятник гостиничного типа. А впрочем, к моему сегодняшнему рассказу это не имеет никакого отношения.

Повертев записку перед глазами, я разобрал на ней свое имя. ’’Это еще ничего не значит, мало ли Славок на свете” - мрачно подумал я, вываливаясь из подъезда. Шлепнувшись на лавочку, которая в этот час была пуста, я развернул сложенный вчетверо листок. Буквы рассыпались и прыгали перед глазами. Собрать их в единое целое не представлялось возможным.

Сейчас я знаю этот текст наизусть, а тогда смысл его открыла мне старушка, вышедшая из подъезда. Это была единственная знакомая мне бабулька сочувственно относившаяся ко мне вне зависимости от моего состояния.

’’Слава, куда запропастился? Мы все очень ждем тебя. Приходи в пятницу. Саша”, - прочитала она. Среди мужиков не принято говорить об этом, но слезы навернулись у меня на глаза и, смешиваясь с невесть отчего появившимися соплями, закапали на асфальт. Нет, я не жалел себя, напротив, я обзывал себя последними словами. ’’Ребята помнят, я им нужен, а я... - проносилось в голове между всхлипами. - Они рассчитывают на меня”.

Как возникли, так внезапно и прекратились слезы. Поднявшись со скамейки, я двинулся в сторону станции с твердым намерением добраться до больницы. Обычно десятиминутный путь занял у меня часа полтора. Мне становилось плохо, меня тошнило, и не раз я открывал глаза от колючего прикосновения травы к моим щекам. Наконец станция, электричка, метро. Путь этот я помню довольно слабо, где-то кто-то кормил меня валидолом, ругался, толкался, уступал место.

Окончательно прочухался я через месяц, когда, проснувшись осенним утром, я понял, что жив и светит солнце, и товарищи по палате собираются на ЗИЛ. Я лежал на койке, глядя в потолок и вспоминая свой последний пьяный путь, записку, которая дала мне возможность совершить его. Где бы я сегодня и был бы вообще, если бы не эти несколько строчек, написанных рукой друга, если бы не А.А. и их Программа.

Двенадцатый шаг? До моего дома от Москвы не меньше миллиона шагов. Спасибо, что есть такая Программа и люди, ради которых стоит жить.

*Слава, г. Лобня, Московская область.*

*(’’Дюжина”, № 1(5), 1993 г.)*

...Дай мне разум и душевный покой...

То, что дал мне алкоголь, не может вызвать одобрения, и, оглядываясь назад, кроме чувства страха и омерзения, я не испытываю ничего. Но оглянуться необходимо, и сегодня я попытаюсь совершить это.

Итак, двадцать восемь лет назад. Желание иметь карманные деньги, в шестнадцатилетнем возрасте, привело меня на завод. Был я живой, общительный, короче, душой компании, а где компания, там и пьянка. А на пьянку необходимы деньги. Так что желание иметь деньги было напрямую связано с пьянством.

На заводе мне льстило, когда старые рабочие хвалили меня, пацана, за то, что я могу хлебать водку наравне с мужиками. Постепенно употребление ханки стало для меня привычным делом.

Однажды, в сильном подпитии, попал в драку, был осужден, отмотал свой срок и вернулся домой. Там, на зоне, хватало времени для осмысления жизни, но мне было не до этого. Только злость на обстоятельства, на действия других. Реально оценить себя не хватило ума.

Вернулся, устроился на тот же завод, в тот же цех. Все вернулось на ”круги своя”, все завертелось в пьяном хороводе.

Несмотря на пьянку, жизнь шла своим чередом. Встретил девушку, с которой связал свою судьбу. Она, видимо, рассчитывала изменить меня в лучшую сторону. Поначалу так и было, стал меньше выпивать, увлекся книгами, но полностью отказаться от спиртного, такой мысли не возникало, да и не чувствовал я в этом особой беды. Чувство стеснения перед женой пропало, а тут еще подоспел призыв в армию. Служил я в стройбате, что не требует дальнейших объяснений.

Два года в пьяном угаре. Потом возвращение к матери, жене, сыну, которого не видел еще ни разу, устройство на родной завод. И все завертелось, закрутилось с еще более страшной силой. Начались неувязки дома, прогулы на работе и, как итог, первая статья в трудовой. Однако потеря работы не отразилась на моем пьянстве, стал таскать из дома, пропивать шмотки. Наступил новый виток алкоголизации. Тут уж мать с женой поставили условие: или лечиться, или вон из дома.

Уходить резона не было, кому я нужен такой, да и надежда на какие-то изменения в жизни шевелилась во мне, особенно с похмелья.

Отлечился и... Что объяснять, закрутилась моя пьяная биография вниз, по спирали. Одеколон, химбыт, увольнения, лечения. К сорока годам прошел все возможные методы лечения, в том числе и кодирование у самого Довженко. Только борьба с ”зеленым змием” не принесла желаемых результатов.

Дольше всего продержался после лечения по методу ”Шичко”, но через восемь трезвых месяцев ушел в такой штопор, что по сравнению ад - и тот покажется сказочным раем. Больше надежд не было ни на что, я лишь молил Бога послать мне смерть и избавить себя и близких от мучений.

Однажды, после очередного, но особенно крупного домашнего скандала сдали меня на пятнадцать суток. Терпению близких наступил предел. Вышел, а мне альтернативу: в ЛТП или в Мос­кву, в какой-то ”Салюс”. Про ЛТП у меня были определенные представления, и я выбрал ”российско-американский вариант”.

Вот так, волею судьбы, произошел резкий поворот в моей жизни. В ”Салюсе” меня, прежде всего, поразило то, что половина персонала выздоравливающие алкоголики, т.е. такие же, как я, но трезвые по собственной воле, без ”эсперали” и милиции, а также по велению ”Двенадцати Шагов” Анонимных Алкоголиков. Поулыбался скептически, поехидничал, а потом, благодаря доброжелательному отношению и отсутствию привычных унизительных процедур, стал задумываться о жизни, присматриваться к ребятам. На ежедневных собраниях А.А. научился слушать других, а не высказывать лишь собственное мнение.

Понял я, есть выход, и он в отказе от спиртного, полном, до конца дней. Это было странно, но программа ”одного дня” расставила все по местам. Да, я выбрал трезвость, а где взять силы для достижения этой самой трезвости, я уже пробовал и неоднократно.

У Анонимных Алкоголиков часто упоминается о Боге, таком, каким он представляется в сознании каждого. Для кого-то это группа АА, для кого-то семья, любимая женщина, вера в Христа, Будду, Магомета. А для меня?

Я стал размышлять об НЛО, о законах Высшего Космического Разума, по которым движется Вселенная, подобные мысли, появившиеся в моей шальной голове, были значительным шагом к трезвости. Найти свое место в жизни, осознать себя в бесконечном пространстве, вот что стало заботить меня, заменив ежедневные, суетливые мысли о спиртном.

Верить и молиться Высшей Силе - это хорошо, но что-то нужно делать самому. ”Под лежачий камень вода не течет”, - так гласит народная мудрость. И я стал напрягаться. Утром и вечером, в любое время года обливаться холодной водой и, перетряхивая жизнь, избавляться от собственных недостатков, а не искоренять их в других, как это было прежде.

Самым трудным было простить (не забыть, а простить) себя за прошлые грехи. Понять, что не грехи это вовсе, а проявления моей болезни. Что нельзя обернуть время вспять для исправления прошлого, достаточно осознать вину и возместить причиненный ущерб, если это возможно. И всегда помнить, что алкоголизм - болезнь, болезнь неизлечимая. Все придет, только нужно запастись терпением, или смирением, которого всегда не хватало мне.

Совершенно неожиданно мне предложили работу консультанта в родном городе, в Центре ”Локус”, который принял Программу Двенадцати Шагов А.А. за основу лечения от алкоголизма. В Смоленске образовалась группа А.А., а значит, новые друзья, единомышленники. Правда, иногда мысли омрачались сомнениями, но опасения рассеялись, когда на одной из конференций А.А. я повстречал американских собратьев, срок трезвости которых был уже более тридцати лет.

Значит, все правильно, значит, можно, значит, трезвость - не удел избранных. И каждый свой день я начинаю и заканчиваю молитвой:

"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".

*Игорь, г. Смоленск.*

*(’’Дюжина” №3(4), 1992 г.)*

Никогда не поздно

Я - ровесник АА. Первый раз я напился еще ребенком в конце 1945 года. Мать поставила брагу - встретить отца с войны. Было голодно, и я попробовал ее много раз, пока земля не стала падать на меня.

Эти воспоминания так же ярки сейчас, как тогда. Второй раз - уже сознательно в 1951 году, после одного года ремесленного училища. И с тех пор я хотел научиться пить в радость и удовольствие, а получалось всегда горе то мне, то близкому, а то и просто встречному человеку.

Выпивал и до призыва в армию в 1954 году, и в армии до демобилизации в 1957 году. Пришел из армии калекой - упал с третьей полки и очень сильно разбил бедро. Лежал в институте им. Склифосовского и болел почти год. Потом опять - за пьянку. Раз пять сидел сутки как ’’декабрист”. Были еще приводы в милицию, и все по пьянке. Пока не докатился до суда. Судили за хулиганство и сопротивление милиции. Дали один год. Не прошло и полугода - опять подрался, и милиционер сломал мне челюсть. Говорили, опять суд, да перенесли в товарищеский, которого и жду до сих пор.

В 1981 году уволился с работы и похоронил мать. Остался один и почувствовал, что вообще приходит конец. В 1982 году попал к наркологу и попросил лечиться серьезно. Направили в Ганнушкина, попал в отделение, где половина ’’дураков”, а половина алко­голиков. Молодой врач сказал, что мне никто не поможет, кроме меня самого. Я понял это по-своему и после лечения стал опять учиться пить. И опять в сентябре оказался в Ганнушкина. Между этими лечениями меня один раз ’’вдарила” эпилепсия, и я стал вообще бояться бросать пить без врача.

В 1983 году я женился. Думал, жена поможет мне пить нормально, но ничего не получалось, было все хуже и хуже. Один раз я разбил голову, и рана-то небольшая, а залил всю квартиру кровью, как вызвал ’’скорую”, сам не знаю.

Раза три после этого лечился у нарколога, пока в 1987 году не ’’вдарила” ’’белая горячка”. Был к больнице № 20, три дня без памяти, на связках, потом операции на руке, так как занесли инфекцию. Врачи сказали, что больше меня не выведут. После больницы месяцев шесть не пил вообще, потом опять стал учиться пить и учился до тех пор, пока снова не попал в больницу на ЗИЛе в 16 отделение, где лечат голову.

Там стал доказывать врачу, что, мол, какой же я алкоголик, если шесть месяцев пил нормально. Сейчас я понимаю, что это чушь, а тогда - на полном серьезе. Выписался и не пил восемь месяцев, но было очень тяжело: ни поговорить не с кем, ни пойти куда-нибудь. И, в конце концов, я стал искать причину, чтобы напиться. И нашел...

Пил дней семь-девять, не помню точно, сколько. И опять пошел проситься в это отделение. Положили в 16 отделение 30 ноября 1989 года. Отошел через 10 дней и не знал, что делать. Врач-психолог дала адрес ’’Московских начинающих”.

Выписался из больницы, устроился на работу и с января 1990 года стал ходить на группу АА. И вот уже более трех лет я в трезвости. За это время я не выпил ни разу. И понял, где я ошибался. Я не знал Бога, надеялся только на себя. У меня не раз были порывы опять вернуться к старому, но с Божьей помощью я справлялся.

Хотя мне уже скоро будет 58 лет, я не думаю, что жизнь моя кончилась. Как я иной раз слышу от сорокалетних, что уже, мол, все позади - буду пить до конца.

Мне трезвость дается нелегко. Если бы не было АА, не было бы Бога для меня, не было бы и трезвости. Так что, спасибо АА, что оно есть, и что я трезвый. Пускай мой пример поможет кому-нибудь прийти в АА, а это никогда не поздно. Как я понял - неважно, сколько человеку лет, если он в душе молодой, как всегда молодо АА.

*Георгий, Москва.*

 *(”Дюжина”, №2(6), 1993 г.)*

Здравствуйте, меня зовут Никита (цикл заметок)

*От автора*

Алкоголики - такие же люди, как и все. В том смысле, в каком всякий человек - такой же человек, как и все. И каждому по-своему очень трудно жить.

Если ты не алкоголик, то алкоголики могут быть в числе твоих друзей и близких. Если ты не страдаешь алкоголизмом, то, возможно, ты страдаешь от чего-то другого, что тебя мучит.

Никита взялся писать эти заметки с мыслью помочь себе. Но я решился их опубликовать с мыслью о том, что заметки Никиты могут быть в помощь, и облегчить понимание, и принести облегчение еще кому-нибудь, кроме меня.

*СТИХ 1-й.*

Здравствуйте, меня зовут Никита, я алкоголик.

Таково обращение, принятое в сообществе Анонимных Алкоголиков (АА). В АА также принято говорить только о себе. Поэтому, если я буду говорить о себе, это не будет нескромностью, а будет означать только, что я говорю не о других, ничего не обобщаю и ничего никому не хочу навязывать. Все, что будет сказано, - только мой личный опыт. Если он кому-нибудь пригодится, то мне не стоит его утаивать, а на нет и суда нет.

Тот медицинский факт, что алкоголизм неизлечим, я усвоил задолго до того, как протрезветь. С полной отдачей сил, сжав зубы, я бросал пить раз восемь, а клялся и божился я в этом многие десятки раз. Я провел в наркологических больницах в общей сложности несколько месяцев, мне кололи три каких-то ”торпеды”, вшили две ”эсперали”, меня кодировали разными способами три раза. На страхе я держался в первый раз месяцев восемь, потом четыре, потом две недели, потом два дня. После этого, поэкспериментировав неделю или две, я в очередной раз терял человеческий облик.

Разумеется, нет никаких гарантий того, что сегодня же я снова не напьюсь, - ведь я алкоголик, и это неизлечимо. Но все же, не подвергая себя на этот раз никакому насильственному и вообще врачебному вмешательству, я трезв. По меркам алкоголика я трезв уже очень давно.

Рабская зависимость от выпивки для алкоголика глубже, чем просто физическая тяга. Это трудно, практически невозможно объяснить тому, кто сам не страдает алкоголизмом. Эффект собраний Анонимных Алкоголиков заключается, в частности, в том, что, в отличие от более широкого круга друзей и близких, там никому ничего не надо объяснять.

Другим придется поверить мне на слово, что положение алкоголика унизительно и сравнимо только с рабством. О чем бы я ни думал как алкоголик, я все равно, в конце концов, думаю о выпивке - будь то с ужасом или с надеждой. Если я перестаю думать о том, как мне выпить, то я начинаю думать о том, как мне от этого удержаться. Если я выпил, то я думаю только о том, как сделать, чтобы этого никто не заметил, а потом еще о том, как бы незаметно добавить. Это ужасно, потому что весь мир заслоняется мыслью о выпивке и воспринимается только сквозь призму стакана.

Я раб алкоголя, а он мой хозяин. Я никуда не могу убежать от своего алкоголизма, который стал частью меня и сидит у меня внутри. Взбунтоваться против него означает взбунтоваться против себя. Но это и делает такой бунт возможным. От алкоголизма избавиться нельзя, но можно - от рабства. Это почти хирургический процесс: выдавить из себя раба по капле. Любой вид наркоза или жалости к себе делает его изначально невозможным.

Прежде, когда я находился в состоянии так называемой ремиссии, то есть не в запое, я мог пройти мимо бутылки, но это всякий раз стоило мне напряжения, потому что я не мог о ней не думать. Недавно на большом приеме я отошел к бару, чтобы взять для жены джин с тоником, на обратном пути встретил друга, мы разговорились, и я машинально отхлебнул из стакана - я как-то забыл держать в голове, что там джин. Хотя алкоголик, в принципе, не может забыть такую вещь. И ничего не произошло. Я не бросил стакан в ужасе, не побежал в туалет чистить зубы, я знал, что ничего со мной не будет, мне лишь на миг стало досадно, как если бы я хотел выпить чаю, хлебнул, а там кофе. Я случайно сделал то, чего делать не намеревался, вот и все.

Когда я пью в баре кофе, то с интересом разглядываю бутылки на полке: когда я еще был способен различать вкус спиртного и вообще отличать вкус напитка от его действия, ничего подобного нигде у нас не было и в помине. Мне любопытно. Друзья делятся со мной впечатлениями - примерно так, как можно рассказывать слепому о том, что ты видел в кино. Это не находит в моей душе нормального отклика в смысле желания выпить. Это забавно и совершенно невозможно, потому что я алкоголик, и это факт.

Я не знаю точно, как это получилось. Однако, благодаря программе АА, далеко не сразу и еще не бросив пить, я понял простую вещь. Алкоголик мечтает: я брошу пить и стану другим человеком. В девяти случаях из десяти из этого просто ничего не выходит, в одном случае выходит черт знает что. Идея АА подразумевает иную последовательность действий. Не так, что я брошу пить и стану другим человеком, но: мне надо стать другим человеком, и только тогда я, возможно, не стану пить. Это путь долгий и трудный, и идти им никому не охота. Но альтернативы нет, как нет и моей заслуги в том, что я сам по нему пошел, сообразив, что у меня нет никакого иного выхода.

Это все, что я хотел сказать для первого знакомства. Благодарю вас за то, что вы меня выслушали.

*СТИХ 2-й.*

Здравствуйте, меня зовут Никита, я алкоголик.

Программа Анонимных Алкоголиков сделала меня более свободным и более добрым человеком, хотя, как говорится в Большой книге АА: ”Мы притязаем лишь на духовный прогресс, а не на духовное совершенство”. Об идеалах мне говорить было бы нелепо, но и шаг в ту сторону уже благо. Свобода и доброта - прожиточный минимум и прожиточный максимум, который необходим всякому, а не только алкоголику, чтобы быть человеком. В этом смысле мне просто повезло.

Стать чуть-чуть более свободным очень трудно, а обратить свою свободу не на выгоду, а на добро - еще труднее. По своей воле это редко когда кто-нибудь станет делать. Тем более, жизнь как будто убеждает, что практичнее не делать добра и не отвечать за собственные поступки. Поэтому многие выбирают не свободу и не добро. Это их дело, осуждать их я не буду, тем более что я и сам, наверное, оказался бы в их числе, если бы одно обстоятельство не вынудило меня однажды повернуть в другую сторону.

Это обстоятельство обнаружилось в том, что я алкоголик. Рабство и зло, возможно, практичнее с точки зрения комфорта и успеха в этом мире, но не для меня, алкоголика. Если я хочу остановиться в своем многолетнем запое, а это элементарное условие того, чтобы остаться в живых, то мне лучше поворачивать к добру и ломиться в ту сторону. И я потихоньку пошел. Иду. Конца этому пути нет, но уже где-то посредине выяснилась довольно странная вещь. То, что я все еще трезв, мне стало уже как-то и не очень интересно. Это оказалось не целью, а побочным следствием действия, направленного к какой-то иной цели. Результат же заключается в том, что я стал другим человеком.

Не скажу, что лучше. Не знаю. Не уверен. Я пытаюсь делать добро и не делать зла, но во многом я стал, вероятно, хуже - холоднее, более замкнут на себя. И жизнь моя далеко не во всем стала лучше, в ней, например, никуда нельзя скрыться ни от себя, ни от других, и в ней ничего никогда не бывает на халяву. Зато моя жизнь во многом не стала хуже или не оборвалась вовсе, что было бы наиболее логичным продолжением. Она другая.

Я знаю для себя, что если человек стал (возможно, родился, поскольку происхождение этой болезни не изучено) алкоголиком, то алкоголиком он и умрет. Если он долго не пьет, это не означает, что он перестал быть алкоголиком, но он стал другим человеком - во многом и скорее всего в чем-то несравненно более важном, чем его алкоголизм как частный клинический случай. Он может стать лучше или хуже, в чем-то лучше и в чем-то хуже, одно несомненно: если алкоголик долгое время трезв, то это уже не он.

