

МОСКОВСКИЙ ДАНИЛОВ МОНАСТЫРЬ

Александр Архипов

# ВЫХОД ЕСТЬ!

ОПЫТ ОСВОБОЖДЕНИЯ  
ОТ АЛКОГОЛИЗМА

**А. Архипов**

**ВЫХОД ЕСТЬ!**

**Опыт  
освобождения  
от алкоголизма**



**Данилов  
мужской  
монастырь**

**Москва • 2015**

УДК 271.2  
ББК 86.372  
А 87

ДОПУЩЕНО К РАСПРОСТРАНЕНИЮ  
ИЗДАТЕЛЬСКИМ СОВЕТОМ  
РУССКОЙ ПРАВОСЛАВНОЙ ЦЕРКВИ  
ИС Р15-419-1636

**А 87 Архипов Александр**  
**ВЫХОД ЕСТЬ!** – М.: Данилов мужской монастырь, 2015. –  
288 с.  
ISBN 978-5-89101-568-5

Спасает ли от алкоголизма вера в Бога? Встречаются ли пьяницы среди верующих? Все ли священники понимают проблему алкоголизма? На эти и другие сложные вопросы отвечает автор книги, Александр Николаевич Архипов. Его опыт обретения трезвости – это путь к Богу. Поверив однажды, Александр не отказался от своих убеждений даже в период испытаний, и Господь, по его вере, даровал ему трезвость. Мы уверены, что история его жизни будет интересна не только тем, кто сам страдает от алкогольной зависимости, но и родственникам алкоголиков.

УДК 271.2  
ББК 86.372

© А. Архипов, текст, 2015  
© Религиозная организация «Данилов  
ставропигиальный мужской монастырь  
Русской Православной Церкви  
(Московский Патриархат)», редактиро-  
вание, оформление, верстка, 2015

ISBN 978-5-89101-568-5

## *От Издательства*

Первое издание книги «Выход есть! Опыт освобождения от алкоголизма» вышло в издательстве «Даниловский благовестник» в 2004 году. Книга разошлась тиражом 10 000 экземпляров и довольно скоро стала библиографической редкостью. Ее автор, тогда «мирянин Александр» – воцерковленный человек, предложил издательству книгу о том, как с Божией помощью он перестал пить и теперь помогает другим обрести трезвость.

Его опыт освобождения от алкоголизма был непосредственно связан с Сообществом анонимных алкоголиков. В среде церковных людей к деятельности Сообщества отношение тогда было весьма настороженным. В 90-е годы на территорию нашей страны и в самом деле проникали разнообразные «учителя духовных практик», сектанты и просто шарлатаны. Неискушенному человеку почти невозможно было разобраться, действительно ли то или иное сообщество способно оказать помощь, или лучше держаться от него подальше.

Очевидно и то, что, не погрузившись в проблему, не разобравшись в деталях, нельзя сделать и правильный вывод. Александр Николаевич Архипов (так звали автора), в прошлом инженер-изобретатель, предложил церковным людям собственное исследование о деятельности Сообщества анонимных алкоголиков. Говоря научным языком, он описал метод избавления от алкоголизма, в основе которого – обращение к Богу, изменение жизни путем ежедневных усилий,

предпринимаемых в среде людей, имеющих одну и ту же цель и наделенных опытом. Но главное, показал, что этот метод не вредит духовной жизни.

В своей книге Александр Николаевич ответил на вопросы, которые волновали, пожалуй, каждого церковного человека, желавшего обратиться в Сообщество за помощью. Вот лишь некоторые из них: Не секта ли это? Почему вместо имени Господа анонимные алкоголики используют определение Высшая Сила? Не опасно ли, что программа «12 шагов», по которой занимаются члены сообщества, пришла к нам из Америки? И хотя на эти же вопросы отвечали и более авторитетные в церковной среде люди (ныне покойный Патриарх Алексий II; митрополит Смоленский и Калининградский Кирилл, ныне – Патриарх Московский и всея Руси; епископ Венский и Австрийский, ныне митрополит Волоколамский Иларион; игумен Валерий (Ларичев), доктор медицинских наук, психиатр; Осипов Алексей Ильич, доктор богословия, профессор Московской духовной академии и др.<sup>1</sup>), личный опыт трезвой жизни церковного человека оказался более чем востребован.

Александр Николаевич Архипов почил о Господе в ноябре 2013 года. Он часто причащался перед смертью и почти до самой кончины (Александр Николаевич умер от рака легких) помогал всем, кто обращался к нему за помощью в обретении трезвости.

<sup>1</sup> Ответы авторов, упомянутых во вступлении, в том числе и на вопросы богословского содержания о Сообществе анонимных алкоголиков, приведены в книге иеромонаха Ионы (Займовского) «Сладкий плод горького древа», вышедшей в издательстве «Даниловский благовестник» в 2004 году. – Примеч. ред.

В последние годы жизни, кроме членов Сообщества анонимных алкоголиков, это были еще и пациенты наркологического диспансера № 5 города Москвы. Известно, что автор хотел издать в «Даниловском благовестнике» книгу, которая должна была называться «Жить трезвым», работал над ней. Для него очень важным был факт церковного признания Сообщества и поэтому он ценил самую возможность сотрудничества с Даниловым монастырем.

Знавшие Александра Николаевича лично говорят, что он был настоящим миссионером в среде зависимых от алкоголя людей, и его книга – живое тому подтверждение. Александр Николаевич пришел к Богу, когда за веру еще наказывали в нашей стране, был исключен из партии и понижен в должности за то, что крестился. Его преданность Церкви может вызывать сомнения только у тех, кто никогда не задумывался о проблеме личного выбора между верой и благополучием.

По многочисленным просьбам читателей издательство «Даниловский благовестник» подготовило второе издание книги «Выход есть! Опыт избавления от алкоголизма». Над мирянином Александром больше не довлеет необходимость соблюдения анонимности. Хотя и при жизни ему нечего было скрывать, и лишь не желая нарушать правил, принятых Сообществом анонимных алкоголиков, которому автор оставался благодарным до конца дней, он взял себе этот псевдоним.

Работая над этой книгой, Александр Николаевич Архипов ежедневно обращался в молитвах к Богу.

Будем же надеяться, что и Господь не оставит его Своей милостью, а по молитвам раба Божия Александра и тех, для кого он так искренне и плодотворно потрудился в своей земной жизни.

### Правдивый опыт

Грех пьянства издавна относится к самым тяжким людским грехам. Не случайно еще 2000 лет назад устами апостола Павла Церковь предупредила человеческий род: *Не обманывайтесь: ни блудники <...> ни воры <...> ни пьяницы <...> Царства Божия не наследуют* (1 Кор. 6, 9–10).

В России Церковь всегда активно боролась с алкоголизмом, что стало особенно актуально в царствование Петра I, когда пьянство получило широкое распространение. Формы борьбы с этим злом использовались разные. Но наибольший успех приносило сочетание церковных средств, прежде всего Таинств покаяния и причащения, с другими, непосредственно к церковным не относящимся.

Основой их чаще всего была общинная жизнь, неразрывно соединяющая труд и воспитание на христианских, соборных принципах. Заслуженной славой в дореволюционной России пользовались общества трезвости, попечителем одного из которых был святой праведный Иоанн Кронштадтский. Он, как мало кто другой, понимал страшную дьявольскую силу

алкоголизма, разрушающую не только человека, но и целый народ. Вспомним его слова: «Нет зла столь великого и губительного, нет врага сильнейшего, как народное пьянство».

Поэтому изложенный в данной книге правдивый опыт человека, пережившего все ужасы и кошмары многих лет пьянства и победившего сей недуг, заслуживает особого внимания. Александр убедительно раскрыл христианский путь борьбы с грехом: путь покаяния, молитвы, исправления и изменения жизни с помощью Таинств Православной Церкви.

В то же время сугубое внимание в книге уделено нецерковной форме преодоления зла пьянства – Сообществу анонимных алкоголиков (АА). Программа и основные принципы этого Сообщества могут служить хорошим подспорьем для людей, хотящих бросить пить, но еще не воцерковленных или совсем далеких от Церкви. Вместе с тем и для сознательных христиан, не избавившихся от недуга пьянства, опыт Сообщества АА, раскрытый в этой книге, может оказаться весьма полезным, поскольку постулаты Сообщества АА в основе своей не противоречат правилам православной жизни.

Убежден, что данная книга внесет свою лепту в важнейшее для России и многих ее жителей дело борьбы с алкоголизмом.

*Архимандрит ГЕРМОГЕН,  
духовник Снеогорского монастыря  
Рождества Пресвятой Богородицы*



Меня зовут Александр, я – алкоголик. Но главное – не это. И даже не то, что я это осознаю. Главное в том, что я – выздоравливающий алкоголик! Я выздоравливаю одиннадцать лет, последние восемь я не брал в рот спиртного.

Что заставляет меня так открыто говорить о том, что обычно принято скрывать? Тщеславие? Стремление к самовыражению? Попытка вскочить с перрона пропитой жизни на подножку уходящего поезда под названием «жизнь состоявшаяся»? Отчасти так – куда же денешься от гордыни? Но я ведь мог бы промолчать. Мог бы, да... не смог. Потому что мне жизненно необходимо быть честным перед самим собой и другими (тем более в том, что будет изложено ниже). Чтобы не пить! Чтобы выздоравливать! Но, главное, – мне необходимо помогать выздоравливать другим, чтобы продолжать выздоравливать самому. А чем я могу помочь? Призывами, укорами, уговорами, запугиванием? Только своим опытом выздоровления. В том числе своим негативным опытом прошлой пьяной жизни, переосмысленным в процессе выздоровления.

Никто из пьющих не собирается становиться алкоголиком. Не собирался и я. Я никому не желаю такой судьбы. Однако я невольно приобрел опыт, который умозрительно, не пройдя этим путем мучений, не приобрести. По великой милости Божьей, с Его помощью, и благодаря Сообществу анонимных алкоголиков (АА), я выжил и остаюсь трезвым. Прошлого

## Вступление

не вернуть. Мне бесполезно его ворошить, но опасно и забывать. Такой, казалось бы, парадокс. Я вынужден возвращаться к прошлому, но не для того, чтобы сокрушаться о потерянном, разрушенном, упущенном и в итоге – унывать, а чтобы переделывать себя с Божьей помощью, освобождаясь от своих недостатков и грехов.

Вдобавок, мое алкогольное прошлое плюс опыт избавления от него, опыт выздоровления как раз и могут помочь моим несчастным собратьям, которые хотят бросить пить. То, что хотелось вычеркнуть, забыть, изгладить, – вдруг оказалось нужным и полезным, наполнило практическим смыслом мою собственную жизнь. Чудесное превращение из заблудшей или, хуже того, паршивой овцы в орудие Благой воли Творца, *не хотящего смерти грешника, но еже обратится и живу быти ему* (Иез. 33, 11), почти погубленной жизни в жизнь, ориентированную, как того хочет Бог, на пользу другим. Велика Премудрость Божья! И это не ложный пафос, не экзальтация, не обман. Это – чудо, «обыкновенное чудо», которое произошло со мной и на моих глазах происходит с моими собратьями по Сообществу анонимных алкоголиков (АА).

Заканчивая вступление (о главном, в деталях и разъяснениях, – впереди), нельзя обойти несколько важных моментов. Я хорошо понимаю (и это тоже опыт), что кого-то из читателей оттолкнет в моей книге нечто, что, наоборот, привлечет к ней внимание других.

Я – православный христианин, живу полной православной жизнью, тружусь по мере сил на благо своего спасения, стараясь не обольщаться и не унывать. Как

говорил преподобномученик Петр Дамаскин: «Спасение христианина обретается между страхом и надеждою, поэтому ни в каком случае не должно ни дерзать, ни отчаиваться» [1]<sup>2</sup>. Крестился я в зрелом возрасте, мое становление как православного христианина происходило в муках, отягощенных в том числе и развивающимся алкоголизмом. Другое дело – какова была моя вера, насколько моя жизнь соответствовала формирующемуся православному мировоззрению.

Я попытаюсь ответить на эти и другие вопросы. Бог даровал мне, и не только мне, выздоровление от алкоголизма через Сообщество анонимных алкоголиков. Моя задача – рассказать об этом удивительном сообществе, его традициях, программе «12 шагов», опыте выздоровления, обобщенном в книгах, написанных самими алкоголиками. О том, кто и как приходит в Сообщество (а приходят в большинстве своем люди, не верующие ни в Бога, ни в дьявола), все ли становятся верующими, тем более в православном понимании, можно ли не ходить в церковь и перестать пить (отвечаю сразу – можно), что такое так называемая «Высшая Сила», которой оперирует программа «12 шагов» и которая вызывает столь понятное неприятие немалой части православного духовенства. Нужно ли платить за лечение (опять отвечаю сразу – все бесплатно), кто создает группы АА и кто ими руководит (никто, кроме самих алкоголиков).

Я не богослов и не священник. Я мирянин, понимающий, что мне не подобает касаться некоторых вопросов. Тем не менее мое выздоровление и выздоровление

<sup>2</sup> См.: Библиографию на странице 284–286.

от алкоголизма моих собратьев связано с необходимостью искать и находить приемлемые ответы, если и не на богословские, то, по крайней мере, на околобогословские вопросы. А таковых (среди них есть и так называемые «неудобные») немало:

- можно ли прийти в Сообщество анонимных алкоголиков, стать трезвым и «не записываться» ни в какую религию;
- можно ли спастись от алкоголизма только церковными методами или, наоборот, без веры в Бога;
- для чего Сообщество – для спасения души, пробуждения веры в Бога или только для спасения от алкоголизма;
- встречаются ли пьяницы среди верующих;
- кому сложнее выздоравливать в Сообществе: верующему или неверующему;
- кому «легче» из пьющих: верующему или неверующему;
- бывают ли пьяницы в православных семьях;
- спасает ли от алкоголизма религиозность или вера в Бога и какая;
- могут ли вместе спастись от алкоголизма люди разных вероисповеданий, атеисты и агностики;
- все ли священники понимают проблему алкоголизма;
- алкоголизм – болезнь или грех, кого она поражает;
- много ли таких, кто встает на путь Православия или иной религии в АА;
- можно ли не расти духовно и оставаться трезвым;
- все ли выздоравливают в АА;

- все ли остаются в АА, обретая трезвость, и обязательно ли посещение собраний для дальнейшего выздоровления;

- почему кто-то из пьющих хочет бросить пить, а кто-то, даже погибая, нет;

- нужна ли воля для выздоровления;

- о чем мечтает алкоголик пьющий и выздоравливающий;

- можно ли спастись в одиночку;

- возможны ли рецидивы и возврат к прошлому и почему;

- в чем состоит выздоровление, каковы его обязательные условия;

- как вести себя родственникам с пьющим алкоголиком и алкоголиком выздоравливающим.

И еще. Я не медик, не психолог, не нарколог. Тем не менее я пишу об алкоголизме. И считаю, что имею право о нем писать как человек, прошедший некоторые круги алкогольного ада, как человек, долгие годы пытавшийся бросить пить самостоятельно, используя всю имеющуюся литературу и научный подход, как человек, с Божьей помощью выздоравливающий от алкоголизма и выздоравливающий в Сообществе, накопившем огромный опыт спасения, в том числе и трагический.

И последнее. Для кого я пишу? Для всех тех, кто хочет избавиться от алкоголизма, кто только задумывается об этом, а также и для тех, кто не хочет бросать пить, а ему «подсунули» эту книжку, для тех, кто хочет просто понять эту проблему, то есть для всех, кому нужна помощь. Буду счастлив, если мой скромный труд поможет хотя бы одному человеку.

## О СЕБЕ И НЕ ТОЛЬКО О СЕБЕ

**П**равила анонимных алкоголиков настойчиво рекомендуют говорить на собраниях лишь о себе, своих проблемах, своем опыте! Это нелегко, этому надо учиться. Казалось бы, чего проще. Человеку так свойственно видеть в центре событий только себя, обсуждать лишь свои «болячки», обиды и «заслуги», выпячивая именно свою «правоту» и «значимость»... Однако, когда дело доходит до глубокой и искренней оценки себя, своих поступков, недостатков, сразу на первый план выдвигаются обстоятельства, знакомые, начальники и сослуживцы, члены семьи, представители власти... Бесконечный ряд, бесконечные темы для обсуждения и, главное, – осуждения, извечная потребность оценить других (чаще – позлословить), в открытую или завуалированно пожаловаться на судьбу, поразглагольствовать (у интеллектуалов – «пофилософствовать»).

Это, мягко говоря, неумение (а по сути – инстинктивное нежелание) вглядываться в себя и переделывать именно себя, а не других, хорошо знакомо священникам. Сколько раз и мне, грешному, приходилось слышать в храме от духовника и от своих собратьев на собраниях АА обидное и отрезвляющее: «Говори о себе». Сколько раз я «воспарял», пытаюсь «обобщать», да еще оперевшись на «мировое культурное наследие» (естественно, с цитатами из классиков), не

замечая, что все чаще употребляю местоимения «мы», «они»... – и снова получал по лбу: «Говори о себе». Так я учился (хотя и не научился полностью) постепенно осознавать, в первую очередь, собственные грехи и недостатки. Учился и тому, что исправлять я могу только себя, да и то – лишь с Божьей помощью!

Знаменитое святоотеческое: «Никому не предлагай того, чего сам не исполнил» [2] – необходимая основа взаимодействия с людьми, особенно в АА. Несмотря на понимание этой истины, которая так часто попирается деятелями всех уровней (достаточно включить телевизор), сам я сплошь и рядом съезжаю на стремление поучать и исправлять окружающих: членов семьи, сослуживцев, собратьев по АА. В итоге осознаю еще раз бесполезность своих, порой горячих, усилий, а чаще – наталкиваюсь на сопротивление и отпор. Окружающие быстро сбивают спесь. И слава Богу! Господь вразумляет через них иногда весьма болезненно, но зато эффективно. Другое дело – делиться своим выстраданным опытом, необходимой информацией и даже своим мнением, если таковые востребованы, если этого ожидают, тем более – об этом просят. Тихо, ненавязчиво, без высокомерия, в форме передачи только личного опыта, а уж если и полезного чужого, то с необходимыми оговорками.

Один из постулатов Сообщества анонимных алкоголиков гласит: «АА не дает советов». То есть АА в целом как организация не вырабатывает и не дает категоричных советов, тем более непрошенных и особенно заменяющих работу ума и души того, кому надо принимать решение. Хотя в АА сосредоточен гигантский опыт помощи, он лишь предлагается, рекомендуется,

но не навязывается. И это не только опыт, напрямую связанный с алкогольной зависимостью, но и опыт выстраивания жизни вообще. Впрочем, в жизни алкоголика все так или иначе замыкается на алкоголе, но об этом ниже.

Среди основных книг Сообщества АА, написанных самими выздоравливающими алкоголиками, на особом месте книга «Анонимные алкоголики» [5]. Она – первая, другие рождались позднее. Она же наиболее емкая, в ней суть и содержание подходов Сообщества АА к проблеме алкоголизма, а также Программы «12 шагов». В обиходе ее часто называют «синей» (по цвету обложки первого и всех последующих изданий), или «большой». Соответственно, «желтой» называют книгу рекомендаций «Жить трезвыми» [12]. Название третьей книги говорит само за себя: «Двенадцать шагов и двенадцать традиций» [11].

Я никоим образом не являюсь ни официальным представителем Сообщества, ни его лидером; я – один из многих, середнячок, не входящий ни в одну из обслуживающих структур. И все же я представляю АА читателю, поэтому и рассказываю не только о себе, иначе многие пласты и грани коллективного опыта останутся неизвестными.

### ***Алкоголизм: на пути ко дну***

Итак, я – алкоголик. И это не просто надолго, это – навсегда. Со временем, как и всякая осознанная трагедия, даже такая теряет остроту. Я привык, я живу с этим, я даже балагурю порой на эту тему. Ведь я



много лет не пью! Позади кошмары похмелья, жутких ночей (да и дней), провалов в памяти, страха, унижений, обид на весь мир и войны со всем миром, необходимости функционировать при полной невозможности этого, попытки суицида, муки совести, осознание полного жизненного краха, безумные поступки, боль в глазах окружающих, разруха в семье, безысходность, сужение внешнего мира до размеров микрорайона, физическая немощь, отупение, отвращение к себе, тусклость или истеричная лихорадочность жизни, безумие, нулевая самооценка в сочетании с гонором, кавардак в комнате и душе, помойка в мыслях, неутоляемая жажда, поиски денег, нечто воспаленное вместо лица в зеркале, драки, ругань, потери, захлестывающее уныние или идиотское веселье, собутыльники вместо друзей, полное внутреннее одиночество... Богооставленность... Ужас! Можно продолжать бесконечно, выстраивая цепочку скорбных слов, так хорошо понятных каждому, кто пил или пьет. Есть, конечно, отличия, но, в сущности, у всех сильно пьющих – одно и то же.

Я – трезвый алкоголик, я привык к этому и живу все лучше, постепенно становясь свободным. Моя нынешняя жизнь – абсолютно иная, не без трудностей, но – иная. Я выздоравливаю, но... не выздоровею окончательно никогда. В этом знании, как ни странно, – основа моего выздоровления. Я могу жить полнокровной богоугодной жизнью, одно из условий которой – не забывать, что я – алкоголик, и мне ни при каких обстоятельствах нельзя принимать спиртного. Я никогда не смогу выздороветь «окончательно» и выпивать «в меру», как когда-то раньше. В этом

смысле я неизлечим, и это так же верно, как то, что соленый огурец никогда не превратится в свежий. Конечно, Всемогущий Бог может избавить меня от чего угодно, в том числе и от алкоголизма. Но мне (и печальный опыт моих собратьев это подтверждает) бесполезно, рассчитывая на чудо, предаваться беспечности. В моей жизни предостаточно чудес. Одно из них – избавление от алкогольной зависимости. Это – слишком большое чудо, дарованное мне, пусть и на определенных условиях (об этом ниже), но отнюдь не по заслугам. Так не дерзость ли требовать еще и полного избавления?

Я слышал тысячи рассказов своих собратьев и тысячу раз мысленно пытался вернуться в прошлое, докопаться до причин своего алкоголизма, стараясь разгадать тайну. Ведь я не хотел этого кошмара! Почему и как это случилось именно со мной? Кое-что прояснилось-таки по мере выздоровления, по мере соприкосновения с опытом других, переосмысления своей жизни в работе по программе «12 шагов» и, главное, с Божьей помощью, по мере укрепления в Православной вере.

Итак, с чего начать? Как в Великом каноне святого Андрея Критского: «Откуда начну плакати окаянного моего жития деяний?» [3]

...Я часто выхожу на балкон, подо мной универсам и рядом с ним два круглосуточных минимаркета. Безостановочная торговля всякой снедью и, в первую очередь, естественно, спиртным. Поток «страждущих» не иссякает ни днем, ни ранним утром, ни глубокой ночью. Я прекратил пить раньше, чем построили минимаркеты, но универсам-то мне хорошо знаком.

С сочувствием и пронзительным пониманием я взираю на бредущие на негнущихся ногах фигурки. Некоторые из них сжимают в потных ладонях купюры или мелочь на выпивку (их поступь более решительна). Другие тянутся к огонькам в надежде опохмелиться «на халяву», встретить знакомого или просто щедрого дядю, который «поможет», «отстегнет на пиво», «добавит» несколько недостающих рублей (эти «подарки судьбы» запоминаются, позволяют рассчитывать на то, что они повторятся). В любое время дня и ночи, в любую погоду у таких «точек» уныло топчутся нахохлившиеся сутулые личности, попыхивая сигаретками, молча, иногда хрипло-шумливо. Мужчины и женщины. Чаще среднего и неопределенного возраста. Эти – уже крепко на крючке. Все мысли и разговоры – о том, как и где «достать».

Что греха таить, бывало, выползал к универсаму и я. Унимая похмельную дрожь и ломоту во всех членах, едва дыша, откашливаясь, с чутунной головой, стальной щетиной, пропахший никотином, опухший и взъерошенный... Было, увы, было. Как будто вчера. Не описать это состояние, эту затхлость и безнадегу, боязнь попасться на глаза знакомым и в то же время полное наплеватьство на все, боли в ссохшемся от недельного запоя желудке, натужное, как в противогазе, дыхание, страх и одновременно притупление инстинкта самосохранения, привычная готовность к унижениям ради глотка (да побольше) любого обжигающего зелья. Выпить, иногда насильно заталкивая в себя, замереть, прислушиваясь, как оно достигает желудка и оглушающе разливается теплой волной по искореженному телу...

Я смотрю с балкона... Всё, как одиннадцать лет назад. Только тех, кого я встречал около универсама тогда, теперь уже нет. Ни одного! Вымерли (о смерти многих я знаю достоверно), сгинули. Нет и десятка-другого «неуниверсамных» знакомых, сослуживцев, приятелей, друзей. Молох алкоголизма работает без остановки. Прямо на глазах перемалывает несчастных. Среди них и те, к кому я приглядываюсь последние трезвые годы, кому иногда пытаюсь помочь. Чаще безуспешно, хотя абсолютно безнадежных нет.

Гораздо больше других – начинающих, «благополучных» (пока), радостных, энергичных, беззаботно улыбающихся, компаниями подкатывающих к магазинам на «тачках». Они выбегают из минимаркетов с пакетами, баночками и бутылками, «врубают» музыку и укатывают в ночь, вряд ли даже заметив «перемолотых». Им, как и многим другим молодым людям, потягивающим пивко или джин-тоник на улице, даже в голову не приходит, что Молох уже перемалывает их. По себе знаю, чтобы утолить жажду пивом, надо уже почувствовать не его вкус, а вкус хотя бы легкого, но опьянения. Почувствовать «кайф». Пусть еще нет проблем, нет, быть может, алкоголизма, но зависимость уже есть! А уж алкоголиком, как говорил один известный в АА нарколог, может стать каждый – хватило бы жизни. Иные спиваются за несколько лет, встречал я «уникумов», которые начинали пить «по-черному», едва прикоснувшись к спиртному, лично мне «понадобились» годы. По-разному, ох по-разному спиваются, в зависимости от темперамента, крепости здоровья, обстоятельств и образа жизни,

ума и рассудительности, генетической предрасположенности, общественных стереотипов и, главное, – наличия или отсутствия духовно-нравственных ориентиров, истинной внутренней наполненности или пустоты. Разное начало и одинаковый конец, между ними у каждого – свой маршрут (правда, во многом схожий).

Начало почти всегда – открытие, иногда ошеломляющее, радость знакомства с удивительным состоянием, неким новым измерением и бытием, а также со средством его достижения. Неважно, быстрое или растягивающееся на годы. Редко у кого это начало сразу оборачивается проблемами: дурнотой, отторжением, неприятностями. Счастливые люди, Бог их хранит (хотя они могут и не понимать этого). Десяток лет у меня перед глазами два брата. Один из них, с повышенной толерантностью (способностью без видимого ущерба принимать изрядное количество спиртного), довольно быстро стал, если и не алкоголиком, то любителем крепко выпить. У другого почему-то «натура не принимала». Выпивал «не в радость», с обязательным последующим скверным самочувствием: тошнотой, головной болью, сонливостью, «раслабухой» – даже после небольших доз. Он так и выпивает до сих пор, рюмку-другую по праздникам, в компании. И слава Богу, хотя и у него нет стопроцентной гарантии, – довелось мне повидать, как порой неожиданно включается в человеке дьявольская алкогольная машина.

Особый случай – несчастные (и таких в наше безумное время немало), вынужденные принимать спиртное буквально с молоком матери или с пеленок как

средство успокоения, порой в раннем детстве из рук горе-родителей и их собутыльников. Эти минуют «очаровательную» пору «открытий» и последующих «невинных» игр со спиртными напитками (о чем так любят вспоминать алкоголики и к чему они втайне мечтают вернуться). Для них почти сразу начинаются суровые алкогольные будни, алкоголь изначально – компонент их жизни.