Я знаю редкие примеры, когда с помощью ”торпеды” или с помощью непостижимой для меня силы воли мои знакомые без всякой программы Анонимных Алкоголиков сначала сами бросали пить и затем тоже становились другими людьми. Результат чаще всего оказывался настолько ужасающим, что все в один голос говорили: нет, уж лучше бы он пил по-прежнему. С точки зрения идеи АА сначала надо обратиться к добру, а потом уж не пить, иначе, спасая себя, можно себя погубить. (Говоря о последо­вательности, я, конечно, подразумеваю порядок хотения, а не действий - последний не имеет значения).

С точки зрения окружающих, которые воспринимают лишь итоговый результат как в общем положительный или в общем отрицательный, эта последовательность действующих причин, может быть, и несущественна. Она принципиальна лишь для алкоголика, поскольку возврат к прежнему образу жизни означает смерть. Цепь причин на самом деле такая: я теперь не потому другой, что трезв, но трезв, потому что другой.

Я никогда не увлекался альпинизмом, но мне всегда интересно читать про тех, кто, отмораживая руки и ноги, ломая пальцы, рискуя шеей и всячески истязая себя, лезет на гору по самому неприступному из ее склонов. Хотя сам я этого не делаю, мне понятно, для чего это делает он: он просто лезет, преодолевает и утверждает тем самым человеческое достоинство.

В этом смысле я надеюсь, что кому-нибудь может показаться небезынтересным и то путешествие, которое я здесь описываю. Я тоже лезу, ломлюсь и преодолеваю и, полагая себя рабом, утверждаю человеческое достоинство, хотя и не так наглядно, как скалолаз. В отличие от него, которым изначально движет сила духа, меня лишь крайняя, смертельная нужда погнала в гору. Он полез из своей свободы, а я из-под палки, из необходимости. Однако, начав восхождение, я тоже понемногу начинаю понимать, что это такое - свобода, и, может быть, теперь уже не столько нужда толкает меня в спину, сколько свобода манит впереди.

Возможно, по разным причинам мы даже лезем с ним к какой-то одной цели. Если абстрагироваться от материала, в котором каждый из нас работает, все мы делаем сами себя и ничего больше. И затем мы, видимо, и родились на этот свет.

Возможно, тот факт, что, будучи алкоголиком, я трезв - это и есть самое впечатляющее достижение в моей жизни. Хотя технологически все получается иначе: трезвость я обретаю лишь как побочный результат, когда карабкаюсь вверх за чем-то другим. Может быть, по дороге я нашел что-то такое, чего и не искал, и это ”что-то” даже более существенно. Значит, мне повезло.

Хотя, разумеется, это не означает, что я какой-то особенный. Вообще я убежден, что алкоголики - такие же люди, как и все. В том смысле, в каком всякий человек - такой же человек, как и все. И каждому по-своему очень трудно жить. Если ты не алкоголик, то алкоголики могут быть в числе твоих друзей и близких. Если ты не страдаешь алкоголизмом, то, возможно, ты страдаешь от чего-то другого, что тебя мучит.

СТИХ 3-й.

Здравствуйте, меня зовут Никита, я алкоголик.

Молитву лучше начать с того, чтобы пасть на колени. Не обязательно в физическом смысле - я думаю, хватит умалиться в уме. Так же и тот, кто впервые пришел на собрание Анонимных Алкоголиков, говорит: ”Здравствуйте. Я, имярек, алкоголик”.

Настоящая трудность заключается в том, чтобы произнести это вслух. Осмыслить легче, хотя на это и уходит больше времени.

Как это и полагается в АА, я говорю только о себе. В том смысле, что кто я такой, чтобы еще кого-то учить? Никто. Вот поэтому-то я и говорю только о своем собственном опыте. И вот что в нем странно: я положил, как меня учили, в основу своей жизни посылку о величии человека - и это привело меня к краху. Однако едва я утвердился в понимании своего ничтожества, как вдруг выясни­лось, что это довольно прочный фундамент, на котором уже можно строить что-то похожее на человеческое достоинство.

Давно сказано, что человек ”зачат в грехе и рожден в мерзости, и путь его от пеленки зловонной до смердящего савана”. И только стоя на этом, оказывается, можно говорить с Богом на ”ты”. Нас учили, что ”человек - это звучит гордо”. Почему обязательно гордо? Это когда как звучит, смотря что за человек и в каком он виде. И перед кем ему, собственно, гордиться? Это нелепость.

Я оказался способен учиться только на собственных ошибках. Я пошел своим путем и обрел свой опыт. Я довольно дорого за него заплатил, хотя многие заплатили дороже. Это позволяет мне надеяться, что я не буду слишком назойлив, если немного о нем расскажу. Мой опыт никого не предостережет от тех же заблуждений, но, может быть, он кого-нибудь поддержит в трудную минуту того обратного пути, которым и я нынче пячусь к истине задом.

Обрести смирение - в конечном итоге означает встать, разогнуться. Но, прежде чем выпрямиться, мне понадобилось, чтобы меня сначала согнуло в дугу. Мне повезло в том смысле, что мне легче указать моей гордыне на ее место. Достаточно вспомнить, как я лежу под капельницей, намертво привязанный к кровати жгутом в какой-то клинике в США, куда меня пригласили на конференцию с докладом. Она давно идет, а я долго не могу понять, почему сквозь стекло палаты-аквариума меня, пыта­ющегося червяком выпростаться из вязок, бесстрастно рас­сматривает какой-то негр, и я даже не помню, кто и как увозил меня из гостиницы. Вот и все, и насчет того человека, который звучит гордо, у меня вопросов больше нет. У меня много чего такого есть вспомнить отрезвляющего.

Сам по себе запой, если допустить к тому же, что алкоголизм - это болезнь, а с медицинской точки зрения это, наверное, так, не такое уж тяжкое преступление. Масса есть поступков ниже и гаже, но чаще всего падение остается не очень заметным даже для окружающих, не говоря уж о самом низко павшем. А в случае с алкоголиком оно всегда наглядно. Если бы о нем было известно только моей совести, я бы заглушил ее голос водкой, что я чаще всего и делал. Но мое падение всегда было явным для всех. И мне некуда было бежать. Надо было вставать и доказывать, что, мол, я не так уж плох и безнадежен.

И я доказывал, пока не возносился и, забыв о том, кто я на самом деле, не срывался вниз. Вставай, вставай, скотина! Так я вставал и падал, падал и вставал, пока не догадался, что Бог создал меня, наверное, все же не затем, чтобы я иллюстрировал этакого ”ванька-встаньку”, а для того, чтобы я научился ходить без помочей.

Это трудновато для взрослого человека. Но в этом и заключается усилие, которое отличает ”Вставай, скотина” от ”Встань и иди!”... Иди и не гордись, поскольку не перед кем и нечем гордиться. Иди и помни, что каждый шаг может стать последним, - упасть слишком даже легко, - и только так следующий шаг будет легок и безбоязнен.

Что-то есть влекущее в нижней бездне, в грязи, а уж в грехе тем более. Не жалость ли к себе, которая слаще водки в этом коктейле? С тех пор, как я трезв, я больше не испытываю жалости к себе - но я ведь как будто и не падаю, к чему же она? В мутном отражении пьяной лужи нет доказательств моего человеческого про­исхождения.

Может быть, Бог для того и создал модель человека-алкоголика, чтобы явить ему и через него наглядно, с одной стороны, что такое человеческое падение, а, с другой стороны, что нет такого падения, после которого не было бы грехом остаться лежать в грязи.

Спасибо, что вы меня выслушали.

*СТИХ 4-й.*

Здравствуйте, меня зовут Никита, я алкоголик.

Лишь смерть может избавить меня от алкоголизма, но, как и всякий человек, я вправе и в состоянии приблизиться к истине. Мне приходится это сделать, так как алкоголизм гонится за мной по пятам и подстерегает меня за каждым углом, и никакого иного прибежища, кроме истины, у меня нет. А истина по мере приближения к ней делает человека свободным независимо от того, нравится ему это или нет.

Первый шаг из двенадцати, которые включает в себя программа Анонимных Алкоголиков, звучит так: ”Мы признали свое бессилие перед алкоголем, мы признали, что потеряли контроль над собой”.

Ключевое слово здесь на самом деле ”бессилие”. Признать себя алкоголиком в медицинском смысле нетрудно, а если и неприятно, то все равно это придется сделать. Пройдя через руки десятков врачей и шарлатанов, на всю жизнь пропитавшись тусклым светом и убогими запахами наркологических больниц, я не верю в методы лечения, которые пропагандирует эта наука - зато я убедился в верности ее диагностики. Есть ряд известных симптомов, отличающих алкоголика от просто сильно пьющего человека, у меня налицо их полный набор.

Однако, от констатации этого факта до признания своего бессилия в том смысле, в каком это советует Программа АА, - целая пропасть. Само слово ”бессилие” для меня, воспитанного в гордыне, прежде казалось оскорбительным. Тем более что друзья и близкие, многие из которых, как я теперь понимаю, больны не менее чем я, уговаривая меня бросить пить, взывали к моей совести или к силе воли.

Что касается совести, то, по-видимому, она у меня никогда не была атрофирована полностью, но в периоды запоев, во всяком случае, она скукоживалась настолько, что голос ее против зова алкоголя почти не был слышен. Для меня в эти периоды проблемы создавала не столько совесть, сколько стыд, принуждавший прятаться, лгать, воровать деньги или водку, чтобы опохмелиться втайне от всех. Но, как алкоголик, я всегда умел как-нибудь поладить со своей совестью и уговорить ее простить мою слабость ”в последний раз”, я умел откладывать разборки с совестью ”на потом”.

Совесть моя не то чтобы совсем была отравлена и убита, но докричаться до нее извне было не под силу никому из любимых мною людей, не говоря уж о доброхотах. Наивно думать, что я бросил бы пить ради кого-нибудь, например, ради матери, жены или сына, или хотя бы даже ради самого себя. То есть такие попытки были, но успех они всегда имели самый непродол­жительный. Моя совесть алкоголика что-то из себя такое стала представлять, на что стало возможным опереться, не раньше, чем медленно я начал обретать трезвость.

Моя совесть очнулась не вследствие воздержания от алкоголя и не как причина этого. Скорее, эти два события стали следствием третьего - а именно того, что, доведенный собственной жизнью до отчаяния, я, наконец, пал на колени, смирился и признал свое бессилие в духе Программы ”12 шагов” АА: в узком смысле перед алкоголем и в более широком смысле - вообще перед жизнью, в которой я ничего не могу изменить.

Прежде мне казалось унизительным думать, будто в этом мире материя управляет духом и смыслом, а не наоборот. В отрицании самой этой возможности и состояла моя гордыня. Я был слишком кичлив, чтобы ”опуститься” до признания того простого факта, что примитивная химия моего тела часто бывает сильнее и первичнее моего человеческого духа. И я был справедливо наказан за заносчивость. В своих сражениях с демоном алкоголизма, даже и прибегая к иллюзорной помощи всяких ”торпед”, я рассчитывал на силу духа и воли. Гордыня обманула меня и заставила сражаться с ветряными мельницами. Это были попытки побить дьявола там, куда он не залетает. Я воевал с ним, когда бывал трезв, в про­странстве духа, а он повергал меня ниц в пространстве моего тела.

Все сражения с алкоголизмом я бесславно проиграл, пока не пришел к признанию того, что никакой силы духа или воли, во всяком случае достаточной, чтобы противостоять алкоголю, у меня нет. Мое ”я” самым унизительным образом зависит не только и не столько от духа (интеллекта, воли, образа и подобия), сколько от слабостей, хворей и несуразностей моего тела. Одна какая-то бессмысленная хромосома решила за меня, что я алкоголик, и в смысле заданности ею я сам не более чем червь.

И прежде, тычась мордой в грязь, часто пьяно и притворно, ради нового опьянения жалостью к себе я напрасно докучал Богу своими претензиями и корил Создателя за свое собственное ничтожество. Но однажды не в пьяном угаре, не в первый год посещения собраний АА и вряд ли даже во второй ко мне пришло трезвое осознание этого факта в его полном и убийственном значении.

Я принял не только мое телесное ничтожество, но и крайнюю ограниченность моих духовных возможностей как должное и без истерики. И в тот же миг (вместе с тем растянувшийся, вероятно, на годы, как смерть и воскресение) я понял разницу между червяком и человеком и догадался, что вовсе не ничтожен. Признание бессилия не причинило мне вреда - оно прибавило мне сил для чего-то.

И нет никакой иной возможности выделить свободу из всего остального, что творится в этом мире и во мне по хаосу необходимости. Это трудная логика для того, кто всегда начинал свою мысль с другого края. Но собрания АА постепенно научили меня смирению, достаточному хотя бы для того, чтобы начать все сызнова.

Это все, что я хотел сказать сегодня. Благодарю вас за то, что вы меня выслушали.

*СТИХ 5-й*

Здравствуйте, меня зовут Никита, я алкоголик.

Это мое вымышленное имя. В обществе Анонимных Алкоголиков допускаются псевдонимы, но там я говорю под своим настоящим именем, и, по-моему, все остальные поступают так же. Там вообще все очень по-домашнему.

Напротив, эти заметки существуют в режиме публичности. Я и пишу их для того, чтобы рассказать о своем опыте, которым хочу поделиться. Я ничего никому не хочу навязывать, а просто делюсь: если кому-нибудь тут что-нибудь покажется полезным или просто забавным, - бери все, что приглянется. Это все даром, за так. Меня не убудет, а взявший меня же еще и обяжет, потому что в этом случае мои усилия, не такие уж, впрочем, и обременительные, окажутся еще и не бесцельными.

Если ты не алкоголик, то, может быть, такие, как я, есть среди твоих друзей и близких. Если ты не страдаешь от алкоголизма, то, возможно, ты страдаешь от чего-нибудь другого, ведь каждому из нас по-своему очень трудно жить. Мне кажется, нет ничего дурного в моем желании быть тебе полезным, тем более что мы не знакомы и нам друг от друга ничего не нужно. Но если тебе может пригодиться мой опыт, то имя-то мое тебе зачем? Подставь любое.

В сущности, я не вижу причин скрывать от своих друзей и коллег, что я алкоголик, и ни для кого из тех, кому это может быть интересно, это не секрет. Но многие, кто знает меня с другой стороны, в том числе многие годы, были бы очень удивлены, узнав про мои запои. У меня нет ни любопытства еще раз увидеть их замешательство, ни желания выслушать их уважительные соболезнования - уж этим я сыт.

С другой стороны, как алкоголик, я никогда не гарантирован от того, чтобы не запить и вновь не потерять человеческий облик. Не только для меня, но и для всякого, кто отнесется к моим заметкам более или менее серьезно, такой конфуз мог бы оказаться очень досаден. Но поскольку мое имя неизвестно, то читатель этого, в крайнем случае, и не узнает, а значит, избежит соблазна.

Трезвому человеку (а сейчас я вполне трезв) вряд ли придет в голову выворачивать перед кем-либо свою душу наизнанку. Эти заметки не имеют ничего общего с исповедью ни по своим целям, ни по содержанию. Но, раз уж я решился рассказать о своем опыте, о нем следует рассказывать в достаточной полноте, иначе это не имеет смысла. С другой стороны, понятно, что в жизненном опыте алкоголика есть много чего такого, о чем не очень приятно вспоминать.

В рамках моих ”путевых заметок” мне предстоит говорить об очень интимных вещах, например, о моих отношениях с Богом, как я его понимаю. Необходимость говорить об этом вслух вызывает во мне гораздо большее внутреннее сопротивление, чем, скажем, основанный на личном опыте инструктаж по выбриванию нижней части живота в туалете наркологической больницы накануне имплантации второй ”эсперали”. Но Бог играет в том личном опыте, которым я хочу поделиться, как и вообще в программе Анонимных Алкоголиков, слишком большую роль, чтобы возможно было обойти эту тему. В таком случае я все же предпочел бы говорить о Нем под вымышленным именем.

Я понимаю, до какой степени выставляю себя на посмешище тех, для кого слова ”Бог”, ’’грех”, ’’добро” - более чем пустой звук, скорее антислова, которые опасны для их образа жизни и требуют удаления, как гнилые зубы. Осознавая неизбежность таких насмешек, я готов их терпеть, но не более, чем это необходимо для дела, потому что я не мазохист. Псевдоним, даже при относительной его прозрачности, гарантирует мне право, по крайней мере, не вступать ни с кем в демагогические дискуссии: я всегда отвечу, что ”Никита” - это не я.

Наконец, еще одна причина, заставляющая меня скрывать свое имя, заключается в моем чрезмерном тщеславии. Я, например, мечтал написать роман. Мечтать написать роман - очень удобная форма существования, под это дело можно выпить целую цистерну. Я не смог бы протрезветь раньше, чем признал свое поражение и сказал себе со всей возможной безжалостностью, что эта вершина мне просто не по силам.

Что касается этих заметок, то они не более художественны, чем самоучитель игры на баяне.

Благодарю вас за то, что вы меня выслушали.

*СТИХ 6-й.*

Здравствуйте, меня зовут Никита, я алкоголик.

Я проиграл изнурительную борьбу с самим собой один на один. Все мои попытки найти союзника в самом себе, будь то в собственном разуме или ”силе воли”, окончились неудачей. Это соответствует логике второго шага из 12-ти, предлагаемых программой Анонимных Алкоголиков: ”Мы пришли к убеждению, что только сила, более могущественная, чем мы, может вернуть нам здравомыслие”.

В запоях водка несла мне, во всяком случае, меньше радостей, чем неприятностей и мук, и здравый смысл подсказывал, что она не может быть лекарством от алкоголизма. То, что я алкоголик, мне было ясно уже, но долго я не мог признаться себе в том, что я не в состоянии справиться с собой без посторонней помощи, что мне придется обратиться за нею к кому-то, кто обладает более эффективными средствами.

В наркологической больнице, где я подвергал себя добровольному лишению свободы, мне встречалось немало братьев по крови, с которыми на ’’отходняке” мы обсуждали эту проблему. Большинство из нас было доставлено туда в пьяном угаре женами, матерями или друзьями, но многие, такие же, как и я, изнуренные припадками запоев и попреками близких, трезвея и осознавая собственное бессилие, искали помощи вовне. Однако за ”силу, более могущественную, чем мы”, там и на том уровне принималась некая ’’медицина”.

Наука оказалась так же бессильна в борьбе со мной, как и я сам. Я совсем не склонен винить в этом врачей. О больнице я вспоминаю с отвращением, но доктору, который одно время даже стал моим другом, пока я не убедил его своим седьмым или восьмым возвращением под капельницу в полной бессмысленности моего лечения, я искренне благодарен. Всякий раз он прерывал порочный круг моего запоя тремя сутками полуобморочного сна и ставил меня на ватные после снотворного ноги. Но что же дальше?

Дальше вся мировая наркология не придумала ничего, кроме страха смерти. Он внушался мне при помощи разнообразных препаратов - ”эспералей”, ”торпедо” и черт знает чего еще, или с помощью никому не понятной процедуры ”кодирования”. Однако суть была одна и та же: мне внушалось, что любая доза алкоголя в течение нескольких лет для меня смертельна, в лучшем случае грозит инсультом и параличом.

После первой ”эсперали”, зашитой мне в брюхо ”на пять лет”, я не пил месяцев восемь. После первой ”торпеды”, вколотой в вену ”на год” - месяца два. Вторую ”эспераль” по моей просьбе мне привезли ”родную” из Парижа, - я пытался убедить себя в том, что это не ”фуфло”. Ее хватило, кажется, месяца на три. Сегодня мне неинтересны секреты наркологов - ”фуфло” это или нет, если кому-нибудь это как-то помогает, то и слава Богу. Но я не верю в это.

Благодаря Анонимным Алкоголикам я стал другим человеком - не потому что трезв, а трезв лишь потому, что стал другим. Только так повернутая цепь причин и следствий сделала меня более свободным, а в ”торпедах” слишком много лукавства. Если страх смерти, быстро убывающий, ибо на самом деле нельзя уверовать в убийство, даже и удерживал меня от выпивки в течение какого- то срока, то он не требовал сверхусилия, чтобы стать другим человеком. Напротив, я считал дни до той даты, когда мне снова можно будет выпить, и всегда начинал это делать намного раньше.

Не то, чтобы я не боялся смерти. Я и сейчас ее боюсь. В особенности же я боюсь, просто трясусь от мысли, что я могу умереть под капельницей в этой мерзкой больнице, на клеенке, облитой моей собственной мочой. Но даже и в таком виде страх смерти не удержал бы меня от искушения сбросить оковы. В том врожденный порок всех мыслимых и немыслимых ”торпед”. Страх смерти не мог вернуть мне здравомыслия, о котором говорит Программа ”12 шагов”. Я был ’’пациентом”, то есть заложником очередной ”торпеды”, между тем как здравомыслие - качество свободных людей.

”Сила, более могущественная, чем я” была не так и не таким образом могущественна, чтобы вырвать у меня из рук стакан или исхитриться как-нибудь разбить купленную мной бутылку. Говорят, что и такое бывает, но мне кажется, не этим она озабочена, и возвращение здравомыслия состоит вовсе не в битье посуды. Моя трезвость стала естественным и необходимым (но не как причина, а как следствие), требующим тяжелого труда, но всего лишь одним из компонентов вернувшегося ко мне после долгих лет здравомыслия.

Главным же образом здравомыслие состоит в том, что мне нельзя врать. Нет такой медицины, которая решила бы за меня эту проблему, нет такой ’’торпеды”, которая убила бы на месте совравшего, и слава Богу. Но, чтобы не пить, мне надо было перестать врать, а чтобы не врать, мне пришлось стать другим человеком, потому что никак иначе это было невозможно.

Вот это и есть возвращение здравомыслия. Что за сила, более могущественная, чем я, мне его вернула? Об этом в третьем шаге программы Анонимных Алкоголиков: ”Мы приняли решение перепоручить нашу волю и нашу жизнь Богу, как мы его понимали”. Но это все, что я хотел рассказать сегодня. Спасибо, что вы меня выслушали.

*СТИХ 7-й.*

Здравствуйте, меня зовут Никита, я алкоголик.

Сегодня я расскажу о том, что я нашел, посещая собрания Анонимных Алкоголиков.

В соответствии с обычаями АА мне следует говорить только о себе, ничего не обобщая и никого не пытаясь учить. Но есть и коллективный опыт Программы ”12 шагов”, и опыт тех, кого я давно знаю по собраниям в группе Анонимных Алкоголиков. Я расскажу лишь о том, что я сам понял, слушая других, и в этом смысле надеюсь, что не нарушу важный принцип анонимности.

Разумеется, первый раз я пришел в АА скорее из любопытства. Надежды и недоверия было у меня поровну, как всегда. Но, посидев на собрании однажды, я пришел туда второй раз, потом третий, потом я запил, потом пришел опять, потом опять запил, лечился, зашился, запил, потом как-то начал трезветь. Могу сказать только, что трезвость в моей душе наступила благодаря собраниям АА, хотя и не сразу, но раньше, чем в моем теле. Сейчас я считаю себя довольно трезвым человеком, но продолжаю ходить на собрания. Никто меня туда не гонит, меня просто туда тянет, мне это в кайф.

Я не могу вспомнить имя человека, который впервые привел меня в АА, это было случайно. Возможно, он потом стал ходить в другую группу, которых много в Москве, чтобы не думать худшего. На собрания часто приходят новые люди, никто не спрашивает, кто они - раз человек пришел, значит ему нужно, и этого достаточно. Одни потом пропадают навсегда, другие остаются, исчезновение третьих означает, что они запили, но вернутся на однажды найденную дорогу. Тот, кто долго ходит в одну и ту же группу, узнает о других столько, сколько каждый из нас находит нужным рассказать. Но так как в АА вовсе не преследуется никаких целей, которые можно было бы назвать практическими, то и это знание друг о друге остается как бы ”ни о ком”.

Когда я первый раз попал на собрание АА, все здесь показалось мне и очень знакомо, и в то же время странно. Люди, которых я здесь увидел, утверждали, что они алкоголики, и, вглядевшись внимательнее в их лица, в это нельзя было не поверить. Но все они выглядели мало того что трезвыми, но, пожалуй, благо­получными, в глазах у них не было того нервного огня, по которому узнают друг друга алкоголики, спешащие выпить. Они говорили о вещах очень страшных и очень мне знакомых, но необыкновенно спокойно на пока еще незнакомом мне, хотя и не так, чтобы вовсе недоступном языке.

Дело не в том, как я первый раз попал в АА, а в том, что я был там сразу же понят и принят. Во всяком случае, так мне в то время показалось. Теперь я знаю, что, когда на собрание приходит новый человек, он может быть принят сразу (мной, в том числе) не весь без остатка, но этого остатка я ему просто не покажу. Наверное, так было и со мной. Однако в АА есть ритуалы, по которым любой вошедший всегда будет принят, и, если у него есть хоть какой-то шанс встать на этот путь рядом с другими, этот шанс никем не может быть у него отнят.

На протяжении тех лет, что я продолжаю ходить на собрания АА, я вижу здесь людей, которых мне хочется увидеть, само присутствие которых дарит мне надежду, как и мое присутствие, наверное, теперь уже тоже кому-нибудь ее внушает. Это люди, которые были на дне, где и я тоже побывал. На моих глазах они трезвы год за годом. Я знаю целые истории их жизней, которые служат для меня не то чтобы примером для подражания, потому что подражать никому никогда и ни в чем не имеет смысла, а просто доказательством того, что возможно стать другим человеком. Я знаю этих людей, ставших другими, я знаю, что они не только трезвы, но добры и очень свободны.

Это противоречит нормальному ходу вещей в этом мире. Я вижу в этом мире, что люди, если и меняются, то, увы, чаще всего не в лучшую сторону. Исключения редки. Они часты лишь среди тех, кого я знаю по группе Анонимных Алкоголиков. Это, наверное, вполне противоестественно, но это, тем не менее, факт.

Анонимные Алкоголики разные: мужчины и женщины, молодые и старые, бедно или богато одетые, речистые или косноязычные, но глупых, злых и некрасивых там нет. Злому в АА просто нечего ловить: Программа ”12 шагов” не может предложить ему никакой помощи, никакого противоядия от самого себя. Она заставляет человека думать, а всякий думающий - уже умен. Программа рекомендует помогать и прощать друг другу, а помогающий и прощающий - красив.

На собраниях АА только слушают и говорят по очереди. Здесь никто не ставит себе никаких иных целей, кроме как сказать свое и, если повезет, помочь другому так, чтобы никто этого не заметил. Все, о чем тут говорится, не может быть пересказано за пределами ”этих стен” и в этом смысле не имеет никакой информативной ценности. Сюда не ходят и не допускаются просто любо­пытствующие. Это важно, чтобы никому ничего не приходилось объяснять. Я нигде не слышал столько искренних слов без тени самоуничижения или самолюбования.

По правилам АА можно говорить только о себе, но ни в коем случае не о других. Что бы ни говорил тот, до кого дошла очередь, его нельзя перебивать. Обретающему дар речи боязно подставить ножку. Новичку необходимость терпеливо выслушивать других, как бы их речи порой ни казались глупы и бестолковы, дарит опыт смирения - так было со мной, пока я не нашел, что на свете нет незначительных людей и не бывает пустых слов, если только они искренни.

На собраниях АА никогда не может быть споров и дискуссий. Возможно, форма публичного спора вообще отнесена к средствам обретения истины весьма ошибочно. Спорящий доказывает лишь себе, отталкиваясь от другого. Мне больше пользы выслушать другого молча и понять его, и посочувствовать, и принять из его опыта то, что и мне по вкусу. Единственный спор, который имеет смысл, это спор с самим собой, и в его тишине, как трава, растет истина. Говоря шире, всякая борьба имеет смысл только, как борьба с самим собой.

У меня и вообще, и за пределами АА, где я живу своею жизнью под своим настоящим именем, давно нет никакого желания кому-либо что-либо доказывать. Анонимность защищает меня от этого. Я не то, чтобы уклоняюсь, я не боюсь спора, я его просто не хочу, у меня нет ни нужды, ни охоты его вести. У меня уже нет желания спорить даже с самим собой. Я тем более ни с кем не борюсь. Я не борюсь со своим алкоголизмом, тем более что эта борьба слишком неравная, а с некоторых пор не борюсь и с самим собой. Бороться надо только с материалом, как сказал, кажется, Микеланджело.

Большое спасибо всем, кто меня выслушал.

*СТИХ 8-й*

Здравствуйте, меня зовут Никита, я алкоголик.

Труднее всего мне говорить о Боге, потому что это тайна. Это было бы очень дерзко и неприлично, если бы не вызывалось необходимостью. В Программе ”12 шагов”, в опыте Анонимных Алкоголиков и в моем собственном опыте, которым я хочу поделиться, Бог занимает слишком важное место, чтобы обойти эту тему молчанием.

Третий из двенадцати шагов по Программе АА формулируется так: ”Мы приняли решение препоручить нашу волю и нашу жизнь Богу, как мы Его понимали”. Это решение может показаться спорным, но оно не показалось мне странным после того, как я, упираясь, словно осел, все же преодолел два первых шага: я признал свое бессилие перед алкоголем, то есть поражение в борьбе с самим собой и нашел, что лишь воля несравненно более высокая, чем моя собственная, способна дать мне надежду на спасение.

К надежде я пятился задом, как рак, не свет влек меня впереди, а тьма гнала сзади, и если я и пришел к какому-то свету, то не из добродетели, а под давлением обстоятельств. В религиозном смысле я был в начале этого пути человеком ни верующим, ни неверующим, а просто никаким. Хотя картина мира, имеющего в своей основе какой-то смысл и какую-то цель, всегда казалась мне более убедительной и ясной.

Атеизм, безбожие, если оно не сводится лишь к механическому повторению ничего не значащих и никому, собственно, не адресованных богохульств, представляет собой убеждение очень высокого (и для меня просто непосильного) напряжения. Последовательный атеизм предполагает, что мое появление в мире стало результатом нелепого случая (как, впрочем, и появление самого этого мира), что души у меня нет, что, следовательно, разум мой не имеет иной опоры, кроме примитивного инстинкта амебы, и, что бы я ни делал в жизни, это не имеет никакого значения, поскольку исчерпывается вместе с ней. Для того, чтобы придерживаться подобной системы убеждений, потребно мужество, которого у меня просто нет. Поэтому я никогда не был атеистом.

Но Бога нельзя познать с помощью рассуждения. Некоторые люди, наверное, рождаются с верой, но я к ним не принадлежу. У меня нет мистического опыта, мне никогда не было явлено никакого чуда, зримо разрывающего причинно-следственные связи законченного творением материального мира. Мою трезвость алкоголика я не считаю чудом: она имеет естественное объяснение в том, что я каким-то образом стал другим человеком, хотя и остался самим собой.

Я не понимаю, каким образом произошло это преображение, могу лишь догадываться, что это был для меня момент отчаяния, хотя трезвого и не какого-то особенно глубокого - в том смысле, что бывало и хуже. Не состояние отчаяния, довольно привычное для меня в последние годы запоев, стало причиной этого события, а то, что я вдруг увидел свет, которого здесь как бы не было прежде. Это как если бы я всю жизнь проблуждал в темноте по лабиринту, натыкаясь на мокрые и грязные стены, и вдруг сообразил, что выход, оказывается, всегда здесь был, я просто не туда смотрел. Когда я уставал тыкаться в стены, я всегда падал мордой вниз, в нижнюю бездну, а надо было просто посмотреть вверх. Я был слеп. Вера - это как будто четвертое измерение, и, хотя с практической точки зрения никаких проблем оно не решает, но оно всегда есть, и этого довольно.

Я не знаю, каким образом открылись мои глаза, но это, несомненно, произошло, раз я трезв и мне это не в тягость. Это имеет причину, и я усматриваю ее в том, что моя вера, которая страшно мала и подобна колеблющемуся пламени свечки, все же в какой-то миг выросла еще на ничтожно малую величину. Наверное, для каждого человека существует критическая масса веры, количественное достижение которой влечет новое качество некоторого преображения.

Субъективно это выразилось в том, что мне вдруг стало легко. То есть трезвая жизнь моя стала напряженнее, в ней стало меньше соблазнов, но и меньше радости от их легкого удовлетворения, больше ответственности, одни проблемы ушли, зато другие встали в полный рост, и не стало никакого способа спрятаться ни от них, ни от себя самого. Но мне стало легко, как будто я сбросил камень с плеч. Теперь и отсюда мне кажется, что это было очень просто, но я точно помню, что это было очень трудно. Мой камень, наверное, нельзя было сбросить раньше, чем взобравшись с ним на какую-то гору и быв почти раздавленным им.

”Легко проснуться и прозреть,

Словесный сор из сердца вытрясть,

И жить, не засоряясь впредь,

Все это небольшая хитрость”.

Эти стихи очень точно передают ощущение легкости преображения, хотя они написаны человеком, не страдавшим от алкоголизма, и я затрудняюсь сказать, как и насколько веровавшим. Ощущение освобождения, хотя оно не имеет явных внешних проявлений, запечатлевается в памяти очень ясно, но проходит, сменяясь новой тяжестью, может быть, уже другого рода.

”Вытрясти сор” на самом деле гораздо проще, чем ”жить, не засоряясь впредь”. Грешить по-прежнему хочется. А Бог ведь не говорит: ”Делай так-то и так-то”, Он говорит: ”Ты делай, как знаешь, только уж не говори мне потом, что я тебя не предупреждал". Не так трудно прийти к Богу, как трудно с этого момента и на всю оставшуюся жизнь оставаться на высоте теперь уже ясно осознаваемых требований. Едва ли возможно.

В соответствии с правилами Анонимных Алкоголиков я продолжаю говорить только о себе, не призывая никого следовать моему опыту. Это было бы нелепо и недобросовестно, потому что я этого пути, в сущности, не знаю, не помню, может быть, и не смогу повторить, если заблужусь снова, а это всегда возможно для меня, алкоголика. Я только рассказываю, подобно путе­шественнику, что в том мире, где я блуждал, есть такая дорога.

О ней и говорит Программа ”12 шагов”, советуя препоручить свою жизнь Богу ”как кто Его понимает”. Как понимаю я сам? Если я убежден, что каким-то непостижимым для меня самого образом я встретился с Богом, все-таки притащился к Нему, то вопрос о том, как я Его понимаю, для меня уже звучит странно, наподобие вопроса: ”Как я понимаю это дерево?”. Откуда же мне знать? Как вижу, так и понимаю. Мне не обязательно знать, чтобы понимать, может, даже это и лишнее.

На собраниях АА никто не обсуждает Бога. Всякий понимает так, как понимает, и в меру того, насколько сумел понять. А туда, где по поводу этого спорят, мне бы не захотелось прийти. Это мой Бог, которого я встретил, и обсуждать Его, с кем бы то ни было, я не хочу и не буду. Я бы не смог Его никому одолжить, даже если бы захотел, допустим, как последнее средство для спасения чьей-то души, поскольку мой Бог никому другому не будет впору. Но я думаю, что Бог универсален и многообразен, как и пути к Нему.

Я был предельно откровенен в этом вопросе, больше я не в силах. Я не специально так подстроил, что публикация этого стиха придется на Пасху, но раз уж так вышло, стало быть: Христос воскрес. Я так думаю.

Благодарю вас за то, что вы меня выслушали.

*СТИХ 9-й*

Здравствуйте, меня зовут Никита, я алкоголик.

Я никому ничего не должен. Мне никто ничего не должен. Когда я пил, считая, что мне кто-то что-то должен, или пытался бросить пить, считая, что я кому-то что-то должен, это всегда кончалось самым плачевным образом.

Вид застолья или подвыпившего друга, которому хорошо, уже не вызывает во мне желания присоединиться. Большинство моих друзей любит выпить - некоторым из них это не причиняет вреда, другим лучше было бы остановиться, но не мое дело их учить, когда не спрашивают. Я принимаю их такими, какие они есть. Я надеюсь, что они тоже принимают меня таким, какой я есть, пьяный или трезвый. Иногда, чтобы принять человека, какой он есть, бывает важно и вовремя отвернуться.

Кто-то однажды даже позавидовал мне во время нашей обычной пьянки: ”Тебе хорошо, ты завязал”. Он ничего не понял. Так можно было бы сказать безногому: ”Тебе хорошо, тебе никуда не надо бежать”. К тому же я и не завязывал. Я никому, в том числе себе, ни в чем не клялся. Такая клятва была бы пустым звуком, поскольку воли сдержать ее у меня все равно нет. Мне не помогли две ”эсперали” и три "торпеды", а клятвы не могли помочь тем более, когда я их еще давал.

Мой опыт в Программе Анонимных Алкоголиков научил меня избегать таких слов, как ”должен”, ”нельзя”, ”обещаю” или ”никогда”. ”Должен” всегда влечет первым делом ”не буду”. Если ”нельзя”, то обязательно ”хочу”. Это свойство свободы, которая предшествует сознанию и проявляется на досознательном уровне, разуму свобода подчиняется с трудом. На самом деле мне все можно. А раз можно, то, может быть, хочу, а может быть, и не хочу. Если захочу, я сейчас пойду и напьюсь. Сейчас не хочу. И не так не хочу, чтобы это требовало от меня каких-то дополнительных усилий, и не потому, что боюсь заранее известных мне результатов, а просто неохота. Это не самовнушение, которое я тоже проходил, это какое-то другое, не очень понятное мне достижение, которым, я, правда, обязан не себе.

Если смотреть шире, то можно все, что физически можно сделать, никаких ”нельзя” я не понимаю ни для себя, ни для других. Если бы Бог имел в виду устроить нравственный мир человека так, чтобы в нем были ”нельзя”, Он бы нашел способ сделать это более эффективно, на уровне тех законов, какие существуют в природе: камень падает вниз, деревяшка всплывает вверх, а ходить на голове нельзя, потому что этого нельзя сделать.

Напротив, в том мире свободы, в котором помещается верхняя часть человека, хочет он того или нет, в принципе, все можно. ”Все позволено”, что я сам себе разрешу позволить. Но за все надо платить. Буквально за каждый шаг и за каждый вздох свободы. Я знаю, что мне придется ответить за все, что я сделал и чего я не сделал. Я не готов нести слишком большой груз ответственности - прежде всего я слаб. Рамки свободы поставлены не каким-то забором извне, а моими собственными слабыми возможностями изнутри. Грех мне, в общем, не по плечу. Я всего лишь человек, к тому же алкоголик. Куда уж мне творить зло, я лучше постараюсь делать добро.

В соответствии с третьим шагом Программы АА я отказываюсь от своеволия, заведшего меня в тупик, и ”препоручаю свою волю и свою жизнь Богу, как я Его понимаю”. Не считая естественного желания грешить, проблема для меня теперь состоит в том, что Божью волю нельзя взять и прочесть в газете. Если бы Бог издавал ее декретом, а сам бы еще стоял рядом, то это был бы в своем роде майор гражданской обороны. Но Бог создал человека свободным, потому что иначе замысел самодостаточного добра не имел бы шансов реализоваться. Выбор между добром и злом, а, следовательно, и зло как таковое - с этой точки зрения осмысленны.

Но добро и зло кажутся не всегда несомненными. Это позволяет мне строить разные умные теории этического релятивизма, относительности добра и зла, оправдывающие мое нормальное желание грешить. Но ведь это лукавство. В действительности я всегда знаю, в тот момент, когда поступаю, где добро, а где зло, где дерьмо, а где чисто. Я знаю это хотя бы по тому привкусу лжи, который всегда имеет грех и который не может заглушить даже водка. В своей жизни я совершил множество не крупных злодейств, а мелких и лживых грешков, но на самом деле я почти никогда не получал от них полноценного удовлетворения. Неуловимый привкус лжи и озноб воровства всегда портили удовольствие.