Я принадлежу к тем, кто втягивался в алкогольную круговерть постепенно. Как уже отмечено выше, никто из моих собратьев по несчастью, как и я, не собирался становиться алкоголиком. Более того, встречая на своем пути пьющих, сильно пьющих или уже совсем выпадающих из общепринятых рамок потребления, я испытывал разные чувства. От удивления и жалости до отвращения, злобы, страха и, конечно, осуждения. Не ведал я, к сожалению, законов духовной жизни, в том числе и такого: как осудишь кого, так непременно впадешь в тот же грех. Сочувствия, и тем более понимания, не было. Главное, мысли (даже мимолетной), что мне уготована печальная участь тех, кого осуждаю, не появлялось. Это очень характерно!

Я помню шок, который испытал в юности на комсомольской учебе. Она проводилась зимой, в одном из домов отдыха, и, конечно, вечерами мы иногда выпивали. Но по-разному. Меня поразили один из нас. Он не только выпивал вечером, но и опохмелялся утром, да вдобавок одеколоном. Наши кровати стояли рядом, так что неоднократно я имел возможность быть свидетелем, как мне тогда казалось, смертельного номера (вроде шпагоглотания или полета под

куполом цирка). Спустя годы я часто вспоминал этого парня, но уже с горькой усмешкой, когда сам опохмелялся всем, чем придется. Развитие алкоголизма идет постепенно. И это тоже его характерная черта! Постепенно и неумолимо снижается планка, выставленная самому себе! Кто из нас, видя качающегося пьяницу, предполагал, что сам будет не только качаться, но и падать, а тем более валяться? Самая распространенная и самая пугающая картинка – «пьяница, валяющийся под забором». У большинства именно такое представление об алкоголизме. Не я один говорил себе в начале пути: «Со мной такого не будет!»

Я попробовал водку в юности на деревенской свадьбе. Мне понравилось опьянение, собственная раскованность, даже храбрость (подрались, как водится), не понравился сам напиток. Горько, обжигающе, противно. И я долго предпочитал вина, даже какое-то время слыл знатоком в своем кругу. Говорил себе: «Водку я пить не буду». Увы, через какое-то время я пил, в основном, водку и всё, на нее похожее по эффективности. Я говорил себе: «Не буду пить в одиночку». Наступило время – и стал пить один. Говорил: «Не буду опохмеляться». Но стал опохмеляться, чтобы «поправить здоровье», а потом постепенно начал прихватывать денек-другой от рабочей недели уже не на опохмелку, а на продолжение пьянки. Было время, когда я не мог понять, что такое многодневный запой, мог почему-то представить этаким купеческий «загул», но представить, что человек просто пьет и пьет день за днем... Мои запои, начавшись с нескольких дней, иногда растягивались на недели и, в сущности, превратились в сплошной запой с не-

большими трезвыми промежутками, становившимися все короче!

О, эта ужасная постепенность! Все спиртосодержащее исчезло из моего дома. Постепенно! Мне иногда еще дарили одеколон или туалетную воду, их участь была, увы, одна. Рано или поздно я их выпивал. Когда пропал из обихода собственный одеколон, пришлось выпрашивать его в страшные похмельные минуты у бедного зятя. Конечно, не днем за семейным обедом, а часов этак в пять утра. Не надо большого воображения, чтобы представить, как отреагирует спящий человек, если разбудить его ни свет ни заря и попросить вылить свой дорогой одеколон в унитаз (или отдать пьяному тестю – что, собственно, одно и то же). А кто представит себе все унижения тестя и такую разломанность организма, которая эти унижения преодолевает?! Только алкоголик, никто другой этого не поймет.

Подобных историй, над которыми мы теперь в АА смеемся сквозь слезы, бесчисленное множество. Я помню, как один «крутой» бизнесмен из наших, после двух лет трезвости (в АА принято отмечать успехи собратьев в выздоровлении), с гордостью демонстрировал пустой флакон из-под очень дорогого французского одеколona. Он выпил его в последнем запое, который случился, как назло (а запои не выбирают времени и места), в Америке, в очень важной командировке. Мы смеялись от души, хотя командировка и встреча с какими-то сенаторами провалились. Главное, – наш товарищ был с нами, живой и трезвый.

Сейчас все это вспоминать нелегко, но терпимо (может быть, послужит кому-нибудь на пользу), тогда же



было не до шуток. Страшное, неуклонное снижение планки, которую ставишь себе! Это – общее, хотя у каждого по-своему. Но обязательно – планка все ниже, а мучений и безысходности все больше! Сначала просишь у близких, отгоняя от себя мысль, что придется просить у чужих. Но в итоге опускаешься и до этого. Лукавишь, изворачиваешься, приспособливаешься, обманываешь других, а, главное, себя. Глушишь и глушишь совесть...

Когда иссяк опохмелочный источник в семье (всякому терпению приходит конец), а безденежье стало нормой (и это тоже – почти закономерность), пришлось-таки просить у других: друзей, приятелей, знакомых. Тех, которые пока еще уважали за прошлые заслуги и не отворачивались. Я помню, как, припомадившись из последних сил, приезжал к одной знакомой (она любила «интеллектуальные» разговоры): долго и натужно пил чай, поддерживая беседу и ожидая заветного момента. Нет, она не выставляла выпивку, просто я, наконец, выходил в туалет, вернее: совмещенный санузел. Там у нее на полочке всегда стояла пара флаконов зубного эликсира. До сих пор не знаю, для чего он предназначен, не знаю также, что думала хозяйка, каждый раз возобновляя запас после моего визита, но помню отчетливо вкус этой розовой (и, главное, спиртосодержащей) жидкости. Да что там эликсир! Многим моим собратьям по АА эликсир показался бы царским напитком по сравнению с тем, что пили они: политура, растворители, клей, какие-то лекарства, от которых синеешь на несколько дней...

Мои мытарства – детский лепет по сравнению с их страданиями. И мне приходилось в «тугие» времена

ыходить к магазину и кланчить у счастливчиков лоток спиртного («а то помру»), но то, что пришлось вынести им... Такое услышишь порой в АА... Куда там моим недельным запоям по сравнению с их многомесячными или многолетней ежедневной пьянкой. Моим унижениям – по сравнению с их белыми горячками, психушками, больницами, так называемыми ТТП (лечебно-трудовыми профилакториями, сейчас их уже не знают), ночевками в подвалах и чердаках, вытрезвителями, отсидками и побоями в милиции. Что мои семейные конфликты по сравнению с их жизненными трагедиями и безвозвратными потерями.

Я – середнячок в Сообществе анонимных алкоголиков. Конечно, не все испытали то, что испытал я, но многие – неизмеримо больше. И у меня были провалы в памяти, когда я оказывался ночью в незнакомом месте и долго дожидался прохожего, чтобы выяснить, где же я нахожусь. А есть и такие среди моих собратьев, которые без копейки денег, обобранные, полураздетые, оказывались в чужом городе. Да и сам я как-то очнулся в лесопарке на земле, прислоненный к дереву, правда, с двумя бутылками водки в руках. Но где только не просыпались мои собратья по АА: от вытрезвителя до лужи с вмерзшими в образовавшийся за ночь лед волосами. Я пропил много денег, несколько раз менял на водку книги, часы и зонты. Но что такое мои «микроденьги» по сравнению с их гигантскими суммами, пропитыми и проигранными в запоях! Я часто просыпался в таком кавардаке, что хотелось снова закрыть глаза. Но мне доводилось бывать в квартирах, где не может быть «кавардака»,

потому что там вообще ничего не осталось, кроме грязных стаканов.

Сам я каким-то чудом не потерял работу – начальник жалел, ценил и покрывал. Да и я, когда не пил в благодарность работал за двоих, благо не успел окончательно пропить мозги. Правда, все время подумывал об уходе, потому что работать становилось все труднее. А куда уходит алкоголик? Туда, где можно без помех пить! Потом – туда, куда возьмут. В А. немало тех, кто из-за пьянки сначала опустился с серьезной работы до грузчика в овощном магазине, а потом еще ниже. Есть у меня знакомая, которая работала когда-то в проектно-институте. Потом была более простая работа (не помню – какая именно), потом – табачный киоск, за ним – пивной бар, пока не выгнали и оттуда, потом – безработица. Впрочем о судьбе женщин-алкоголичек вообще страшно писать. Их страдания, не отличающиеся от страданий мужчин, но отягощенные сугубо женскими особенностями и комплексами, подвластностью внутренним и внешним страстным «стихиям» и беззащитностью емко обобщены в поговорке: «Пьяная баба – себе не хозяйка».

О страданиях алкоголиков можно писать бесконечно, их разновидностей – бесчисленное множество. У каждого – свои. И как говорят в АА, у каждого – свое дно! Это – очень важное понятие. Нет пределов глубине человеческого падения. Быстро ли, медленно, процесс развития алкогольной зависимости заставляет переступать барьер за барьером, двигаться с одной ступеньки на другую. Только не вверх, как это предназначено человеку Творцом, а вниз. Насту-

ает момент, чаще всего неуловимый, когда падение становится уже невозможно. Человек становится бесилен перед алкоголем, теряет контроль над собой и своей жизнью. Всё! Клетка захлопнулась! Вы думаете, человек понимает это? Увы! Недаром алкоголь называют в АА хитрым, властным, сбивающим с толку.

Падение, иногда с попытками сопротивления, может продолжаться долго. Жизнь алкоголика разрушается на глазах, часто разрушая жизни окружающих, но это не значит, что алкоголик замечает и тем более признает это. Он идет ко дну, находя тысячи оправданий своему пьянству, иногда нелепых, порой весьма «разумных». «Несложившаяся» жизнь, особая ее драматичность, неудачная любовь или женитьба, «непонимание» близких или, наоборот, отсутствие жены и семьи. Неудачи в делах, творческая, человеческая несостоятельность, «невозребованность», «непризнанность» миром или необходимость «сбросить путы» для творчества и вдохновения. Отсутствие достойной работы или – «с устатку», «для снятия стресса», неприемлемое государственное устройство, «обида за державу», опостылевшие начальство и сослуживцы или «необходимость быть в обойме», «не отрываться от коллектива», «поддерживать компанию». Для дружеского общения или от боли, предательства и обид, чтобы «забыться», «расслабиться»... Спросите любого пьющего, почему он пьет, и вы услышите какое-нибудь из этих или подобных объяснений. Если попытаетесь возразить и скажете, что в похожих жизненных обстоятельствах отнюдь не все пьют, то от вас отмахнутся, как от назойливой мухи. Продолжите разьяснения, наткнетесь на агрессивный отпор.

Алкоголик всеми способами защищает свое «привычку» пить и, чтобы сохранить его за собой, жертвует чем угодно, тем более истиной. Защищает и обосновывает для окружающих и себя самого, иногда весьма изощренно, порой обескураживающе нелогично. Может обидеться или чуть отступить, формально согласившись с вашими доводами («ну, да, иногда я перебираю, но какой же я алкоголик?»). И продолжает пить по-прежнему. Про таких в АА говорят: «Он еще не достиг своего дна!»

Мне это слишком хорошо знакомо. На собственном опыте, на опыте общения с теми, кто не хочет видеть проблемы, вернее, источника всех своих проблем. Недаром считается, что на пути к трезвости алкоголика три врага: деньги, здоровье и интеллект.

И на пути ко дну тоже. Как это ни трагично, достижение дна, правда, именно своего, – необходимо условие осознания проблемы. Что касается здоровья, – то это понятие весьма относительное. Все хворают, а уж в нынешнее время – чуть ли не с юности обзаводятся хроническими заболеваниями. Вдобавок, ко всему можно привыкнуть и приспособиться. Ф.М. Достоевский писал, что человек – это такое существо, что поставь его на доске посреди океана, – привыкнет и будет стоять. Так и к постоянной разбитости, разломанности тоже можно привыкнуть, тем более алкоголь – прекрасное анестезирующее средство. А уж с «лошадиным здоровьем» придет ли в голову бросать пить. Наличие денег, относительно устойчивое положение в социуме тоже никак не способствуют достижению «дна». Особенно сейчас, когда деньги и «положение» стали чуть ли не всеобщим

ериллом человеческого благополучия и состоятельности. Вдобавок, деньгами можно закрыться от многих проблем. Вспоминается один наш бизнесмен, который обзавелся целой командой врачей. Если запой тягивался, они быстренько его останавливали с помощью лекарственных препаратов. Такое вот «решение» алкогольной проблемы.

Ну, а уж интеллект... Все объяснит, все оправдает, странит несуразицы. Я сам много лет, не замечая того, кропотливо выстраивал обоснование своего пьянства. Даже насмешливо-лукавое: «истина – в вине» – рело мне сердце. А знаменитые рубаи Омара Хайяма, цыганские песни, все эти «мудрые» тосты, мужественные герои Ремарка и Хемингуэя, удалые киношные супермены – сколько «душевных миазмов» вышибло это из меня. Сведения о целительной силе вина, о кораблях, отправлявшихся в поход не иначе как с изрядным винным запасом на борту, о знаменитых писателях, судожниках, композиторах, философах, черпающих вдохновение в «божественном» напитке... – все, все тожилось в копилку моего самооправдания. Мой разум во всем изошренно выискивал и находил, а затем аккуратно складировал всевозможную информацию (естественно, положительную), касающуюся спиртного. И для чего? Чтобы оправдать для себя самого и окружающих уже сформировавшийся вкус к выпивке. Ущербность и однобокость этих «знаний» до поры ничто не могло выявить. Сам алкоголь со временем стал открывать изнанку своих же «прелестей». Но только уже на подходе ко дну.

На собраниях АА часто можно слышать, что человек прожил три жизни. Первую, когда алкоголь был

его другом, вторую, когда начались проблемы, пернуходящие в кошмар, и третью – трезвую. Так было и селмной. Но не со всеми. Достаточно много таких, кому не понадобилось, как мне, десятков лет, чтобы стать алкоголиком, – хватило и трех-пяти. Есть, увы, и такие, кто становится алкоголиком почти сразу. Алкоголь коварен, а алкоголизм загадочен. Некоторые мои бедные собратья миновали все эти постепенные переходы со ступеньки на ступеньку, о которых говорилось выше, в страсть трансформировалось отнюдь не многократное повторение пьянства со всеми его «завлекалками», нет – она вспыхнула почти мгновенно. Может, так и лучше, – минуя «розовый период», сразу – в кошмар, а через несколько лет – в новую жизнь осмысленную и трезвую. Одно «но» – далеко не все удается добраться до этой «новой жизни». И кто считает погибших? А подкосить алкоголь может на любом этапе, даже в трезвой жизни, – только зазевайся.

Я часто признаюсь в АА, что мне трудно выздороветь. У каждого свой алкоголизм и свой путь. Особенностью моего пути является то, что слишком долго алкоголь был моим другом, «палочкой-выручалочкой» допингом и громоотводом. Не то чтобы я завидую тем, кто тупо, серо и однообразно пил полжизни, а теперь «спокойно выздоравливает», вспоминая о прошлом не иначе как с омерзением и ненавистью. Я их понимаю и отношусь к ним с сочувствием. Жизнь прошла мимо и, несмотря на проявления великой милости Божьей, – в первую очередь, трезвости, а нередко и других чудес, следующих за ней, – многого не вернуть, не восстановить. У меня – по-другому. Хотя я давно не пью, мой

внутренний взор нет-нет да и заволакивается предательской дымкой отрадных воспоминаний – слишком многое сплетено в моей жизни с алкоголем и не только урное. Не сразу лекарство превратилось в яд, а утешение – в злоупотребление. Но мне, как алкоголику, крайне нежелательно предаваться воспоминаниям ежедневным, лучше, как рекомендует программа «12 шагов», помнить свою последнюю пьянку. (Именно так, не «выпивку», не «загул», не «возлияние», а коротко и ясно – пьянку.) Я и не собираюсь ностальгировать по шедшим временам, моя задача – попытаться распутать клубок причин и следствий, формирующих зависимость, и поделиться переплавленным в трезвость опытом тех своих ошибок и заблуждений, которые перекликаются с опытом моих братьев. А ниточки-то тянутся к юности, детству, даже к предыдущим поколениям.

Не припомню, чтоб на собраниях АА кто-нибудь из нас, мысленно возвращаясь в прошлое, хвалился близкими отношениями с родителями. Наоборот, налицо широкий спектр тяжелых воспоминаний: от непонимания, отчужденности, домашней беспризорности и отсутствия чего-то, хотя бы отдаленно напоминающего «тепло семейного очага», до «хронической» напряженности, открытой ненависти и вражды. От некоторых рассказов плакать хочется, так безыскусно, но убедительно выстраивается в них трагическая закономерность: ущербное детство, задавленная, закомплексованная, внутренне одинокая юность, знакомство, потом дружба с алкоголем, хаотическая, иногда внешне даже благополучная, чаще бессмысленная и бессодержательная жизнь, – и, наконец, финиш – алкоголизм.



Не всегда так отчетливо, так явно и хрестоматийно выстраиваются звенья в этой цепочке, но многие проблемы обязательно берут свое начало из юности, семьи, воспитания, окружения.

Мне самому, да и не только мне, долго не хотелось разбираться с прошлым. Избавиться от него и от алкоголизма хотелось, а разбираться – нет. Кому по собственной воле, без жизненной необходимости, захочется раскладывать по полкам свое прошлое и себя в нем свои грехи и недостатки, выявлять ложные представления, ворошить постыдные воспоминания, выискивать в прошлом свою вину, а не чужую? Кто готов глубоко и бесстрашно оценить себя и свою жизнь с нравственной точки зрения? Да и как это сделать? Откуда взять беспощадную честность, откуда черпать истинное видение самого себя, без оправданий во всех неприглядностях и маразмах? И с кем сравнивать себя самого, на какие и чьи представления об истине, мире, жизни, человеке ориентироваться?

Счастливы те, кому праведные или просто благо-разумные родители, родные, близкие сызмальства привили спасительное знание о том, что есть-таки заветная дверь, через которую можно выйти к ответам на все вопросы. Вдвойне счастливы те, для кого обращение Спасителя: *Я есмь путь и истина и жизнь* (Ин. 14, 6), – непреложный компас, а все Священное Писание – изначально не просто «исторический памятник», «культурное наследие», а вечно живое призывающее и путеводное Слово Божье, для кого пример его воплощения в жизнь – деяния святых отцов Церкви, а пояснения – их творения. Но много ли та-

их счастливых в наши и особенно недавние безбожные времена?

И что остается другим, вроде меня, в которых идея Бога изначально была вытравлена из души, в которых кружающим миром культивировалась и культивируется гордость, вера в свои силы и разум, в науку и технический прогресс, упоение своими мнимыми и истинными дарованиями, «достижениями», «успехами», карьерой, творчеством, работой, страстная любовь к земной жизни, материальным благам, удобствам, удовольствиям, отсутствие чувства греха и подмена понятий добра и зла понятиями пользы и вреда. Остаются обрывки светлых установок из детства (если они были), ориентирование на свод правил и законов общества, да тот самый непостижимый, как звездное небо над головой, нравственный закон внутри человека, которому так удивлялся Иммануил Кант. Голос совести. Голос Бога! И какие нужны разочарования, крушения, потрясения и катастрофы, чтобы такой человек мог возродиться! Воистину, *человекам это невозможно, но не Богу, ибо все возможно Богу* (Мк. 10, 27).

Каждому времени – свои тяготы, испытания, искушения и соблазны. Моим бабушкам и дедушкам досталась богоборческая революция, кровавая вакханалия становления советской власти, разрушения «старого мира» и «ниспровержения отживших нравственныхстоев», азарт строительства нового безбожного общества и затягивающаяся удавка безжалостного режима его лагерями, божками, трагическим пафосом, карьерным трудом, великой войной... Многие из этого набора определило и жизнь моих родителей. Да сверх

того – тяжелые послевоенные годы, вечная задавленность трудом и бытом, сменяющие друг друга трескучие кампании, призывы и курсы, гонка вооружений и изматывающие в масштабах страны догонялки-перегонялки «мировых систем», громкие космические победы и все отдаляющийся обещанный коммунизм, атеизм, ставший «научным», хрущевские оттепель и гонения на Церковь, потом государственный маразм, под названием застой и, наконец, полный крах всей системы.

К чему этот экскурс? Времена-то лишь объясняют, но не оправдывают. Во все времена кто-то все равно остается незыблемо стойким, не все же ломаются. Только вряд ли где-нибудь еще на земле найдется другой народ, который за последние восемьдесят пять лет вынес такие тяжелые непрерывные, без передышек пертурбации, главным компонентом которых было осмеивание, шельмование, запрет, уничтожение или подмена идеи Бога. Пертурбации, в которых не только уничтожалось понятие души, но сама душа всячески утеснялась, насилывалась и втискивалась в корсет новой псевдорелигии, то бишь идеологии, с ее соответствующими учением, иерархической организацией, атрибутикой и ритуалами. Благодаря чему могли выстоять, «не участвовать в делах тьмы», остаться честными и порядочными неверующие вроде моего отца, или не запить, как мой дед от своей кровавой «героической» работы в НКВД? Спасительная совесть? Особенности характера, осторожность, серьезность? Трудолюбие, занятость, наполненность жизни? Неведомый Промысл Божий? Однозначных, всеобъемлющих ответов знать не дано. Главное, – то, что даже

неверующие сохраняли некое искаженное подобие образа Божия (а в пьянстве – какой уж там «образ»!), но вот остаться непокалеченным без веры в Бога не было никакой возможности.

Мне хорошо известны непростые отношения моего отца с его отцом, моим дедом. Я был мальчишкой, но до сих пор отчетливо помню атмосферу напряженности, непонимания, ожидания взрыва, которая сопровождала их встречам. Гнетущую, давящую... Ту, что по наследству перекочевала в наши отношения с отцом. (И, увы, – в мои отношения с детьми.) Вышеупомянутое проявление покалеченности. Тяжелый характер. Вечное ожидание недовольства, раздражения, гневной вспышки отца по отношению ко мне или матери, полное отсутствие каких бы то ни было бесед, не считая дежурных вопросов об успеваемости, невозможность проявления никаких эмоций, угрюмо-усталое лицо отца, отсутствие игр, шуток и юмора. Вот мои детские и юношеские впечатления. Какие там внимание, ласка, а тем более любовь! Не было чувства безопасности. Приказной, не допускающей возражений и иных мнений тон отца, в таком же духе нравоучения, вызывающие только внутренний протест, пренебрежение и оскорбительное прерывание на полуслове даже в присутствии знакомых. Непосильный, безрадостный труд под руководством отца на даче, отсутствие праздников, невозможность приводить друзей, постоянный контроль, необходимость держать язык за зубами, жесткая дисциплина и требовательность без послаблений, необходимость «хорошо учиться, чтобы поступить в престижный

вуз». Таков приблизительный набор методов «воспитания» и его составляющих.

Да и о каком воспитании можно говорить в неправославной семье! На что и как ориентировать ребенка, если обоснованного ориентира нет вообще. Если нет системы понятий, основанных на понятиях вневременных. Не ведая, что есть добро и зло, к какому выбору призывать чадо? Любой вдумчивый родитель сразу поймет – сколько «вечных» вопросов возникает, как только всерьез берешься за воспитание.

Я давно разобрался со своими обидами на отца, понял его, оправдал и примирился с ним еще при его жизни (правда, только в трезвости). Тем более со временем, мне самому пришлось работать в той же жесткой системе, на «ответственной работе», что и мой бедный отец. Да мне, в сущности, грех жаловаться на судьбу. Я был сыт, обут, одет, получил образование, какой-никакой, но у меня был дом. По сравнению с некоторыми моими собратьями по АА, у которых, например, пили родители, у меня дома был просто рай.

Тем не менее я вышел из детства и юности почти с тем же набором внутренних проблем, что и они. Страх, зажатость и закомплексованность, нервность, напряженность, мечтательность, скрытность, неумение разобраться с собственными чувствами, незнание их, неумение сформулировать и отстаивать свои интересы, разговаривать и общаться с людьми, быть самим собой, низкая самооценка в сочетании с гонором, внутренние пустота и дискомфорт, ожидание в будущем от жизни каких-то радостей и подарков, упование на людей, потребительское отношение к ним и

« жизни, стремление к свободе и желание поскорее зырваться хоть куда-нибудь...

И самое ужасное – полное неведение Бога, его заповедей и духовных законов, отсутствие духовно-нравственных ориентиров. Какие там законы? Я сдавал в институте (сначала – в одном, потом – в другом) все эти зачеты и экзамены по «общественным наукам», в том числе – по «научному атеизму». Но до сих пор не могу вспомнить ни одного преподавателя, ни экзаменов, ни самих предметов. Ничего! Ни одной детали, ни одного слова. Все выветрилось, потому что и не требовалось ничего учить и сдавать. Для меня тогда Бога и так не существовало! Ужасно, но просто не было, и все! Грознопредупреждающе сказано в Священном Писании: *Где сокровище ваше, там будет и сердце ваше* (Мф. 6, 21). А где же было мое сокровище? Во мне самом и в окружающем мире. Три кита, на которых я отправился в плавание по жизни: своеволие, самолюбие, любовь к миру. И, конечно, они быстро трансформировались в скрытую, непомерную гордыню, подверженность страстям, тщеславие, честолюбие, эгоцентризм.

Из множества определений гордыни, данных святыми отцами, может быть, самое лаконичное – у святого праведного Иоанна Кронштадтского: «Гордыня – искаженное представление о своих достоинствах, истинных и мнимых, обязательно связанное с унижением людей». Отсюда – высокомерие, нетерпимость, осуждение, памятозлобие, зависть, честолюбие, властолюбие, славолубие, злорадство, непримиримость, гнев, раздражительность, обидчивость, лукавство, нечестность, ложь, неприятие критики, самооправдание,

жадность, корысть, человекоугодие, лесть, хвастовство, празднословие, зависимость от чужого мнения, неумение переносить неудачи, ранимость, печаль.

Конечно же, не сразу эта «клумба» распустилась столь пышным цветом, не сразу стали созревать и «ягодки». И, конечно, не мог я видеть до поры ни «цветочков», ни «ягодок». Надо было, изрядно поплутав, прийти в Православие, потом в АА, чтобы протрезветь и начать разбираться с этим «букетом». Всего-навсего надо было чуть не погибнуть, дойдя до самого края, опустившись на «свое дно». Не у всех такой скорбный путь к истинному самопознанию, но у большинства моих собратьев по АА – именно такой (правда, у значительной части – минуя Православие и церковность). Необходимость заставила, а необходимостью стало желание выжить.

А как же алкоголизм? Зависимость развивалась, хотя я, конечно, не думал о ней. Причудливый, но банальный для будущего алкоголика коктейль внутренних проблем, с которыми я вышел из детства и юности, до поры не осознавался. Я энергично шагал по жизни, много работал, много ездил и много контактировал с людьми. Будучи не в меру любопытным, пытался «узнать и испытать побольше», а, по сути, – сунуть свой нос куда ни попадя. От ненужных человеческих взаимоотношений до столь же ненужной человеческой зауми. Я жадно впитывал всевозможную газетную, журнальную и литературную дребедень, прорабатывал доступные мне философские труды, благоговейно прикасался к «мудрости Востока». Чем я восхищался? Какие цитаты выписывал в заветные тетради? Чего искал?! Почему сам долгие годы

вел дневники, регулярно посещал вернисажи и концертные залы? Отчасти потому, что так было принято у «интеллигентных людей», именно так многие из них понимали и понимают «духовность». А, может, потому, что душа жаждала и искала Смысла.

Но недаром предупреждал святой Василий Великий, что изучение чужих заблуждений не приближает к Истине. Если бы только не приближало, а то ведь отдаляет, забивая душу и мозг хламом ненужной, а то и вредной, ядовитой информации. Попробуй избавься потом от нее, ее лукавой притягательности, от ее незаметной подпитки собственной гордыни и всех прочих греховных привычек. Погружаешься с головой в тину, думая, что это источник знания, погружаешься и в «бучу – боевую, кипучую» в уверенности, что это – настоящая жизнь, а не скопище беспорядочно сталкивающихся, как в броуновском движении, человеческих молекул, обуреваемых страстями и страстишками. Суэта и нервность, доходящая до потери душевного равновесия и умопомрачения, принимаются за жизненный «накал» и «духовный взлет», животная похоть – за «неземную любовь», деньги, собственность, «положение» – за цель и подтверждение благополучия, взаимовыгодное сотрудничество – за бескорыстную дружбу... «Как туман густой, оседши, – писал святитель Феофан Затворник, – скрывает от взоров наших все предметы: так грех покров за покровом налагает на очи ума нашего и скрывает от него все предметы, которые непрестанно видеть он должен и в видении их ходить» [4]. И дальше: «Грех, рая душу, приносит еще с собою какое-то одурение, в котором поработившийся греху не видит своей беды, не чувствует ее и заботы



избыть от ней не имеет. Ослепление, нечувствие и беспечность суть наследство грехолюбия, которое потом и держит грехолюбцев в безвыходном положении» [4].

Так и я долго мчался в безумном ослеплении, подогреваемый завораживающими лозунгами вроде: «Цель – ничто, интенсивность – всё!» Конечно же, алкоголь стал подспорьем в этой гонке. Еще со студенческих лет, с милых студенческих пирушек. Сначала он снимал внутренне зажимы и комплексы, растворял стеснительность, скованность и неуклюжесть, отодвигал одиночество. Потом также стал растворять неосознанные страхи, снимал усталость, обиды и раздражение, мог поднять настроение, сделать общительным, остроумным и бесшабашным.

Да и какие средства существуют, например, против страха? Верить в благой Промысл или одурманить себя – других способов избавиться от страха нет. А неудачи, обиды, заслуженные и незаслуженные, поражения, оскорбления, особенно, если они накапливаются? Как с ними справиться без смирения, поиска своих ошибок и неправоты, без молитвы? Терпеть? Но где взять столько сил? Тем более зная, что алкоголь мгновенно растворит любую плиту обид, умиротворит, размягчит. Я и сам помню, как после выпивки прокатывается эта «благая» волна по телу, как хочется со всеми примириться и всем все простить. И действительно прощаешь, звонишь, примиряешься... Правда, через час-другой «волна» проходит и вполне можно снова позвонить тому, с кем примирился, чтобы выставить претензии и обругать.

А «возвышенное состояние», в которое можно перейти через пять минут после скуки и тоски? «Возвы-

шенное состояние», даже творческий подъем? Кто же откажется от этого, испытав раз-другой?

А чувство свободы (так и хочется написать это слово с большой буквы)? Из проблем хронических, неразрешимых, из обид или унижений, из тягомотины служебных или семейных отношений – вдруг выпрыгнуть в свободу и легкость! Из обязанностей, условностей, неразрешимости, неопределенности, бесцельности – в радостную раскованность, мечты, даже уверенность, что с завтрашнего дня все устроится. Кстати, о мечтах. Вряд ли кто-нибудь так интенсивно, постоянно и незаметно для себя мечтает, как алкоголик. Можно пить день за днем, не сходя с места, в мечтах объездить весь мир, прожить несколько жизней, переделать все дела и решить все проблемы, вплоть до мировых. Как только не называют алкоголизм – и «бунтом своеволия», и «болезнью замороженных чувств». Я бы добавил: «Алкоголизм – это свобода бесплодных мечтаний».

Все прикоснувшиеся к алкоголю поймут, что я имею в виду. Многие знают о «прелестях» алкоголя, но не все идут дальше. Многие используют его как отдушину, чтобы чуть-чуть побезумствовать. Но не все превращают его употребление в пьянство – постоянное упражнение в безумии. Кто-то использует его, как в прошлом и я, в сложных командировках, когда «неразрешимые» противоречия представителей разных организаций разрешаются за дружеским столом. Но не все превращают в пьяное застолье каждое общение. Кто-то сворачивает или останавливается на полпути. И в моей жизни были удивлявшие меня моменты. Один мой друг практически прекратил выпивать, чтобы сделать диссертацию. Он действительно

быстро защитил сначала кандидатскую, потом докторскую и целиком погрузился в науку. Другой, мой постоянный собутыльник, «преуспевший» в этом больше меня, неожиданно, без всяких объяснений совершенно бросил пить, а заодно и курить. Меня это не насторожило. Может быть, в этом определенная разгадка вызревающего алкоголизма. Особые легкомыслие, беспечность, неведение в отношении алкоголя, отличающие пьющих, и со временем, уже в алкоголизме, – полная незащитность!

Кто знает, мог или нет я остановиться тогда? Мне кажется, что еще мог. И наверняка раздавались тихие предупреждающие голоса моих непьющих близких: о злоупотреблении, о дурной наследственности. Только я вряд ли их слышал, у меня были свои «доводы». Так и лезет из прошлого всякая чепуха, подобная этой: «Мужчина, не пьющий вина, избегающий дружеского застолья и общества прекрасных дам, – или очень болен, или втайне ненавидит весь мир». Да мало ли расхожих мнений или даже блестящих формулировок у так называемых «великих», не спасительных, а помогающих утонуть даже менее впечатлительным, чем я. Так и формируются нелепые представления. Как едко подметил Альбер Камю: «Ведь известно, что даже самые умные люди считают, что совершили нечто достославное, если им удалось осушить больше стаканов, чем их собутыльникам...»

А я все продолжал карабкаться в себе самом на неведомые «сияющие вершины» (конечно, с помощью алкоголя), пытаюсь протаранить окружающий мир сразу в нескольких направлениях. Интенсивно, но бестолково и нецелеустремленно, все больше начиная

скучать и унывать, работал в своей технической профессии, крапал дома какие-то повести, много читал, изучал искусство, слушал музыку и выступал на радио в клубе ее любителей, все время куда-то ездил, с кем-то встречался, о чем-то горячо спорил... А «сияющие вершины» отодвигались и заволакивались дымкой, становясь миражом, «смысл бытия», который я уже достаточно осознанно искал, ускользал прямо из рук. Мгновениями я прозревал, пытаюсь наладить ставшую лихорадочной и явно разрушавшуюся жизнь, в том числе и семейную (которая, в сущности, изначально была обречена из-за моего эгоцентризма и оторванности от Бога), стараясь выплыть из своих водоворотов на некую стремнину. «Помогал» алкоголь, успокаивал и вдохновлял на новые «подвиги». «Помогали» и мысли классиков. Много, казалось, «помогало» тогда, жизнь точно выстраивалась по какому-то вполне определенному плану. Только не мной написанному. Я планировал одно, а получалось совсем другое.

Я надрывался на работе, мотаясь по командировкам и захлебываясь от «текучки», попутно таща воз общественных нагрузок, в то время как другие спокойно защищали диссертации и обретали прочное положение. Я, как мне казалось, жертвенно служил друзьям в ущерб себе и своей семье, а они отходили и пропадали как раз тогда, когда были особенно необходимы. Я титаническими усилиями пытался достичь некой гармонии с собой и миром, люди вокруг дружно упирались в ответ на мои попытки. Я мнил себя «интеллектуальным центром» семьи, а семья сама выстраивала свою жизнь, в которой мне оставалось все меньше и меньше места.

Тогда я не замечал, что вел себя, как актер на сцене, пытающийся одновременно быть сценаристом и режиссером всего спектакля. Чтобы заставить других актеров играть так, как мне хотелось, я включал все свое обаяние, терпение, доброту, даже самоотверженность, но спектакль все равно срывался [5].

Достоевский написал: «Широк человек, обуздать бы!» Я был широк не столько в своих занятиях и поисках, сколько в своем эгоцентризме, самолюбии, гордыне и желании управлять людьми и получать, если не аплодисменты, то хоть какое-то воздаяние. И за свои усилия, и за свою «самоотверженность», и за свое «добро».

Я с маниакальным упорством пытался выстроить «необыкновенную» жизнь и удивительную судьбу, хотя постепенно выдыхался все больше. И, конечно, изрядно выпивал, но пока алкоголь не подводил – особых проблем не возникало. То ли время не настало, то ли сил было невпроворот. Велико долготерпение Божие! Но процесс шел, лукавый все больше насаживал меня на алкогольный крючок.

Однажды я обнаружил, что мои друзья постепенно отдалились, исчезли, а их место заняли собутыльники из моих бывших сослуживцев, пустые и вздорные, готовые без всякой «философии» пить в любое время, в любом месте и с кем угодно. Это неприятно поразило меня, и с тех пор я стал обособливаться. Так началось мое настоящее одиночное питье. Очень, кстати, характерная черта: вокруг алкоголика так или иначе постепенно образуется пустота, вернее, круг только пьющих, нормальные люди отходят или от них отходит сам алкоголик. Ну, а с преподобным преподобен будешь, и с мужем неповинным неповинен

будеши, и со избранным избран будеши, и со стропти-  
ым развратишися (Пс. 17, 26–27). Постепенно пре-  
ращаясь в главный жизненный интерес, алкоголь  
растворяет все остальные интересы и позитивные свя-  
и с миром. Алкоголь – вообще лучший «раствори-  
гель»: он «растворяет» деньги, имущество, здоровье,  
работу, дружбу, увлечения, семью, любовь, жизнь!

Моя судьба выходила на самый трагичный и одно-  
временно спасительный виток. Я чувствовал себя все  
более одиноким и несчастным. На работу идти не хо-  
гелось, с работы домой – тоже. Все чаще накатывала  
уже не грусть, а тоска. Но вместе с ней стали появ-  
ляться смутные мысли о неслучайности событий,  
особенно их причинно-следственной связи, все чаще  
в моей жизни за негативным поступком сразу шло  
негативное следствие. К тому времени у меня сложи-  
лось четкое умозаключение, что если и есть смысл  
жизни, то только – в творчестве. Попутно в тайниках  
души зрела надежда, основанная на примере жизни  
моего любимого Достоевского: трагичной, во многом  
ужасной, но гениальной. Его творчество оправдало  
все в его судьбе, значит и мое творчество может  
оправдать меня. То самое – «победителей не судят»...

### **«Нечто Высшее»**

Рисовать я начал неожиданно, так же неожиданно,  
как стал ходить в одиночные походы. Не хватит томов,  
чтобы описать все впечатления, открытия, пережива-  
ния, посетившие меня в этот период. Я рисовал по но-  
чам и в выходные, подогревая себя и отрывая от обы-  
денности спиртным. Иногда небольшой дозой, часто

изрядной. Творчество, правда, все выпаривало, даже придавало силы, так что чувствовал я себя вполне сносно, ухитряясь после бессонной ночи нормально функционировать на работе. Эти ночные бдения под музыку в наушниках, спиртное и краски не описать. «Сладкий кошмар одинокой ночи» – как выразился один мой приятель. На холсте порой появлялось нечто совсем неожиданное, в конце концов, я перестал выстраивать сюжеты, они сами рождались и воплощались, стоило взять в руки кисть. Иногда я просиживал ночи напролет, выписывая глаз или какую-нибудь другую деталь, а в другой раз картина рождалась за несколько часов целиком, мне лишь оставалось кое-что подправить в следующий сеанс. В эту захватывающую фантастическую игру можно было играть бесконечно. Это было счастливейшее время.

Все проблемы потускнели, отдалились. Я с нетерпением ждал пятницы, чтобы накинуться на холст и запылать на два дня и две ночи. И ведь я не просто отдавался процессу, а переходил в удивительное состояние повышенной чувствительности, внимания и оторванности от всего земного. Это было, конечно, сродни безумию, но безумием не являлось, ибо я не «улетал», а оставался в твердой памяти. Теперь-то я понимаю, что в этих играх с красками и бутылками было немало дьявольщины, но по Промыслу и Попущению Божьему. Я не свихнулся, хотя и пил все больше. Я не опохмелялся, запоев не было, а сюжеты картин постепенно менялись. Среди всякой чертовщины стали проявляться лики святых, как я их тогда представлял. Свет и тьма, добро и зло, жизнь и смерть – вот мои темы в то время. И самое главное, – я стал по-

ему-то приходит к осознанию существования Бога.

Впрочем, не сразу я назвал Господа Его именем, довольно долго я применял определение «Нечто Высшее». Кому суждено, тот поймет, сколь непрост путь к Богу и Церкви полузамученной некрещеной души советского служащего, вдобавок партийного.

Знаменательно, что похожие переживания я испытывал тогда же в моих одиночных походах. Там я поначалу почти не пил, разве что на привале у костра в конце дня, да и то – символически. Проходили сутки-другие, и наступало совершенно фантастическое и тихое слияние с природой, окружающим миром, постепенно приходила непоколебимая уверенность в существовании Творца и Управителя всего сущего. Я всегда ждал этого чувства, оно возникало не сразу. Первые дни и особенно ночи в одиночестве где-нибудь в лесу, в сотнях километрах от дома, конечно, не назвать уютными. Потом страх и напряжение уступали место безмятежности, покою и чуткости. Как в сказке «Аленький цветочек» – будто я попадал в гости к невидимому доброму Хозяину, от меня требовалось лишь правильно себя вести, а остальное – в Его воле. Дальше все шло своим чередом! Я отмахивал километры. Конечно, встречалось всякое, но мне необходимо было лишь внимательно прислушиваться к тому, что шло свыше. Эти ощущения – необъяснимы и незабываемы, да я и не пытался их никому доносить. Ну как объяснить, что мне и в голову не приходило сломать ветку, чтобы поставить палатку, или не отпустить с миром досаждавшего мне жука, забравшегося под одежду. А рыба, которая подплывала, когда я сидел на корточках на берегу реки! Поразительное



слияние с природой! И поразительная чуткость, заставившая как-то проснуться на берегу моря под Керчью и перетащить с вещами на скалу метров на десять вверх за пять минут до приезда разнузданной пьяной компании.

Так я и жил несколько лет. Пил потихоньку, «ваял», да ходил в походы, не очень-то пытаюсь разобраться с неожиданно появившимся в моей жизни «Нечто Высшим». Все остальное отошло на второй план. Я упивался творчеством, поплеывая на окружающий мир, жалея «обыкновенных» людей и снисходительно принимая иногда их восторженное удивление по поводу моих «шедевров». Не слишком превозносясь внешне, втайне я, конечно, полагал, что «добился всего сам благодаря своему таланту, упорству и трудолюбию». Я возвысился, но всякий возвышающий сам себя унижен будет (Лк. 14, 11). Я приготовился прожить так до конца дней, но на Небесах было запланировано другое.

Однажды в июле я отправился на Арабатскую стрелку, косу, пересекающую Азовское море с севера на юг. Почему-то уже выработанная предусмотрительность на этот раз изменила мне. Так весело было шлепать первые сорок километров мимо поселков, пансионатов и баз отдыха. Донимала страшная жара, на пути попадались колонки с пресной водой, а море плескалось в двух шагах. Благодать! Я переночевал на хуторке, которым оканчивалась жилая зона Арабатки, вечером мы почему-то крепко выпили самогона с хозяевами, и наутро я отправился. До ближайшего поселка (и до пресной воды) было восемьдесят километров! Что на меня нашло? Ведь мне довелось быть

в экспедиции в Каракумах, я прекрасно знал, что такое пекло пустыни.

Не буду описывать всех перипетий этого знаменательного похода. Достаточно сказать, что уже к вечеру я изрядно подрастерял запас оптимизма, к середине следующего дня, после душной бессонной ночи без воды (и без еды – какая еда всухомятку), я уже, высохший как мумия, еле брел, выбрасывая консервы и подумывая избавиться от ставшего неподъемным рюкзака. Много времени спустя я понял, в чем состояло основное противоречие тех часов. Среди обманчивого и бесполезного великолепия: слева – море (соленое), справа – Сиваш (еще более соленый), я как бы наблюдал со стороны за изменениями начавшего трепыхаться от безводья, жары и усталости организма. Мое огромное «Я», быть может, впервые столкнулось с осознанием своей немоги и беспомощности.

Но Арабатка продолжала скручивать еще больше. Я уже давно бухался в море, не раздеваясь, скинув только рюкзак. И брел дальше, просыхая в несколько минут. Штаны и штормовка задубели от соли, купание не освежало нисколько, только горечь во рту усиливалась. Как еще солнечный удар не хватил! Была надежда на случайную машину, и она появилась, поблескивая на солнце стеклами. Я побежал к ней от кромки моря, да вот беда – машина исчезла. Впервые в жизни я столкнулся с галлюцинациями. Еще через несколько часов, когда я перестал реагировать на воображаемое тарахтение мотора и блеск стекол приближающейся машины, я опять-таки впервые в жизни обратился к Богу. Такому, как я Его понимал тогда, неведомому, с оговоркой: «если Ты есть».

Много лет спустя, уже в Сообществе анонимных алкоголиков, я снова встретился с этими определениями: «Сила, более могущественная, чем мы», «Высшая Сила», «Бог, как мы его понимаем», предлагаемым тем из нас (а таких большинство), кто, перемолотый алкоголем и жизнью, осознал свое бессилие и приготовился искать помощи и спасения вне себя самого.

Тогда на Арабатке все закончилось тем, что одна из точек, впереди в мареве, по мере того, как я брел и брел, постепенно стала обретать контуры ржавой цистерны. Я только потом осознал, насколько вымотался всего-то за два дня и одну ночь. Цистерна показалась огромной, понадобились изрядные усилия, чтобы добраться до крышки сверху. Последующее впечаталось в память навсегда: надежда, колебания («да откуда здесь взяться воде»), обжигающий металл под ладонями, натужный скрип сросшихся петель и блеск воды на самом дне.

Я еще долго копошился возле цистерны, слезал, залезал, «продумывал», как достать воду, привязывал к себе шнуром котелок, чтобы не упустить его на дно. А дно оказалось всего-то на расстоянии вытянутой руки, да и цистерна-то возвышалась над землей на сплюснутых колесах метра на полтора. Хватило сил набрать на берегу сушняка, разжечь костер и прокипятить воду. Всё. Остаток дня я пролежал чуть ли не в обнимку с этой железякой, вернее – под ней, в тени, предаваясь приятным хлопотам по разжиганию очередного костра, приготовлению чая и супа, наслаждению окружающим миром и тихим мыслям в посвежевшей голове.

Вы думаете, я размышлял о Боге? Как бы не так. Во всяком случае я этого не помню. Помню удивление, когда в поселке, разговорившись с мужичками у магазина, услышал, что никакой цистерны на Арабатке нет. Один из них знал это наверняка, потому что иногда ездил на своем грузовике в Геническ (город на другом конце Арабатки, откуда я стартовал). Ну, что ж, я удивился, да потопал дальше (правда, больше в походах через Арабатку цистерны не встречал).

Так бывало со мной еще не раз: удивлялся, находил «простое» объяснение и «топал» дальше. Что мешало мне задуматься? Некая мозолистая душевная заскорузлость, не позволяющая видеть до поры многих и многих чудес, которыми переполнена собственная и любая человеческая жизнь. Чудес, которые быстро забываешь, не давая себе труда сосредоточиться и осмыслить, от которых отмахиваешься, удовлетворившись любым «подходящим» объяснением. Некая инертность, подкрепляемая забывчивостью, въевшимся нежеланием отказываться от сложившихся представлений, облепленная всевозможными идиотскими ярлыками: «случайность», «как известно – чудес не бывает», «бабушкины сказки», «Бога нет»...

Только ли я неоднократно «объяснял необъяснимое» в своей жизни? Не только на меня, но и на многих моих товарищей по АА однажды, когда стали открываться глаза, ворохом посыпались все эти необъяснимости и «случайности». Видимо, всему свое время. Тем, кто поумнее да повнимательнее, достаточно тихого любовного Божьего прикосновения, в крайнем случае, толчка. Такого закоснелого да тупого духовно,

как я, уже приходится не толкать, а трясти да лупить. Спасибо, что не оставлен в беспамятстве.

### **На противоходе: вера, неверие, пьянство**

Вспоминая свой долгий, мучительный путь к Богу, в Православие, не перестаю удивляться безграничному долготерпению Божьему. Всё – какими-то рывками, с длительным засыпанием между ними, всё – через редкие озарения с последующим погружением в прежнее привычное бытие. Почему так? Что не пускало? Привязанность к миру, инстинктивное нежелание сворачивать с накатанного пути, любовь к своим греховным привычкам, сродненность с ними и устоявшимся образом мыслей. Я, правда, крестился тайком после возвращения с Арабатки, но после высоких впечатлений Крещения тут же окунулся в свою прежнюю жизнь. Опять рисовал по ночам. И пил, конечно. Метался между верой и безверием. Снимал крест, потом надевал, как-то выбросил его в окно (прости, Господи), потом ходил искать, изредка выбирался в церковь, иногда нетрезвый, неумело исповедовался, потом пропадал на месяцы, пытался поститься, потом отмахивался от всех церковных правил и установлений. Продолжал ходить в походы, в том числе и на Арабатку (теперь с запасом воды), обрел духовного отца, но продолжал и куролесить, и безумствовать.

Четыре года после Крещения вместили многое. Но прежняя полублагость, полутармония, в том числе и в походах, ушли, испарились. Два процесса работали во мне на противоходе: медленное, слишком медленное движение к Богу и разгонявшийся локомотив пьянки.

Этого не описать, важна не фактология, а вехи. Не раз Бог призывал повернуться к Нему лицом. Через духовного отца и воцерковленного друга, через книги, соседей по келье в редких поездках в один из монастырей, просто через незнакомых людей Он стучался в меня. Я же упорствовал, считая свою полумистическую кашу из ночных «озарений» перед мольбертом да пьяных «воспарений» и экзальтации истинной верой. Отмахивался от всего, что могло разрушить мое «исключительное» видение мира.

Правда, Бог уже открывал мне горькую правду о самом себе, я видел, что пью всё больше, порой по нескольку дней, особенно в отпусках. Это еще не были неуправляемые тупые запои, но я решил тормозить, даже попытался бросить пить. Месяца два-три продержался, успокоился и продолжил. Тогда мне, конечно, и в голову не приходило перетряхнуть и в корне изменить свою жизнь. Как и у многих моих собратьев, сформировалось устойчивое ощущение, что «смогу бросить, когда захочу». Типичное заблуждение! Какой бы «оригинальной» ни была пьянка, заблуждения всегда банальные.

Гром грянул через четыре года после Крещения. В соответствующих инстанциях стали известны все мои «художества» а, главное, – «богоискательство». Перестройка едва брезжила, партия была еще крепкой и руководящей, соответственно, встал вопрос о моем исключении из ее рядов. Не хватит бумаги, чтобы описать историю о том, как в советское время в размеренной жизни многотысячного коллектива взорвалась идеологическая бомба. Пришлось столкнуться с широкой гаммой человеческих реакций: от

недоумения, страха, злорадства, гневного возмущения, распускания фантастических слухов, запугивания, подлости, предательства до сочувствия, хотя и скрываемого, заинтересованности, неожиданно достойного поведения и смелости. Время было совсем иное: исключение из партии, тем более «за идеологию», приравнивалось к поломанной жизни.

Не буду строить из себя героя, – конечно, стало страшно, когда заработала эта машина. Когда добрые, мудрые отцы-начальники моментально превратились в беспощадных к «идеологическому врагу» чекистов с ледяными головами, сердцами и глазами, когда сослуживцы, с которыми прошел и совместную азартную работу, и командировки, и многое-многое другое (а я проработал к тому времени около двадцати лет), стали проходить мимо с холодно-отчужденными лицами. Поразительная метаморфоза! Отошли в той или иной степени все! Семья заметно приуныла, да и я растерялся, с трудом сохраняя видимость равновесия.

За меня молился духовный отец, молилась и неведомая мне старица, но мог ли я тогда осознавать силу их молитв. На работе намекнули, что все можно спустить на тормозах, если покаюсь, объясню свое «увлечение религией» излишним любопытством, откажусь. Предстояло сделать выбор, притом быстрый, а у меня не хватало решимости. Приходили соблазнительные мысли о выпивке, но было не до того.

Не забуду никогда последней бессонной ночи перед главным решением. От меня требовалось представить в партийные инстанции объяснительную записку с четким отказом от «заблуждений». Этой кофейно-сигаретной ночи с тайными звонками доброжелателей

(«не строй из себя Джордано Бруно») не описать. Молиться я не умел, вера была в миллион раз меньше горчичного зерна. Но Бог не оставил, не отошел! Уже под утро я отчетливо ощутил, что если откажусь, то мне – конец. Никакой иной определенности, только эта – простая, неоспоримая, моментально вселившая силу и уверенность. Бог взял меня под свой благодатный покров, как когда-то в походах.

Дальше все было просто. Конечно, я не отказался, и, конечно, меня исключили. Были и трудности, вынужденная изоляция, меня сняли с должности и задвинули на перевоспитание в дальний угол нашей доблестной фирмы. Однако все устроилось лучше, чем прежде. Я оказался весьма полезным в этом подразделении, стал решать серьезные задачи, много изобретал, занимался наукой, наладил связи с другими организациями, был подтянут, энергичен и трудолюбив. От былой расслабухи и апатии не осталось и следа. А главное, недоверие людей рассосалось, сменилось интересом и симпатией. Начиналась перестройка, вера в Бога перестала считаться «мракобесием» и пугалом, я был открыт и доступен, и люди пошли с вопросами. Прошло время, и я стал встречать и в храмах (и до сих пор встречаю) своих прежних сослуживцев. Слышу даже порой их благодарность, как будто я, а не Господь через меня, открыл и им путь к Себе.

Что же дальше? Как я скатился в болото из неожиданно распахнувшейся новой жизни? Успокоился! И ничего не делал для своего спасения (в евангельском смысле). Вместо того чтобы вострепнуться духовно и налечь на все педали, я катил по инерции дарованного свыше (может быть, за мой правильный



выбор) благоустройства моей жизни. Я не знал всеобъемлющего закона духовной жизни о необходимости постоянного движения вверх и недопустимости остановки, потому что она всегда – движение вниз.

Напряжение спало, собранность улетучилась. Овладела скука. Стали возвращаться страсти, вернулись ночные бдения перед мольбертом и выпивка, потом пьянство. Нет, Бог не оставил меня, Он спасал многократно из всевозможных передряг. Он не оставил, но выставлял мне заслоны от Самого Себя, хотя я, натываясь на них, ничего не понимал. Я не прекращал лихорадочных попыток вернуться в прошлое. Видимо, уже наступал алкоголизм, потому что умопомрачительное своеволие в сочетании с погоней за «кайфом» во всем – его отличительная черта. Попытки рисовать все чаще заканчивались ничем, я просиживал ночи напролет, лишь извазюкавшись в краске да изрядно накачавшись алкоголем. Пытался убежать в походы, как раньше, несмотря на предупреждения духовного отца: «Костерочки-котелочки отошли». И вынужден был возвращаться назад. Алкоголь уже ломал меня пополам. Однажды после нетрезвого ночного броска под дождем далеко за Сергиевым Посадом я свернул с Ярославского шоссе и заночевал в кустах. Просто упал, завернувшись в палатку, в промокшей одежде, не забыв допить «для согрева» остатки водки. Я проснулся на краю не просто большой, а огромной ямищи со скользкими глинистыми откосами, наполовину заполненной водой. Ошарашенный, я долго смотрел вниз, понимая, что на этом мои походы закончились.