Я не хочу никого учить, что такое добро и что такое зло. Я бы и не смог этого объяснить, как невозможно словами рассказать вкус соли. Просто я знаю привкус лжи, которым всегда сопровождается прикосновение зла, как знаю сухость или обильную слюну во рту, предшествующие запою. Сделать вид, что я не заметил этого, было бы пустым самообманом, тем более что отвечать все равно придется.

В этом смысле мне просто повезло, что я алкоголик, и моя расплата не где-то ”там”, где еще неизвестно, наступит она или нет, а очень зримо, неотвратимо и как бы ”не отходя от кассы”. Трезвость ли научила меня этому, или сама она наступила уже в результате, но я не то чтобы понимаю Божью волю, но как бы чувствую ее осторожной ступней как проход в минном поле. Он достаточно широк, идти по нему легко и безопасно. Но стоит мне заступить за край, а я все время порываюсь это сделать, как там все взорвется. Если вес навалившейся на меня лжи станет чуть больше критической массы, меня затянет в страшную воронку запоя, и это так же верно, как то, что камень падает вниз. Это не возмездие - Бог, как я Его понимаю, чужд мщения - но это моя собственная ответственность за то, что я могу сделать по своей воле. Мне не то, что нельзя грешить, но лучше не стоит этого делать.

В соответствии с правилами, принятыми у Анонимных Алкоголиков, я продолжаю говорить только о своем собственном опыте, не пытаясь его обобщать и никому не навязывая. Возможно, другие люди устроены иначе. Есть такие, которые от природы чужды греха, и в них нет лжи, что бы они ни делали. А я стараюсь сторониться лжи не из добродетели, которая мне никогда не была особенно свойственна. Мне лучше избегать ее потому, что так же, как пьянство алкоголика всегда влечет необходимость лжи, так же и ложь влечет необходимость пить. Для меня, алкоголика, быть трезвым и не лгать - в известном смысле одно и то же.

Благодарю вас за то, что вы меня выслушали.

P. S. Вопрос, который беспокоит меня в настоящее время, на самом деле состоит в том, что ”мысль изреченная есть ложь”. Публично делясь своим опытом в надежде, что он кому-то может оказаться полезен или просто интересен, я говорю, быть может, с пустотой, мои слова никак не отражаются от пустоты, и я сам перестаю понимать их значение. Может быть, то, что я делаю сейчас в газете, и есть самое подлое лукавство. В моем положении роптать нелепо, но мне тяжело быть искренним, не зная, слышит ли меня хоть одна живая душа. Поэтому, возможно, в ближайшее время мне следует остановиться. В конце концов, я никому ничего не должен. Но пока я трезв и продолжаю то, что мне кажется правильным.

*СТИХ 10-й.*

Здравствуйте, меня зовут Никита, я алкоголик.

По правилам Анонимных Алкоголиков я должен говорить только о себе, но думаю, что я их не нарушу, если расскажу о той, которая умерла.

В Большой книге АА говорится: ”Не излечиваются только те люди, которые не могут усвоить и поддерживать образ жизни, требующий неумолимой честности”.

Мой опыт подтверждает, что неумолимая честность с самим собой является, возможно, самым трудным, но абсолютно необходимым условием, без которого попытка стать другим человеком обречена на неудачу. Прежде чем это понять, я пытался быть честным с другими людьми, а в отношениях с собой проводить как бы политику зачета и погашения долгов, но этого было недостаточно. Неумолимая честность тяжела тем, что она превращается в род нравственной бессонницы или бессонной рефлексии, когда от себя самого нельзя укрыться, нигде и ни на какое время.

Ту, которая умерла, я несколько раз приводил с собой, когда она была трезва, на собрания АА. Я видел, что ей там нравилось, что она сердцем чувствовала там свой дом, и в его устройстве ничего ей не нужно было объяснять. Доброты ей тоже было не занимать: я не встречал другого человека с такой огромной потребностью утешать и с таким неизрасходованным, не­востребованным запасом доброты. Она также не была ленива: неподъемная огромность труда, конечно, пугала ее, как всякого человека, но не останавливала.

Но, к сожалению, для того, чтобы стать другим человеком, упорства мало, тут еще необходима неумолимая честность, а этого качества у нее не было. Она врала всегда, всегда делала это, как бы извиняясь и в то же время вполне искренне, до такой степени запутываясь во лжи самой себе, что граница между сном и явью о себе для нее уже была неразличима. Таким образом, она была обречена, и с некоторых пор я это чувствовал. Я знал, в каком ящике она прячет по утрам недопитую бутылку, я знал, что она подворовывает в запое, но эти виды внешней лжи были исправимы и извинительны. Хуже было то, что она лгала самой себе, утешая себя, будто бы у нее еще есть какая-то надежда. Ибо хорошо утешать других, но только не себя.

Она была алкоголичкой, как и я, но, как это часто бывает у женщин, недуг алкоголизма был со всей очевидностью написан на ее сморщившемся лице девочки-старушки, и он прогрессировал с невероятной, ужасающей быстротой. Мы с ней сидели тогда в одном кабинете. Однажды утром я пришел и увидел, что она спит в кресле, обняв плюшевого медведя. Мне стало ее жалко до слез, потому что больше у нее, наверное, действительно никого не было, но я не знал, что делать. Потом я услышал странный звук и догадался, что она мочится под себя, не просыпаясь. Тогда я вышел из комнаты, а когда вернулся через четверть часа, то не увидел лужицы под креслом и не почувствовал запаха мочи, а только спирта. Только плюшевый медведь теперь сидел на столе: она забыла снова взять его на руки, потому что ложь всегда несовершенна.

Я всегда буду ненавидеть себя за то, что отпустил ее в другой город. Сама она не раз хлопотала, вовлекая в это кучу народу, о транспортировке меня из чужих городов, из сорванных коман­дировок, знакомым маршрутом в наркологическую больницу, но меня это не насторожило. Во время одной из последних встреч она сказала, что хочет креститься, просила совета и помощи, я ей обещал. Еще она спросила, можно ли ей поехать в командировку. Ее радостный вид обманул меня, я позволил ему себя обмануть, я умыл руки.

Умом я понимаю, что я был бессилен что-либо сделать, Я не мог внушить ей неумолимую честность, которой в то время и у меня самого еще в достаточной мере не было. Но ощущение вины не проходит, и, наверное, оно справедливо. Она запила в чужом городе и попала в больницу, были оттуда сумасшедшие с кавказским акцентом звонки с просьбой привезти из Москвы искусственную почку, но это было по многим причинам невозможно, да и никто не думал в тот момент, что она может умереть. А потом позвонили и сказали, что умерла. Труп привезли в Москву в цинке, а когда его вскрыли, как консервы, то вид ее был совершенно безобразен.

Смерть ее показалась мне так же нелепа и несвоевременна, как жизнь. Я вообще не встречал более неприспособленного к жизни человека, всегда и всюду неуместного в своей неиссякающей потребности всех утешать. Росчерком своей короткой жизни в отведенном нам общем пространстве времени она совершенно перечеркнула его ход: может быть, как раз она и была вовремя и к месту, а все остальные, и я в том числе, оказались тут не по делу, ни к чему, одно из двух. Она всегда всех жалела, и единственный ее порок состоял в том, что она не сумела не пожалеть себя, чтобы один раз наступить себе на горло и стать другим человеком. А может быть, логика ее сообщения этого и не предполагала.

Цинковый гроб вскрывали в июне, роскошно цветущим летом. Теперь я думаю, что, возможно, жизнь человека - это как снег идет, совершенно не сообразуясь ни с законами времени, ни с законами пространства. Я понимаю так, что каждая жизнь - это в некотором роде сообщение, самодовлеющее и самодостаточное, хотя и проступающее наподобие тайнописи, проявляющееся, читаемое лишь в контексте других, пересекающихся сообщений. В этом смысле я не знаю случая, когда бы смерть была преждевременна - это просто конец сообщения, точка. Я знаю противоположные случаи, когда сообщение, кажется, окончено, смысл его, казалось бы, исчерпан, а смерть не наступает. Но это, наверное, просто от недостатка моего понимания.

Вот почему, собственно говоря, неумолимая честность должна быть бессонна, вот почему у нее нельзя попросить выходной или перерыв на обед. Вдруг я умру как раз в тот момент, когда она отвернется, вдруг я умру на койке наркологической больницы в луже собственной мочи? Это было бы для меня трагедией. Это могло бы поставить под сомнение, если не перечеркнуть, смысл всей моей жизни и все те смыслы, которыми наполнено сообщение.

Никогда не поздно начать новую жизнь, и не понарошку, а действительно новую, это означает, что с принципиально нового уровня самосознания шанс личного преображения открывается всегда, до самой точки, до конца сообщения, и лишь за его пределами уже ничего нельзя поделать. Та, которая умерла, успела подняться на этот более высокий уровень смысла, но, единожды начав новую жизнь, она сразу и навсегда попала уже в ситуацию цейтнота, полного отсутствия времени, ограниченного концом сообщения, который может наступить всегда. Она вскарабкалась туда, но сорвалась. Лишь в свете смерти становятся понятны некоторые несуразности жизни и общий смысл рутинной и мучительной командировки. Она предоставляется затем, чтобы нечто постичь внутри сообщения, и преобразиться, и в этом удержаться, но всегда есть страшный риск не успеть.

Меня это не пугает, когда я настороже. Я просто стараюсь жить в понимании о смерти, так же как и о дне моего падения, куда мне доводилось опускаться. Я именно так вижу свою ответственность, которая есть продолжение моей свободы. Мне надо так маневрировать между смертью и дном моего падения, чтобы они не совпали. Но я понимаю, что вся моя ответственность, как и смерть, конец сообщения, точка, как и дно моего падения - это все не где-то ”там”, а вот тут, рядом, один шаг, один миг - и я на дне, точка. Это хождение по канату над пропастью, но это и есть нормальная жизнь для меня, только отсюда я вижу себя и весь мир в нормальном, осмысленном свете, и груз прошлой лжи не тянет меня вниз.

Только отсюда я могу, в соответствии с рекомендациями 4-го шага по Программе Анонимных Алкоголиков, ”глубоко и бесстрашно оценить себя и свою жизнь с нравственной точки зрения”.

Возвращаясь и не прощаясь с той, которая умерла, я хочу сказать, что она умерла вполне ребенком. Я не знал более безгрешного существа. И хотя смерть ее наступила таким несвоевременным, нелепым, некрасивым образом, она, по-моему, не исказила смысл сообщения.

Через какое-то время после ее смерти я увидел ее во сне. Во сне же я очень удивился и сказал ей: как же так, мол, ведь ты же умерла. И тут же в состоянии между сном и явью, потому что я уже просыпался, чей-то голос не то сказал, не то как-то иначе объяснил мне, потому что я не уверен, что это был именно голос, но смысл фразы был вполне внятен: ”Бог видел, как она мучилась на земле, и поэтому Он забрал ее к себе. Но потом Он увидел, как вам ее не хватает, и поэтому Он ее воскресил”.

Я проснулся с чувством большого облегчения и удовлетворения от этих ясных слов. У меня и сейчас нет причин сомневаться в их правдивости. Я был трезв, а во время запоев я никогда не слышал никаких ”голосов”.

Благодарю вас за то, что вы меня выслушали.

*СТИХ 11-й*

Здравствуйте, меня зовут Никита, я алкоголик.

Если судить по тому, что я уже давно и изрядно трезв, может быть, было бы точнее сказать, что я ”был” алкоголиком. Но это возможно лишь в тех пределах, в каких моя душа, в принципе, способна жить собственной жизнью. Душа, пожалуй, и трезва, но я сам, пожизненно привязанный к своему телу, был, есть и буду алкоголиком, поскольку это качество, по-видимому, врожденное, болезнь неизлечимая, а тешить себя иллюзией, что я застрахован от запоя, просто опасно.

Впрочем, эти: ”Я был”, ”Я есть”, ”Я буду” - довольно относительны. Четвертый шаг по Программе Анонимных Алкоголиков советует "глубоко и бесстрашно оценить себя и свою жизнь с нравственной точки зрения". Но кто этот ”я”, которого мне следует оценить и, может быть, осудить или оправдать? Что такое ”моя жизнь”? Ни на миг не останавливающееся течение, река, не очень ясно, где берущая начало, и тем более неизвестно, куда впадающая. Где тот камень, уцепившись и влезши на который я могу утвердиться в смысле настоящего времени глагола, в смысле ”Я есть”, оглянуться назад, посмотреть вперед и вынести законченное суждение, дабы ”оценить себя и свою жизнь с нравственной точки зрения”?

Из детства я помню дачную собаку, непонятную, но добрую, огоньки новогодней елки в отражении двойной оконной рамы - это начало фильма, главный герой еще не явился, никакого ”я” еще нет. Потом московский двор и раннее тепло, солнечное кружево под корявым тополем, утренний холодок и мурашки по коленкам - я впитываю это и тогда вдруг понимаю с полнотой невозможной, как этот мир прекрасен и отверст. И это уже я, и мир останется тем же, хотя ”я” заберется в раковину и станет совсем другим. Потом, гораздо более потом я умираю в луже собственной мочи, и мне все равно, только стыдно. И это тоже я. Потом я выздоравливаю и снова через малое время, трясясь от стыда и страха, как бы не скрипнула дверь, мутной ночью ползу за водкой. Но в промежутке я, сдерживая шаг, иду по мосту под минометным и снайперским огнем, и страх какой-то странный, потому что он есть, но не владеет мной, я знаю, что меня могут убить, но ничто не может заставить меня бежать, раз обсто­ятельства требуют идти медленно. И это я, за которого мне вроде бы не стыдно.

И вот меня занимает вопрос, в каком виде я по окончании жизни предстану перед Богом, какой именно образ с Его точки зрения будет адекватен, кого, собственно, Он возьмется судить, если это можно назвать словом ”суд”? Ведь я много менялся в течение жизни и далеко не всегда в лучшую сторону, так не лучше ли было умереть ребенком, чем предстать на суде в образе старого циника с душой, атрофированной ядом лжи совершенных в течение жизни грехов? Чем мне отвечать, чем отчитываться за эту командировку - ну не враньем же, которым полна жизнь, но которое в свете смерти не имеет никакого смысла.

Меня могла убить пуля, когда мне было не стыдно, я мог умереть от почечной недостаточности, когда моим последним чувством, наверное, стал бы стыд. Кто из них ”я”? Если судить, то кого? Одно время, пытаясь обвести себя вокруг пальца, я испытывал теорию двух ”я”: одно из них делало все, что стыдно, а другое только то, что не стыдно. Но ”не я” - это фикция, плаксивый недоросль, боящийся ответственности за то, что нагадил, еще не осознавший по недоразвитости, что уклониться нельзя. Это трусливое бегство еще более постыдно, чем было бы побежать тогда на мосту. ”Глубоко и бесстрашно оценивая себя и свою жизнь с нравственной точки зрения”, я не могу и не хочу отказаться ни от какой части своего прошлого, чтобы сказать: вот то был я, а это не я. А кто же?

В рекомендациях по 4-му шагу к Программе АА есть совет взять тетрадку, ручку, сесть и написать свою жизнь, ”оценивая ее с нравственной точки зрения”. В порыве первого энтузиазма, характерного для еще не протрезвевшего новичка в Программе ”12 Шагов”, я дважды пытался это сделать, и оба раза безрезультатно. Вместо ”я” из меня лезло на бумагу, словно дерьмо, ”эго”, Зигмунд Фрейд. Фрейда я ненавижу лично, как можно ненавидеть только близко знакомого живого человека, и само по себе это несомненное доказательство того, что он прав. Он, сволочь, прав на своем уровне. Но мне не нужно его биологическое ”эго”, которое нельзя оценить с нравственной точки зрения: оно лежит ниже ватерлинии морали.

Мне нужно сделать невозможное и собрать в точке все, что сегодня осталось от моего ”я”: усталого, отравленного, оборванного, оболганного, разбитого тем, что называется биографией, в бесчисленные осколки, разлетевшиеся в чуждые миры. Вот это все, по отдельности уродливое и бессмысленное, одно с другим не стыкующееся, одно другому противопоказанное до рвоты, мне надо сложить и рассмотреть ”бесстрашно”, как советует Программа 12 Шагов, чтобы сравнить с тем, чем оно, по-видимому, когда-то было или как оно было замыслено, или каким оно должно было быть. И вот, что я с этим сделал.

Программа ”12 Шагов” - это не психиатрия, во всяком случае, не психоанализ. Я отвечу за свои грехи, но у моего ”эго” нет грехов, у него только ”комплексы”. За них нельзя нести ответственность, они возникли помимо моей и даже Его воли. Я знаю, что где-то там, в детстве, в юности, в том, что именуется моим прошлым, у меня оказались сломаны и неправильно срослись какие-то душевные позвонки. Я не хочу искать причину, тем более что ради этого мне пришлось бы кого-нибудь в чем-нибудь обвинить. Я хочу ее обойти. Я еще раз, осмысленно и аккуратно, ломаю позвоночник своей души и заново его сращиваю.

Безусловно, это тяжелая операция. Но мне, как безнадежно больному, она показана. Во всяком случае, пока я не начал ее производить, я был парализован своим алкоголизмом, а сейчас я уже ходячий больной.

Человеческая жизнь, и моя собственная в частности, видится мне как сообщение, ориентированное не столько в пространстве пространства или в пространстве времени, сколько в пространстве смысла. Оно кем-то кому-то адресовано, в частности, мне, и смысл моей жизни в том, чтобы попытаться его понять, а вовсе не в том, чтобы ”жить счастливо”, как это принято думать. Я думаю теперь, что человек меняется в течение жизни, но не меняется общий смысл сообщения, которое должно быть прочитано так или эдак, с тем или иным знаком. Даже от того, что, будучи невеждой, я заглядывал с середины в книгу, написанную на непонятном для меня языке, даже от того, что я в безумстве и злобе вырывал целые страницы или пытался бросить книгу смысла в костер, смысл ее не менялся. Просто я его не понимал, так тем хуже было для меня, а благо, если уразумел хоть букву.

Благодарю вас за то, что вы меня выслушали.

*СТИХ 12-й*

Здравствуйте, меня зовут Никита, я алкоголик.

Когда уже за сорок лет я был сильно потрепанным, не однажды женатым, небездетным, в чем-то весьма преуспевшим, а вместе с тем и почти что спившимся человеком, я довольно часто ловил себя на такой мысли: ”Ну, когда же мы с тобой, наконец, повзрослеем-то, а?” Этот вопрос, который я задавал самому себе по разным поводам, ничуть меня не пугал, скорее забавлял. По-настоящему я испугался, когда вдруг поймал себя на том, что уже какое-то время его себе не задаю. Как-то так вышло, я и не заметил, когда, что это игривое, извиняющееся, но в то же время сохранявшее надежду: ”Ну, когда же мы с тобой, наконец, повзрослеем?” - ко мне больше уже не относилось, не шло и не налезало, как детские сандалики на сорок второй размер ноги.

Я догадался, что мне так и не удалось повзрослеть, не сбылось, что, минуя пору зрелости, я как-то сразу из детства перескочил в старость, и это меня очень расстроило. Наверное, это произошло под влиянием Анонимных Алкоголиков, чьим принципам я тогда начал следовать, но еще не имел в них достаточного опыта. Программа ”12 шагов”, как гомеопатическое снадобье, обладающее не совсем понятным действием на не вполне определенные клетки нашего тела, начинает врачевать душу исподволь, первые результаты могут оказаться неожиданными и не выглядеть обнадеживающими.

В какой-то момент я ощутил себя постаревшим и утратившим бывшую у меня когда-то детскую способность радоваться жизни - я потерял ее, следуя Программе ”12 шагов”, но ничего не обрел из обещанного: ни трезвости, ни уверенности, ни покоя. Разумеется, я запил, пытаясь как-то компенсировать эту утраченную способность, моим естественным побуждением было бросить Программу и поскорее забыть всю эту ахинею, связанную с АА, и я бы, наверное, так и поступил, но, во-первых, Программа уже жила во мне помимо моей воли и тянула в другую сторону, а во-вторых, выбор между ней и очередной капельницей был на самом деле невелик.

Лишь долгая, упорная, по дням, месяцам и годам накопленная трезвость дала мне шанс расстаться с детством без напрасных сожалений. Я бы не назвал это состояние радостным, но оно оказалось для меня вполне безальтернативным. Уже за сорок лет взрослость была обретена мной как избавление от инфантилизма. На самом деле алкоголизм и инфантилизм суть родные братья. Не все инфантильные люди становятся алкоголиками по своему медицинскому устройству, некоторые из них с помощью чего-то другого отвлекают себя от реальной действительности, но все алкоголики инфантильны. Свою взрослость я принял, как непривычную для меня прежде необходимость не оправдываться, а отвечать за свои поступки и их последствия.

Расставаться с детством в любом возрасте очень страшно, это как шаг из теплого родительского дома, где за меня всегда кто-то что-то доделывал, в холод и непредсказуемость мира. Теперь уже я буду доделывать за кого-то, кроме меня, потому что это мой удел быть взрослым. ”Бесстрашие”, о котором говорят Анонимные Алкоголики, может быть, и состоит в том, чтобы рано или поздно перестать прятаться от взрослых проблем за бутылкой, а ”по-взрослому” шагнуть им навстречу, как мальчик однажды перестает переходить на другую сторону улицы, завидев чужую компанию.

Расставаться с детством мне было очень неохота, но иначе было невозможно сделать 4-й шаг по Программе АА: ”Глубоко и бесстрашно оценить себя и свою жизнь с нравственной точки зрения”. Это задача для взрослого человека. Ребенок не знает греха, потому что он его не различает, а не потому что не совершает. Как только я понял, что такое грех и что такое ложь, отпущенное мне детство кончилось, дальше уже я мог лишь прикидываться дитятей, клянча в кредит, который не собирался отдавать. Это было очень удобно, но это было нечестно, и, не расплатившись, я не имел бы шансов протрезветь.

Господь говорит ”Будьте как дети”. Но это вовсе не призыв и не оправдание инфантилизма, поскольку он не способ сохранения детства, а его профанация. Детство означает чистоту помыслов, а инфантилизм означает их выхолощенность. Он лжив. Он означает стремление не отвечать за свои поступки, а их оправдывать. Так я, алкоголик, всегда умел объяснять свои попойки и даже ставить их себе некоторым образом в заслугу, покрывая свое пьянство целым веером разнообразнейших оправданий, начиная от того, что меня не понимает собственная жена, и кончая большевиками, которые-де споили народ. Очень хорош еще аргумент о том, что действительность-де настолько ужасна, что трезвыми глазами смотреть на нее просто нет сил.

Да, она действительно ужасна, куда ужаснее всех детских сказок. Но, отдавая себе в этом отчет, я все же сам волен выбирать, глядеть ли ей в глаза трезвым или пьяным. Никто насильно мне водку в рот не вливает, этого в действительности нет. Если бы я хотел уйти от действительности, мне хватило бы литра спирта, чтобы уйти от нее раз и навсегда. Я не хочу от нее уходить. Я хочу в ней жить, я в целом понимаю смысл этой командировки, но я хочу быть достаточно свободным от действительности, а для этого важно самому отвечать за себя, не ища оправдания в обстоятельствах.

Один из принципов Анонимных Алкоголиков, также имеющий отношение к проблеме детства, заключается в том, что мне не следует себя ненавидеть. Но я не смогу себя полюбить, не за что будет, если не перестану все себе прощать и во всем себя, жалея, оправдывать. Жалеть и оправдывать можно других. Прощать необходимо другим. Самооправдание всегда ложь.

Я трезв постольку, поскольку стал другим человеком. Чтобы стать другим человеком, мне пришлось повзрослеть. Увы, невозможно стать другим человеком, что-то при этом обрести и ничего не потерять. Я как бы переехал в другую страну, где другие, более строгие законы, и куда не все можно взять с собой. За билет в одну сторону я отдал многое. Я теперь не пью вина, не волокусь за девками и не пою куплетов под гитару. А жаль. Правда жаль, потому что это было здорово, когда в том не было греха, и это все было в кайф, и это все ушло безвозвратно.

Самый искусительный соблазн заключается в том, чтобы, путая причины и следствия, попытаться вернуться в рай юности с помощью бутылки вина или стакана водки. Конечно, я его не избежал. Но даже если я и попадал зайцем в рай, то благодаря химии моего организма я проскакивал его так быстро, что не успевал поймать кайф, расслышать знакомую мелодию: я снова оказывался в аду глухого запоя. Пустое, я в другой стране. Мои попытки, став другим человеком, делать здесь то же самое, что прежде, выглядят искусственно и натужно, значит, они лживы. Ложь это грех, а где грех, там все не в кайф. Но я трезв, по крайней мере.

Ребенком я часто клялся, что уж с понедельника обязательно начну новую жизнь. Когда я вырос в дядю, но не изжил в себе инфантилизм, я тоже часто грезил, что вот когда-нибудь и для меня начнется какая-то новая, трезвая жизнь. И вот она началась. Стал ли я в этой новой жизни более счастлив, чем в прежней? Ятрезв. А понятие ”счастья” осталось в той, детской жизни, в словаре взрослого человека нет ничего такого, чему бы оно соот­ветствовало.

Следуя принципам Анонимных Алкоголиков, я говорю только о себе, ничего никому не пытаюсь навязывать, никого не призываю следовать моему примеру. Более того, я знаю людей, которые до седых волос живут детьми, и я их люблю. Хотя я знаю, что они часто лгут и что на них нельзя положиться, я бы не хотел увидеть их другими, для них инфантилизм слишком органичен, как и связанное с ним пьянство. Пусть живут так. Никаких уни­версальных рецептов нет, и ложь не всегда и не для всех наихудшее из зол.

Благодарю вас за то, что вы меня выслушали.

*”Новая газета”, 1997г.*

О ДВИЖЕНИИ АНОНИМНЫХ
АЛКОГОЛИКОВ

*Рождение АА* (Из истории движения АА)

Один великий философ сказал о сущности человеческой жизни так: ”Работать, любить, быть необходимым”. Последнее требование, пожалуй, нигде не выражено столь ярко, как в феномене АА. Именно этому условию обязано Сообщество успехом в преодолении самого коварного и смертельного заболевания из известных человеку.

АА зародилось весной 1935 года. Билл В., нью-йоркский биржевой брокер, к этому времени не пил пять месяцев. Он находился в отеле города Акрон, штат Огайо, куда прибыл по делам. Впоследствии Билл так описал случай, определивший его дальнейшую судьбу и сыгравший немаловажную роль в жизни миллионов людей. ”Я спустился в вестибюль и подошел к дверям бара. ’’Пожалуй, можно зайти и выпить”, - подумал я про себя. ’’Вот оно, то самое ”рациональное” мышление, - вспомнил я. - Все мои усилия останутся тщетны, если я не помогу другим, как помогли мне. Если я хочу спасти себя, я должен немедленно найти в этом городе другого алкоголика”.

Билл наугад выбрал из справочника по местным церквам фамилию священника, надеясь с его помощью узнать адрес алкоголика, нуждающегося в поддержке.

Так началась удивительная программа, которую мы знаем, как Программу Двенадцати Шагов Анонимных Алкоголиков. Началом ее Билл считает момент, когда он смог произнести: ”Мне нужен другой алкоголик”. Случилось это 11 мая 1935 года в субботу. Генриетте Сиберлинг позвонил совершенно незнакомый человек. ”Я из Оксфордской группы, - представился Билл. - Я пьяница из Нью-Йорка”.

Генриетта попыталась устроить ему встречу с доктором Бобом, доктор в тот день был слишком пьян. Знаменательная встреча состоялась на следующий день вечером. Вот как рассказывает об этом сам доктор Боб.

”Несмотря на отвратительное самочувствие, желая остаться вежливым, я сказал жене: ”Ладно, давай зайдем”, - и заручился ее обещанием не задерживаться больше пятнадцати минут. Мы вошли в дом ровно в пять часов вечера, а когда уходили, было без пятнадцати двенадцать”.

Доктор Боб также был членом Оксфордской группы, евангелистской организации. О своей деятельности в ней он рассказывал: ”Я уделил всему этому массу времени и сил в течение двух с половиной лет, но по-прежнему напивался каждый вечер. Я читал все, что только мог найти, и говорил со всеми, кто, как мне казалось, мог что-либо знать”. Но вернемся к его первой встрече с Биллом. Доктор Боб так продолжает свой рассказ: ”Это был человек, который пережил многие годы ужасного пьянства, который знал все мыслимое, что только может пережить пьяница, и который вылечился тем самым способом, которым я пытался овладеть, то есть с помощью духовности. Он сообщил мне сведения об алкоголизме, которые вне всяких сомнений оказались полезными. Но гораздо более важное значение имел тот факт, что я впервые встретился с человеком, знавшим по личному опыту то, что он говорил об алкоголизме. Иными словами, он говорил на моем языке”.

Доктор Боб рассказал Биллу историю своей жизни в надежде, что тот поймет его и поможет избавиться от лежавшего на нем ужасного проклятия. И Билл понял, понял так, как может понять только алкоголик алкоголика. Впервые в жизни доктор Боб не чувствовал себя одиноким в своей болезни. Ожидая, что Билл станет читать ему лекции, давать непрошеные советы, он удивился, когда Билл сообщил ему: ”Мне нужен был другой алкоголик, вероятно, ты был мне нужен гораздо больше, чем я когда-либо буду нужен тебе. Так что, спасибо за то, что выслушал меня. Сейчас я знаю, что не выпью, и благодарен тебе за это”.

Почти одновременно они поняли, что единственным способом для них оставаться трезвыми будут разговоры с другими алкоголиками о своей общей беде.

Для того чтобы понять АА, необходимо сделать некоторое отступление и вернуться во время, предшествующее общепри­знанному моменту создания Сообщества, когда Билл и доктор Боб поняли благотворность общения друг с другом. История АА представляет собой ряд невероятных, но необходимых событий, совпадающих таким образом, что кажутся предопределенными. В то же время власти никогда не создавали, не планировали деятельность и не руководили Сообществом, как какой-нибудь деловой или общественной организацией. Со своего ”непредсказуемого начала” оно всегда было живущим, развивающимся организмом - организацией без иерархий, списков членов или взносов. Это было чудом, родившимся в сердцах двух безнадежных пьяниц, которым никто не мог помочь, и которые обрели надежду, обратившись друг к другу за помощью. История этой программы - это история нужных людей, на нужном месте, в нужное время. Началась она за несколько лет до зарождения трезвости Билла и доктора Боба.

Итак, по мнению Билла, первое звено в цепи событий, приведших к созданию АА, было выковано в поисках трезвости другим алкоголиком. Молодой, состоятельный финансист Роланд X., пере­пробовавший все доступные ему медицинские средства лечения алкоголизма, в конец отчаявшись, отправился в Цюрих (Швей­цария), к великому психиатру того времени доктору Карлу Густаву Юнгу.

После года лечения Роланд уехал от доктора с полным, как он считал, пониманием самого себя, своей беды и способов защиты. Он думал, что излечился, но через короткое время снова напился и вернулся в Цюрих. Доктор Юнг рассказал Роланду о двух основных принципиальных особенностях этого заболевания - принципах, которые стали основополагающими для АА. Юнг полагал, что алкоголик является ”безнадежным” с точки зрения медицинского и психиатрического лечения, а надежда на выздоровление кроется в ”глубоком духовном или религиозном опыте” (странная мысль для психиатра 20-х годов).

Когда в 1961 году Билл написал Юнгу, интересуясь историей о Роланде, доктор подробно объяснил, что он имел в виду. ”То, о чем я размышлял, было результатом многочисленных опытов общения с людьми такого рода. Его страстное стремление к алкоголю являлось эквивалентом (на подсознательном уровне) нашей духовной жажды целостности, которая в средние века выражалась понятием ”союз с Богом”. Как можно сформулировать такое понятие в наши дни, чтобы оно было ясным? Единственно верным и правильным путем к такому опыту является то, что это действительно происходит с вами, и это может происходить с вами только тогда, когда вы идете по пути высшего восприятия. К этой цели вы можете идти через откровение свыше, или через личное и честное общение с другими, или через духовное воспитание разума, выходящее за пределы простого рационализма”. Узнав об этом от Юнга, Роланд стал членом Оксфордской группы, к которой впоследствии примкнули и Билл с доктором Бобом.

”Религиозный опыт”, описанный Юнгом, был ключевым в понимании Оксфордской группы. Их философия выделяла также самоанализ, исповедь, возмещение ущерба и служение - принципы, которые позднее были вплетены в ткань программы выздоровления АА.

В Оксфордской группе Роланд приобрел некоторые навыки, временно освободившие его от стремления к пьянству. Однако данного опыта оказалось недостаточно для продолжительной трезвости.

Роланд поделился новообретенным ”способом излечения” со своим другом Эбби Т., который из-за алкоголизма был на грани лишения права на дееспособность, Эбби согласился с тем, что наравне с опытом общения религия есть единственная надежда, и вступил в Оксфордскую группу. Затем Эбби обратился к Биллу В., поделившись своим открытием с самым ”безнадежным алкоголиком”, которого он знал.

Вот как Билл рассказывал потом эту историю: ”Эбби услышал, что его старый собутыльник переживает трудные времена из-за пьянства. Позвонив, он пришел ко мне. Он был трезвым. Я давно не слышал о том, чтобы Эбби был ”сухим”, но, тем не менее... Несмотря на алкогольный туман в голове, я почувствовал в нем какие-то изменения. Я пригласил его в дом. Он сел за стол, и я протянул ему стакан джина.

- Спасибо, мне не надо. Я не пью, - сказал Эбби.

- Не пьешь? Почему? Подзавязал?

- Нет, не это. Просто я не пью.

Я настаивал, как мог и, наконец, выпалил: ”Что с тобой, Эбби?”

- Понимаешь, - ответил он, дружелюбно улыбаясь, - я обрел религию.

Эбби рассказал о своем ”духовном пробуждении” в Окс­фордской группе. Хотя я не совсем уловил это во время первой встречи в ноябре 1934 года, но был в достаточной мере поражен переменой, происшедшей с моим другом. Следовало обдумать это дело, обдумать достаточно хорошо и посетить собрание группы, чтобы узнать о ней самому. Хотя по прибытии на группу я и был пьян, собрание на меня подействовало. Впоследствии я понял, что не чувствовал потребности выпить в течение нескольких дней, не считая незначительных количеств алкоголя, необходимых для снятия похмелья. Заинтересовавшись, я решил, что необходимо ”подсушить” мозг и полностью изучить это дело с ”религиозным опытом”. Дело в том, что я был совсем невосприимчив к любым положениям, которые не считал ”рациональными”. Я испытывал стойкое отвращение к любым абсолютным понятиям, а Окс­фордская группа придерживалась четырех ”абсолютных” принципов в качестве необходимых условий излечения: абсолютная честность, абсолютная чистота, абсолютное отсутствие эгоизма и абсолютная любовь”.

Осуществляя свое решение, Билл добровольно ложится в госпиталь Чарльза Б. Таунса, учреждение для лечения алкоголизма в Нью-Йорке. Это было его последним визитом в заведение подобного рода. Четыре раза с 1933 по 1934 год Билл находился в стационаре под наблюдением доктора Вильяма Д. Силкворта, который был известен, как ”маленький доктор, который любит пьяных”. Силкворт, по образованию психиатр, объяснял Биллу, что алкоголизм - это аллергия организма к спиртному и в то же время психическая одержимость им.

Основываясь на большом опыте лечения (более 50-ти тысяч алкоголиков), доктор Силкворт был убежден в том, что алкоголизм является не простым пороком или привычкой, что это стремление - патологическая тяга, заболевание. Он считал, что алкоголик ”безнадежен”. Навязчивое состояние сознания обрекает на смерть.

Без полного психического изменения, объяснял доктор Силкворт Биллу и его многострадальной жене До, надежды на вы­здоровление нет. До тех пор, пока Билл не научится трезво относиться к своему навязчивому стремлению, ему необходимо жить взаперти, в противном случае - или сумасшествие, или смерть.

Эбби навестил Билла в больнице, напомнив ему о необходимости признания перед самим собой бессилия перед алкоголем, и предложил выход из тупика через религию. Почувствовав неприятие Биллом любого упоминания о Боге, Эбби изменил терминологию на понятие Высшей Силы. Даже находясь в алкогольной мгле, Билл понимал необходимость выбора между смертью или пожизненным заточением в психиатрическую больницу и ”зависимостью” от такого иррационального понятия, как религия.

Размышления о необходимости выбора привели Билла в подавленное состояние, которое он впоследствии сравнит с ”опусканием на дно”.

Его неприятие было слишком основательным, чтобы согласиться с утверждениями своего доктора и действовать согласно им. В то же время он не мог бездумно отмахнуться от рассуждений Эбби, поскольку тот, обладая ”алкогольным авторитетом”, сам, изнутри пришел к разрешению безнадежной проблемы.

Отчаяние Билла было столь велико, что он решил испробовать все, что можно, - вплоть до препоручения собственной воли Силе, более могущественной, чем он сам и его алкоголизм. Что из этого вышло, Билл опишет через тридцать лет.

Философия Оксфордской Группы оказала огромное влияние на программу и цели АА, а сам Билл на всю жизнь установил дружеские отношения с одним из ведущих представителей Группы - преподобным Самуэлем Шумейкером.

К сожалению, хотя Эбби первым сделал Двенадцатый Шаг, ему предстояло еще несколько тяжелых лет пьянства. Он умер через несколько месяцев после своей последней выпивки, когда у Билла был тридцать один год трезвости. Тот факт, что Билл называл этого человека своим спонсором, подчеркивает особое смирение извечной таинственной связи между алкоголиками, которые остаются трезвыми, и теми, кто еще борется со своим недугом. Это также доказывает, что в АА нет иерархии и нет иммунитета к алкоголизму, но есть надежда, так как, в конце концов, трезвость Эбби не уступала в качестве трезвости Билла и доктора Боба, как и трезвости сотен тысяч других людей, которым помогает АА.

Из своих ранних попыток вытрезвления Билл скоро сделал вывод, что преодоление навязчивого стремления происходит менее болезненно при общении людей, решающих ту же проблему. Даже если они не приходили к идее полного воздержания, им становилось лучше.

Доктор Силкворт, внимательно наблюдая за деятельностью Билла, как-то сказал ему: ”Вы ставите телегу впереди лошади. Прежде всего, нужно сбить спесь с этих людей. Сначала как можно более сурово преподнесите им медицинскую сторону этого дела. Расскажите, как одержимость, вынуждающая их пить, и физическая аллергия организма на алкоголь обрекают их на сумасшествие или смерть, если они не остановятся. Когда один алкоголик поговорит об этом с другим, это может помочь разрушению в них подавляющего разум самомнения”.

Эта беседа с доктором Силквортом случилась незадолго до встречи Билла с доктором Бобом и была еще одним удачным совпадением, которыми так богата история АА. Если бы Билл занимался проповедями перед доктором Бобом, вместо того, чтобы, следуя совету Силкворта, изложить медицинскую сторону дела, доктор Боб, вполне возможно, отверг бы его. Если бы Билл не признал того факта, что Боб необходим ему так же, как он Бобу, то, возможно, доктор Боб не обратил бы на Билла никакого внимания.

Как позднее вспоминал доктор Боб, именно это странное заявление благодарности от Билла, его желание иметь рядом другого алкоголика для того, чтобы добиться собственной трезвости, позволило ему преодолеть собственную насто­роженность и прислушаться.