Я не скатился в глинистую яму (Бог уберет), но покатился в алкоголизм. Сопротивлялся ли я? Еще как! Но, увы, безуспешно. Алкоголь все чаще и надолго накрывал будто черным крылом. Всевозможные способы вернуть пьянку в нормальное русло не помогали. Мы с братьями по АА часто с горькой усмешкой вспоминаем наши очень похожие потуги обуздать свой алкоголизм (да они и описаны в нашей литературе). Всё как у всех. До осознания необходимости вообще не брать в рот спиртного – далеко, сначала – наивные попытки обмануть алкоголь. Как потом выяснилось, я испробовал все хрестоматийные методы, тщетно пытаясь научить себя пить, как нормальные люди [5]. Вот некоторые из них: не пить крепких напитков и перейти на пиво и вино, ограничиться определенным количеством рюмок, не пить натощак и без закуски, не пить по утрам, пить только дома, никогда не пить в рабочее время, больше гулять, особенно на природе, чаще принимать душ во время выпивок, почаще выбираться на выставки, вообще никуда не ходить, читать воодушевляющие книги, изучать литературу по алкоголизму... Я все еще полагал, что смогу одолеть пьянку, включив волю, разум и научный подход. Чего только я не придумывал. Вел хронологию выпивок и запоев, проводил анализ, строил графики, пытался фиксировать в дневнике этапы выпивок, чтобы обнаружить скрытые закономерности. И обнаружил. Оказалось, что я могу напиться в силу тысяч причин, но, главное, вовсе без причины. От огорчения и от радости, в погоду пасмурную и солнечную, дома и на природе.

Главное, какие бы бастионы я ни воздвигал внутри себя, они вмиг рассыпались перед соблазном

выпивки [5]. Эту мою непредсказуемую неуправляемость и незащитность перед алкоголем ощутил и мой добрый начальник. Он стал практиковать методичное напоминание о предстоящей важной поездке или совещании задолго до запланированного срока. Он пытался запрограммировать меня на выполнение поставленной задачи. Какая наивность! Я и сам пытался, да только нередко все равно напивался неизвестно почему как раз накануне.

Еще я обнаружил, что, несмотря на все попытки, не мог остановиться, когда начинал пить. Я вчитывался в хронологическую запись своих ощущений во время пьянки, не понимая, как я превращался в совершенно иного человека, едва выпив. С иным мышлением, совершенно иной логикой.

Но самое удивительное открытие состояло в том, что все мои мысли, чувства, мечты, планы, контакты с миром так или иначе стали связаны с алкоголем.

Не надо большого воображения, чтобы представить мое состояние после этих открытий. Остается добавить, что неоднократные клятвы себе самому, семье и начальству уже давались, необходимые обращения к знакомым и близким уже состоялись, «советы» были получены. Положение же явно и катастрофически ухудшалось. Все рушилось на глазах.

О семье вообще больно писать. Все измучились. То жалели и помогали чем могли, то ненавидели и готовы были придушить собственными руками. Да и как иначе можно реагировать на пьяные выходки. Я и сам стал бояться самого себя. Мог без причины оскорбить, даже ударить, куда-то пропадал, метался и куролесил. Пытался держать себя в руках, но снова и снова

падал в запой и безумствовал. Каждый запой становился путешествием с непредсказуемым финалом. Был период, когда я освоил питье на самой верхотуре павильона «Космос». Невероятно, но, раз открыв дорогу туда, я с маниакальной одержимостью забирался на купол вновь и вновь, в любую погоду, днем и ночью. Да мало ли было тогда подобных «приключений», когда только Бог хранил. Пока не стали кончаться силы. Живя в таком ритме, трудно не превратиться в развалину. Появлялись ли мысли о лечении? Конечно, но я уже понимал, что эту дьявольщину, с которой столкнулся, чисто медицинскими методами не одолеть. Это подтверждал и опыт знакомых, испробовавших всевозможные виды лечения. И безрезультатно.

А что же моя вера в Бога? Это – отдельная тема. Конечно же, я пытался ухватиться за Православие; любые другие «методы», от кодирования до экстра-сенсорики, тем более – магии и чародейства, я решительно отвергал. Но сбывалось предостережение духовного отца: «Укрепляй веру, пока есть силы и возможности. А то захочешь, да уже не получится». Так и выходило. Силенок-то уже не было, время активного воцерковления и возможности перестроить жизнь прошло. Алкоголизм настолько раздавил, что уже не хватало сил выбираться даже за пределы микрорайона. Навалилось безмерное одиночество, а в одиночку с алкоголизмом не справиться. Я едва трепыхался, понимая, что всем вокруг надоели безмерно и я сам, и мои трепыхания. Впадал в уныние, одолевали мысли о самоубийстве. Могут ли испугать неведомые

вечные мучения, если уже живешь в аду! Эти мысли становились все притягательнее, особенно в запоях.

Я пытался ухватиться за исповедь, но священники не всегда понимали мою проблему. Не все, конечно. Были такие, которые просто не знали, что такое запой. Они дружески увещевали выпить рюмочку-другую («Церковь не запрещает») и остановиться. Встречались и те, кто активно включался и направлял в правильное русло, их я поминаю на молитве до сих пор. Ободряла уверенность ныне покойного схиархимандрита Макария: «Не горься (т. е. не горюй), Сашенька, все будет хорошо». То же самое предсказывала старица схимонахиня Макария: «Да бросишь ты пить, наступит такое время. Еще и другим будешь помогать». Тогда я верил и... не верил. Вспыхивала надежда и гасла. И все как один призывали: «Молись!» И я молился. Да, в сущности, тогда я впервые стал молиться по-настоящему, вопить чуть не в голос, просить на коленях об избавлении от пьянства, отбросив «неудобство» и ложный стыд.

Меня спрашивали и доньше спрашивают люди, далекие от веры в Бога, спрашивают разными словами, но приблизительно об одном: «Легче ли жить верующему?» Ну как ответить однозначно? Неизмеримо легче и одновременно неизмеримо сложнее, чем остальным. Легче жить, не оглядываясь ни на какие нравственные законы, или жить предельно осторожно, опасаясь нарушить Божественные заповеди, но зато находясь под спасительным и благодатным покровом? Легче ли грешить (а все мы грешники), не осознавая греха или мучаясь от его осознания? Легче оказаться в тупике, в тяжелой проблеме, да и может

ли быть тупик у истинно верующего, когда рядом Бог, а в душе молитва? Ну, и в конце концов, «труднее ли пить» верующему? Неизмеримо, ибо к мукам «отходняков» и безысходности добавляются муки совести. И неизвестно – какие из них сильнее. Но всё – во благо, правда, понимаешь это не сразу. Мои собутыльники, например, видя мои моральные страдания, дружески и насмешливо увещевали: «Что ты маешься, будто весь свет видел, как ты надрался у себя дома». Но они так и пьют до сих пор, те, кто остался в живых.

Грозно звучит слово Спасителя: *Горе миру от соблазнов, ибо надобно придти соблазнам* (Мф. 18, 7). Знаю наверняка, что алкоголизм косит всех подряд, не разбирая ни пола, ни возраста, ни профессии, ни социального положения, скручивает и маловерных, и верующих (да кто же заглянет в душу и оценит степень веры). Знаком я с верующими, победившими это зло только церковными методами, знаком с теми, кто пока не может победить, знаком и со священниками, у которых «есть проблема». Но мне ли не знать их страдания, наказания, труды и судьбу! Спаси их, Господи! И спасет!!!

У меня не получилось справиться с алкоголизмом только церковными методами. Удалось выжить, остаться все же на поверхности, не утонуть совсем (правда, последний аккорд был уже губительным). Здесь – неразрешимая тайна Промысла Божьего. А, скорее, – недостаточность моей веры и моих трудов! Да, я пытался тогда жить полной православной жизнью. Пытался поститься, но что за пост, если меня периодически сметали запои. Пытался ходить в церковь, но едва выстаивал полслужбы на подламывающихся ногах,

пытался исповедоваться и причащаться, молился, читал Священное Писание. Ездил на отчитку к одному священнику под Можайск, пел, по его благословению, на клиросе, стал регулярно ездить туда на выходные. Но не сумел удержаться и... снова покатился. Алкоголизм оказался сильнее.

Я все равно был одинок, как может быть одинок только алкоголик. Да кто ж поймет его скачки и гримасы, если сам этого не испытал. Да и с кем говорить об этом, кто поможет распутать сложнейший клубок страстей, грехов, недостатков, неправильных представлений о себе и мире, формирующих и подпитывающих, помимо биохимии, алкоголизм. Где тот круг людей, с которыми можно обсудить любые темы, проговорить их, получить обратную связь в виде собственного опыта, избавиться от переполняющих душу гниющих «тайн», увидеть на примере других, что твои «подвиги» и тщательно скрываемые душевные прорехи, в сущности, стандартный набор современного искалеченного человека. И не только увидеть, но избавиться от них, от ложного чувства вины, от чувства уникальности своих выкрутасов и неисправимости. С Божьей помощью избавиться от всего «набора». Суть в том, что нормальный человек может жить с подобным грузом (другое дело – как); алкоголик, не избавившись от него, не заменив негативные внутренние установки на позитивные (каждый в свою меру), не сможет бросить пить, а, значит, погибнет.

Погибал и я. Запой усиливались, становясь все мрачнее, я выныривал из них, но все реже, усилий для этого требовалось все больше. Наступило состояние, когда уже и пить не мог, и не пить не мог (об этом

можно часто слышать на собраниях АА). Ужас в том, что, вынырнув в очередной раз, чуть наладив свои дела, почти привыкнув к сорочке, галстуку и костюму, я знал, что, как ни сопротивляйся, все равно снова окажусь в продавленном кресле в комнате с зашторенными окнами, снова день смешается с ночью. Опять – пропитанный потом халат, полная пепельница окурков, страх от каждого звонка в дверь и каждого телефонного звонка, тоска и навязчивые мысли о самоубийстве. Выходы на скрипящих в суставах ногах за очередной дозой, опостылевшие желтые всепогодные и всесезонные резиновые сапоги (чтобы не зашнуровывать ботинки). И страшные ночи, когда единственное утешение – смотреть на лампадку, вцепившись в теплую батарею отопления, не в силах ни встать, ни спать, ни думать, а только шептать почти безнадежно: «Господи помилуй!»

Приближалась развязка, и она наступила. Жить не хотелось. Совсем! Я почти свыкся с тем, что жизнь не удалась, не получилась и бесславно, постыдно заканчивается. В трезвости еще удавалось отшатываться от этих мыслей, как только выпивал – они овладевали мной полностью.

Однажды в начале очередного запоя я крупно, с руганью и рукоприкладством, поскандалил с женой и выгнал ее из дома. Оставшись один, тяжело пил несколько дней, пока не впал в полное уныние. Ужасное уныние! Пытался звонить «друзьям», но они отмахивались. Пьяный никому не нужен. Наступили сумерки, но мне не хотелось включать свет. Да и зачем? Жить не хотелось настолько, что, даже не допив спиртного (только алкоголик поймет такую степень



отчаяния), я одним махом проглотил все припасенное заранее снотворное и погрузился в небытие.

В поведении алкоголика много раздражающей многозначительности, пошлятины и позерства, но трагедии остаются трагедиями, даже если скрываются под фарсом.

Я очнулся утром в больнице Склифосовского. Очнулся промытый, но в состоянии чудовищной физической разломанности и, главное, – с чувством невообразимой помойки в душе и беспросветности... Из-за железных дверей не смоешься, но мне – чудом удалось, и удача подбодрила меня. Почему-то возникла мысль, что теперь я не буду пить. Почему? Не знаю. Будто очередным мучением и кошмаром удалось откупиться от алкоголизма. Правда, приехав домой, я в первую очередь допил остатки спиртного. Жена смотрела на меня, как на безумного (это она, вернувшись, вызвала «скорую»).

Вообще поведение алкоголика непостижимо для окружающих. Недаром в книге «Анонимные алкоголики» [5] его сравнивают с поведением человека, которому ужасно нравится переходить улицу в неположенном месте, буквально выпрыгивая из-под колес мчащихся машин. Так он может «развлекаться» много лет, получая все более тяжелые травмы и увечья, поражая своим «увлечением» знакомых, но не прекращая его. Он превращается в инвалида, не может работать, теряет семью, становится посмешищем в глазах окружающих. Обещает им выбросить свою навязчивую идею из головы, даже лечится, но все равно перебегает улицу, пока однажды проезжающая машина не сломает ему позвоночник.

Еще некоторое время я жил, воздерживаясь от спиртного и лелея мысль, что смогу бросить пить. Воспоминания минувшего кошмара были слишком свежи. Но разве кошмарные воспоминания сами по себе остановят алкоголика! Конечно, я напился снова. Я был сломлен, надеяться стало не на что. «Как темно бывает перед рассветом» [5].

Коллективная мудрость АА призывает: «Не сдавайся за пять минут до чуда!» Не знаю, сдался ли я тогда, но появившаяся в «Комсомольской правде» статья об анонимных алкоголиках за подписью «Александр-алкоголик» заставила меня сесть за телефон. Я ухватился за руку, протянутую Богом через другого, неведомого мне до сих пор, Александра, чтобы выбраться в новую, трезвую и осмысленную жизнь.

## СЛОВО О «КАЙФЕ» И БЛАГОДАТИ

**П**редвижу (при упоминании о «кайфе») раздражение некоторых читателей. Оно мне понятно. Не только раздражение, недоумение, но и активный протест. Тех, кто не приемлет замусоренность современного печатного и разговорного языка, да и жизни в целом, иностранщиной, сленгом, примитивизмом и матерщиной. Тех, кого, мягко говоря, удивляет косноязычие наших видных «деятелей». Наконец, тех, чьи судьбы трагически переплетены с судьбами алкоголиков, наркоманов, токсикоманов, «подсевших» на лекарства и прочих недужных, зависимых, одержимых страстями (оставим в стороне вопросы подходов к проблеме и терминологии). Для родных и близких алкоголика, сытых по горло его непредсказуемостью и стремлением к единственной цели – напиться, вся эта терминология: «кайф», «отходняк», «опохмелка» и прочее, – вряд ли вызовет сочувственный интерес. Скорее, нервную дрожь и уж как минимум – тяжелый вздох.

Насмотрелись они на этот пресловутый «кайф». Слово-то больно смачное, даже с волнующим оттенком богемности. А на самом деле? Лихорадочный блеск в глазах, возбуждение, порывистые движения, неадекватное поведение, беспричинное истеричное веселье, самоуверенность, самодовольство, хвастовство, бесшабашность, слюнявое или слезливое братание, сентиментальность, громкая горячая болтливость,

дешевая театральность, умствование, «философствование», «воспарения», экзальтация, бесцеремонность, бестактность, бесстыдство... Или, наоборот, сосредоточенная отрешенность, отстраненность, отключенность, отсутствующий взгляд, бессмысленная улыбка, неподвижность, расслабленность... Стоит ли продолжать? Проявления кайфа многообразны и для постороннего наблюдателя, не вовлеченного в «действие», по большей части – непонятны, иногда неприемлемы, порой омерзительны.

И уж тем более чужды тем, кто выстраивает свою жизнь не по рекламным рекомендациям безумного окружающего мира, а стремится жить по заповедям Божиим. Иной смысл, иные ориентиры, иная устремленность. Иные определения и иной язык. Но, увы, без препарирования кайфа (а синонимов этого слова – емкого и лаконичного – не существует) не обойтись. Иначе не понять ни алкоголизма, ни наркомании, ни прочих, подобных им, «ярких» зависимостей. Не понять, как ни странно, и многого другого из того, что составляет суть и содержание современного больного мира и заплутавшего в нем человека.

Оставляя за богословием вопрос о том, в предапокалиптические или иные времена мы живем, необходимо отметить ряд важных моментов (никоим образом не забывая ни об алкоголизме, ни об избавлении от него).

В начале этой главы я использовал одно за другим понятные мне определения: «рекламные рекомендации безумного окружающего мира», «современный больной мир и заплутавший в нем человек». Использовал, не питая иллюзий, что эти определения понятны

всем. Для меня, близких мне по духу, для значительной части православных – безусловно. А для большинства моих знакомых, с которыми приходится пересекаться на жизненном пути? Особенно тех, кто хорошо «упакован» в этом мире? Кто «пользуется его благами», «радуется жизни», «крутится как белка в колесе»? «Зарабатывает деньги», вольно или невольно вовлечен в «активную жизнь» с ее бесчисленными заботами (или этими заботами задавлен), кому недосуг или не по нутру анализировать, вглядываться в мир, жизнь и себя самого? Кому достаточно так называемого «собственного жизненного опыта», замешанного, по сути (замкнутый круг), на представлениях все того же окружающего мира?

Все люди – разные. Конечно, можно снисходительно улыбнуться: «Ну и открытие! Разные, кто ж этого не знает!» Действительно, знают все. Или почти все. Но каждый по-своему. И, как у каждого знания, у этого тоже свои глубины, свой широкий диапазон уровней и степеней восприятия: от поверхностного, никак не влияющего на поведение и жизнь, до осознанного, укоренившегося, автоматически ими управляющего. И какое же восприятие преобладает в современном мире? Ответ кажется очевидным. Иначе откуда все эти «споры до хрипоты», порой изначально бестолковые в стремлении непременно что-то доказать, «донести», «открыть глаза»? Откуда взаимные обиды, вплоть до вражды и оскорблений при разногласиях (часто по пустякам)? Откуда нетерпимость и непримиримость при разномыслиях, болезненное стремление «настоять на своем», осуждение, «праведный» гнев? И все это –

сплошь и рядом притом не только между людьми, друг от друга далекими, заведомо «разными», но и между близкими, входящими в круг непосредственного общения, каждодневных забот, переживаний. Ну кого нынче удивят стоны и жалобы родителей на детей, жен на мужей... Да между близкими-то порой отношения самые сложные: от неприятия привычек, манеры поведения, образа жизни, характера, мировоззрения, то есть фактически – неприятия иной жизни и судьбы (и вследствие этого – назойливого стремления «воспитывать», «помогать», руководить) до деструктивной вовлеченности в чужую жизнь, невозможности эмоционального дистанцирования от нее, созависимости и забвения жизни собственной. Сколько же муки, страданий, слез, трагедий во взаимоотношениях людей! Борьбы! Вражды! Непонимания! Обид! Неиссякающий источник сюжетов светской литературы последних веков, но, главное, – один из основных источников боли современного человека. И соответственно – многих и многих бед: от расшатанной нервной системы, хронической напряженности, стрессов, заболеваний до неизбывного чувства одиночества, тоски, страха, катастрофических столкновений с другими людьми, разочарования в жизни, отчаяния [6]. И попыток ухода от напряженности и запутанности жизни, в том числе и мучительности человеческих отношений, различными способами, среди которых отнюдь не единственный – употребление алкоголя и других веществ, изменяющих сознание.

## **Идеалы и обреченность**

Два определяющих фактора действуют во взаимоотношениях людей. С одной стороны, исконная тяга к себе подобным, поиск «родственных душ», стремление к единению (сопереживанию, сочувствию, сотрудничеству), некая заложенная в природе человека надежда на возможность Дружбы, Любви, Братства, семейной Гармонии, государственной или национальной монолитности. С другой, – роковое взаимоотторжение различных индивидуальностей, часто не осознаваемое и неконтролируемое. Разъедающее надежды и упования, подменяющее «идеальные» понятия так называемыми «реальными», а попросту понятия истинные – суррогатами [7]. Истинные – от Бога, для неверующих в Бога – от Природы, главное, что стремление к идеальному изначально свойственно человеку. Поэтому и обнаруживает себя так явно особенно в незрелых детских и юношеских душах, душах незамутненных, не успевших задубеть от бесчисленных столкновений с действительностью. Отсюда и лицевые, и оборотные стороны юношеского идеализма: особенная острота, болезненность и драматизм переживаний и разочарований, романтизм во всех видах, самоотдача в дружбе и любви, стремление к свободе, независимости, подспудное осознание собственной уникальности, протестное поведение, неприятие мира взрослых с его «жизненным опытом», «разумностью», предостережениями, осторожностью и страхом, сухой регламентацией и иерархическими связями, обязанностями, скукой. Отсюда и... беззащитность! Без знания о Творце всего сущего, в том числе и идеалов

в человеческой душе, – беззащитность перед обманками и ловушками (естественно, сладкими) все того же мира, его затягивающей и перемалывающей силой, его путями наименьшего сопротивления, подменой понятий, мифо- и кумиротворчеством.

А куда ж деваются идеалы, откуда и как произрастает взаимоотношение? Идеалы – неуничтожимы! Загоняются жизненным опытом на дно души, но нет-нет, да и прорываются из-под многослойных завалов этого опыта. То необъяснимыми тревожными мечтами, то сентиментальной слезой перед телевизором или в торжественных душещипательных ситуациях, то неожиданно вспыхнувшей жалостью к бездомным (особенно животным), неловким стыдливым подаянием нищему, чувством сопричастности при бедах, катастрофах, природных катаклизмах. Прорываются и благотворительностью, и спонтанным бескорыстием, и доверчивостью, и дорожной откровенностью с совершенно незнакомым человеком, ностальгией по ушедшим временам. Потребностью в «справедливости», «правде», «уважении к старшим», «обидой за державу». Обостренным порой чувством бессмысленности, суетности и пустоты собственной жизни, извечной, вопреки здравому смыслу, надеждой на светлую будущность детей или хотя бы внуков...

Идеалы – неуничтожимы, но отступают в душах людей под напором могучих внешних и внутренних сил. Процесс неизбежный, его печальный результат для современного человека, не только привязанного к миру, черпающего лишь из него, да из своего житейского опыта вдохновение, силу, смысл и «мудрость», но и стремящегося покомфортнее устроиться



в нем, – заведомо предсказуем. Человек проигрывает, проигрыш – в том слиянии с миром, к которому подспудно или осознанно стремится человек.

Да и замечают ли это люди, тем более предвидят ли, вступая в мир, возможность проигрыша, поражения? Ведь человеку свойственно обустроиваться в окружающем пространстве – будь то уголок с кроватью и тумбочкой в общежитии, своя комната, дом или целый мир. Свойственно и стремление к удобствам, красивым и, главное, – собственным вещам, вещицам, всевозможным игрушкам, к так называемым материальным благам. Земным благам! А сколько их, особенно в наше время!

Похоже, вся мировая экономика только тем и занята, чтобы разрабатывать и производить все новые и новые «блага». Новые продукты питания, одежду, бытовую технику, спортивный инвентарь, средства передвижения, средства информации и связи, косметику, всё новые развлечения, виды отдыха, «игрищ и забав». Всё новые игрушки для взрослых: от автомобилей, мобильных телефонов, компьютеров до самолетов и космического туризма. Тысячи тысяч новых товаров ежегодно! На любой вкус, на любой кошелек. Товаров и услуг! Для тела, для мозга и... для «души». Для времяпрепровождения. От рождения до смерти! Сколько всевозможных «индустрий»: от продуктов питания, промышленных товаров, средств коммуникации до «индустрии» отдыха и развлечений, – безостановочно функционируют, сколько миллионов людей задействовано, какие природные ресурсы безжалостно уничтожаются, вдобавок захламляется и отравляется сама среда обитания человека! И для чего? Чтобы

вывести человечество и человека на некий «новый этап развития»? Или – «удовлетворить» разнообразные «потребности», ублажить?!

И многие ли смогут отказаться хотя бы от части предлагаемого «прогрессом» многообразия «благ цивилизации»? От новой стиральной машины, нового автомобиля, телевизора, телефона?.. Главное, отказаться не в силу объективных обстоятельств (например, – «не по карману»), а осознанно, внутренне, на уровне мечтаний и устремлений. Вдобавок, вопреки множеству «подталкивающих» факторов: от призывной карнавальной круговерти изменчивых внешних атрибутов мира, открытой и завуалированной рекламы, раздражающего «благополучия» соседей, сослуживцев, родственников, знакомых, инстинктивного чувства стадности и нежелания выпасть из окружения до несомненного удобства и «полезности» немалой части «достижений цивилизации». Таким образом, «естественное» стремление человека обустроиваться в мире перерастает в страсть, в ненасытную жажду обладания его многочисленными благами. Жажду всепоглощающую и неутолимую! Закономерно перерастающую в жажду денег и богатства как потенциальной возможности обладания любыми видами «благ». И, соответственно, – мерилу всех земных ценностей вплоть до ценности человеческой жизни.

Удручающая обреченность! Но отнюдь не единственная. Подкрепляемая неведением и склонностью к самообману. И есть ли предел потребительских вожделений? Когда-то этот вопрос, правда, в иной форме, более мягкой и завуалированной, прозвучал на одной из лекций для предпринимателей в совместном

русско-американском бизнес-круизе, участником которого и мне довелось стать. Ведущий, американский бизнесмен, организатор круиза, обратился к аудитории с вопросом: «Какие цели вы ставите перед собой, сколько хотите заработать, начиная свое дело, какой предел ваших мечтаний?» Конечно, в конференц-зале теплохода собрались не олигархи, но и не зеленые новички. Люди толковые, нацеленные на зарабатывание денег, многие из которых уже «понюхали пороха» и твердо стояли на ногах. Но каких только ответов не довелось услышать! (Может быть, потому, что тогда наш «родной» капитализм еще не развернулся во всей «красе»?) Точку поставил самый «толковый», выведя мечты из убогой приземленности в заоблачные выси, чем заслужил одобрение ведущего и других «борцов за денежные знаки»: «Да нет никаких пределов!»

К сожалению, так и есть. Начинается с мечтаний о стандартном наборе: «хорошие» квартира, машина, дача, а заканчивается апартаментами в элитном доме, «престижными» иномарками, особняком в коттеджном поселке, отдыхом на Канарах, а еще лучше – своей виллой в Испании. Начинается с попыток обрести «независимость», сбросить путы бытовых и вообще жизненных проблем, кончается вовлеченностью в бесчисленные беспокойства, заботы, обязанности, хлопоты, неприятности, опасности, вовлеченностью в бесконечную, безостановочную, напряженную суету, гонку. И в еще большие проблемы, неведомые наивному обывателю, завистливым оком провожающему очередной сверкающий лимузин. Эти суета, гонка, многозаботливость и каторжная напряженность жизни – еще одна обреченность современного человека. Безмерно отя-

гощенная неутолимостью и беспредельностью любых мечтаний и вожделений. Отсюда – хроническая червоточина внутреннего беспокойства и дисгармонии. И это – не последняя обреченность.

Ведь человек живет не в пустыне, а среди людей. И ему свойственно самоутверждаться и самовыражаться. А где как не среди людей проявиться этим свойствам? Где найти подтверждение уникальности собственной личности, «исключительности» своих способностей, ума, силы, стойкости, где почерпнуть уверенность в своей состоятельности, чем подогреть самоуважение? И где, кстати, найти критерии собственной ценности, если внутренние критерии отсутствуют или заглушены? Все в том же окружающем мире, среди людей. И трансформируется естественное стремление к самоутверждению и самовыражению не только в творчество, мастерство, профессионализм, но, увы, и в желание непременно быть главным: в семье, на работе, в желание выделиться, быть оригинальным. В погоню за «признанием», известностью, славой, наградами, титулами, чинами. В стремление к уважению, вниманию, повиновению, любви окружающих. А если учесть, что «главенство» не только греет самолюбие, но и дает преимущества в обладании материальными благами, – в стремление к власти... Власть и деньги, деньги и власть – хрестоматийно известные близнецы-маяки человеческих устремлений.

Но трагедия-то в том, что люди, такие разные-разные, порой вплоть до невозможности какого-либо взаимопонимания, как назло удивительно схожи как раз

в несочетающихся интересах. Их столь «естественные» и понятные стремления к материальным благам и главенству мало того, что непременно сопряжены с необходимыми усилиями, хлопотами и заботами, но с удручающей закономерностью приводят к столкновению с точно такими же интересами других людей. И какие же качества вырабатываются в подобных столкновениях в борьбе за собственные интересы? И какие, кстати, культивируются окружающим миром? Честность, правдивость, порядочность, доброжелательность, открытость? Или лживость, скрытность, хитрость, изворотливость, лицемерие, беспринципность, подозрительность, враждебность, настороженность? Великодушие, снисходительность, уступчивость, сочувствие, стремление понять, помочь, поддержать, простить, вместе порадоваться удаче? Или мелочность, злопамятность, мстительность, злорадство, безжалостность, непримиримость, завистливость, бесчувственность, равнодушие? Быть может, целомудрие, скромность, деликатность, умеренность, неприхотливость, непритязательность? Или хвастовство, чванство, надменность, тщеславие, высокомерие, нахальство, недовольство, изнеженность, развращенность, цинизм, алчность? Бескорыстие и щедрость или жадность и корыстолюбие? Уважение к ближнему, внутренняя ответственность за него и за себя, самокритика, отзывчивость, сострадание, милосердие и любовь? Или нетерпимость, наплевательство, злословие, осуждение, себялюбие, жестокость, ненависть, эгоизм?