После того, как Билл рассказал о своем общении с другими алкоголиками, доктор Боб понял, почему Биллу удается оставаться трезвым, а ему нет. Это происходило благодаря тому, что Билл признал необходимость протянуть руку и передать свое послание другим алкоголикам с тем, чтобы получить собственную трезвость.

Из этого визита доктор Боб сделал вывод, что трезвость возможна и для него. В результате постоянного общения с Биллом ему в течение нескольких недель удавалось оставаться трезвым. Затем доктор Боб отправился один на медицинский симпозиум в другой город и напился. Возвратившись домой, 10 июня 1935 года он выпил в последний раз. По иронии судьбы это было пиво, которое ему дал Билл, чтобы унять дрожь в руках перед предстоящей операцией.

Теперь доктор Боб был уверен в своем пути. После операции он обратился к своим коллегам, пациентам, кредиторам и другим людям с открытым признанием своего алкоголизма и намерением достичь трезвости, устроить свои дела надлежащим образом.

С этого дня, официальной даты создания АА, Билл В. и доктор Боб посвятили себя обращению к другом алкоголикам. Они были полностью убеждены в необходимости поступать так для своей собственной трезвости, и они убеждали в этом других алкоголиков.

Тогда это были предварительные идеи, ставшие первоначальной программой АА:

- признание безнадежности состояния алкоголика;

- вера в необходимость достигнуть ”дна”, поскольку духовное ”обращение” или изменение психики не произойдут до тех пор, пока не будет достигнута крайняя степень отчаяния;

- вера в то, что ”обращение” необходимо для долговременной трезвости;

- убеждение в том, что личность должна перейти от разрушительной концентрации внимания на себя к активному взаимодействию с другими людьми.

Может быть, невольно, но именно Эбби принес все эти идеи Биллу В. (о безнадежности и необходимости ”обращения”) и своим опытом продемонстрировал необходимость помощи другим для сохранения собственной трезвости.

Два основателя посвятили свои жизни этому ”посланию надежды”:

Мне нужны другие алкоголики, чтобы стать трезвым.

Мне нужны другие алкоголики, чтобы оставаться трезвым.

У меня теперь есть, что отдать, и мне нужны те, кто нуждается в моих знаниях, те, кому они необходимы.

Это является необходимым условием моей собственной трезвости, сущностью сообщества АА, основой его успешного шествия по изменяющимся судьбам ”безнадежно” больных людей.

28 июня Билл с доктором Бобом совершили свой первый совместный визит к алкоголику, тем самым приведя в действие программу выздоровления, известную теперь под названием ”Анонимные Алкоголики”.

Они навестили Билла Д., который стал известен, как ”человек на кровати”. Переговорив сначала с его женой, они сказали, почему пришли к нему, откровенно заявив, что если он не заинтересован в их присутствии, им придется найти другого алкоголика для своего собственного блага. Такой подход был спасителен для Билла Д. Свое собственное состояние не имело для него значения, но его значимость для выздоровления других сломала стену безразличия и покорности судьбе.

Развитие в их работе с алкоголиками не было ни гладким, ни простым. Основным и единственным утверждением их программы было: ”Она работает!”

На некоторое время Билл и Ло превратили свой дом № 182 на Клинтон-стрит в Бруклине во временный приют для алкоголиков. Но это стало неудобным и дорогим делом. Они обнаружили, что наиболее важным аспектом достижения трезвости является разговор алкоголиков друг с другом. Они стали устраивать по вторникам вечером собрания для алкоголиков и их жен. Жены участвовали в этих собраниях до тех пор, пока не появлялся новый ”кандидат”. Тогда трезвые алкоголики уединялись с ним и проводили своего рода ”допрос”, который заканчивался ”пора­жением” новообращенного.

Такой порядок был предшественником ”открытых” и ”закрытых” собраний АА. Группа поддержки, состоящая из жен (ее ини­циатором была жена Билла Ло), в конце концов, стала сообществом Ал-Анон. Для Ло ничто не имело большего значения, чем трезвость Билла. Это оставалось самым важным делом ее жизни.

Свое участие в Оксфордской Группе Билл с доктором Бобом теперь ограничивали работой с алкоголиками. Они полагали, и это со временем нашло свое подтверждение, что собрания по вторникам, ставящие в центр внимания разговор алкоголиков друг с другом, приносят им большую помощь и удовлетворение, чем Оксфордские встречи, религиозный акцент которых, а особенно ”абсолютные принципы”, мало что давали для достижения трезвости.

- Черт возьми эти ”абсолютные принципы”, - говорил алкоголик, - я просто желаю быть трезвым сегодня.

Так возник, был опробован и стал ключевым в программе АА лозунг ”Только сегодня”.

В свою очередь Оксфордская Группа не очень поддерживала алкогольное направление в своем движении. Она старалась быть на виду, выдвигая свою организацию и своих членов вперед посредством публичных выступлений и мероприятий, имеющих широкую огласку.

Алкоголики, особенно наиболее влиятельные, желали оставаться по возможности анонимными. Основным мотивом здесь был не стыд, а то, что дурные известность и слава могли повлечь за собой тщеславие, тем самым ставя под угрозу их трезвость.

Помня, что духовный аспект является необходимой частью выздоровления, Билл допускал возможность веры в Высшую Силу вне церкви, на обычном собрании группы. Два или три алкоголика, собравшиеся вместе для помощи друг другу, становились силой более могучей, чем сила отдельной личности. Это было спасением для тех, кто не мог принять религиозного учения как такового. Группа становилась для них Высшей Силой. Они могли оставаться трезвыми благодаря принадлежности к группе и вере в силу общения с другими алкоголиками для сохранения своей трезвости.

У Билла и доктора Боба были планы создания сети больниц для алкоголиков с наймом персонала со стороны и публикации четких положений и принципов программы.

По мере того, как молодая организация получала обнадеживающие результаты в обретении трезвости алкоголиками, увеличивалась привлекательность этой работы. Билл получил предложение заработать деньги на этой программе, когда ему предложили место в больнице св. Фомы для создания и руководства группой по лечению алкоголизма на коммерческой основе. Рассказав о заманчивом с материальной точки зрения предложении на собрании группы, он не получил одобрения. Алкоголики решили, что профессионализм скомпрометирует программу.

Политикой АА и одной из ее традиций стало то, что ни один из ее членов не будет извлекать личной выгоды из принадлежности АА.

Другим немаловажным следствием предложения, сделанного Биллу, была традиция предоставления всех дел, затрагивающих программу, на совесть группы для обдумывания и принятия решений. Это стало предтечей порядка Генеральной Конференции для руководства делами АА.

*(’’Дюжина”, № 1(7), 1994г., № 1(8), 1995г.)*

Историческая справка

Приступая к рассказу о возникновении Сообщества АА, необходимо вернуться в XIX век, когда в г. Балтиморе появилось ”Товарищество Вашингтона” (”Washingtonian Society”, 1840 г.). Первыми его членами были только алкоголики, пробовавшие осуществить идеи взаимопомощи. В какой-то момент количество его членов превысило 100.000 человек. Со временем члены ”Товарищества” стали заниматься вопросами политическими и социальными (вступили в активную борьбу за уничтожение рабства). Таким образом, в их рядах появились политические деятели, являвшиеся как алкоголиками, так и неалкоголиками. Товарищество осуществило ряд мероприятий, имевших целью изменить американские обычаи в области потребления алкоголя. Вскоре после этого ”Товарищество” утратило способность помогать алкоголикам (их опыт впоследствии был использован Сообществом АА, см. 10-ю Традицию).

В 90-х годах XIX века по инициативе лютеранского пастора Франка Бахмана в Англии было организовано ”Христианское Сообщество ранних веков”, из которого впоследствии выделилась так называемая Оксфордская группа (1921 год). Целью группы было возрождение христианских традиций и заповедей. Эта группа руководствовалась в своей деятельности четырьмя абсолютами христианства:

- абсолютной честностью (по отношению к себе и другим, честности в словах, поступках и мыслях);

- абсолютной готовностью помогать другим;

- абсолютной чистотой (тела, духа и намерений);

- абсолютной любовью (к Богу и ближнему).

Частично опыт Оксфордской группы был использован при написании Программы ”12 шагов” Анонимных Алкоголиков.

*1932 год*

Роланд X., пройдя курс годичной терапии у знаменитого психиатра и психоаналитика Карла Г устава Юнга в Цюрихе, заявил, что он достаточно хорошо изучил себя самого и методы защиты от алкоголя. Тем не менее, через небольшой промежуток времени он снова был пьян. Он вновь вернулся к доктору Юнгу, и тому в этот раз удалось убедить своего пациента, что ему никогда не выиграть схватку с алкоголем, и, чтобы выздороветь, необходимо глубокое духовное обновление личности.

Осознание своего бессилия способствовало принятию решения о вступлении в Оксфордскую Группу, имевшую свой филиал в Нью-Йорке. Роланд X. стал помогать в соответствии с Традициями группы другим алкоголикам. Так он встретился еще с одним алкоголиком, Эдвином Т., с которым он поделился своими мыслями о природе алкоголизма.

*1934 год, ноябрь*

Эдвин Т. был знаком с алкогольной проблемой своего школьного друга Билла *В.,* он не раз навещал его на дому. Билл В. в это время находился в ”запое”, тем не менее, он весьма удивился внешнему виду своего друга Эдвина, которого считал безнадежным пьяницей. После беседы с Эдвином он еще раз решился попробовать лечиться.

*1934 год, декабрь*

Эдвин неоднократно посещает находящегося на стационарном лечении Билла. Последний, уже 4-й с 1932 года раз, он проходил курс антиалкогольной терапии у доктора Силкворта, которого называли ”маленьким доктором, любящим пьяных”.

Рассказывая Биллу историю своего пьянства, Эдвин убедил его, что для выздоровления необходимо признать свое бессилие в отношении алкоголя и что необходимо найти СВОЕГО Бога, которого он назвал ”Высшей Силой”. После этих бесед, выйдя из клиники, Билл В. вместе с женой Лоис вступил в Оксфордскую Группу.

*1935год, 11-12 мая*

В эти дни Билл В. находился в служебной командировке в г. Акрон (штат Огайо). Почувствовав себя плохо, испытывая желание напиться, он стал искать встречи с другим алкоголиком; при помощи местной Оксфордской группы он встретился с Генриеттой Зейберлинг, знакомой доктора Боба. Доктор Боб был 11-го мая пьян, тем не менее, согласился уделить 15 минут встрече с человеком, назвавшимся ”членом Оксфордской группы, алко­голиком из Нью-Йорка, нуждающемся в другом алкоголике”. Встреча состоялась и продлилась дольше намеченного, гораздо дольше, а именно, с 17 до 24 часов. Это было свидание двух ’’безнадежных” алкоголиков - биржевого маклера Билла В. (Вильям Гриффит Вилсон, 1895-1971 гг.) и врача-хирурга Боба (Роберт Хальбрук Смит, 1879-1950 гг.). Билл до этого прошел несколько наркологических лечебниц, а доктор Боб был не в состоянии проводить хирургические операции.

*10 июня*

Это день возникновения Сообщества АА. (В этот день д-р Боб последний раз в жизни выпил алкоголь).

Существенную роль в создании Сообщества сыграл упомянутый выше друг Анонимных Алкоголиков д-р Уильям Д. Силкворт. Существенное влияние на формирование Программы Сообщества АА оказали, помимо Оксфордской Группы, взгляды Карла Густава Юнга и философа Уильяма Джеймса.

*1937год*

В Сообщество, насчитывающее 40 членов, была принята женщина. В этом же году Билл В. вместе с группой единомышленников из Нью-Йорка выходит из состава Оксфордской группы и организует ’’Группу безымянных алкоголиков”.

*1938 год, май*

Билл *В.* начинает работу над текстом так называемой ’’Большой книги Анонимных Алкоголиков” (летом были написаны 2 первых раздела).

*август*

Создан ’’Фонд Алкоголиков” (членами Правления были избраны Билл В., д-р Боб, а также 3 алкоголика: У. Рихардсон, Ф. Амос и Д. Вуд; принято решение, что большинство членов Правления должны быть неалкоголики).

*октябрь*

Сообщество, насчитывающее 60 человек, приняло название "Анонимные Алкоголики”.

*декабрь*

Разработан текст ”12 шагов”, явившийся предложением для продвижения по пути к трезвости.

*1939год*

В психиатрической лечебнице Нью-Йорка возникла первая группа АА в лечебном учреждении.

Сообщество насчитывало 100 членов.

*май*

Публикация так называемой ’’Большой книги”. (Длительное время продолжались споры по поводу названия книги). Были предложения назвать книгу ”100 мужчин”, ’’Пустая рюмка”, ’’Сухой путь”, ’’Сухая жизнь”. Алкоголики из г. Акрон предлагали название ’’Дорога спасения”, алкоголики из Нью-Йорка - ’’Анонимные Алкоголики”. И поскольку в библиотеке Конгресса США было уже 25 книг с названием ’’Дорога спасения” и 12 книг ’’Дорога”, а книги ’’Анонимные Алкоголики” не значилось, то осталось последнее имя.

*август*

Д-р Боб вместе с монахиней сестрой Игнацией стал осуществлять терапевтическую помощь алкоголикам в госпитале Святого Фомы в г. Акрон (первый ’’детокс”).

Группы АА Среднего Запада США выходят из состава Оксфордской Группы.

*1940 год, февраль*

Организация в Нью-Йорке первого Бюро всемирной помощи АА.

*март*

Терапевтическая программа помощи алкоголикам в госпитале Святого Фомы была официально признана. От каждого по­ступающего на дезинтоксикацию пациента требовалось наличие спонсора из АА, обязанностью которого было помогать подопечному в его семейных взаимоотношениях, на работе и с окружением; пациент в присутствии спонсора должен был положительно ответить на вопрос, действительно ли он хочет бросить пить, а в случае отрицательного ответа ему предлагалось прийти в следующий раз. Повторных приходов не было зарегистрировано. Предлагаемая программа терапии была очень интенсивной и длилась 5 дней, в течение которых пациент выполнял определенные задания.

*1941 год*

В газете ’’The Saturday Evening Post” появилась статья об Анонимных Алкоголиках. Ее автор, Джек Александер, известил американцев о существовании Сообщества Анонимных Алко­голиков. В течение года количество членов АА увеличивалось с 2-х до 8-ми тысяч человек.

*1942 год*

В Калифорнии прошел первый митинг АА в тюрьме.

*1943год*

Появилась первая неамериканская группа АА (в Канаде, результат деятельности пастора Дж. Литтла).

Доклад д-ра М. Тибота на Конференции Американского психиатрического общества (Детройт) о терапевтическом механизме Программы АА (в январе 1944 года доклад был опубликован в журнале ’’The American Journal of Psychiatry”).

*1944 год*

Вышел первый номер периодики АА - журнал ’’Grapevine”. Появилась первая группа АА в Австралии. Сообщество на­считывает 360 групп и свыше 10.000 членов.

*1946 год*

Публикация в журнале ’’Grapevine” первого, так называемого, ’’длинного” варианта ”12 традиций”.

Появление первой группы АА в Европе (Дублин, Ирландия), а также первых групп в Мексике и Южной Африке.

*1948 год*

Первая группа АА в Японии. Главный врач компании ’’Кодак” д-р Джон Л. Норрис советует своим пациентам посещать митинги АА.

*1950 год*

I международный съезд Сообщества АА (Кливленд) единодушно принимает ”12 традиций”, как основу работы групп АА. Сообщество насчитывает 3.527 групп и 96.475 участников. В ноябре умирает доктор Боб.

*1952 год*

Билл В. продолжает работу над составлением программных документов АА ”12 шагов и 12 традиций”.

*1953 год*

Публикация книги ”12 шагов и 12 традиций”. Сообщество АА насчитывает до 5 тысяч групп и около 111 тысяч членов.

*1954 год*

’’Фонд алкоголиков” преобразован в Службу АА.

*1955 год*

Появляется второе издание книги ’’Анонимные Алкоголики”, куда вошли новые истории жизни ее членов.

Принятие II Международным съездом АА символики Со­общества (г. Сан-Луи; 5.000 участников). Символ Сообщества - круг с вписанным в него треугольником. Круг обозначает Всемирное движение АА, стороны треугольника - выздоровление, единство и помощь.

Публикация книги ”АА достигает зрелости”. Появляется первая ’’заморская” (вне американского континента) Служба АА в Англии и Ирландии.

*1960 год*

В Лонг Бич проходил III Международный съезд АА. К этому времени в Сообществе было 7.800 групп и 137.000 участников.

*1962 год*

На 12-й Конференции Службы АА принят документ ”12 концепций Всемирной Службы АА”.

*1965 год*

В Торонто (Канада) состоялся IV Международный съезд АА, в котором приняло участие около 10.000 человек.

*1969 год*

Первая Международная встреча участников Службы АА (Нью-Йорк).

*1970 год*

В Майами проходит V Международный съезд АА; Сообщество насчитывает 14.800 групп и 260.000 членов.

*1971 год*

В январе умирает Билл Вилсон.

*1973 год*

В Сообществе АА работает 18.900 групп и 363.000 членов.

*1974 год*

Впервые в истории АА Всемирная встреча Служб АА состоялась вне США (в Лондоне).

*1975 год*

VI Международный съезд АА в г. Денвере (США), в котором приняло участие около 20.000 делегатов; в г. Познани (Польша) появилась первая группа АА в Восточной Европе.

*1978 год*

Сообщество АА насчитывает 30.800 групп (из них 28,3% вне территории США и Канады), около 559.000 членов групп.

*1980 год*

В г. Нью-Орлеане проходил VIII Международный съезд АА, который собрал около 22.500 участников, представителей 23 стран. Сообщество насчитывало уже 39.800 групп (35,2% вне США и Канада) и 839.000 членов АА.

*1981 год*

Состоялась первая встреча Служб АА в Европе.

*1983 год*

В Сообществе АА функционирует 56.200 групп (39,4% вне США и Канады), количество членов 1.123.000.

*1985 год*

В Монреале проходит VIII Международный съезд АА, в котором участвует 45.000 делегатов.

*1986/1987 год*

Возникновение групп АА в России.

Сообщество АА насчитывает 73.192 группы с числом участников 1.556.316.

*1990 год*

В г. Сиэттле (США) проходит IX Международный съезд АА, который собрал 48.000 участников, представителей 78 стран. Сообщество насчитывает 92.300 групп с 1.994.000 участников.

В Мюнхене проходит XI-я встреча Служб АА.

*1991 год*

Отказ от символики АА (круг с вписанным в него треуголь­ником), поскольку по нормам международного права нельзя было монопольно использовать этот знак, что, в свою очередь, грозило использованием символики Сообщества АА в других целях.

*1992 год*

Всемирное Бюро Обслуживания АА (GSO) проводит очередное анкетирование членов Сообщества, в котором приняло участие свыше 6.500 членов АА США и Канады. Полученные данные таковы: 35% участников АА - женщины, 65% - мужчины. 35% анкетированных имеют ремиссию свыше 5 лет, 34% - от 1 года до 5 лет, 31% - менее года. 34% членов Сообщества попали в его ряды через знакомого участника АА, 27% - были направлены туда врачами. Лишь 2% стали членами Сообщества благодаря средствам массовой информации (газеты, радио, телевидение). Самую большую группу составляют лица в возрасте 31-40 лет (32%) и в возрасте 41-50 (25%). Лица моложе 21 года и старше 70 лет составили по 2% анкетированных. Средний возраст члена АА составил 42 года. 78% имели спонсоров. До момента своего участия в АА 63% анкетированных прошли курс терапии в наркологических больницах.

*1995 год*

Сообщество АА насчитывает свыше 2 млн. членов, работает в 141 стране.

В Сан-Диего (США) проходит юбилейный X Международный съезд АА, в котором принимает участие 70.000 человек.

*(Из книги доктора медицинских наук, директора Центра терапии зависимостей в Варшаве, Богдана Т. Вороновича).*

*Из истории АА*

Ниже представлена жизненно важная глава ранней истории А.А., впервые опубликованная в журнале ’’Grapevine” в январе 1963 г. и перепечатанная в январе 1968 г. и в ноябре 1974 г. Этот замечательный обмен письмами впервые раскрыл не только прямо историю происхождения А.А., но и странную ситуацию, в которой Юнг, будучи тесно связанным с научным миром и рискуя своей научной репутацией, полагал, что ему следует быть очень осторожным, раскрывая свое глубокое и давнее убеждение в том, что основные источники выздоровления являются духовными. Разрешение на публикацию письма доктора Юнга было пре­доставлено журналу ’’Grapevine” его наследниками.

*23.01.1961г.*

Дорогой доктор Юнг,

это письмо с выражением огромной благодарности запоздало на очень продолжительное время.

Позвольте мне сначала представить себя как Билла В., соучредителя общества Анонимных Алкоголиков. Хотя Вы наверняка слышали о нас, я сомневаюсь в том, что Вы знаете, что одна беседа, которую была у Вас с одним из Ваших пациентов, господином Роландом X. в начале 30-х годов, сыграла решающую роль в основании нашего Сообщества.

Хотя Роланд X. уже давно умер, воспоминание о его замечательном опыте во время лечения у Вас стало частью истории А.А. Наше воспоминание о том, как Роланд X. рассказывал о своем опыте общения с Вами, представляется следующим образом.

Исчерпав другие средства выздоровления от алкоголизма, примерно в 1931 г. он стал Вашим пациентом. Я полагаю, что он оставался под Вашим наблюдением примерно в течение года. Его восхищение Вами было безграничным, и он уехал от Вас с чувством большой уверенности.

К своему ужасу он вскоре запил снова. Будучи убежденным, что Вы являлись его последней надеждой, он вновь вернулся под Вашу заботу. Затем последовала беседа между вами, которой суждено было стать первым звеном в цепи событий, приведших к созданию Анонимных Алкоголиков.

Вот как рассказывал он мне об этой беседе.

Прежде всего, Вы откровенно сказали ему, что он безнадежен в смысле какого-либо дальнейшего медицинского или психиатрического лечения. Это откровенное и скромное заявление, сделанное Вами, вне всякого сомнения, было первым камнем, на котором впоследствии было построено наше Сообщество.

Поскольку оно исходило от Вас, которому он так верил и так восхищался, то эффект оно произвело огромный.

Затем, когда он спросил Вас, есть ли какая-нибудь надежда, Вы сказали ему, что возможно есть, при условии что он станет предметом духовного или религиозного переживания, короче, истинного превращения. Вы отметили, как такое переживание, если оно возникнет, смогло бы перенацелить его, когда ничто иное не смогло бы сделать этого. Однако Вы предупредили, что хотя такие переживания иногда и приносили выздоровление алкоголикам, тем не менее, они были относительно редкими. Вы порекомендовали, чтобы он окунулся в религиозную атмосферу и надеялся на лучшее. Это, как я полагаю, было сутью Вашего совета.

Вскоре после этого господин X. присоединился к Оксфордской группе, евангелическому движению, которое в то время достигло наибольшего успеха в Европе, и о котором Вы, конечно, знаете. Вы помните, что они придавали большое значение принципам самопознания, исповеди, возмещения ущерба и отдачи себя на служение другим. Они особо выделяли медитацию и молитву. В таком окружении Роланд X. обрел опыт обращения, который на время освободил его от неудержимого стремления пить.

Возвратившись в Нью-Йорк, он стал очень активным членом Оксфордской группы здесь, которую в то время возглавлял епископальный священник, доктор Самуэль Шумейкер. Доктор Шумейкер был одним из основателей этого движения и был сильной личностью, обладавшей огромной искренностью и убежденностью.

В то время (1932-1934 гг.) Оксфордская группа помогла стать трезвыми ряду алкоголиков и Роланд, полагая, что он был таким же, как эти страдальцы, предложил себя для помощи таким же людям. Одним из них случайно оказался мой старый школьный товарищ по имени Эдвин Т. (”Эбби”). Ему угрожало лишение свободы, но господин X. и еще один член группы, бывший алкоголик, взяли его на поруки и помогли ему обрести трезвость.

В это время я страдал алкоголизмом, и мне самому угрожало принудительное помещение в психиатрическую больницу. К счастью, я попал под наблюдение врача, доктора Вильяма Силкворта, который был способен великолепно понимать алкоголиков. Но точно так же, как Вы отказались от Роланда, он отказался от меня. Его теория состояла в том, что в алкоголизме есть две составляющих: навязчивое стремление, которое заставляло страдальца пить вопреки его воле и интересам, и какое-то нарушение обмена веществ, которое он тогда назвал аллергией. Это стремление гарантировало, что пьянство алкоголика продолжится, а аллергия неизбежно вела к тому, что состояние несчастного будет ухудшаться, он сойдет с ума или умрет. Хотя я и был одним из тех немногих, которым он полагал возможным помочь, в конце концов, он был вынужден сказать мне о моём безнадежном положении. Меня также надо было изолировать. Для меня это был сокрушительный удар. Так же, как Вы подготовили Роланда к переживанию превращения, так и мой чудесный друг, доктор Силкворт, подготовил меня.

Услышав о моём плачевном состоянии, мой друг, Эдвин Т., зашел навестить меня в моём доме, где я пил. К тому времени, это было в ноябре 1934 г., я уже давно отнес моего друга Эдвина к разряду безнадежных случаев. Но вот он оказался рядом в весьма очевидном состоянии ”освобождения”, которое ни в коей мере нельзя было приписать его очень короткому общению с Оксфордской группой. В то же время это очевидное состояние ”освобождения”, так отличающееся от его обычной депрессии, было в высшей степени убедительным. Благодаря тому, что он был таким же страдальцем, он, безусловно, мог общаться со мной до тонкостей. Я сразу же понял, что должен обрести такое же, как у него, переживание или умереть.

Снова я вернулся к попечению доктора Силкворта, где я мог еще раз протрезветь и ясно посмотреть на опыт освобождения своего друга. И подход к нему со стороны Роланда X.

Очистившись еще раз от алкоголя, я оказался в состоянии ужасной депрессии. По-видимому, это было вызвано моей неспособностью обрести хоть какую-то веру. Эдвин Т. вновь навестил меня и повторил простые положения Оксфордской группы. Вскоре после того как он ушел, я почувствовал себя еще более подавленным. В полном отчаянии я воскликнул: ”Если есть Бог, пусть он покажется! ” Сразу же на меня сошел свет громадных размеров и силы, что-то такое, что я затем попытался описать в книге ”Анонимные Алкоголики”, а также в книге ”А.А. взрослеет”, которые я Вам высылаю.

Мое освобождение от алкогольной обсессии было немедленным. Сразу же я осознал, что я свободный человек. Вскоре после моего переживания мой друг Эдвин пришел в больницу и принес мне книгу Вильяма Джеймса ”Разновидности религиозного переживания”. Эта книга дала мне понять, что большинство переживаний обращения, какими бы разными они ни были, имеют в своей основе общий знаменатель: разрушение собственного Я. Человек стоит перед какой-то неразрешимой дилеммой. В моём случае эта дилемма была создана моим непроизвольным пьянством, и глубокое чувство безнадежности стало еще намного глубже после того, как мой друг ознакомил меня с Вашим приговором безнадежности в отношении Роланда X.

Вслед за моим духовным переживанием возникло представление об обществе алкоголиков, где каждый видит себе подобных и будет передавать свой опыт, по цепочке. Если бы каждый страдающий передавал эту новость о безнадежности алкоголизма с научной точки зрения каждому новому кандидату, он бы мог дать возможность каждому новичку пройти через преобразующее духовное переживание. Эта концепция оказалась основой того успеха, которого впоследствии добились Анонимные Алкоголики. Это сделало опыт обращения (почти все разновидности, описанные Джеймсом) доступным почти всем. За прошедшие четверть века насчитывается 300000 случаев стойкого выздоровления. В США и по всему миру имеется 8000 групп А.А. (данные 1961 г.).

Таким образом, Вам, доктору Шумейкеру из Оксфордской группы, Вильяму Джеймсу и своему врачу, доктору Силкворту мы в А.А. обязаны за это благодеяние. Как Вы сейчас ясно видите, эта изумительная цепь событий фактически началась в Вашем кабинете и была напрямую основана на Вашей собственной скромности и глубокой проницательности.

Очень многие мыслящие члены А.А. изучают Ваши труды. Благодаря Вашему убеждению, что человек это нечто большее, чем интеллект, эмоции и химикаты на два доллара, Вы снискали наше особое расположение.

Как наше Общество росло, разрабатывало свои Традиции единства и организовывало свою деятельность, видно из текстов, которые я Вам высылаю.

Вам также будет интересно узнать, что в дополнение к ”духовному переживанию” многие члены А.А. сообщают о самых разных психических явлениях, совокупное воздействие которых является весьма значительным. Другим членам, после их выздоровления в А.А., очень помогли врачи, применяющие Ваши методы лечения.

Прошу Вас, пожалуйста, будьте уверены в том, что Ваше место в истории нашего Сообщества и степень признательности не сравнятся ни с чем.

*С благодарностью, Ваш Вильям В.*

*30.01.1961*

Дорогой господин В.,

Ваше письмо было получено с большой радостью. Я больше не имел никаких известий от Роланда X. и часто хотел узнать, какова была его судьба. Наша беседа, содержание которой он точно передал Вам, имела один аспект, о котором он не знал. Причина, по которой я не мог сказать ему всего, заключалась в том, что в то время я должен был быть чрезвычайно осторожным в том, что я говорил. Я обнаружил, что меня неправильно понимали, как только можно. Поэтому я был очень осторожен, когда говорил с Роландом X. Но то, о чём я в действительности думал, было результатом большого опыта общения с такими как он людьми. Его страстное стремление к алкоголю было эквивалентным, на низком уровне, духовной жажде нашего существа в целостности, что на средневековом языке выражалось как союз с Богом.

Как можно в наши дни сформулировать такое понятие, чтобы его не исказили?

Единственно верный и законный путь к такому переживанию заключается в том, что это происходит с вами в действительности, и это может произойти только тогда, когда вы идете по пути, ведущему вас к высшему пониманию. К этой цели вы можете быть приведены актом благодати, или через личный и честный контакт с друзьями, или через высшее воспитание разума, выходящее за пределы простого рационализма. Из Вашего письма я вижу, что Роланд X. выбрал второй путь, который очевидно при тех обстоятельствах был наилучшим.

Я глубоко убежден, что принцип зла, преобладающий в этом мире, приводит эту нераспознанную духовную потребность к проклятию, если ему не противодействует или настоящее религиозное понимание, или защитная стена человеческого сообщества. Обычный человек, не защищенный действием сверху и изолированный в обществе, не может сопротивляться силе зла, которая очень верно называется Дьяволом. Но употребление таких слов порождает так много ошибок, что остается лишь держаться от них как можно дальше.

Вот причина, по которой я не мог дать полное и достаточное объяснение Роланду X. Но с Вами я рискнул пойти на это, поскольку из Вашего очень любезного и честного письма я заключаю, что Вы стали на точку зрения, расположенную над вводящими в заблуждения банальностями, которые обычно можно слышать об алкоголизме.

Видите ли, ”алкоголь” по латыни ”спиритус - spiritus” (”дух”) и вы используете одно и то же слово для высочайшего религиозного переживания и для самой развращающей отравы. Поэтому полезной формулой будет: ”Spiritus contra Spiritum” (”Дух против Духа”).

P.S. Благодарю Вас еще раз за Ваше доброе письмо, остаюсь искренне Ваш, К. Г. Юнг

*(Альманах ”12 Шагов”, № 1, 1996 г.)*

Происхождение ’’Молитвы о душевном
покое”

В течение многих лет после того, как ’’Молитва о Душевном Покое” вошла в плоть и кровь жизни Сообщества, поиски ее настоящего первоисточника и настоящего автора заставляли ломать голову исследователей как в А.А., так и вне Сообщества, и сопровождались долгой чередой открытий и разочарований. Пожалуй, проще рассказать, как вот уже полвека назад она появилась в А.А.

В начале 1942 г., пишет Билл В., в книге ”А.А. проходит через столетие”, некий Джек, член А.А. из Нью-Йорка, обратил внимание на один из некрологов в газете ”Нью-Йорк Геральд Трибюн”: ”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”.

Все мы, кто в это время находился в одном из наших офисов А.А. на Манхэттене, поразились силе и мудрости, заключенным в словах молитвы. ”Никогда не видел, чтобы вся суть А.А. выражалась столь немногими словами”, - пишет Билл В. Кто-то предложил отпечатать молитву на маленьких карточках и вкладывать их во все наши посылки с литературой об А.А. Рут Хок, наш первый секретарь из неалкоголиков, связалась с Генри С., работником типографии, чтобы узнать, сколько будет стоить напечатать первую партию, Генри с энтузиазмом ответил, что напечатает пятьсот копий молитвы, и при этом добавил: ”Понимаешь, когда я напиваюсь, то становлюсь настоящей скотиной, - пауза, - поэтому, конечно же, эту молитву я напечатаю бесплатно”.

”С поразительной скоростью”, - пишет Билл В., - ”Молитва о Душевном Покое” стала очень широко использоваться, так же, как и две другие наши любимые молитвы: ”Отче наш” и ”Молитва Св. Франциска”.

И вот так ”случайно” попавшаяся на глаза неизвестная молитва, напечатанная среди некрологов и посвященная неизвестному человеку, стала ежедневной молитвой для тысяч членов А.А. по всему миру.

Долгие годы множество людей безуспешно пытались разгадать тайну происхождения этой молитвы, но всякий раз, когда кому-то казалось, что он напал на след, другой незамедлительно находил опровержение этому, обнаружив какие-то новые интригующие факты.

Известно, что на авторство претендовал доктор теологии Рейнольд Небур, который в нескольких интервью по разным поводам упоминал, что он написал эту молитву в качестве заключения к проповеди, посвященной живой вере. Но даже он сам говорил: ”Возможно, что идея этой молитвы бродит в умах уже многие годы или даже столетия, но я искренне верю, что написал ее сам”.

Когда началась Вторая Мировая Война, эта молитва с разрешения д-ра Небура была отпечатана на маленьких карточках и распространена среди солдат. К тому времени она также была перепечатана Национальным Советом Церквей и, конечно же, Анонимными Алкоголиками.

Д-р Небур оказался прав в своем предположении, что ”идея этой молитвы бродит в умах уже давно”. ”Никто не может сказать с уверенностью, кто первым написал ”Молитву о Душевном Покое”, - пишет Билл В. - Кто-то считает, что она родилась в Древней Греции, другие думают, что она принадлежит перу безымянного английского поэта, кто-то приписывает авторство американскому морскому офицеру... ” Еще считают, что молитва восходит к древним санскритским текстам, Аристотелю, Блаженному. Августину, Св. Фоме Аквинскому, Спинозе, а один член А.А., просматривая труд Цицерона ”Шесть заблуждений человека”, обнаружил, что одно из заблуждений - это ”стремление беспокоиться о вещах, которые невозможно изменить или исправить”.

Но среди трудов вышеупомянутых авторов никто не нашел текста молитвы в ее полном виде. Что действительно прослеживается с древности, как, например, в приведенной цитате из Цицерона, так это присутствие темы принятия, мужества в изменении того, что возможно изменить, и способности дать свершаться своим чередом тому, что не в нашей власти.

Когда чистишь лук, под каждым снятым слоем обнаруживаешь новый - так было и в поисках оригинала молитвы. Например, в июле 1964 г. в редакцию журнала ”Грейпвайн” прислали вырезку статьи западногерманского корреспондента из парижской газеты ”Геральд Трибюн”. Он писал: "При переделе одного из заброшенных залов отеля в г. Кобленце на берегу Рейна обнаружили пластинку с вырезанными на ней словами: ”Боже, дай мне бесстрастие принимать то, что я не в силах изменить, мужество, чтобы изменить то, что я могу изменить, и мудрость различить одно и другое”.

Эти слова были подписаны, сообщал корреспондент, именем протестантского религиозного деятеля Фридриха Этингера (1702 - 1782). Интересно, что табличка висела в зале, где солдаты и офицеры германской армии проходили обучение ”в духе принципов, которые подобает иметь солдату-гражданину демократического государства”. Занимавшимся этими исследованиями членам А.А. это показалось конкретным свидетельством происхождения молитвы. И это убеждение оставалось неизменным в течение 15 лет. Затем, в 1979 г. Бет К. из Центрального Бюро Обслуживания (ЦБО) А.А. получила материал из Берлина от Питера Т. Этот материал перечеркнул уверенность в том, что молитва появилась в 18 веке. Однако он добавил очень интересные сведения о происхождении пластинки с текстом: ”Первая форма молитвы принадлежит Боэтию, римскому философу (489-524г.г.), автору книги ”Об утешении философов”. С тех пор мысли этой молитвы использовались верующими людьми, которым приходилось переносить много страданий. Сначала это были англичане, затем прусские пуритане, потом протестанты-пиетисты на юго-западе Германии, потом члены Анонимных Алкоголиков и уже через них, после Второй Мировой Войны, западные немцы. Более того, после войны профессор университета на севере Германии, доктор Теодор Вильгельм, начавший возрождать духовную жизнь в Западной Германии, позаимствовал эту небольшую молитву у канадских солдат. Он написал книгу, куда без всяких комментариев включил эту молитву. В конце концов, текст молитвы стал появляться в самых разнообразных местах: залах офицерских собраний, школах и других. А литературный псевдоним профессора Вильгельма - Фридрих Этингер. По-видимому, он выбрал себе этот псевдоним из уважения к своему германскому предку восемнадцатого века”.

Вернемся в 1957 г. Другая сотрудница ЦБО, Анита Р., листая как-то книги в нью-йоркском книжном магазине, наткнулась на небольшую красивую карточку, на которой было напечатано: ”Все­могущий Боже, Отец наш Небесный, даруй нам смиренномудрие принимать то, что невозможно изменить, мужество изменить то, что должно изменить, и мудрость различать одно и другое”. Эта карточка была прислана из книжного магазина в Англии, где ее называли ”Главной молитвой”, и датировалась 14 веком!

Существуют и другие претензии на авторство этой молитвы, и нет сомнений, что она принесет еще много загадок. Однако жена Рейнольда Небура была совершенно уверена, что автор молитвы именно ее муж, так как она сама видела листок бумаги, на котором он собственноручно написал этот текст. Она сообщала, что ее муж (а к тому времени существовало уже много вариантов молитвы) чаще всего использовал следующую форму: ’’Боже, одари нас благодатью со смиренномудрием принять то, что нельзя изменить, мужество изменить то, что должно изменить, и мудрость отличить одно от другого”.

И хотя все, что касается молитвы и ее происхождения, действительно интригующе, противоречиво и даже загадочно, это бледнеет по сравнению с тем, что за пятьдесят лет молитва прочно вошла в сердце и душу движения А.А. Это способ мышления, способ жизни, философия Сообщества. Можно почти поверить в то, что она родилась из опыта Анонимных Алкоголиков.

Билл В. подчеркнул это, когда много лет назад благодарил за преподнесенную ему в дар табличку со словами молитвы. Он сказал: ”В построении А.А. ’’Молитва о Душевном Покое” явилась краеугольным камнем Сообщества”.

И еще, говоря о ’’краеугольных камнях”, загадках и ’’совпа­дениях” - здание, где сейчас находится Центральное Бюро Обслуживания А.А., расположено в районе 120-й Нью-Йорка, между Риверсайд и Бродвеем (рядом с Объединенной теоло­гической семинарией) на площади, носящей имя Рейнольда Небура!