Ответы – на поверхности, в окружающем мире, утверждающем крайний индивидуализм [7]. И с чем же связан идеал личности, давно сформированный

в западном мире, а ныне активно формирующийся и у нас? С нарочитой индивидуальной неповторимостью, не ограниченной никакими «условностями», «крутостью», самостийностью, переходящими в самовозвеличивание. С силой вообще, с сильной волей и сильным характером в частности. В достижении поставленной цели (ну, естественно, не всеобщего блага, а своекорыстных интересов), в напористом преодолении любых помех и препятствий. С рассудочностью, цепким, чуждым «сантиментов» умом (в идеале работающим, как компьютер), интуицией, звериным чутьем. Со стойкостью, живучестью, повышенной приспособляемостью, адаптацией. С «независимостью», опорой на «собственную систему ценностей». Наконец, с «организаторскими способностями», направленными на служение людям или общему делу? Нет. Понимаемым иначе – как умение использовать людей, искусно ими манипулируя для достижения собственных целей.

Да при таком-то наборе, со всеми этими «устремлениями» и «идеалами», как не возникнуть взаимоотношению людей! Подкрепляемому упомянутыми выше подменой понятий, наполнением их иным смыслом, заменой истинных понятий понятиями-суррогатами.

Во-первых, подменяется понятие «личности» [7]. Само слово-то в большом ходу, да только применяется для обозначения не личности, а индивида. Именно личности присуще стремление к самопознанию, развитию и, главное, – способность сознавать свое несовершенство, свою вину, свои недостатки и грехи, способность к смирению и покаянию, склонность

переделывать, преобразовать в первую очередь себя самого. Для индивида, отгороженного от себя и других непомерной гордыней, свойственно априорное преувеличение своих достоинств, хроническое ощущение своей «правоты», высокомерное пренебрежение «самокопанием», тем более «самобичеванием», неведение собственных изъянов и самооправдание, но повышенное осуждающее внимание к чужим недостаткам, поиск вины за собственные беды не внутри себя, а вовне и, соответственно, – стремление к критике, перевоспитыванию окружающих, изменению внешних обстоятельств жизни и переустройству мира. Личность, наряду с достоинством и самодостаточностью, несет в себе искренний интерес к другим людям, благожелательность, сострадание и любовь к ближнему, тяготение к соборному единению с людьми, осознание своей включенности в единство всего творения, от природы до человека, своей ответственности за себя, за всех и за всё и готовность к самоотдаче и самопожертвованию.

Сознание индивида, основанное на стремлении к обособлению, противопоставлению себя всем и всему, – сознание суженное, раздробленное, утратившее способность рассматривать мир в его целостности и склонное к «упрощенчеству». Лишь «успех» вызывает неподдельный, заискивающий интерес к личности, в основном же человеческие особи раздражающе скучны. Индивид скучен и самому себе, находится наедине с собой без «развлекалок» окружающего мира для него – пытка, отношение к природе, миру, людям – сугубо потребительское, высшая форма единения – вынужденный, по интересам, коллективизм

(вот и сбиваются индивиды во всевозможные союзы, ассоциации, объединения и клубы – в телефонном справочнике их сотни), лейтмотивом же жизни остается: «Лишь бы мне было хорошо, остальное – гори огнем!»

Свобода личности – внутренняя свобода от недостатков, зависимостей, грехов и страстей, главные барьеры – внутренние, основанные на нравственном законе и самодисциплине. Свобода индивида – вседозволенность и безответственность, ограниченные лишь внешними законами, контрактами и правилами окружающего мира, основной мотив – сладострастие. И самое главное, личность немислима без стремления и любви к Истине, Богу, Единственному Незыблемому Ориенту, Объединителю и Законодателю, Источнику сил, знания, гармонии и смысла, Победителю смерти и страха, Путеводителю по жизни в вечность. Индивид же, оторванный от Истины высшей, вольный самоутверждаться всяк на свой манер, вынужден в россыпи множества «истин», в хаосе сталкивающихся между собой на плоскости многополярного мира идей и мнений выстраивать собственную, удобную для себя систему ценностей. Со своими образцами для подражания, своими кумирами и божками, своими представлениями о силах, действующих в мире, своим собственным представлением о Боге или полном безбожии и, вследствие этого, самообожествлении.

И каков же итог? На что обречен индивид в мире искаженных и подмененных понятий? В мире, где под дружбой подразумевается далеко не духовная близость, основанная на бескорыстии и взаимных трудах



самоотдачи, жертвенности и любви, а просто симпатия, сотрудничество, притом не круглосуточное (попробуйте позвонить «другу» среди ночи). Где понимание любви не поднимается выше чисто человеческой, чаще родственной, привязанности и взаимопомощи, а хуже того – чувственно-физиологических отношений. А окружающие люди автоматически делятся на чужих, родных и знакомых, знакомые – на хороших и не очень. Какое там братство. Разве что в годину великих испытаний, да среди отдельных категорий людей, связанных общей опасностью, необходимостью или бедой. И даже «ячейка общества» – семья – не «крепость», не «приют», не «храм», а скрытое или явное поле боя непримиримых индивидуальностей разного пола и возраста, вынужденное или осознанное сожительство разных людей, основанное на привычке, удобстве, необходимости и некоторой общности интересов. Понятия добра и зла затуманиваются, исчезают, подменяясь понятиями пользы и вреда, совершенно расплывчатыми и сугубо индивидуальными. Апофеоз которых – сияющая вершина, цель устремлений и мечтаний общечеловеческих – так называемое Счастье!

Все это усугубляется поразительной, неотвратимой способностью недостатков, грехов и страстей человеческих множиться и возрастать. Непостижимое для обыденного сознания превращение невинного младенца в существо с полным набором мыслимых и немыслимых недостатков и пороков, а порой – и в чудовище в человеческом облике. И винит обыденное сознание (небезосновательно) в этом превращении окружающий мир (плохих друзей, дурную

компанию, опасные связи). Но подмечает же и оно, что «дурное-то быстро прилипает». Почему? Для православного сознания здесь нет тайны: глубокая внутренняя поврежденность человека, его склонность ко греху и ко злу – следствие «греха первородного». Святые отцы и современные богословы [8, 9] исчерпывающе раскрыли всю глубину этого понятия, в контексте же нашего повествования невозможно не упомянуть и об этой обреченности человека, наделенного Богом свободной волей, и особенно человека современного, оторванного от Бога.

### ***От боли к обезболивающему***

Множатся, причудливо переплетаясь, страсти в бедной душе человеческой, дробится сознание, путается разум, мнутя чувства в море всевозможной «информации», приводя к растерянности, напряженности, хронической враждебной сцепке с окружающим миром и людьми, невозможности разобраться в клубке понятий, призывов внешних и внутренних, идей, мнений; одолевают проблемы бесконечные, заботы, сутолока, мелькают дни и годы, приближая небытие. Жизнь с ее суетой, усталостью и болью превращается в бессмыслицу, абсурд. Запланированное счастье отдаляется и меркнет, с годами обретая контуры чего-то уже промелькнувшего, но не осознанного в свое время.

Носитель личности – чело, обращенное в век, вечность (человек), – превращается в раздавленную жизнью аморфную субстанцию или машину по производству и потреблению «благ», незаметно сменившую

богоподобный лик на лицо, потом на личину, и сросшуюся с ней. Глубинное одиночество и пустота, всевозможные страхи и комплексы, неумолимый бег времени, зыбкость человеческого существования, незащитность, несмотря на «достижения цивилизации», перед стихиями, «случайностью», «роком», неодолимость болезней и смерти снова и снова подталкивают человека к себе подобным. Но попытки «контактов» – от мимолетного: «Привет, как дела» – приклеенная на западный манер голливудская улыбка – и пошел дальше – до всевозможных «близостей» и тусовок – оборачиваются для индивида такой же погоней за миражом, как погоня за эфемерным счастьем. И, соответственно, разочарованием и болью. И еще: как отмечено выше, идеалы неуничтожимы. Неуничтожим голос совести, голос Бога в измученной душе человеческой, вызывающий чувство вины за бессмысленно прожитую жизнь. Снова... боль!

Итак, круги обреченности, неизбежно приводящие к боли! И нередко – к жизненным катастрофам! Осознается ли это в полной мере? К чему подталкивает боль? Естественно – к обезболивающему. И тут всего два пути. Один – ответ на призыв Спасителя: *Приидите ко Мне все труждающиеся и обремененные, и Я успокою вас* (Мф. 11, 28). Путь – горький сначала, требующий решимости, «тесный», потому что широки врата и просторен путь, ведущие в погибель, и многие идут ими; потому что тесны врата и узок путь, ведущие в жизнь, и немногие находят их (Мф. 7, 13–14). Путь, требующий непрерывных усилий и самопожертвования, самоконтроля, отказа от привычных жиз-

ненных установок. Царство Небесное силою берется, и употребляющие усилие восхищают его (Мф. 11, 12). Через осознание собственной греховной поврежденности, преодоление и исправление ее – с Божьей помощью: Я с вами во все дни до скончания века (Мф. 28, 20). Без нее невозможно пробуждение от греховного сна [21], тем более непосилен сам путь, ибо без Меня не можете делать ничего (Ин. 15, 5). Но непременно – и своими трудами, ибо мы соработники у Бога (1 Кор. 3, 9). Нелегкий путь, но у Бога не останется бессильным никакое слово (Лк. 1, 37); Найдете покой душам вашим (Мф. 11, 29); и познаете истину, и истина сделает вас свободными (Ин. 8, 32).

Но, увы, гордыня и сладострастие увлекают на более легкий и обольстительный путь. Тяга к удовольствию, наслаждению, забытию и самоодурманиванию становится главным интересом, потребностью и смыслом существования современного человека.

Оставим в стороне болезненные вопросы целенаправленного одурманивания извне одних людей в угоду экономическим и политическим интересам других. Все это известно издавна, разве что изменились масштабы и усовершенствовались методы – «прогресс» все-таки. Важно другое – современный человек вследствие многих «обреченностей» загнан в необходимость хотя бы временно уходить от изматывающей действительности, выключать или изменять сознание. А как раз пресловутый «кайф» и является состоянием измененного сознания, приносящим удовольствие, освобождение от страха, забот и проблем, полную удовлетворенность собой и жизнью, то есть «счастье».

Способов одурманивания – великое множество. От телевизионной дребедени: сериалов, игр, шоу, боевиков и «порнухи» до разнообразных «тусовок», пивных и рок-фестивалей, конкурсов, соревнований. От культивирования «раскрепощенности», легкомыслия, вседозволенности и лихорадочной погони за деньгами, престижем и развлечениями до алкоголя и наркотиков.

Весь фокус в том, что в любом виде одурманивания присутствует «кайф». Вот скрытая иногда основа, пружина, компонент, движущая сила, стержень (как ни назови) и причина притягательности, соблазнительности многих и многих, казалось бы, далеких от алкоголизма явлений. Нечего обманываться – большая часть занятий современного человека в той или иной степени замешана на «кайфе». От самых безобидных до самых «возвышенных» или безобразных.

И отупелая привязанность к телевизору, неважно – к мыльным сериалам, спортивным программам, ток-шоу, играм, фильмам или бесконечным «новостям», – привязанность если и не к кайфу, то к «кайфецу». И управление автомобилем, да под музыку – еще какой «кайфец». А сама музыка?! От рока до душещипательных песен. Разве не источник кайфа? Достаточно взглянуть на публику или вспомнить свои чувства. Музыка... Танцы... С классикой, правда, сложнее – подалеже от грешной земли, поближе к Небесным сферам, иные центры включаются, да и немалые труды душевные требуются для восприятия. Уж, конечно, благороднее, чем забойный рок, безобиднее, но все на тех же дрожжах замешано. Меломания.

А компьютер с его играми, Интернетом и виртуальным миром. Зависимость в чем-то похлеще алкогольной (да и существует уже понятие компьютерной зависимости). А игры вообще, и азартные в особенности. Не одной ведь жаждой выигрыша подогревается азарт. Кайф! А коллекционирование, собирание с его любовным поглаживанием и рассматриванием, тем более собирание богатств. Азарт приобретательства (достаточно потолкаться на ярмарках и рынках), азарт, чуть ли не пафос зарабатывания денег, правда, – не «микроденег», а денег «хороших» и «очень хороших». (О, это – отдельная тема.) Азарт и увлеченность вплоть до одержимости.

А какого рода удовольствие вызывают крепкий чай, кофе, аромат духов, для чего люди с наслаждением вдыхают табачный дым? Но, конечно, это – детские забавы по сравнению с алкоголем и наркотиками. И еще – творческий подъем, вдохновение. Вот уж кайф так кайф... Впрочем, стоп! Здесь надо остановиться, затормозить, ибо близок водораздел, как и в классической музыке, пении, шедеврах живописи, водораздел, отделяющий кайф от благодати. Источники-то – разные, разные и последствия, хотя проявления во многом схожие. Недаром святые отцы называют дьявола обезьяной Бога. *Когда говорит он ложь, говорит свое, ибо он лжец и отец лжи* (Ин. 8, 44). Так и с кайфом. Как бы ни были многообразны проявления и виды его, яркость, полнота, протяженность во времени, но суть-то – одна. Лукавый источник, и суть – лукавая, обманчивая. Но *по плодам их узнаете их* (Мф. 7, 16).

## Плоды «кайфа» и благодати

Предвижу вопрос: «Кто ты, человек, что берешься сравнивать кайф с благодатью? И зачем? Ладно бы препарировал кайф – об этом можешь разглагольствовать вволю, но что дает тебе право писать о благодати?» Вера моя, которая есть осуществление ожидаемого и уверенность в невидимом (Евр. 11, 1), полная православная жизнь, встречи с благодатными людьми. К вере-то приходят не из-за «страха перед необъяснимыми явлениями природы или необразованности», как это вещали горе-пропагандисты в политиздатовских брошюрах. Бог Сам призывает, почему и дерзаю полагать, что и меня, многогрешного, и в прошлом атеиста, коснулась (в мою меру, конечно) оживляющая, укрепляющая и просвещающая Божественная благодать. И еще: без сравнения кайфа с благодатью не только не понять, как работает программа анонимных алкоголиков, но, главное, не понять, куда исчезает, чем замещается безумная тяга алкоголика к спиртному, к кайфу.

Каковы же плоды кайфа и благодати? Есть ли что-то общее в проявлениях? Есть. И то и другое – обезболивающее, кайф – сильное, быстрое и доступное. Но, в отличие от благодати, не исцеляющее, но быстрое и постоянно требующее увеличения. И кайф и благодать запоминаются. Теплотой, радостью, бесстрашием перед людьми и обстоятельствами; кайфу тоже присуще что-то похожее на ощущение душевного покоя и удовлетворенности, желание примириться с обидчиками, сделать хорошее, доброе, обнять мир,

присуще нечто схожее с умилением, и уж тем более – стремление продлить благие ощущения. Действие благодати сродни легкому опьянению без вина. Недаром, когда сбылось обещание Спасителя апостолам: *Вы примете силу, когда сойдет на вас Дух Святый... изумлялись все и, недоумевая, говорили друг другу: что это значит? А иные, насмехаясь, говорили: они напились сладкого вина* (Деян. 1, 8; 2, 12–13). Но благодать не «поймать», как кайф, вплеснув в себя стакан спиртного или уколовшись шприцом, понюхав, покурив.

Кайф застревает в памяти обжигающим блаженством, быстро убывает, а потом пропадает совсем. Попытки же вновь испытать его становятся все безуспешней и превращаются сначала в почти бесплодную погоню, а потом в кошмар и необходимость использовать те же средства, но уже не «в кайф», а чтобы выжить, забыться в чистом виде, впав в беспамятство и бесчувствие.

Благодать запоминается, к ней нельзя не стремиться; испытав, не должно сомневаться в получении ее дара, хотя прошение в молитве о ниспослании явного ее действия и порицается святыми отцами [10]. Запоминается необыкновенной тишиной и миром в душе, усмирением страстей и плотских влечений, примиренностью с людьми и благожелательностью к ним. И самое главное. Если кайф оставляет опустошенность, мгновенное возвращение раздражения и вражды с людьми, то благодать наполняет душу и выливается своим продолжением в мыслях и поступках. Благодать назидает, открывает глаза на свои несовершенства и грехи, приводит к сокрушению и стремлению



исправиться, кайф – бесплоден и бездейственен как раз в этом.

Благодать – путеказание к Богу, истинная одухотворенность, кайф – экзальтация, одухотворенность ложная, парение, рассеяние ума и бесплодная мечтательность. Кайф – обманчивое утешение гордыни и сладострастия, благодать – всемогущая помощь Божья смирению: *Бог гордым противится, а смиренным дает благодать* (Иак. 4, 6).

Плоды погони за кайфом – пустота, тупики и катастрофы, в том числе алкоголизм и наркомания. Гибель физическая и духовная. Плоды Божественной благодати – преображение и спасение!

## **АА И ОКРУЖАЮЩИЙ МИР, АА И ПРАВОСЛАВИЕ**

**С** какими только представлениями об АА не приходится сталкиваться! Нередко они бывают весьма и весьма странными. Чем это вызвано? Видимо, тем, что человеку свойственно автоматически формировать собственное мнение по любому вопросу, даже далекому от его непосредственного жизненного опыта. Это естественно и просто. Сложнее осознать недостаточность своих знаний и проявлять разумную осторожность в оценках, особенно тогда, когда высказанное суждение может повлиять на формирование общественного мнения.

Ну какие чувства могут вызвать разглагольствования об АА моего знакомого, не побывавшего ни на одном собрании АА, не прочитавшего ни одной нашей книги, а, главное, продолжающего пить, иногда «по-черному», и не способного понять трагикомизм ситуации: сидит напротив меня, вырвавшегося из алкогольного ада благодаря Богу и АА, «выздоровливающему» уже одиннадцать лет, и «развенчивает» анонимных алкоголиков. Но, в конце концов, это – его личное дело, его выбор, касающийся только его самого. Другое дело – читать непродуманные статьи некоторых журналистов о Сообществе АА, самоуверенно полагающих, что мимолетное пребывание на одном из собраний раскрывает им все тайны и дает право на скороспелые выводы. Тут уж не до смеха –

ведь кого-то из погибающих такая статья может лишит последнего шанса. И это – не преувеличение, а жестокая правда.

А статьи и «мнения» о вере и Церкви! Тут уж совсем грустно становится. С этим приходится сталкиваться нередко. Поразительно, что даже неглупые люди совершенно серьезно толкуют о происходящем «внутри церковной ограды», находясь вне ее. Похоже, это тоже – примета нашего времени: с легкостью судить-рядить обо всем на свете.

К счастью, мнения православных священников, отрицательно настроенных к Сообществу, отличаются сдержанностью. Однако немногие из них глубоко знакомы с программой, традициями, рекомендациями АА и всем тем, что происходит внутри его «ограды». Может быть, время не пришло. Хотя движение АА существует в России шестнадцать лет и продолжает набирать обороты (охвачены уже сотни городов), информированность общества о нем остается на уровне догадок и смутного: «что-то слышал». Откуда же тут взяться вдумчивому подходу и внимательному анализу. Не дает повода к особой информированности и изрядное своеобразие Сообщества.

### ***Своеобразие и традиции***

Сообщество открыто, правда, учитывая специфику заболевания его членов (алкоголизм), – только для желающих бросить пить. Традиция третья: «Единственное условие для того, чтобы стать членом АА, – это желание бросить пить» [11]. Для всех остальных – лишь так называемые «открытые» собрания.

А без регулярного посещения собраний, даже прочитав основные книги АА, написанные самими алкоголиками, многого не понять. Так что для правильного понимания процессов, происходящих в АА, требуется «всего-навсего» допитья «до чертиков», а потом выздороветь в АА, обретя устойчивую многолетнюю трезвость. В чем-чем, а уж в этом автору «повезло». Да еще в том, что ему, пребывающему в миру, хорошо известны многие его миражи и ловушки. И, самое главное, дарованы, по великой милости Божьей, не только трезвость, но и вера православная, помогающая осмысленно воспринимать собственную жизнь и окружающую действительность.

В чем же еще своеобразие Сообщества? В том, что многие его постулаты, традиции, рекомендации и правила идут вразрез с «привычными» представлениями окружающего мира. Более того, они могут показаться совершенно невыполнимыми и даже абсурдными.

Ну где еще непросохшему новичку, а не ветеранам, уделяется первоочередное внимание? Вплоть до равноправной возможности участвовать во всех делах группы, даже в выработке решения по актуальной проблеме? И это – с первого дня! И никого не беспокоит, что мнение новичка может, например, при голосовании, перевесить чашу весов в сторону ошибочного решения. Это не значит, что нет места спорам и горячности, но все их волны гасятся философски мудрым: «Группа имеет право на ошибку». И уверенностью, что, если Богу угодно, все равно правильное решение будет найдено.

Какое еще человеческое Сообщество отрицает общепринятые понятия лидерства, авторитетности, иерархичности? Вторая традиция гласит: «В делах нашей группы есть лишь один высший авторитет – любящий Бог, воспринимаемый нами в том виде, в котором Он может предстать в нашем групповом сознании. Наши руководители – всего лишь облеченные доверием исполнители, они не приказывают» [11]. Конечно, как и в каждом человеческом сообществе, в АА есть свои лидеры. Но их авторитетность – весьма условна, она не связана ни с их «заслугами» в мире, регалиями, званиями, профессией, образованием, религиозными убеждениями, ни даже с их сроком трезвости (хотя, конечно, большой срок вызывает уважение) или неким вкладом в дело становления и развития АА. В АА – равноправие, все обращаются друг к другу на «ты» независимо от пола и возраста, ибо «перед болезнью все равны». Никаких привилегий или особых полномочий, никаких признаков «главенства» – даже почтительного внимания к словам, тем более какого-то права единолично принимать решения, руководить. Только служить остальным! Группе! АА в целом! Лидерство в служении: *Кто хочет быть первым, будь из всех последним и всем слугою* (Мк. 9, 35). Конечно, служение вызывает одобрение и уважение. Но не более. И, не дай Бог вознестись, – собратья мгновенно поставят на место.

Таким образом, групповое сознание, руководимое самим Богом, ставится выше любого, самого «авторитетного», человеческого. И соответственно, все решения выборных органов Сообщества (Российского совета, Российского совета по обслуживанию) носят

только рекомендательный характер, они совершенно необязательны к исполнению. Никто и никому не может ничего приказать! (Тем более проверить исполнение и наказать.) Ни российскому АА, ни группе, ни члену группы. Никаких директив, никаких рычагов управления. Парадокс! Казалось бы, налицо все предпосылки для хаоса и анархии. Тем не менее все идет своим чередом: группы функционируют, алкоголики выздоравливают. Возникают, правда, и сбои, но как раз тогда, когда нарушаются традиции и правила АА. Что же заменяет принуждение и дисциплину? Что цементирует? Понимание каждым отдельным членом АА и, соответственно, групповым сознанием, что нежелание следовать программе и традициям равносильно подписанию смертного приговора и себе, и группе.

Сама иерархия АА в сравнении с иерархичностью окружающего мира – перевернутая. Основным элементом Сообщества – группа. Традиция четвертая: «Каждая группа должна быть вполне самостоятельной, за исключением дел, затрагивающих другие группы или АА в целом» [11]. Все управляющие органы не сверху, а как бы снизу или между группами. Они служат, но не руководят. Об этом напоминает девятая традиция: «Сообществу АА никогда не следует обзаводиться жесткой системой управления; однако мы можем создавать службы или комитеты, непосредственно подчиненные тем, кого они обслуживают» [11].

Не менее странные, на первый взгляд, отношения между наставником (на Западе употребляется термин – «спонсор») и его подопечным. Обычно подопечный сам выбирает наставника, наставник делится

опытом выздоровления и работы по шагам, но опять-таки не приказывает, не навязывает своего понимания программы, а только рекомендует. Одно из определяющих, глубочайших понятий Православия – «послушание» – в явном виде отсутствует, хотя и проявляется скрыто, когда подопечный, осознав внутренне важность рекомендаций наставника, следует им.

Кстати, обретение определенного наставника в Сообществе – тоже не обязательное условие выздоровления. Немалое число моих собратьев, да и я сам, обходятся без них, обращаясь за разъяснениями и помощью к разным лицам. Правда, как показывает опыт, отсутствие наставника в АА не облегчает выздоровления. Это, пожалуй, – некоторая особенность российского АА. Быть может, болезнь роста. Или – черта отечественного менталитета. Этакая горделивая «независимость» ума, стремящегося сначала разобраться и понять, а уж потом бежать в указанном направлении. Как тут не вспомнить уже упомянутый выше российско-американский круиз. Собрали в первый день на палубе под ласковым солнышком всех пассажиров. И для облегчения знакомства предложили игру: кто за полчаса познакомится с наибольшим количеством пассажиров – получит приз. Надо было видеть, как весело и дружно рванулись знакомиться американцы. И молодые, и постарше, и совсем дряхленькие, но румяные старички и старушки. Только кудри развевались! Наши же все, как один, твердо стояли на своих местах, попыхивая сигарками и снисходительно наблюдая за этой суетой.

Продолжением независимости и индивидуальной неповторимости является и вполне понимаемое Со-

обществом АА собственное видение программы каждым из ее членов. Ключевая фраза АА: «Примите то, что вам понравилось». Но разные «видения», конечно, не во всем совпадают. Бывают и споры и разногласия вплоть до горячих столкновений и обид (до рукоприкладства, правда, не доходит), но все это сглаживается, непримиримые противники встречаются как ни в чем не бывало, обиды улетучиваются, и постепенно все приходит к какому-то общему знаменателю. Люди – непростые, алкоголики все-таки, да утихомиривает каждого осознание общности беды, глубинное понимание того, что в одиночку не спастись. Подкрепляемое первой традицией: «Наше общее благополучие должно стоять на первом месте; личное выздоровление зависит от единства АА» [11].

И единство достигается, да такое, что многие человеческие сообщества позавидовали бы. Единство, несмотря на различия национальные, расовые, конфессиональные, политические и социальные. Единство – не натужное, «на зубах», а искреннее и радостное. «Мы ощущаем себя так же, как спасшиеся после кораблекрушения пассажиры огромного лайнера, когда чувства товарищества, радости и равенства как бы наполняют судно от трюмов до капитанской каюты... Чувство, что всем нам грозила одна и та же опасность, является лишь частью того, что цементирует крепость наших уз. Само по себе оно бы никогда не удержало нас вместе и не объединило бы так, как мы сейчас объединены.

Огромное значение для каждого из нас имеет тот факт, что мы нашли общий выход для решения наших проблем» [5].



Единство единством, но алкоголик остается алкоголиком. Большинству из нас присущи неуправляемость, своеволие, склонность к протестным реакциям и болезненная чувствительность к демагогии и манипулированию. Именно поэтому столь непереносимы указания типа: «надо делать так», «ты должен» и т. п. Поэтому и на собраниях принято говорить только о себе, своих недостатках, своем личном опыте выздоровления и никого не критиковать. Малейшие попытки отступления от этого правила тут же пресекаются (разве что совсем зеленому новичку снисходительно позволят высказаться как умеет). Такая манера выстраивания речи столь отличается от принятой в окружающем мире (разглагольствование, обсуждение и осуждение всех и вся, кроме себя), что требуется время, чтобы к этому привыкнуть.

Проявляется и еще одно свойство членов Сообщества, нечасто встречающееся среди людей вообще. Выслушивается любое мнение, не выходящее за рамки указанных ограничений, каким бы абсурдным оно ни казалось на первый взгляд. Это не только продолжение равноправия и терпимости. Это – осознание того, что в АА нет плохих и хороших, глупых и умных, есть только больные и очень больные, но все – выздоравливающие, и опыт каждого может пригодиться. (Примите же то, что вам понравилось.)

Конечно, особое своеобразие АА – в его седьмой традиции: «Каждой группе АА следует полностью опираться на собственные силы, отказываясь от помощи извне» [11]. Какая организация еще провозглашает принцип корпоративной бедности и неукоснительно следует ему? Не только не выпрашивает, но и

не принимает пожертвований от других организаций и частных лиц. Ни в каком виде, ни под каким предлогом. Да в наше-то время! Конечно, сознанию современного человека, воспитанного на всеобщей купле-продаже, тайном и явном финансировании одних групп людей другими, лоббировании (конечно, не бескорыстном) чужих интересов, продвижении деньгами любых идей, почти невозможно поверить в существование наяву такого принципа. Тем не менее он существует, хотя и родился в муках [11]. Как раз из опасений, подтвержденных опытом, перед возможностью манипулирования со стороны «благотворителей». «Кто платит, тот и музыку заказывает» – это выражение слишком хорошо знакомо каждому из нас. На основании седьмой традиции, также не поощряются ни излишние накопления в кассе группы, ни слишком крупные пожертвования от ее членов (да на моей памяти их и не было). Членских и вступительных взносов нет вообще. Как нет и никакого контроля за тем, кто сколько бросил в мешочек, шляпу или коробку. Хватало бы на чай с печеньем, аренду помещения да на литературу.

Но коллективное сознание АА пошло дальше, увидев опасность для себя не только в избыточных деньгах и посторонних пожертвованиях. Традиция шестая гласит: «Группе АА никогда не следует поддерживать, финансировать или предоставлять имя АА для использования какой-либо родственной организации или посторонней компании, чтобы проблемы, связанные с деньгами, собственностью и престижем, не отвлекали нас от нашей главной цели» [11]. Деньги, собственность, желание престижа – основные стимулы

окружающего мира и современного человека. Отказ от них основан на глубоком убеждении, что ни при каких обстоятельствах ни АА в целом, ни его члены не должны отвлекаться побочными интересами, какими бы привлекательными они ни казались, тем более ставить их на первое место. «Первым делом – главное» [5, 11, 12]. Для алкоголика – это выздоровление и забота о поддержании своей трезвости, для группы – пятая традиция: «У каждой группы есть лишь одна главная цель – донести наши идеи до тех алкоголиков, которые все еще страдают» [11].

Думаю, внимательному читателю уже понятно основное устремление Сообщества анонимных алкоголиков – создать наиболее благоприятные условия для выздоровления его членов. Программа АА, шаги, традиции, правила и рекомендации возникли не в один день. За ними – огромный опыт, приобретенный путем мучений и даже жертв. Не сразу возникло понимание того, что наиболее благоприятные условия непременно связаны с дистанцированием Сообщества от окружающего мира. Нежеланием становиться на позиции одной из сторон в вечной вражде мира продиктована и традиция десятая: «Сообщество анонимных алкоголиков не придерживается какого-либо мнения по вопросам, не относящимся к его деятельности; поэтому имя АА не следует вовлекать в какие-либо общественные дискуссии» [11]. Не удержусь, чтобы не привести в пояснение цитату из книги «Двенадцать шагов и двенадцать традиций» [11]: «Снова хотим подчеркнуть, что нежелание бороться друг с другом или с кем-нибудь не рассматривается нами как особая добродетель, которая ставит нас вы-

ше других людей. Это не значит также, что члены АА ... будут уходить от всяких индивидуальных обязанностей действовать так, как они считают справедливым, по отношению к важнейшим проблемам современности. Но что касается Товарищества АА в целом – это совершенно другое дело. Как организация мы не вступаем в общественные споры, потому что, если мы сделаем это, наше Сообщество погибнет. Мы считаем, что сохранение Сообщества и расширение его деятельности имеет гораздо большее значение, чем тот вклад, который мы коллективно могли бы внести в борьбу за какое-нибудь дело. Поскольку избавление от алкоголизма является для нас содержанием жизни, важно, чтобы мы сохранили в полной силе наше средство выживания».

Соблазн привлечь своих собратьев к решению различных проблем окружающего мира возникает и внутри Сообщества у отдельных его членов. Примеров предостаточно – вот один из них: во время очередной избирательной кампании кто-то из собратьев принес на группу агитационные материалы партии, за которую сам собирался голосовать. Надо было видеть реакцию группы. От убийственно холодной у одних до бурной, с использованием самых «доходчивых» слов и выражений, – у других. Естественно, материалы были убраны, волнение улеглось, и собрание продолжило работу по программе. Хотя, само собой разумеется, в обычной жизни за пределами АА каждый волен самоопределяться, как ему вздумается.

Другой пример – совсем свежий. Когда недавно возникла потребность в помещении для проведения собраний одной из групп, поступило заманчивое

предложение от ее члена. Партия, к которой он принадлежит, предложила (без всяких условий) свои услуги. Но члены группы, чуть поколебавшись, предложение отвергли. Заманчиво, но опасно и для группы, и для Сообщества АА в целом. И дело не в том, что партия может попытаться навязывать Сообществу свои условия. Этого независимый дух Сообщества не допустил бы. Опасно ненароком связать свое имя хоть с какой-то организацией, что, в принципе, может оттолкнуть от Сообщества кого-то из наших потенциальных собратьев. И тем самым лишить его шанса спастись.

Сообщество не выступает экспертом и по вопросам излечения от алкоголизма. Не развенчивает и не поддерживает ни одного из рекламируемых методов. Хотя, конечно, многие из нас с ними хорошо знакомы и имеют свое достаточно квалифицированное мнение. Раз уж речь зашла о рекламе, уместно привести и позицию Сообщества относительно распространения его идей и опыта. Широкое благоприятное освещение нашей деятельности в средствах массовой информации не противоречит принципам Сообщества. Но политика Сообщества во взаимоотношениях с общественностью «во многих отношениях является полной противоположностью обычной рекламной практике. Мы поняли, что нашим главным принципом должен стать принцип привлечения, а не пропаганды» [11]. В отличие от обычной рекламы, использующей в качестве символов людей (и чем известнее эти люди, тем лучше), наше Сообщество рекламирует не своих членов (хотя среди них есть и весьма успешные), а свои принципы. Традиция один-

надцатая: «Наша политика во взаимоотношениях с общественностью основывается на привлекательности наших идей, а не на пропаганде; мы должны всегда сохранять анонимность во всех наших контактах с прессой, радио и кино» [11].

И дело тут не в какой-то особой «скромности» или изощренной хитрости. Это – трезвая, основанная на знании коварства алкоголя самооценка, позволяющая избежать вреда для Сообщества АА. Одновременно – это отказ от личной выгоды и напоминание, что в Сообществе не место личным амбициям. Анонимные алкоголики – разные люди, но все они – бывшие пьяницы. Большинству из них по вполне понятным причинам не хочется, чтобы их истории, даже звучащие внутри Сообщества, содержали конкретную информацию о них самих (принцип анонимности). Тем более – выходили за рамки Сообщества. Но есть и такие, кто не придает значения секретности. Кто по горячности или из желания покрасоваться, а кто из самых лучших побуждений, готов занять место перед микрофонами и телекамерами. Вольно или невольно стать неким символом для миллионов людей. А если этот «символ» обнаружит не самые свои привлекательные качества? Ведь написали мы самокритично в одной из наших книг: «Алкоголики – малопривлекательная публика» [5]. Или, хуже того, «символ» возьмет да и напьется (а от этого не застрахован никто)! Какой же эффект это произведет, привлечет ли тех, кто еще колеблется? И самое главное – не замешано ли на гордыне стремление к открытым выступлениям? Но ведь основа основ нашего выздоровления – смирение (подробнее об этом – в следующих главах). А проявлением

подлинного смирения как раз является анонимность. И это – лучшая защита, которую предоставляет Сообщество анонимных алкоголиков. Так родилась традиция двенадцатая: «Анонимность – духовная основа всех наших традиций, постоянно напоминающая нам о том, что главным являются принципы, а не личности» [11]. Нарушаются ли традиции? Не без этого. «Заносит» и отдельных людей, и целые группы. Каждое ли такое нарушение катастрофа для АА в целом? Нет, конечно, но для отдельного человека и группы – очень опасно. Человек может снова начать пить (а что опаснее для алкоголика?), группа развалиться и закрыться. Поэтому традиции зачитываются перед каждым собранием группы и специально изучаются. Для многих из нас они не только правила самоорганизации АА в целом, но и возможность глубже взглянуть в себя самого. Перед каждым собранием зачитывается как напоминание о том, кто мы такие и зачем собрались, так называемая преамбула:

**«Анонимные алкоголики – это общество, объединяющее мужчин и женщин, которые делятся друг с другом своим опытом, силами и надеждами с целью помочь себе и другим избавиться от алкоголизма.**

**Единственное условие для членства – это желание бросить пить. Члены АА не платят ни вступительных, ни членских взносов. Мы покрываем свои расходы благодаря нашим добровольным пожертвованиям.**

**АА не связано ни с какой сектой, вероисповеданием, политической группировкой, организацией или учреждением; не стремится быть вовлеченным в полемику по каким бы то ни было вопросам, никого не**

поддерживает и не выступает против чьих бы то ни было интересов.

Наша основная цель – остаться трезвыми и помочь другим алкоголикам обрести здоровый образ жизни».

### **Для кого и для чего АА? Глубинный смысл программы**

Из своеобразия АА и его традиций следует, что Сообщество анонимных алкоголиков – независимая организация, стремящаяся не завоевать какие-то позиции в мире, а наоборот, – дистанцироваться от него. Конечно, признание действующих в мире других человеческих сообществ – немаловажно, но опять-таки – не для достижения каких-то понятных для мира целей (деньги, власть, положение), а лишь как возможность бескорыстно поделиться опытом выздоровления с наибольшим количеством наших страдающих собратьев. В связи с этим анонимных алкоголиков не может не радовать сочувственное понимание и поддержка, от кого бы они ни исходили. Тем более от организаций, призванных по роду своей деятельности заниматься проблемой алкоголизма. В первую очередь, это относится к медицинским учреждениям и Церкви.

Сразу замечу, отношение Сообщества в целом к этим организациям – только благожелательное, ни о каком противопоставлении не может быть и речи. Можно только радоваться, если кому-то удастся вырваться из алкогольного плена с помощью медицинских методов или следуя указаниям Церкви. Но специфика Сообщества АА в том и состоит, что его



открытость для всех, кто хочет бросить пить, приводит в него представителей всех социальных и возрастных групп, профессий, родов занятий, атеистов и верующих, нигде не лечившихся и тех, кто испробовал различные виды лечения. Эта специфика непосредственно связана с распространенностью и коварством алкоголизма, затрагивающего все слои общества. Другое дело – в какой степени! Конечно, и это мое личное убеждение, человек, воспитанный в благоприятной духовной среде, сизмальства сроднившийся с идеей Бога, на благих примерах окружающих ощутивший, что такое мораль, нравственность, духовность, да еще искренне, а не формально прибывающий в лоне Церкви со всеми вытекающими отсюда обязанностями по отношению к себе и другим, а главное, – трудами внутреннего самосовершенствования, – менее подвержен любым внутренним и внешним влияниям. Он способен различать добро и зло, различать собственные наклонности, противостоять греховным страстям. И знает – к Кому обращаться за помощью, как жить, чтобы этой помощи не ставить преград, вдобавок, имеет и навык обращения. И конечно, получает эту помощь – от Бога!

Да много ли таких в наше время? И даже они не застрахованы от падений. Каждому верующему, пристально вглядывающемуся в себя самого, открывается бездна не где-нибудь, а в самой душе его [7]. И как мучительно осознавать эту бездну и следовать Истине. А между знанием Истины и следованием ей – огромная дистанция. Как раз в этом – степень веры, ее качество. У одного между знанием и воплощением в жизнь – зазор, у другого – пропасть.

Что и говорить о современном, оторванном от Бога, человеке! – его обреченности посвящена предыдущая глава. Даже человек западный, со всеми своими неразрушенными святынями и непреломленной Библией в гостиничных номерах, которого история не загоняла в атеистический угол, тем не менее спустился к формальной религиозности, не вступающей в конфликт с образом жизни, вспоминает о Христе лишь во время ярмарочной суеты перед Рождеством. По нашему же человеку десятки лет атеистической пропаганды, насмешек и издевательств над верой, Церковью, Православием прошли таким катком, что впечатали отрицание их чуть ли не до генного уровня. Вот и приходится сталкиваться неоднократно с неглупыми людьми, которые при упоминании о Боге и Церкви сразу начинают сыпать штампами из политиздатовских брошюрок недавнего прошлого. Трудно сейчас представить, но когда-то таким был и я.

А если по такому человеку проехать еще десятком катков в виде бушующих в современном мире страстей, да потом сплющить все и перемешать кошмаром алкоголизма?! Перемешать чувства, ориентиры, реальное с нереальным, растоптать, унижить (а алкоголизм – крайняя степень унижения), растворить последние остатки здравомыслия, изменить сознание, да вдобавок посадить на крюк неуправляемой тяги к спиртному. И этого несчастного, едва оторвав от стакана, пытаться вразумлять, толковать ему о Боге, вере и Церкви (а он, вполне вероятно, на дух их не переносит), сразу браться за спасение его души? (А он шарахается в сторону, едва услышав слово «Бог»), пытаться втолковать ему чуждые понятия греха, страсти, усугубить его

ощущение вины (характерное для алкоголика), показать, что причина его пьянки – его же внутренняя греховная поврежденность, что она же выкинула его из общества, еще раз убедить его в том, что он моральный урод, изгой. Да сколько таких не удастся привести даже на собрание АА, не то что в Церковь, сколько их сразу уходит из-за укоренившегося, даже не осознаваемого, атеизма.

Недавно я пытался помочь своему соседу. Мы знакомы давно, мое выздоровление протекает у него на глазах. Его брат-близнец погиб, сам он – «на краю». Наконец, после двух лет уговоров и бесед, мы вместе отправились на собрание группы АА. По дороге он пару раз спрашивал с опасением: «Ты не в секту меня ведешь?» Я снова и снова рассказывал ему, кто такие анонимные алкоголики, пока не догадался предложить зайти в православный храм. Он испугался еще больше. Объяснить почему – конечно, не мог. У него не было даже какого-то негативного опыта, просто неприязнь и отторжение. Он дважды посетил собрания, ему очень понравилась непринужденная радостная атмосфера Сообщества, хотя он и ежился при упоминании о Боге. Ходить он не стал. Что дальше – нетрудно догадаться. Он, как и раньше, топчется у подъезда или магазина, пьяненький, в компании с такими же несчастными. Может быть, время не пришло, да придет ли? И как объяснить?!

Я умиляюсь, когда читаю, как работают с алкоголиками и наркоманами православные священники в специально созданных общинах и центрах. Да наградит их Господь за самоотверженность и труды!

вовавших до революции в России, соборно спасавших братьев во Христе от алкоголизма. Сам я несколько не сомневаюсь, что окормление благодатного священника, да при соборном единении прихожан, может вытащить из любой ямы. И мне такие примеры известны. Но страна-то у нас – другая, Россия теперь уже не та, что была до революции, и люди другие.

И возвращаются мои мысли к тем несчастным, вроде моего соседа, которых никакими силами не вытащить в Церковь. И ведь это не только те, кто пьет на улице и в подъездах. Но и те, благополучные на вид люди, чье пьянство (пока) скрыто от глаз окружающих (или им кажется, что скрыто). Среди них полно таких же отрицателей Бога, а если и не Бога, так Церкви, как мой бедный сосед. В принципе, типичные современные люди. Их-то как спасти? Может быть, сначала их надо помыть, почистить, обогреть (и в прямом, и в переносном смысле слова), вывести из состояния хронического или периодического беспамьтства, дать отдышаться, оглядеться, привести в порядок мозги, дать почувствовать сладость душевного покоя, вернуть право выбора и свободу, которые у них отнял алкоголь. Не для этого ли создал Господь Сообщество АА? Ведь в пьянстве человек полностью во власти лукавого. У меня лично нет сомнений в том, что, в первую очередь, именно для этого и, может быть, для того, чтобы впоследствии привести человека к Богу. Во всяком случае, многие приходят к Нему, протрезвев и работая по программе. Некоторые приходят и в Православие, почти все становятся верующими, каждый в свою меру, но не все – в православном понимании.

Как говорят в АА: «У каждого свой путь». Как обретается трезвость, как она поддерживается – об этом ниже. Но присоединяться к какой-либо конфессии, к Православной Церкви в частности, совершенно обязательно. В том-то и дело, что Сообщество анонимных алкоголиков существует не для спасения души, а для избавления от алкоголизма! Об этом – и книги Сообщества, и шаги, и традиции. Не так уж это и мало, ибо известно, что *пьяницы <...> Царства Божия не наследуют* (1 Кор. 6, 9–10). Немало, но, в православном понимании спасения – отнюдь не всё. Избавление от пьянства – условие необходимое, но не достаточное.

Так кто же приходит в АА? Конечно, никакого учета не ведется – на то и анонимность. Но личные наблюдения показывают (и это отмечено выше), что – представители практически всех родов человеческой деятельности. Интереснее другое – приходят ли верующие, в частности, православные? Приходят, и немало. Ведь в том-то и загадочность алкоголизма, что эта болезнь не всегда возникает как следствие длительного злоупотребления спиртными напитками. Опыт АА показывает, что для того чтобы стать алкоголиком, вовсе не обязательно много и долго пить, не обязательно вести ярко выраженную греховную жизнь. Можно быть хорошим мальчиком или хорошей девочкой из религиозной семьи и все равно очень быстро спиться. Почему это происходит, почему обычный паренек первый раз пробует вино на выпускном вечере, напивается «в стельку», а со следующего дня уже пьет как настоящий алкоголик? В чем причина? В особой предрасположенности, грехов-

ности предыдущих поколений, для верующего – в качестве веры, отсутствии личной сродненности с ней, а когда человек уже устремлен к Богу – в недостаточности духовных усилий? Или в особом Попущении Божьем? Да кто же знает наверняка, кроме Самого Господа!

Конечно, православные, приходящие в АА, – это не те, кто, протрезвев, расправляет крылья. Трудно устоять и религиозности, и вере против стремительно развивающегося алкоголизма, выжигающего душу, выметающего остатки веры, втоптывающего в грязь очередного запоя. Смирят, конечно, да еще как, только смирение это – уже на грани безнадежности. И нет сил снова и снова, как положено православному христианину и учат святые отцы, вставать из грязи и пепла. Не дай Бог, но, увы, это может случиться с каждым, тем более – с такими, как я, кто и стал-то прозревать и крестился будучи уже не юношей. Уже потом я нашел у святых отцов, по крайней мере, три причины, объясняющие тяжесть этой борьбы: укорененность грехов и страстей в душе, разлагающее влияние греховного мира и козни лукавого, не выпускающего из своих лап.

Возникает вопрос – велик ли выбор путей избавления от алкоголизма у православного? Кодирование, гипноз, экстрасенсорика, тем более откровенные магия и колдовство – естественно, исключены. Обычные медицинские методы? А если в них не веришь, раз они не помогли ни одному из знакомых? Остается одно (да я и сам когда-то получал этот совет от своих православных знакомых) – терпеть, смиряться, уповать и прикладывать еще больше усилий в трудах **109**

веры, на пути к Богу. А если нет сил? И не с кем не то что распутать узлы и проблемы, а просто задушевно потолковать? Кто поймет алкоголика с его перепутанными жизнью, душой, мыслями, чувствами, комплексами, страхами, несуразицами, безумием, обидами, саможалением?.. Священник? Будем откровенны, надо еще найти такого, который взялся бы расплести эти клубки, у которого было бы время, желание и возможности. А главное, способность понять, и немалый опыт, особая любвеобильная распахнутая душа. Опять вспомним фразу из книги «Анонимные алкоголики»: «Алкоголики – малопривлекательная публика» [5]. Кто же еще? Братья и сестры по приходу или общине, которые обычно группируются вокруг благодатных священников? Только опять-таки никто не поймет, да и не принято у православных говорить о своих грехах, пороках и недостатках с кем-либо, кроме священника.

Все это мне до боли знакомо. Надежда, сменяющаяся разочарованием. Поездки к старцам, в общины, пение на клиросе в подмосковном храме, отчитки, ежедневное чтение одного Евангелия целиком, да с молитвами между главами, поездки в монастыри, купания в святом источнике, не говоря уж о мучительных постах и церковных службах. И, конечно, Исповедь и Причастие. Верю, что все не напрасно, не утонул ведь окончательно. А может быть, именно благодаря этому и нашел выход.

Освобождение, радость, покой, полное понимание, безграничное сочувствие и дружелюбие, искреннюю заинтересованность в моем следующем появлении, возможность обсудить любую, подчер-

киваю – любую, даже самую «запретную» тему и проблему я все-таки обрел. Вы уже догадались – где. Да! Только в Сообществе анонимных алкоголиков! И не потому что священники, прихожане, Церковь Православная плохи, нет. Я был покорежен, измучален, разбит алкоголизмом настолько, что никакое другое Сообщество людей мне уже не подходило!

Вот когда я отдышался, отмяк, когда разгладились мои внутренние морщины, зажили раны, поправились мозги, когда я смог без страха и отвращения заглядывать в себя, когда спал груз вины и пришла уверенность, что не такой уж я безнадежный неудачник, и, главное, когда ослабли оковы алкоголизма, вот тогда и стал открываться мне глубинный смысл Православия. Я протрезвел, с трезвостью обрел жизнь, новое ее восприятие и наполнение, и лишь тогда смог по-настоящему «налечь на педали». Появились силы, стало меняться отношение к людям, изменились отношения с Богом.

В этом и заключается суть программы «12 шагов» – освободить человека от алкоголизма и всех пут, связанных с ним. Поселить мир в его душе, исправить отношения с людьми, восстановить положение в обществе, научить духовным принципам и... отпустить. И у каждого – свой полет. Правда, с тремя условиями: не забывать, кто ты такой (алкоголик до конца дней), поддерживать собственную трезвость, служить Богу и людям. «Наша настоящая цель – изменить свою жизнь таким образом, чтобы приносить максимальную пользу Богу и окружающим» [5]. И бескорыстно передавать свой опыт другим алкоголикам. *Даром получили, даром давайте* (Мф. 10, 8).



А как относятся к православным в Сообществе АА? Да так же, как и к другим алкоголикам, своим братьям. «Не все у нас принадлежат к религиозным общинам, но в большинстве своем мы одобряем религиозность других» [5]. Тем более программа призывает: «Мы... просим вас отказаться от предрассудков, в том числе направленных против организованных религий» [5]. Другое дело – пытаться проповедовать и поучать, то есть нарушать общие правила АА. Как и всегда – требование одно: говорить только о себе и своем личном опыте. А встречается ли враждебное отношение? В целом – нет, со стороны отдельных собратьев – бывает. Ведь у каждого из нас – свои убеждения, свой жизненный опыт. По правде говоря, приходится иногда слышать и такие высказывания, которые могут шокировать православного человека. Что ж делать – больные люди. Никто же не заставляет общаться непременно со всеми, тем более перенимать чужой опыт или взгляды. «Примите же то, что вам понравилось». И это вовсе не означает соглашательства. Лично я открыто исповедую свою веру, стараюсь только не нарушать традиций АА, и уж тем более не выступаю в роли проповедника. Те, кого интересует мое мировоззрение, могут подойти после собрания, чтобы получить ответы на свои вопросы.

Вспоминается один любопытный и в чем-то грустный эпизод. Иногда по пути на собрание я захожу в храм, благо их предостаточно в том районе. Бывает, встречаю там и своих братьев. Встретил и одного из тех, кто, обретя многолетнюю трезвость, практически перестал ходить на собрания. Отрыв от АА для алкоголика всегда опасен, правда, этот заменил АА

полным погружением в Православие. Я собирался после службы на группу, отправился со мной и мой товарищ. После собрания, уже по дороге к метро, он горячо накинулся на меня: «Да что ж такое? Как ты это переносишь? Здесь же половина – богохульники! Ты должен нести им слово Божие, а ты молчишь или говоришь совсем не об этом!» Такой напор обескуражил меня: «Здесь – больные люди, не все способны воспринимать то, что так хорошо понятно тебе. А вспомни, какой ты пришел! Вспомнил?! Сплошные проблемы, полная путаница и затравленность. Мы беседовали тогда с тобой, в твой первый приход. Помнишь? Что ты мог понять тогда? А если бы я предложил тебе читать Священное Писание, поститься, ходить в Церковь, исповедоваться и причащаться – понял бы ты меня? А может, повернулся бы и ушел? Вот приходи сам и неси слово Божие! А я кому надо донесу. Забыл, каким ты был?» Уже в метро он натужно извинился, извинился и я. С тех пор мы не виделись и не созванивались – не переносу неблагодарности к Сообществу, через которое Бог дарует жизнь.

А с такой неблагодарностью, к сожалению, хотя и нечасто, но все же приходится сталкиваться. Бывает, обретая трезвость, наши собратья уходят из АА и начинают заниматься только своими личными делами. Поговорка «Иваны, не помнящие родства» относится и к некоторым из нас. Да только опасный это путь – протрезветь и «зажить нормальной жизнью». И срывы с последующим возвращением к пьянству, даже после больших сроков трезвости, как правило, связаны именно с отрывом от АА и программы. Видимо, не для того вытаскивает Господь каждого из нас из

трясины, чтобы мы только налаживали свою личную жизнь. Требуется и отдавать.

Вообще, пути православных в АА – схожие. Освобождение от алкоголизма, укрепление в Православии и дальнейшее движение. А там – у кого как, каждому – в его меру. Но не менее важно, что, протрезвев, встают на путь православной веры и те, кто был далек от нее. Конечно, не все, хотя это – не редкость. Принимают Крещение, воцерковляются, венчаются, обретают духовного отца... Опять-таки – у кого как, каждый – в свою меру.

Теперь о самом важном именно для православного христианина. У него, вскользь ознакомившегося с программой АА, «просмотревшего» (а для занятых людей это обычная практика) книги Сообщества, даже побывавшего на одном-двух собраниях, вполне может возникнуть не только ряд вопросов, но и резкое неприятие движения анонимных алкоголиков. Есть ли для этого основания? Попробуем разобраться.

Для начала попробуем разобраться с явным или тайным руководством Сообществом извне, некоем «активном внедрении», «насаждении» из-за рубежа чуждых идей. Опасения обоснованные, если иметь в виду ширящуюся и возмутительную экспансию всевозможных сект, новых религиозных учений, идей экуменизма, да и многих других идей извращенного западного сознания и хваленой потребительской цивилизации. Не одного меня останавливали и продолжают останавливать на пути в АА боязнь «происков ЦРУ» и неприязнь к «американизму». Отвлекаясь, следует отметить, что возникновение в наше время на американской почве Сообщества АА с его альтруиз-

мом, бескорыстием, поиском его членами причин своих бед внутри себя и, соответственно, стремлением к осознанию своих недостатков, самосовершенствованию и духовности – само по себе явление из ряда вон выходящее, сопоставимое разве что с появлением в Америке иеромонаха Серафима Роуза и его монастырской общины.

Возвращаясь к вопросу о явном или тайном руководстве, напомним изложенное выше. Не знаю, удалось ли мне донести это до читателя, рассматривая «своеобразие» Сообщества, но для меня несомненно, что традиции его и свободолюбивый дух делают любую возможность руководства неосуществимой. Это подтверждает и мой одиннадцатилетний опыт пребывания в АА. Бывало, и я напряженно вслушивался в рассказы наших зарубежных собратьев, но никогда ничего, кроме желания поделиться опытом избавления от алкоголизма, не замечал. Вдобавок, не надо думать, что алкоголики – сплошь простодушные недотепы, среди нас есть люди, как в прошлом, так и сейчас занятые на ответственной работе.