*(’’Дюжина ”, № 2(6), 1993 г.)*

Мы не группа религиозных фанатиков

Четкое разграничение между А.А. и религией является важным не только для нашего покоя и осмысленной работы над Программой, но и для того образа, в котором мы предстаем перед общественностью. Преемственность и рост А.А. может в значительной степени зависеть от того, что думают о нас и нашем способе выздоровления люди, находящиеся вне Программы. К сожалению, этот образ не всегда является верным. Некоторые неалкоголики, в целом одобряя работу А.А., склонны считать нас какой-то евангелической сектой или группой юродствующих фанатиков.

Как возникло такое впечатление в умах людей, которых мы считаем людьми доброй воли? Мне кажется, что ответ заключается в следующем: образ А.А. в обществе создается самими членами А.А. так же, как образ группы составляется из образов отдельных ее членов.

Мы могли бы принять термин ’’евангелический” в приложении к А.А. в его первоначальном смысле, происходящем от греческого слова ’’евангелие” - благая весть или радостные дела. Все те из нас, кому посчастливилось в достаточной степени поработать по Программе, конечно, получили эту благую, или радостную, весть А.А., за что мы и благодарны. К несчастью, нас называют евангелистами именно в оскорбительном смысле, подразумевая, что мы и только мы считаем себя единственными, кто обладает идеей искупления для алкоголиков, и что временами мы бываем чересчур агрессивными в распространении этой идеи.

Исключительность и агрессивность являются пороками, пороками, по правде говоря, понятными в людях, которые во многих случаях вышли на грань отчаяния и безумия. Но, как правило, неалкоголики не могут понять нас - они просто не знают, что значит воскреснуть из смерти активного алкоголизма к новой жизни надежды, душевного покоя и достоинства. Таким образом, когда они случайно встречаются с членом А.А., который повинен в исключительности и агрессивности, они бывают удивлены и даже обижены. Если это происходит достаточно часто, это может иметь далеко идущие последствия. Они не могут не чувствовать, что тут есть определенная непоследовательность в таком подходе со стороны людей, которым надо радоваться, что они живы и которые, конечно, должны приветствовать любую помощь или одобрение, независимо от их источника. Что же происходит? Постепенно эти неалкоголики начинают характеризовать нас как ’’странных людей”, ’’евангелистов” или даже ’’религиозных фанатиков”. Их выводы не имеют логики, но кто скажет, что человеческая природа всегда логична?

Часто ущерб, наносимый нашему образу, - это не то, что делается членами А.А. намеренно. Скорее это то, что говорится с излишним энтузиазмом, вне контекста или без адекватного объяснения, что вызывает отрицательные реакции и, возможно, враждебность. Когда член А.А. говорит, что жизнь по Программе решит все наши проблемы, эмоциональные и другие, он бессознательно придает Программе нечто мистическое. Иногда люди в А.А. авторитетно заявляют: ”Не принимайте таблетки, что бы ни говорили доктора”. Опыт показывает, что многие из нас нуждаются в психиатрической помощи даже после продолжительного периода трезвости, и что для многих спасением был прием лекарств под наблюдением врача. Таким образом, нам следует быть очень осторожными, предавая анафеме психиатров, врачей или давая им советы. В своем подавляющем большинстве это преданные своему делу и компетентные люди.

Есть и другой вид исключительности. Я уверен, вы слышали такие высказывания: ’’Все мои друзья и вся моя деятельность связаны с А.А.” Может быть, это достоинство, а может быть, и нет. Если я цепляюсь за людей и деятельность А.А. только потому, что моя трезвость является слишком хрупкой для того, чтобы благополучно передвигаться во внешнем мире, то это вряд ли является ценным качеством. Фактически, это может быть нездоровой зависимостью, которая вполне может поразить неалкоголика, как приверженность какой-то секте или вероис­поведанию.

Приходилось ли вам когда-либо приводить своего товарища на собрание, чтобы познакомить его с А.А., и затем услышать, как кто-нибудь из выступающих торжественно заявляет: ”Мы в А.А. - это люди, избранные Богом”? Как вам убедить своего друга в том, что он не является свидетелем, по крайней мере, мягкого примера фанатизма?

Я думаю, что каждый из нас может с пользой для себя проанализировать себя в этом вопросе, что будет весьма полезно. Нравится вам или нет, каждый из нас своими словами, действиями и отношением отвечает за создаваемый коллективный облик Общества А.А. Будет ли это образ исключительности, приверженности клике, евангелического исповедания или это будет точный образ того, чем на самом деле является А.А. - группы в целом добрых людей, пытающихся помочь друг другу добиваться трезвости и поддерживать ее под благодатью Бога, как они Его понимают. В этом случае тоже ”я отвечаю за это”.

Если мы обеспокоены вопросом А.А. и религии, то возможно, лучшим способом разрешить это сложное дело будет анализ нашей Программы, выделение всех сомнений и подозрений и разрешение их. Инструментов нашего выздоровления много, и они разно­образны: посещение собраний, литература А.А., разговор друг с другом, телефонная терапия и т.д. Но, по моему мнению, наиболее универсальным, важным и эффективным инструментом являются 12 Шагов, и мы должны рассматривать их как воплощение духа, подходов и цели нашей Программы. Если бы наши основатели намеревались хотя бы предположить, что А.А. должно быть религией или антирелигией, или иметь любые другие скрытые намеки на связь с религией, они бы вряд ли удержались от того, чтобы раскрыть это намерение в 12-ти Шагах.

Но что же из себя представляет обращение к Богу, выраженное в 12-ти Шагах? Шаги являются Великой Хартией нашего выздоровления. Их основная задача - помочь нам освободиться от тирании алкоголизма, страхов, обид и отчаяния и вернуть нас к нормальной жизни. Для того чтобы сделать это, мы должны распознать ту беду, в которой мы находимся, признать, что мы бессильны перед алкоголем и что в результате наша жизнь стала неуправляемой. Затем во Втором Шаге нам говорят, что есть надежда, при условии, что мы готовы отбросить в сторону наше высокомерие и заблуждение о собственном всемогуществе и поверить, что Сила, более великая, чем мы, может вернуть нас к здравомыслию (которое, конечно, является ничем иным, как здоровьем рассудка).

Опыт показал, что в динамике нашего выздоровления боль­шинство из нас постепенно придают этой Силе, более великой, чем мы, черты личности. И это имеет рациональный и эмоциональный смысл. Если я личность, тогда нет никакого нарушения логики в том, чтобы наделять личностными качествами того, кто выводит меня из моего заточения, где я оказался благодаря самому себе. Это Тот, кто тепло отзывался на мои нужды и мольбы о помощи и с кем я начинаю разговаривать просто и непринужденно, как с самым близким. Имеет также определенный смысл, если эта Сила, выраженная в личности, будет носить какое-то имя. В этом вопросе основатели различных культур предвосхитили нас. Евреи дали этой Силе имя Иегова, греки - теос., римляне -деус. В нашем языке мы используем имя Бог. И таким образом, Третий Шаг делает изящный переход, называя эту воплощенную Силу ”Бог, как мы Его понимаем”.

Одной из важнейших особенностей всего опыта 12-ти Шагов, освобождающих нас и придающих уверенность, является осознание того, что я совершаю этот путь выздоровления рука об руку с Богом, как я Его понимаю. Нет необходимости кому-то объяснять или оправдывать эту связь. В А.А. вера каждого члена всегда была частной, личной, священной. Основатели нашей Программы приложили большие усилия, чтобы сделать это предельно ясным в Третьем Шаге, в самом начале нашего выздоровления и затем еще раз в Одиннадцатом Шаге, когда предполагается, что мы находимся в поисках качественной трезвости. И если в 12-ти Шагах имеется хотя бы малейший намек на то, что этот Бог, как мы Его понимаем, может быть открыт, любим и Ему можно служить только в узких рамках какой-то определенной религии, то такой намек мне абсолютно неведом. Я думаю, что второй великий инструмент нашего выздоровления - это 12 Традиций, которые представляют собой предложения по сохранению здоровья, единства и преемственности А.А. как Сообщества, в то время как мы стремимся к своему личному выздоровлению и росту в рамках 12-ти Шагов. Здесь мы напрасно будем искать хоть малейший намек на то, что А.А. само по себе может представлять собой какую-то новую религию или секту. Бог упоминается только во Второй Традиции: ”Для нашей групповой цели существует только один единственный авторитет - любящий Бог, такой, каким Он может выражать себя в нашей групповой совести”. Но кто может навязать нам какой-либо орган официальной теологии или даже предложить любую, общую для всех форму ритуального поклонения? Определенно, не наши лидеры, потому что далее Вторая Традиция говорит: ”Наши руководители - это доверенные служащие: они не управляют”. С каких это пор слуги говорили своим хозяевам, что они могут и чего они не могут делать, особенно в чувствительной сфере наших отношений к Богу?

В литературе А.А., на каждом собрании, во многих местах печатается и читается Преамбула А.А., с тем, чтобы постоянно напоминать нам о цели и задачах А.А., о том, чем является и чем не является эта организация. Простым языком нам говорят: ”А.А. не связано ни с какой сектой, вероисповеданием, политикой, организацией или учреждением”. Может ли идея быть выраженной более ясно?

Во многих случаях, как мне кажется, неправильное понимание духовной стороны нашей Программы может привести к заме­шательству относительно А.А. и религии. Некоторые люди думают, что религия и духовность это одно и то же. Из-за этой путаницы они чувствуют себя неуверенно в отношении предмета в целом и посему не могут полностью отдать себя Программе.

Исходя из накопленного опыта А.А., мало кто сомневается в том, что наше духовное выздоровление является наиболее важным элементом нашей Программы. Без него большинство из нас просто бы пили, редко переживая то изменение личности, которое так необходимо для целостной, спокойной и ясной трезвости. Рассказывая в Большой Книге о своем собственном выздоровлении, Билл В. говорит: ”Но спустя некоторое время нам пришлось столкнуться с тем фактом, что мы должны обрести духовную основу жизни, - и никак иначе” (стр. 43). Относительно себя и д-ра Боба, он замечает: ”Оба увидели, что они должны продолжать оставаться духовно активными” (стр. 152). Из всего написанного Биллом совершенно ясно, что он приравнивал эту духовную основу жизни и духовную деятельность к любви и служению Богу, как мы Его понимаем. ”Каждый день - это день, когда мы должны привносить видение Божьей воли во всю нашу деятельность” (стр. 82). ”Я должен передать все Отцу Света, который руководит всеми нами” (стр. 13).

Но ни разу, насколько я знаю, Билл не приравнивал духовную сторону нашей программы к религии в каком-либо виде или форме. Никогда он не говорил, как публично, так и в узком кругу, что Бог, в нашем понимании, может быть обретен в какой-либо организованной церкви. Никогда он и не предлагал ничего подобного, какой-либо выстроенной официальной теологии, в рамках которой мы должны обрести этого любящего Бога. Отсюда следует, что человек может быть духовной личностью в А.А. и не обязательно ходить в церковь. По сути дела, некоторые члены действительно живут духовной частью нашей программы и не ходят в церковь. Но, тем не менее, это духовные люди. Подобно Биллу В. они пытаются вести трезвую жизнь под влиянием Божественного Духа.

Здесь может быть полезно сделать предостережение или предупреждение, с тем, чтобы кто-нибудь не подумал, что А.А. поощряет безразличие к официальной религии только потому, что мы стараемся изо всех сил показать, что наше Сообщество не является религиозным движением. Это было бы плохой услугой и даже несправедливо по отношению к А.А.. В этом вопросе мы должны быть осторожными, чтобы не смутить или не оттолкнуть от себя каким-либо образом наших друзей-алкоголиков. Билл В. был даже слишком щедрым в своих похвалах за помощь, которую мы получали от религии и служителей церкви в дни нашего становления. Дело в том, что тысячи из нас, как отдельные личности, применяют на практике как принципы А.А., так и символы веры, положения и культ своей религии. И мы считаем это идеальным сочетанием. Мы можем использовать любую помощь, которую можем получить. Другие же, возможно, чувствуя себя в какой-то степени стесненными рамками официальной религии, предпочитают любить и служить Богу в своем понимании только так, как им велит их совесть. Пусть так и будет. Слава Богу, в А.А. есть место для всех нас.

*Священник, алкоголик, член А.А.*

*(Альманах ’’Быть свободным”, №2, 1997 г.)*

Любовь

*Новые рубежи: эмоциональная трезвость*

*Билл Вилсон*

Я думаю, что многим ”ветеранам” АА, которые всерьез и весьма успешно взялись на себе испытать наш способ ”лечения от пьянства”, стало очевидно, что часто им не достает эмоциональной трезвости. И, быть может, именно эти люди встанут в авангарде развития новой крупной области опыта в АА - опыта обретения намного более реальных, чем прежде, эмоциональной зрелости и равновесия (которые можно было бы назвать смирением) в наших отношениях с самими собой, другими близкими нам людьми и Богом.

Неодолимые юношеские стремления к вершинам признания, к абсолютной надежности, непоколебимости настоящего и будущего, к абсолютной, ”совершенной” любви - все это уместно, когда вам семнадцать, но, конечно же, никак не может быть образцом жизни в сорок семь или пятьдесят семь лет.

С тех пор, как началось движение АА, мне не раз очень крепко доставалось от этих моих стремлений, которые приводили к серьезным неудачам в моем эмоциональном и духовном развитии. Боже, какие же это страдания - все время добиваться невоз­можного, и как больно, в конце концов, обнаружить, что все это время мы пытались запрягать телегу впереди лошади! А вслед за этим - ужасные муки от того, что видишь свои ошибки, но не в состоянии выбраться из замкнутого круга, соскочить со все убыстряющей свой бег эмоциональной карусели.

Как обратить правильные убеждения разума в правильные итоги для эмоций, а, значит, в счастливую, свободную и добрую жизнь - вот проблема; и для тех из нас, кто обрел, наконец, настоящее желание преодолеть все трудности на пути к правильной во всем жизни, ответить на этот вопрос - значит, не только избавиться от неврозов, но и решить проблему самой жизни.

Но даже когда мы, пройдя через трудности, начинаем вести правильную жизнь, мы все еще не имеем мира и радости в душе. К этому этапу подошли многие из ветеранов АА. И это поистине дьявольская пробуксовка. Как привести наше подсознание, из которого до сих пор исходит столько страхов, непреодолимых влечений и ложных надежд, в согласие с тем, в чем мы теперь убеждены, что мы знаем и чего хотим?

Как нам убедить нашего могущественного, но бессловесного и прячущегося от нас ”мистера Прятки” выйти на первый план и стать объектом нашей работы? Сейчас я уверен, что это возможно. Мое убеждение основано на том, что я вижу, как все больше точно таких же бедолаг, как я и как все мы, начинают достигать успехов в этом.

Несколько лет назад, осенью, на меня напала столь сильная депрессия, не имеющая никаких разумных и реальных причин, что я чуть было не отдал концы. Я уже начал было бояться, что наступает очередной долгий приступ моей хронической болезни. Учитывая, что депрессия сопровождалась сильнейшим чувством горя, перспектива очередного приступа меня вовсе не радовала.

Я постоянно задавался вопросом, почему Программа ”12 Шагов” не может избавить меня от этой депрессии? Мой взгляд упал на фразу из молитвы Св. Франциска: ”...стремиться к тому, чтобы утешать, а не быть утешаемым...”. Все очень верно. Но почему же это мне не помогает? Внезапно я понял, в чем дело. Моим основным недостатком всегда была зависимость - почти полная зависимость от того, чтобы люди или обстоятельства обеспечивали мне признание, уверенность в завтрашнем дне и тому подобные вещи. Когда же мои перфекционистские мечты и ожидания не оправдались, я начинал сражаться за то, чтобы добиться тех же целей. А с поражением в этих битвах приходила и моя депрессия. И у меня нет никакой возможности сделать действительным и радостным образом своей жизни ту нескончаемую любовь, о которой говорил Святой Франциск, пока я не положу конец этой ужасной и почти абсолютной зависимости. Поскольку в прежние годы мой духовный рост был небольшим, абсолютность этой пугающей зависимости никогда прежде не приоткрывалась мне с такой полнотой.

Укрепленный всей той Благодатью, которую я был способен снискать в моих молитвах, я понял, что я должен посвятить всю свою волю и свои действия тому, чтобы разорвать эти ложные эмоциональные связи с другими людьми, с движением АА, с какими бы то ни было обстоятельствами.

И лишь тогда я смогу стать свободным, чтобы любить так, как любил Святой Франциск. Эмоциональное, переполняющее человека удовлетворение же является, как я понял, лишь прекрасным дополнением к возможности любить, дарить и выражать свою любовь всем людям, которые встречаются в моей жизни.

Иначе говоря, я не смогу по-настоящему воспользоваться любовью Бога ко мне, пока не обрету способность возвращать Ему эту любовь, любя других людей так же, как Он возлюбил меня. А этому я вряд ли смогу научиться, пока не освобожусь от рабства ложных зависимостей и фальшивых отношений.

Ведь моя зависимость означает, что я требую - требую иметь возможность обладать и управлять окружающими меня людьми и обстоятельствами.

И хотя эти слова - ”полная зависимость” - могут показаться необычными, именно они помогли мне начать свое освобождение и обрести постоянство и душевный покой - качества, которые я теперь связываю с тем, насколько бескорыстно, не ожидая ничего взамен, я могу дарить свою любовь другим.

Это, мне кажется, самое главное: отдавать свою любовь людям, как созданиям Божьим; этим мы откроем себя и к восприятию Божьей Любви к нам. Очевидно, такое взаимодействие не станет возможным, пока мы не разрушим самих корней парализующей нас зависимости. И лишь тогда мы, может быть, сможем уловить слабый отблеск настоящей, зрелой любви.

Расчет, духовная спекуляция, скажете вы? Ничего подобного. Поглядите, как любой член АА, всего-то с полугодом трезвости, работает с очередным пьяницей по 12-му Шагу. Если этот пьяница скажет: ”А не пошел бы ты ко всем чертям!”, человек, работающий по 12-му Шагу, лишь улыбнется и пойдет разговаривать с другим пьяницей, не чувствуя себя ни разочарованным, ни отверженным. И если его следующий подопечный отзовется и начнет сам дарить свою любовь и внимание другим алкоголикам, то даже если ничего от этой любви и внимания не достанется спонсору, он все равно будет счастлив. Он по-прежнему не будет чувствовать себя от­верженным, напротив, он будет радоваться тому, что другой человек обрел трезвость и счастье. Если же кто-то из таких людей со временем станет его хорошим другом или сердечным приятелем, спонсор просто-таки переполнится радостью. Но он хорошо знает, что эта его радость - только лишь побочный, вовсе не обязательный результат бескорыстного стремления отдавать, не требуя ничего взамен.

Причина этой радости - лишь в его способности полюбить и предложить свою любовь незадачливому пьянчуге, расположившемуся на ступенях его дома. Это именно та любовь, что у Святого Франциска - любовь, лишенная зависимости и расчета.

В первые полгода моей трезвости я много работал с другими алкоголиками. Ни один из них не откликнулся на мой призыв. И все же, именно эта работа поддерживала меня трезвым. Было совсем неважно, получу ли я что-то от этих людей взамен. Мое трезвое равновесие было результатом попыток отдавать, не требуя ничего для себя.

Поэтому я считаю, что эмоциональная трезвость вполне достижима. Стоит нам повнимательнее приглядеться к чему-то тревожащему в нас самих, как мы обнаружим, что тревоги эти коренятся в какой-то нездоровой зависимости и нездоровых требованиях, которые следуют за этой зависимостью. Давайте же, с Божьей помощью, откажемся от этих опутывающих нас требований. И тогда мы обретем свободу по-настоящему жить и любить; тогда мы сможем, делая Двенадцатый шаг по отношению к себе самим и к другим людям, достичь эмоциональной трезвости.

Конечно, мое предположение - вовсе не новость. Это лишь некоторые мысли о том, что помогло мне самому. Сегодня мой мозг больше уже не участвует в этой изматывающей ”карусель­ной” гонке: подъем - спад - депрессия. У меня есть теперь мое спокойное место под сияющими лучами солнца.

*(Альманах ”12 шагов”, № 1, 1996 г.)*