Немаловажный вопрос – как соединить идеи Православия и идеи Сообщества АА? Да никак! Не надо их соединять! Когда-то и меня мучил этот вопрос. Я видел, что в чем-то они совпадают, в чем-то – нет, а в том, что у программы – христианская основа, лично я не сомневаюсь. Придя в Сообщество АА, я с жаром набросился на его книги. Конечно, я не все понял (хотя и не осознавал этого). Обнаружив в АА православных, я пытался обсудить этот вопрос с ними. Хотя шел 1991 год и до разгула деструктивных стихий нынешнего времени было еще далеко, меня

волновал вопрос: «Куда же я пришел?» Естественный для христианина вопрос, недаром Спаситель предупреждает: *И не бойтесь убивающих тело, души же не могущих убить; а бойтесь более Того, Кто может и душу и тело погубить в геенне* (Мф. 10, 28). Есть отчего засомневаться, правда, очевидным было то, что алкоголизм-то губит и тело, и душу. Не помню, долго ли я маялся, но все сомнения и опасения сразу отпали, как только я догадался «соединить» Православие и Сообщество АА, полностью разделив их! Да от меня и не требовалось следовать рекомендациям программы каким-то определенным образом. Все то же универсальное: «Примите то, что вам понравилось». В дальнейшем никакие противоречия не нарушали моего внутреннего покоя: там, где идеи программы АА совпадали с моими религиозными убеждениями, они дополняли друг друга, там, где – нет, я следовал идеям Православия. И не помню, чтобы такой подход хоть раз подвел меня, тем более затормозил мое выздоровление. Как и обещает программа: «Те, кто входит в религиозные общины, не обнаружат здесь ничего опасного для своей веры или ритуалов» [5]. Приблизительно в то же время я получил и благословение старца, переданное через крестного отца: «Пусть ходит, там есть элементы исповеди».

А как же общаться с инославными, язычниками или, не дай Бог, – сатанистами? Да, так и общаемся, делясь опытом выздоровления, во всяком случае религиозных диспутов не ведем. Сатанистов не встречал вообще, лишь недавно узнал от одного из своих братьев, православного, что когда-то он был им. Вот и всё. К тем, кто мне совсем не нравится или яв-

ляется ярким противником христианства, Православия, Церкви, – вообще не подхожу. Никто же не обязывает обниматься со всеми. Таков нынешний мир, как же не сообщаться, *ибо иначе надлежало бы вам выйти из мира сего* (1 Кор. 5, 10). И не открывает ли Бог через апостола Петра, в том числе и мне, *чтобы я не почитал ни одного человека скверным или нечистым* (Деян. 10, 28). Конечно, мне далеко до святоотеческого: «Когда благодатное утешение действует при таинственном познании Христа и Его смотра, тогда христианин не осуждает ни иудея, ни язычника, ни явного беззаконника; но пламенеет ко всем тихою, непорочною любовью» [10]. Вот и я стараюсь, по возможности, не осуждать, и все чаще и чаще испытываю благожелательность ко всем собратьям. Немаловажный вопрос (пусть не сочтут его крамольным) – а нужны ли Сообществу АА Русская Православная Церковь (или иная конфессия), признание духовенства и мирян? Нужны, как возможность поделиться опытом выздоровления с наибольшим числом страдающих от алкоголизма собратьев. И объединить усилия там, где это возможно. Нужны тем членам Сообщества, кто тянется душой к сокровищам христианской духовности, не помешает им благожелательное отношение духовенства (речь не идет о тех, кто и так пребывает в лоне Церкви). Но мне неизвестно ни одного решения Сообщества в целом о сближении с какой-либо конфессией – это противоречило бы традициям АА. Хотя были попытки как руководящих структур, так и отдельных членов АА, наладить контакты с Русской Православной Церковью. Помнится, как-то и мы с одним из собратьев, православным,

посвятившим себя изданию книг по проблеме алкоголизма и наркомании, в том числе альманаха «Быть свободным», размечтались у него на кухне за чашкой чая. Казалось, так естественно в одном альманахе помещать мнение священников, врачей и статьи наших же собратьев. Я даже написал и отправил письмо с предложением о сотрудничестве одному из сподвижников руководителя Душепопечительского центра имени святого праведного Иоанна Кронштадтского. Но ответа не получил.

А нельзя ли, как спрашивают мои православные знакомые, каким-нибудь образом перевести АА на православные рельсы или хотя бы создать чисто православные группы? Пожалуйста. Священник Алексей Мороз описывает двенадцатиступенчатую «Лествицу трезвения» [13], являющуюся копией двенадцати шагов программы АА, но наполненную православным содержанием. Дай Бог «Лестнице» успехов, правда, чтобы пройти все шаги, надо быть или стать православным. Но это уже не АА! Полностью перевести на православные рельсы АА, увы, невозможно, так как всякое ограничение, тем более отбор алкоголиков в группу по какому-либо признаку, кроме желания бросить пить, делает АА менее дееспособным. Это тяжкий опыт. Третья традиция, как и остальные, – результат этого опыта. Иначе потребовалось бы делать некие закрытые группы для православных, католиков, мусульман и т. д. Можно представить, сколь разнятся люди и по роду деятельности, политическим взглядам, социальному положению. Создавать группы отдельно, например, для художников, бизнесме-

нов, сторонников партий и движений, рабочих, крестьян?.. А вдруг «залетит на огонек» такой «специализированной» группы алкоголик не ее профиля. И что же – от ворот поворот? А для него это вопрос жизни и смерти! Даже так называемые «домашние группы» уже многое теряют по сравнению с обычными. На них не придешь просто так, с улицы.

С этим же связано нежелание Сообщества вкладывать в понятия «Бог», «Высшая Сила» конкретное религиозное содержание. Конечно, именно это вызывает столь понятное неприятие немалой части православного духовенства. Как же так – спасение без Христа? Но спасение-то – только от алкоголизма. И точно так же может воскликнуть человек другого вероисповедания, не увидев в центре программы своего Бога. А что подумает тот, кто вообще далек от веры, если ему в качестве условия выздоровления сразу же предложат уверовать в неведомого Бога? Ему, едва оторвавшемуся от стакана? Попробовать представить Бога, как он Его понимает, или признать в качестве «Высшей Силы», более могущественной, чем он сам, силу группы, вооруженной программой и опытом выздоровления, – это куда ни шло. Тем более для современного человека (вспомним главу 2), оторванного от Бога и вынужденного создавать собственную систему ценностей со своими представлениями и о мире, и о Боге, если он допускает Его существование. А если прирожденный атеист, то кто же, кроме него самого, может оказаться в центре созданной им системы? Ему и группу принять в качестве «Высшей Силы» совсем непросто.



Вполне понятен вопрос о том, к реальному Богу обращаются анонимные алкоголики или вымышленному? Обращаются к Богу милосердному, любящему, способному помочь. Богу, как они Его понимают, каждый в свою меру. Так, кстати, обращаются к Нему, по рассказу православного священника в одной из телепередач, и наши солдатики в Чечне. И неужели кто-либо из нас возьмет на себя смелость утверждать, кому должен помогать Бог, а кому – нет? «Только бы молился человек, какими бы то ни было словами. Согласен, и прибавлю, что в простоте верующий иногда нестройными словами молится лучше понимающего, чему есть пример в творениях отцов» [14]. Недаром они предлагают маловерным обращаться к Богу, даже сомневаясь в Его существовании: «Господи, если Ты есть, помоги!» Или евангельское: *Верую, Господи! помоги моему неверию* (Мк. 9, 24). И стоит ли на этих страницах затевать разговор о всевозможных степенях сомнения: от неверия и маловерия до нерадивости и отнюдь не поголовной праведности верующих, «от них же первый есмь аз»?

Убрать бы этот вопрос из программы, и все бы успокоились! А программа превратилась бы в обычную психотерапевтическую. Может быть, кому-то все равно помогала бы. Но Сообщество-то уже существует, спасая не десятки, а тысячи людей, не претендуя ни на роль новой религии (как представляется в воображении некоторых его противников), ни на бесспорность своих положений. Программа ничего не навязывает, тем более не гарантирует. Она предлагает: «Попробуйте! Нам помогло – может быть, поможет и вам». И чудо исцеления происходит

вновь и вновь. Как и многие другие чудеса, о которых еще пойдет речь ниже.

Понятно, правда, что сами по себе «чудеса», и даже великое чудо исцеления безнадежных алкоголиков, – не аргумент для вдумчивого православного христианина. Ибо подтекст его опасений основан на знании, что зло, как правило, как раз маскируется под добро, и, увы, велика, по попущению Божьему, сила лукавого. Сколько зазывных рекламных объявлений с обещанием не только исцелений от любых болезней, но и помощи в решении любых проблем! «Потомственные целители», маги, колдуны, экстрасенсы, «бабушки» и целые центры обещают решить все ваши проблемы за один сеанс. И идет к ним человек, умудренный всевозможным опытом, кроме духовного. Да еще и денежки несет. И даже порой получает помощь, облегчение, чудеса. А что потом? Вспомним: *По плодам их узнаете их* (Мф. 7, 16). Недаром создан и работает на Крутицком Патриаршем подворье в Москве упомянутый Душепопечительский центр имени святого праведного Иоанна Кронштадтского. Кому же помогает коллектив Центра под руководством доктора медицинских наук иеромонаха Анатолия (Берестова)? Вот, жертвам и помогает, жертвам своего духовного простодушия и легкомыслия [15].

А существует ли более веский аргумент, чем указание на «чудесность» избавления от алкоголизма в АА? На мой взгляд, существует. Помимо напоминания о «плодах»: *По плодам их узнаете их* (Мф. 7, 16). Вспомним ответ Спасителя на обвинение фарисеев: *Он изгоняет бесов не иначе, как силою веельзевула, князя бесовского. Но Иисус, зная помышления их, сказал*

им: всякое царство, разделившееся само в себе, опустеет; и всякий город или дом, разделившийся сам в себе, не устоит. И если сатана сатану изгоняет, то он разделился сам с собою: как же устоит царство его? (Мф. 12, 24–26). И еще: «Для гибели человека достаточно одного порочного навыка: он будет постоянно открывать вход в душу всем грехам и всем страстям» [10].

Стоит ли живописать, каким грехам и страстям открывает вход в душу пьянство, тем более хроническое? Этот «букет» хорошо известен даже тем, кто не особенно знаком с понятием греха. Да пьяница в кармане у лукавого, алкоголик – тем более. «Если когда человек бывает под властью дьявола, так это особенно в пьянстве» [16]. Святитель Тихон Задонский: «Никто так не бывает любезен дьяволу, как в пьянстве пребывающий, потому что никто так не исполняет его волю, как пьяница» [16]. И «разделится» ли сатана, позволив не только выскочить из кармана, да еще пойти потом к Богу, помогать «выскакивать» и другим, а кому суждено – принять Крещение и встать на православный путь спасения? Если же Я Духом Божиим изгоняю бесов, то конечно достигло до вас Царствие Божие (Мф. 12, 28). В этом, забегаая вперед, – и объяснение исчезновения феномена безумной тяги к спиртному, присущей алкоголизму.

### ***К какому типу обществ относится Сообщество АА?***

122 Разговор о недоумениях и недопониманиях без рассмотрения этого вопроса был бы неполным. Тем более, если иметь в виду то немаловажное обстоя-

тельство, что основанием программы АА является идея Бога. Понятно, что Сообщество ни в одном из своих документов не относит себя к какому-либо из религиозных направлений, тем более не рассматривает движение АА как некую новую универсальную религию. Это само по себе противоречило бы основополагающей традиции третьей: «Единственное условие для того, чтобы стать членом АА, – это желание бросить пить» [5].

Люди приходят разные, приходят и уходят. Кто-то остается, и невозможно предсказать, кто именно из пришедших останется. Это – непостижимо, это не зависит ни от степени покорженности алкоголем, ни от рода занятий, ни от интеллекта, ни от возраста, ни от образования, даже ни от желания выжить. Ибо остаются и такие, кто, казалось бы, не особенно пострадал. Правда, больше все-таки тех, кто из-за пьянки оказался на краю. Как выразился один наш собрат: «У меня сложились идеальные условия для выздоровления – не было уже ни семьи, ни работы, ни денег». Люди приходят разные, но зависит ли желание остаться от религиозных убеждений или их отсутствия? Возможно. Кого-то, как меня, заинтересовало именно то, что программа «замешана» на идее Бога, кого-то, наоборот, слово «Бог» отталкивает. (А в шагах и традициях, которые зачитываются перед каждым собранием, слово «Бог» встречается неоднократно.) Поэтому и звучит на некоторых группах обращение к новичку: «Наиболее значимой личностью на нашей группе является новичок, поскольку мы знаем, что можем сохранить то, что имеем, только отдавая это другим. Пожалуйста, пусть Вас не беспокоят слова

«Бог» и «Сила, более могущественная, чем мы». Эти понятия являются неотделимой частью нашей программы выздоровления. Некоторые из нас понимают под Богом и «Силой, более могущественной, чем мы», группу АА, но самое важное заключается в том, что мы признаем как факт, что есть Сила, более могущественная, чем наша собственная. Для того, чтобы стать трезвыми, мы отказались от своего узкого взгляда на жизнь и учимся жить, опираясь на духовные ценности. Следуя двенадцати шагам, мы способны не только хорошо устроить свою жизнь в обществе, но и приносить пользу другим». Немалая часть из пришедших, по моим наблюдениям, сначала вообще мало что понимает. Их больше поражает контраст между тем, как выглядят и ведут себя эти внешне благополучные люди, и тем, что все они называют себя алкоголиками. Но сомнения – только до первых выступлений. Чуткое ухо алкоголика быстро уловило бы фальшь.

А дальше – «у каждого свой путь». Каждый по-своему, используя опыт других, принаравливается к программе. Вырабатывает свое видение, по-своему «работает» по ней, «делает шаги», формирует представление о «Высшей Силе», Боге, вчитывается в книги АА или не читает их вовсе (такое тоже бывает), просто посещает собрания или активно включается в «служение». У кого как. Каждый «выздоровливает» по-своему. Иные проходят шаги от первого до двенадцатого, иные останавливаются на одном-двух. Есть и такие, кто круто меняет свою жизнь, изменения в жизни других менее заметны, но внутренне меняются, конечно, все. Эти изменения, притом – в луч-

шую сторону, поразительны. Особенно по сравнению с окружающим миром, в котором меняются в лучшую сторону разве что те, кто встает на путь веры.

А как же религиозные воззрения? Да опять-таки, у кого как. У одних появляются и вполне определенные, другие остаются на уровне ощущения: «Что-то есть» или: «Высшая Сила – сила группы АА». Но коллективное сознание группы не озабочено религиозной принадлежностью своих членов, тем более не вырабатывает ни решений, ни указаний по поводу «взаимоотношений» с Богом. И, несмотря на разношерстность алкогольной братии и широкий диапазон своеобразия мышления ее членов, мне лично не доводилось встречать хоть кого-то, кто обретение для себя Сообщества АА рассматривал бы как обретение религии. Веры в «Высшую Силу» или Бога – да, но – не религии. Вместе с тем понятно, что нежелание АА вдаваться в религиозные тонкости не снимает вопроса извне: «Так к какому же типу обществ относится Сообщество АА?»

Прежде чем привести богословские определения религии, секты, культа выделим то самое главное, что объединяет членов АА. Вера в Бога, стремление понять Его волю и следовать ей? Служение людям? Возможность высказаться и получить опыт решения жизненных проблем? Дружеская атмосфера, взаимопомощь? Общность взглядов, жизненных и религиозных устремлений? Совместное проведение досуга? Ни то, ни другое, ни третье... Самое главное, что объединяет, – желание бросить пить и оставаться трезвым! «Мы не представляем какую-либо веру или религию.

Мы оперируем принципами, общими для большинства религий» [5].

Что такое религия, в чем ее отличительные черты? Цитируем известного православного богослова дьякона Андрея Кураева [17]: «Религия характеризуется сочетанием трех характеристик – наличием религиозного учения, наличием религиозной практики (культа) и наличием религиозной организации». Тут же приводится более развернутое определение из «Религиоведения» [18]: «Религия – это совокупность взглядов на мир, которые чаще всего основываются на вере в Бога, этот мир и самого человека сотворившего и давшего ему в «откровении» знание; религиозные верования составляют мировоззренческий, интеллектуальный компонент религий. Это, затем, совокупность действий, составляющих культ, в которых религиозный человек выражает свое отношение к Богу и вступает с ним в связь в молитве, жертвоприношении и т. д. Это также совокупность норм, правил поведения, которым должен следовать человек как требованиям, предъявляемым ему Богом. И, наконец, это объединение религиозных людей в те или иные организации, такие как церковь или секта, монашеский орден. Признаки, фиксирующие лежащие на поверхности проявления религиозной жизни, образуют то, что называется феноменом религии». Еще одно определение выдающегося русского философа С.Н. Трубецкого [19], приведенное в той же книге отца Андрея [17]: «Религия может быть определена как организованное поклонение высшим силам... Религия не только представляет собою веру в существование высших сил, но устанавливает особые от-

ношения к этим силам: она есть, следовательно, известная деятельность воли, направленная к этим силам». И две последние цитаты из той же книги [17]: «И снова подтверждаю: некое учение может говорить о духовных мирах, может быть религиозным, но само при этом не превращаться в религию. Для трансформации религиозного учения в практику нужна постановка именно практической религиозной цели». «И религия есть там, где человек, идеология, некая организация ставят своей задачей преодоление смерти, обретение умения выживать после смерти тела».

Разберемся по порядку. С последним тезисом – проще всего. Ни в программе АА, ни в книгах Сообщества о преодолении смерти, загробной участи человека и чего-либо с этим связанного, что присутствует в мировых религиях, – ни полслова. На собраниях это не обсуждается, разве что в частных беседах (о чем только не говорят между собой люди, в том числе и алкоголики).

Ставятся ли Сообществом религиозные цели? Вспомним преамбулу: «Наша основная цель – остаться трезвыми и помочь другим алкоголикам обрести здоровый образ жизни». Мягко говоря, далековато от цели, которую ставит перед верующими христианство, – уподобление Богочеловеку Христу [17]. Но в программе АА формулируются и другие, сопряженные с основной, цели. И более «возвышенные». Книга «Анонимные алкоголики» [5], глава шестая: «Наша настоящая цель – изменить свою жизнь таким образом, чтобы приносить максимальную пользу Богу и окружающим». Глава четвертая: «Как раз об этом и написана эта книга. Ее основная цель – помочь вам



найти Силу, более могущественную, чем что-либо, чем вы обладаете, которая решит все ваши проблемы». Глава вторая: «Самое главное в нашей жизни сегодня – абсолютная уверенность в том, что Создатель совершенно чудодейственным способом вошел в наши сердца и жизни. Он сумел совершить для нас то, что мы никогда не смогли бы сделать сами».

Может быть, под этим подразумевается «соединение с Богом»? Нет, скорее, открытие Его для себя, осознание Его существования и стремление следовать Его воле. Не так уж мало, но отнюдь не уподобление Богу и соединение с Ним, тем более в вечности. Мотив иной. «Мы считаем, что те, кто думает, что достаточно быть трезвым, чтобы в жизни все наладилось, ошибаются... Нужно жить духовной жизнью». «Ведь если алкоголик не совершенствуется и не обогащает свою духовную жизнь путем работы во имя других и самопожертвования, он не сможет пройти через будущие испытания и преодолеть житейские трудности. Отказавшись от такого рода деятельности, он снова начнет пить и, конечно же, погибнет». «Мы не святые. Главное в том, что мы хотим духовно развиваться... Мы притязаем лишь на духовный прогресс, а не на духовное совершенство» [5]. И под «пользой окружающим» и «работой во имя других» подразумевается не помощь вообще всем обездоленным, а, в первую очередь, – своим братьям-алкоголикам. Само по себе – огромное поле деятельности. Таким образом, цели, похожие на религиозные, тесно сопряжены с основной целью. Но основная цель все равно – остаться трезвыми и помочь другим алкоголикам обрести здоровый образ жизни. Почему, кстати, Сообщество и

остаётся закрытым для всех, кроме алкоголиков. Эта немаловажная черта, вряд ли свойственная религии.

Опираются ли члены Сообщества для избавления от алкоголизма на некое учение? Да, это – программа и рекомендации АА, основанные на нелегком опыте предыдущих поколений алкоголиков. Они учат, как с Божьей помощью оставаться трезвыми и строить жизнь, несмотря на неизлечимость алкоголизма. Уже неоднократно упоминалось о том, что в АА каждый волен вырабатывать собственное понимание Высшей Силы или Бога. Но без осознания их, обращения к ним за помощью и стремления устранить внутренние преграды для ее получения анонимные алкоголики не мыслят освобождения от алкоголизма. На это направлены в той или иной мере все шаги программы со второго до двенадцатого. Недаром перед каждым собранием после преамбулы зачитывается отрывок из пятой главы «Программа в действии» книги «Анонимные алкоголики» [5], содержащий все двенадцать шагов. Этот отрывок дополняется двенадцатью традициями и завершается своеобразной квинтэссенцией программы:

«Наше описание алкоголика, глава, обращенная к агностикам, а также истории из нашей личной жизни до и после принятия программы выявили три существенных момента:

а) мы были алкоголиками и не могли управлять своей жизнью;

б) возможно, никакая человеческая сила не смогла бы избавить нас от алкоголизма;

в) Бог мог избавить и избавит, если обратиться к Нему».

Обращенность к Богу программы АА несомненна, для этого необязательно приводить многочисленные цитаты из основных книг Сообщества. Другое дело, каким образом каждый из страждущих приспособливает ее к себе для избавления от алкоголизма. Такая вот странность: лечебная и одновременно религиозная программа, в которой религиозность имеет прикладное значение. Пусть не покажется это обидным и шокирующим истинно верующим, в АА приходят и продолжают ходить не для совместных молитв и устремленности к Богу, а для обретения трезвости и поддержания ее. Конечно, программа предлагает и вполне известные действия: молитву и размышление – уже в одиннадцатом шаге: «Стремились путем молитвы и размышления углубить соприкосновение с Богом, как мы понимаем Его, молясь лишь о знании Его воли, которую нам надлежит исполнить и о даровании силы для этого» [5]. Что же под этим подразумевается? «Когда мы ложимся спать, мы мысленно оцениваем прожитый день. Не были ли мы в течение дня злобными, эгоистичными и бесчестными? Может, мы испытывали страх или должны извиниться перед кем-то? Может, мы кое-что затаили про себя, что следует немедленно обсудить с кем-нибудь? Проявляли ли мы любовь и доброту ко всем окружающим? Что мы могли бы сделать лучше? Может, мы думаем в основном только о себе? Или мы думали о том, что мы можем сделать для других, о нашем вкладе в общее течение жизни? Не нужно только поддаваться беспокойству, угрызениям совести или мрачным размышлениям, ибо в этом случае наши

возможности приносить пользу другим уменьшаются. Вспомнив события прожитого дня, мы просим прощения у Бога и спрашиваем Его, как нам исправить наши ошибки.

Проснувшись утром, надо подумать о предстоящих 24 часах жизни. Рассмотрим наши планы. В самом начале дня мы просим Бога направить наши помыслы в верное русло, убереечь нас от жалости к себе, бесчестных поступков, корыстолюбия...

Мы заканчиваем период углубленного размышления молитвой, чтобы новый день открыл нам, каким должен быть наш следующий шаг, и чтобы нам было дано все то, что необходимо для решения наших проблем. В особенности мы просим освободить нас от своеволия и при этом помним, что не следует просить что-либо только для себя. Мы можем просить что-либо для себя, если это принесет пользу и другим. Мы никогда не молимся о том, чтобы осуществить свои эгоистические цели.

Если мы принадлежим к религии, которая требует определенного утреннего ритуала, мы должны соблюдать его. Если мы не принадлежим ни к какой религии, то мы сами выбираем и заучиваем некоторые молитвы, касающиеся принципов, которые мы обсуждали. Существует масса полезных книг. Рекомендации вы можете получить у священника или раввина. Постарайтесь понять, в чем правы верующие люди. Воспользуйтесь тем, что они предлагают. В течение дня, если появляются сомнения или волнения по какому-то поводу, нужно остановиться на минуту и попросить Бога указать правильную мысль или действие. Мы постоянно напоминаем себе, что мы

больше не мним себя центром вселенной, смиренно повторяя каждый день: «Да исполнится воля Твоя» [5].

В определенном порядке проводятся и собрания групп АА (как, впрочем, и любые собрания). Их задача – напомнить об общей проблеме, программе, традициях и создать наилучшие условия для обмена опытом. Собрания разных групп похожи, хотя канонов нет. Официальная часть собрания (после нее – общение за чаем) заканчивается общей 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». К молитве приглашаются желающие, обычно в ней участвуют все. Но бывают и исключения, никого это не удивляет и не возмущает. Похоже на ритуал? Кто-то сочтет, что похоже, я же считаю, что на ритуал, тем более в сравнении с ритуалами организованных религий, не «тянет». Как не «тянет» на религию и движение АА. Какое там организованное поклонение высшим силам! Какая организация без иерархии, без авторитетов, облеченных полномочиями, тем более – религиозными, без лидеров из наиболее «продвинутых» к общей цели, организация, искренне заявляющая: «У нас нет монополии на духовное общение с Богом» [5]. Организация, в которой каждый сам волен определяться на свой манер, в том числе и в духовных вопросах. Какая религия, если оперившиеся как раз и идут в религии настоящие, а большинство из них вместе с этим продолжает посещать собрания АА!

Тогда, может быть, к движению АА, если оно не «тянет» на религию, применимы определения «культ»,

«секта» или, не дай Бог, «деструктивная религиозная организация» (аналоги: «деструктивный культ» и «тоталитарная секта»)? Воспользуемся официальным изданием Миссионерского Отдела Московского Патриархата Русской Православной Церкви [20].

«Культ – те или иные мистические практики или богослужения (религиозные культы), либо круг людей, объединенных чрезмерной привязанностью, преданностью и поклонением некоторой фигуре, тенденции, художественной или интеллектуальной программе, практически всегда сопровождающейся явными или скрытыми ритуалами; культы могут быть благотворными и даже позитивными по своей сущности».

Вспомним, что важнее всего для пришедшего в Сообщество. Бросить пить и оставаться трезвым! Для этого он приходит в АА, для этого продолжает посещать, хотя бы изредка, собрания, даже обретя многолетнюю трезвость. Правда, немало и таких, кто со временем появляется все реже, пока не отходит совсем (ниже мы вернемся к этому виду «выздоровления»). Итак, обретение трезвости и сохранение ее – главное. Но существуют и другие важные и притягательные аспекты. Возможность пребывания в комфортной для алкоголика среде, возможность обмена опытом решения всевозможных проблем (и не только алкогольных), возможность, используя подходы и рекомендации программы, гармоничного и успешного пребывания в обществе. А кроме того: разве не приятно из сутолоки жизни «нырнуть» вечером на группу, встретить хороших знакомых, поговорить за чашкой чая, – все лучше, чем маяться перед телевизором (да, о таком досуге можно только мечтать, особенно одиноким).

Ну и, конечно, – духовный аспект, связанный с главным мотивом посещения собраний, но не способный самостоятельно, без главного мотива, объединить всех алкоголиков, даже трезвых.

Конечно, члены АА почитают Сообщество, еще бы – благодаря ему они обретают новую жизнь. В равной степени и по той же причине почитают и программу АА. На особом месте – Бог, правда, в меру понимания каждого. Богослужений нет, мистическая практика ограничивается общей молитвой после собрания, да частными (опять-таки – у кого как) в личной жизни. Ритуалы, связанные с «поклонением» программе, Сообществу или книгам АА, тем более – «некоторой фигуре», отсутствуют. Что остается? Одна, но пламенная – нет, не страсть, а устремленность. К трезвости! И к какой? Не всеобщей, ибо это – за пределами традиций АА: «Мы стремимся никогда не выказывать нетерпимости или ненависти к потреблению алкоголя как таковому» [5]. Устремленность именно к личной трезвости, что равносильно стремлению к выживанию.

«Секта – организация или группа лиц, замкнувшихся в своих интересах (в том числе культовых), не совпадающих с интересами общества, безразличных или противоречащих им» [20].

Сразу вспоминается название статьи про нас в одной из газет: «Секта анонимных алкоголиков». Но о какой замкнутости может идти речь? Разве что о понятном дистанцировании, вызванном нежеланием впутываться в «игры» окружающего мира, что может отдалить от главной цели. Никаких барьеров, чтобы прийти к нам для тех, кто хочет бросить пить, даже тех, кто

не признает себя алкоголиком, да и не является таковым, не существует. Только желание бросить пить! Регулярные открытые собрания для всех желающих, а на некоторых группах все собрания – открытые. О несовпадении с интересами общества, безразличии или противоречии им – стоит ли говорить? Достаточно увидеть, как поднимаются с колен и вновь входят в жизнь и общество те, кто был выброшен отовсюду своим алкоголизмом.

«Деструктивное религиозное объединение (деструктивный культ, тоталитарная секта) – это авторитарная иерархическая организация любой ориентации, разрушительная по отношению к естественному гармоническому духовному, психическому и физическому состоянию личности (внутренняя деструктивность), а также к созидательным традициям и нормам, сложившимся социальным структурам, культуре, порядку и обществу в целом (внешняя деструктивность), практикующая скрытое психологическое насилие, выражающееся в целенаправленном установлении отдельным лицом (лидером) или группой лиц (руководством) в своих узкоэгоистических целях незаконного контроля над сознанием, поведением и жизнью других личностей без их добровольного и осознанного согласия для формирования и поддержания у них состояния неестественной и противозаконной зависимости и покорности доктрине и лидерам, стремящимся через неинформированное использование преданных им и зависимых от них адептов к незаконному обогащению и незаконной власти» [20].

Полагаю, нет надобности проводить даже беглый анализ. Внимательному читателю должно быть уже **135**



понятно, что Сообщество АА не попадает ни под один из пунктов этого исчерпывающего определения. Как не попадает деятельность Сообщества и под определение «контроля сознания» [20]: «Контроль сознания («незаконное влияние», «реформирование мышления», «программирование») – это сознательное насильственное управление психикой и поведением, психологическое воздействие для достижения одностороннего выигрыша посредством скрытого побуждения другого человека к совершению определенных действий (в пользу манипулятора) с использованием насильственного или якобы ненасильственного обращения в веру (внедрение убеждения) или техники модификации поведения без информированного (осознанного) согласия или с индуцированного согласия того человека, к которому эту технику применяют».

Привожу последние определения с сугубо информационной целью – не у всех ведь есть на книжной полке уже упомянутый содержательный справочник [20]. Встречаться самому с мнением об АА как деструктивном религиозном объединении, к счастью, не приходилось.

Еще один вопрос – о привязанности «выздоровевших» алкоголиков к АА. Не трансформируется ли зависимость от алкоголя в зависимость от групп АА? Нет, дело в другом (хотя лучше зависеть от АА, чем от алкоголя). Для алкоголика как раз характерно, обретая трезвость, устремляться в жизнь с особой энергией. Как и большинству людей, и ему присуще недооценивать то благо, которым он обладает, и стремиться к достижению все новых и новых благ.

**136** Пока он регулярно посещает собрания, даже не осо-

бенно участвуя в служении (направленной помощи другим алкоголикам), он вольно или невольно сохраняет и обновляет приобретенное знание о самом себе и программе. Вольно или невольно внутренне совершенствуется, перенимает чужой полезный опыт, вглядывается в себя. Это происходит почти без усилий.

Другое дело – отрыв от АА. Конечно, далеко не у каждого хватит внутренней дисциплины, чтобы прикладывать усилия для постоянного духовного роста. А уж как быстро может улетучиваться знание, тем более духовное, да еще в мирской суете, хорошо известно. Особенно верующим. «Кто вступит на истинный путь богоугождения, или начнет при благодатной помощи стремиться к Богу, путем предначертанного закона Христова, тому неминуемо будут угрожать опасности сбиться на распутья, заблудиться и погибать, воображая себя спасаемым. Сии распутья неизбежны по остающемуся, даже и в обращенном, греховному позыву и расстройству сил, которые и в сем состоянии способны представлять вещи в превратном виде – прельщать и губить человека. К сему присоединяется лезть от сатаны, который неохотно расстаётся со своими жертвами, и когда кто из области его пойдет к свету Христову, гонится вслед его и всякие расставляет сети, чтобы снова уловить; и нередко действительно уловляет» [21].

Каждому православному понятно, что любая остановка равносильна движению вниз. Именно поэтому и необходима полная православная жизнь: пост, молитва, регулярное посещение храма, регулярное чтение Священного Писания и творений святых отцов

и, конечно, участие в Таинствах: исповеди, причащения; руководство духовного отца. Необходимы немалые усилия. А что взять с алкоголика, оторванного от всего этого, да с расплывчатыми «взаимоотношениями» с Богом? Ведь «почти никому из нас не нравилось заниматься самоанализом, унимать свою гордыню, признавать свои недостатки, но этого требует процесс духовного совершенствования» [5]. В то же время так «естественно» увлекаться насущными делами, все реже вспоминая о собственном алкоголизме. И о том, что избавление от него требует постоянных усилий. Недаром анонимные алкоголики сравнивают выздоровление с необходимостью шагать вверх по эскалатору, который движется вниз. Попробуй остановиться.

Программа предупреждает: «Существует опасность, что, забросив всю духовную программу, мы, так сказать, почием на лаврах. Тогда нас подстерегает опасность, потому что алкоголь – коварный враг. Мы не излечились от алкоголизма. Просто каждый день нам дается отсрочка приговора при условии нашего духовного роста» [5]. Кто порассудительнее – понимает это и продолжает, хотя бы изредка, посещать собрания; те, кто твердо встал на путь веры, прикладывают соответствующие усилия, укрепляя ее. Но многие из верующих тоже не поддаются иллюзии, что выскочили из лап алкоголизма. И продолжают, опять-таки каждый в своем ритме, посещать собрания. Ибо это – наилучшая возможность не забывать о собственном алкоголизме. Но то, что предупреждения программы не напрасны, подтверждается, увы, и срывами наших собратьев, притом находящихся на разных этапах выздоровления.

Конечно, в АА не ведется никакого учета, не собирается и не анализируется какая-либо информация, но чаще всего оказывается, что причиной срывов являлся отход от АА. И, как следствие, полное прекращение работы над собой. Всем известно, как трудна жизнь. Сколько опасностей, проблем, неожиданностей подстерегает человека на каждом шагу. От них не застрахован никто. Как никто, в том числе и верующий, не застрахован от усталости, слабости, плохого настроения, чуть не доходящего до уныния, даже падений. И не всегда это заметно постороннему взгляду. Другое дело – алкоголик! Над ним занесена дубина алкоголизма, его просчеты и падения, его движение вниз, а не вверх – почти всегда заканчивается одним и тем же. Таков, увы, алкоголизм. Когда «всё плохо», «выхода нет» (или кажется, что нет), у алкоголика, в отличие от других, всегда есть «выход». Достаточно протянуть руку за стаканом.

Есть и еще одно немаловажное обстоятельство. Никто не знает, почему одни приходят в АА и спасаются, а другие нет. По американской статистике, спасаются шесть из ста алкоголиков (речь идет об алкоголизме вообще, а не об АА), по нашей – всего три. Почему какие-то Петя, Вася, Саша приходят и выбирают в новую жизнь, а другие, такие же, – погибают? Не приходят, даже когда их тянешь за рукав.

Или приходят, но не задерживаются надолго. Тайна! Пытался анализировать и систематизировать – бесполезно. И уж, конечно, не по «заслугам» даруется трезвость и новая жизнь. Для чего? Почему Господь проводит выздоравливающего алкоголика невредимым через немалые трудности, помогает в очень нелегких

жизненных передрягах? Порой и руки могут опуститься. Но: «Там, где мне ничто не помогало, мне помогала работа с другими алкоголиками» [5]. Каждый из нас знает, что даже простое присутствие на собрании – уже работа по двенадцатому шагу. Уже помощь другим: своим присутствием, внешним видом, словом, взглядом, улыбкой, опытом избавления от алкоголизма. Для меня лично несомненно, что минимум, чем я могу ответить на бесценный дар трезвости, – это хотя бы посещением собраний.

В АА не ведется статистики, мы не следим за судьбой своих членов. Бывает, человек ходит все реже, а потом исчезает совсем. Обязательно ли ему уготован срыв? Часто кончается именно этим. Но, если быть честным, не всегда. Иногда доходят сведения о наших собратях, отошедших от АА (кто-то кого-то случайно встретил и т. п.). И вроде у них все нормально, не пьют. Не пьют, и хорошо. В АА множество разных примеров, и каждый волен ориентироваться на тот, который ему больше подходит.

В заключение главы планировалось дать такое определение Сообщества АА, которое, на мой взгляд, достаточно полно характеризовало бы его, в том числе с религиозной точки зрения. И это определение было подготовлено, да только, по здравому размышлению, я решил предоставить возможность делать выводы самому читателю. Движение АА существует и успешно развивается, потому что нужно людям. Оно и его программа открыты для всех, но ни к чему не обязывают; предупреждают, но не запрещают; рекомендуют, но не контролируют; делятся опытом, но оставляют право его собственной трактовки. Открывают

доступ к помощи Божией и приводят к необходимости действий для Ее получения, но и предоставляют возможность каждому устанавливать собственные взаимоотношения с Богом.

**Принципы принципами, но дух непримиримости, враждебности и категоричности чужд Сообществу АА. Хочется надеяться, что он будет чужд и тем богословам, которые со временем попытаются разобраться с особенностями и своеобразием Сообщества. Ведь цена вопроса – судьбы тысяч людей – алкоголиков и их близких. И пусть стремление к чистоте Православия не приведет к отстраненности от человека, творения Божьего, ставшего жертвой этого греховного мира.**

**АЛКОГОЛИЗМ: ВЫХОД ЕСТЬ**

**О**б алкоголизме написано немало. С древнейших времен известны как вино (или другие вещества, изменяющие сознание), так и злоупотребление им. Известно (даже тем, кто не читает Псалтирь), что *вино веселит сердце человека* (Пс. 103, 15). Но все ли знают грозные и скорбные слова Священного Писания: книг Ветхого и Нового Заветов; многочисленные предостережения из поучений святых отцов Церкви о последствиях неумеренного винопития. Трудно удержаться от желания заполнить эти страницы хоть малой частью Божественной премудрости и основанной на ней житейской народной мудрости [22–24]. Но нынешнее время хорошо хотя бы тем, что святоотеческая литература издается и доступна, как издаются и доступны труды не только современных священников, православных специалистов, врачей [6, 13, 15, 25–31], но и всех тех, кто так или иначе связан с проблемами алкоголизма, наркомании и других пагубных зависимостей. Не сравнить с убогим однообразием блеклых брошюр о «вреде алкоголизма» недавнего прошлого.

Нынешнее время – иное, да только, как и раньше, действуют в человеке, в первую очередь, два основных фактора. Поверхностный, «естественный», «понятный» – *вино веселит сердце*. И глубинный, онтологический – тоска по благодати и Богу [13]. Ладно православные, они хотя бы знают о том, что необхо-

димо (каждому в свою меру) под руководством Священного Писания, Церкви, святых отцов, духовника вести непрестанную духовную брань, учиться разбираться в хитросплетениях страстей и грехов. А как же современный человек, оторванный от Бога, погруженный в гущу забот и соблазнов жизни, обреченный, как это было показано выше, на стремление к изменению сознания? Когда же потянутся его душа, сердце, разум к духовному знанию, к знанию о себе, своих бедах? Когда «гром грянет»? Или когда громы предупреждающие уже отгремят? И сможет ли он, даже имея необходимые образовательные навыки, продуктивно воспринимать книжную премудрость. Тем более – воспринимать премудрость святоотеческую, не находясь в лоне Церкви и не имея понятия о том, что такое грех, страсть, покаяние.

Перед кем может раскрыться без опаски, недоверия, предубеждения алкоголик? И от кого вообще в состоянии получать информацию и помощь? От священников, врачей, родных, близких? Да, конечно, в немалой степени. Но иногда и они, при всем желании, не могут «достучаться» до него. Почему? Пусть это не покажется никому обидным, но порой «мало – изучить страсти с их многосплетенными отраслями в чтении книг отеческих: надо прочесть их в живой книге душевной, и стяжать знание о них опытное» [10]. Поэтому часто наиболее эффективна помощь родных не по крови, а по общей беде, глубинному ее пониманию. В этом – объяснение «доходчивости» опыта, знаний, примера выздоравливающих алкоголиков для алкоголиков, только встающих на путь выздоровления. «Высококвалифицированные психиатры,



которые занимались нами, обнаружили, что иногда невозможно убедить алкоголика честно обсудить ситуацию, в которой он находится. Как ни странно, женам, родителям и близким друзьям обычно еще меньше, чем психиатрам и врачам, удается заставить алкоголика быть откровенным.

А вот бывший алкоголик, который встал на путь выздоровления и вооружен знаниями о себе, может, как правило, завоевать полное доверие другого алкоголика за какие-то часы. И пока такое взаимопонимание не достигнуто, немногого можно добиться» [5].

Доверие и взаимопонимание – необходимые условия. Но возникает естественный вопрос – какими «знаниями о себе», пьянстве, алкоголизме будет делиться выздоравливающий алкоголик? Теми, которые он получил, пребывая в Сообществе АА, теми, что сам приобрел, осмысливая программу двенадцати шагов и работая по ней. А главное, теми знаниями и подходами к проблеме, которые помогли ему самому. Огромное многообразие опыта и подходов в рамках одной программы, если учесть, сколько разных людей, в том числе и православных, входит в Сообщество. Да, программа АА не оперирует понятиями греха и страсти, хотя внимательный читатель обнаружит в книгах АА упоминание и о них, и (в качестве ориентира) о семи смертных грехах, и о добром самарянинe, и о том, что «вера без дел мертва». Говоря о пьянстве, и уж тем более – об алкоголизме, она использует определения: болезнь, недостатки, отрицательные черты и изъяны характера, духовные недуги, собственные ошибки, неверно сориентированные, неуправляемые, распущенные инстинкты, ошибочные и небла-

говидные действия и поступки, неразумные суждения [5, 11]. В то же время она четко формулирует: «Пьянство было лишь одним из симптомов внутренних проблем» [5]. Кто, как не бывшие пьяницы, знает, что алкоголик перегружен чувством вины, собственной неполноценности сверх всякой меры, он унижен, растоптан и выкинут алкоголизмом из общества нормальных людей. Но все равно предельно честно констатирует: «Мы сами являемся причиной наших бед» [5]. На устранение с Божьей помощью и трудами самого алкоголика, именно причин, а не симптомов заболевания и направлена работа по программе АА. Подход, как видим, в главном совпадающий с православным.

Конечно, «из православных людей никто не сомневается в том, что злоупотребление спиртными напитками – грех. Вместе с тем мы знаем, как многократно повторяемый грех переходит в страсть, в данном случае – в пьянство, которое со временем приводит к болезни – к алкоголизму» [27]. О притягательности греха вообще, склонности ко греху и ко злу человека и беззащитности перед ним особенно человека современного, оторванного от Бога, написано предостаточно, в том числе и в этой книге (глава 2).

Вся история человечества – это история взаимоотношений людей с Богом, уклонения от Его заповедей или следования им. Таков православный взгляд, любые иные, упускающие из виду этот ключевой момент, обречены на однобокость и ущербность. Соответственно, и ключевой вопрос любой человеческой жизни, в каких бы внешне различных исторических условиях она ни протекала, извечно один и тот же: **145**

с Богом или без Бога! Другое дело, что для современного человека, «вооруженного» компьютерами, «мобильниками» и многими другими «благами» «технического прогресса и цивилизации», «вооруженного» всевозможными познаниями, обладающего глобальным, чуть ли не космическим мышлением, воспринимающего киносказки о контактах с внеземными цивилизациями почти как готовую сбыться реальность, подготовленного к переходу в «новую эру», к «прорыву» общечеловеческому в области сознания, для современного человека, переносащегося за сотни, а то и тысячи миль на быстроходных автомобилях, поездах и самолетах, может показаться унижительным и нелепым сравнение смысла его жизни со смыслом жизни далекого предка, полдня преодолевавшего несколько верст в разбитой телеге. Как нелепым может показаться ему и обращение в недугах не только к личным врачам, психологам и психотерапевтам, но, в первую очередь, к Церкви, *столпу и утверждению истины* (1 Тим. 3, 15), хранительнице всеобъемлющего знания духовного о человеке и о причине всех его бед – грехе.

Но это и понятно. Современному человеку, обходящемуся без Бога, многое может показаться и нелепым, и неприемлемым как в Церкви, так и в жизни, взглядах, убеждениях, ориентирах верующих. Другие ценности, другие цели, другой язык. Скорее, верующему легче понимать неверующих, особенно неофиту, ведь он вынужден пребывать сразу в двух мирах, ему понятны оба языка: и церковный и мирской. До церковного языка и церковного устава современному человеку еще надо дорасти (если суждено). Это для

верующего уверенность в существовании Бога – неотъемлемый компонент сознания. Для православного, воцерковленного, глубоко осознающего, что человек сотворен Господом по Своему образу и <...> подобию (Быт. 1, 26), смысл жизни – в приближении к Богу, соединении с Ним, невысказанным без очищения от греха и страстей. И кому, как не православному христианину, известно, сколь многообразны грехи и страсти, сколь причудливы их переплетения. И главное – как трудно увидеть их в себе! Обратимся хотя бы к «Опыту построения исповеди» [32] архимандрита Иоанна (Крестьянкина) или более объемному (свыше тысячи страниц) «Нравственному богословию для мирян» [33]. Неисчерпаемый клад премудрости – творения святых отцов. А вот увидеть в себе, преисполниться сокрушением и искренним, действенным стремлением к избавлению от греха, исправлению и перемене жизни, – уже иной уровень. Понятно, неизмеримо более высокий. Это задача из задач даже для православного христианина, можно представить сколь труднодоступен этот уровень современному человеку, оторванному от Бога и Церкви, воспринимающему само понятие «грех» как архаизм, достойный лишь брезгливой усмешки, а «страсть» как вполне понятное проявление высоких чувств.

Конечно, пьянство – во всех перечнях грехов и страстей. В том числе и среди двухсот девяносто восьми страстей, которые нашел «упоминаемыми в Божественных Писаниях и поместил их вместе... в порядке же не мог расположить, да не покушался на это» преподобный Петр Дамаскин [34]. Результат всех их – «отпадение от Бога и совершенная гибель» [34].

Пьянство не выделяется, но достаточно и беглого взгляда, чтобы отметить его сплетенность и сопряженность с подавляющим (!) большинством перечисленных страстей (немаловажная особенность).

Чем же оно характеризуется? О неумеренности язык не повернется говорить. Пьянство, скорее, уже – упивание и питье по поводу и без повода, вернее, по малейшему поводу. Как не привести хрестоматийно известного: «Для пьянства есть любые поводы: поминки, праздник, встречи, проводы, крестины, свадьба и развод, мороз, охота, Новый год, выздоровление, новоселье, успех, награда, новый чин, и просто пьянство без причин» (Р. Бернс). И еще его отличает обязательное появление все увеличивающихся проблем: легких и тяжелых травм, разбитых физиономии и автомобиля, потерянных денег, документов и вещей, опозданий на работу, деловую встречу, поезд, самолет, отгулов и прогулов, пожаров и ограблений, семейных неурядиц, конфликтов с сослуживцами, представителями власти и просто посторонними людьми, провалов в памяти, дрожи в руках и бессоннице... Но в цепочке: неумеренное потребление (злоупотребление) – пьянство – алкоголизм – самое расплывчатое как раз первое звено. Если принадлежность пьянства ко греху очевидна (особенно при сознательном нежелании от него отказываться), то в чем грех неумеренного потребления и где граница, отделяющая потребление от злоупотребления? [5] Не в количестве ли выпитого, повышенном аппетите, поблескивании глаз, некоторой раскованности, веселости или, наоборот, сонливости? (Нетвердая походка и неадекватное поведение – явно за гранью.)

Грех, видимо, в том, что искажается в человеке образ Божий и подобие Его. А эти весы и граница – только внутри человека, в его субъективном восприятии. Что в сочетании с уже упомянутым – *Вино веселит сердце* – делает остановку перед границей затруднительной, даже для весьма достойных людей, обладающих внутренней дисциплиной и бдительностью. Стопроцентную гарантию дает только одно – полный отказ от спиртного. В остальных случаях – балансирование на грани с высокой вероятностью выхода за нее. Неумеренное потребление и злоупотребление как раз выход за грань, изменение сознания! А что поводов к этому у современного человека предостаточно, говорить не приходится. Более того, изменение сознания и не считается зазорным. По отношению к вину об этом и в голову не придет говорить (для чего же тогда пить?). Даже в дискуссиях о легализации наркотиков речь идет только о возможных негативных последствиях (опасности) для окружающих и для самого потребителя, но никак не о греховности и недопустимости изменения сознания. Таков уж нынешний мир, да это – пустячок по сравнению с тем, что в этом мире творится, но уже никого не удивляет. Хотя Сам Спаситель в последние мгновения земной жизни на Голгофе подал пример, отказавшись помрачать сознание: *давали Ему пить вино со смирною; но Он не принял* (Мк. 15, 23). Список страстей преподобного Петра Дамаскина давно можно было бы дополнить стремлением к самоодурманиванию (в том числе с помощью наркотических и химических веществ, а также медикаментозных препаратов), стремлением к уходу из реального мира в виртуальный и т. п.

А как же алкоголизм? С тем, что это – болезнь, пожалуй, не поспоришь. Чтобы в этом убедиться, достаточно ознакомиться с медицинской литературой или посетить лекции по биохимии мозга, которые читаются для пациентов врачами-специалистами в наркологических больницах. Конечно, слишком явна соединенность этой болезни со страстью винопития и иными страстями, но ведь и множество других болезней нынешнего времени столь же явно соединены со страстями и грехами. Разве что алкоголизм отличается от других недугов полным подчинением себе человека. В этом алкогольная зависимость сродни одержимости. Нежелание избавляться от нее, сознательное, упорное, в той или иной степени, отвержение предлагаемой помощи извне – разве что это действительно греховно. А периодическое подчинение ей, несмотря на все усилия и попытки вырваться? Несмотря на истинное сокрушение сердечное? Или считать тоже греховной одержимость человека, во всем совершенно разумного и благообразного, с которым я разговаривал когда-то на паперти храма перед службой в Псково-Печерском монастыре? Надо было видеть, какую четку он отбивал и какие коленца выкидывал помимо своей воли (!), когда в конце службы сам себя невероятным усилием подводил к иконе Божией Матери. Одержимость! И как неудобно (мягко говоря) было ему потом.

Не мне судить, но позиция анонимных алкоголиков в отношении алкоголизма представляется одновременно щадяще-мудрой и конструктивной. Они избегают говорить о грехе, считают алкоголизм болезнью, которая «отражается на людях, окружающих

нас, как никакое другое заболевание, свойственное человеку. Если кто-либо заболевает раком, все его жалеют, и никто не сердится и не обижается на него. С алкоголизмом дело обстоит не так, ибо с приходом этого заболевания разрушается все, ради чего стоит жить. Это распространяется и на всех близких алкоголику людей. Возникают взаимное недопонимание, яростное негодование, нестабильность материального положения. Испытывающие отвращение друзья и начальники, искалеченные жизни невинных детей, несчастные жены и родители – такой перечень можно продолжать и продолжать» [5].

Конечно, непростая болезнь, во многом загадочная, затрагивающая и тело, и мозг, и психику, обмен веществ и наследственность... Загадочность хотя бы и в том, что, как показывает опыт анонимных алкоголиков, «необязательно пить слишком долго и принимать большое количество алкоголя, чтобы стать алкоголиком» [5]. Но анонимные алкоголики и не отрицают всей сложной и многообразной подоплеки алкоголизма, в том числе и социальной, предоставляя возможность специалистам разбираться с интересующими их аспектами проблемы. Достаточно и того, что мы знаем наверняка.

Каждому из нас известно, что алкоголизм – болезнь не просто опасная, а смертельно опасная. Убедиться в этом легко, надо лишь вспомнить свои кошмары, да оглянуться по сторонам. Как не увидеть, что алкоголизм и сопутствующие ему факторы и хворобы косят без разбора не только «слабых», но и сильных и молодых, и когда-то здоровых, и толковых, и способных... Кому, как не нам, доподлинно известно,



что у пьющего алкоголика впереди лишь три пути: психушка, тюрьма или преждевременная смерть.

Алкоголизм – болезнь прогрессирующая. С этим тоже трудно не согласиться даже самому упрямому из нас. Тем более, если честно взглянуть не только на себя, но и на своих несчастных собратьев. Переход от беззаботного умеренного потребления к беспросветной неуправляемой пьянке более чем убедителен. «С течением времени наше состояние никогда не улучшается, оно может только ухудшаться» [5]. Некоторые из нас полагают, что алкоголизм прогрессирует даже тогда, когда алкоголик не пьет. Сорвавшись после долгого периода воздержания, алкоголик очень быстро скатывается на еще более низкий уровень, чем тот, с которого начиналось выздоровление. Правда, справедливости ради надо отметить, что многие из нас не связывают это с развитием заболевания даже в трезвости, по их мнению – в срыве проявляется эффект распрямляющейся сжатой пружины.

Алкоголизм – болезнь неизлечимая. На этом тезисе необходимо остановиться особо. Неизлечимая в том смысле, что алкоголик никогда не сможет вернуться к умеренному употреблению алкоголя. Конечно, с этим нелегко смириться. Сколько же времени и сил потрачено нами до прихода в АА на бесплодные попытки «научиться пить, как все остальные люди»! Некоторые и в АА приходят с той же тайной мыслью, хотя, забегая вперед, нельзя не отметить, что впоследствии любое изменение сознания воспринимают как неприемлемое для себя. «Заветная мечта каждого алкоголика – чтобы он снова мог пить, получая удовольствие от алкоголя и полностью контролируя себя.

Живучесть этой иллюзии поистине удивительна. Многие верят в нее на пороге безумия или смерти» [5]. Невозможность этого трудно признать даже тем из нас, кто не вылезал из лечебниц, кто после многих безуспешных попыток вылечиться был признан врачами абсолютно безнадежным.

Трудно отказаться от мечты! От бесконечных бесплодных попыток понять, почему окружающие (такие же, в общем, как ты) могут спокойно выпивать без особых последствий, тебя же глоток спиртного ввергает в бесконечную череду запойных дней и ночей, да со многими сопутствующими этому опасностями. А если и не в запой, то в питье до бесчувствия. С полной потерей самоконтроля. Вдобавок, нередко в самое неподходящее время: накануне важной сделки, решения, командировки, свадьбы, похорон и т. п. Головоломка совершенно неразрешимая, да и гидрато о двух головах. С одной стороны, потеря контроля после первой рюмки, с другой – непредсказуемость начала пьянки и полная невозможность ей противостоять. Неразрешимость этой загадки особенно изматывающа для людей, во всем остальном вполне волевых и добропорядочных, тем более удивительна эта загадка для их добрых родных и знакомых.

Конечно, анонимные алкоголики не занимаются самоклассификацией, хотя им, как и врачам, известно, что типы алкоголиков разнообразны: от эмоционально неустойчивых психопатов и маниакально-депрессивных личностей до «людей, совершенно нормальных во всех отношениях, кроме реакции на алкоголь. Это обычно способные, умные, доброжелательные

люди» [5]. Как раз такие вызывают особенное недоумение окружающих. «Пока алкоголик удерживается от выпивки, он ведет себя так же, как и другие люди... Как только он вводит алкоголь в свой организм, что-то происходит с ним, с его физическим и психическим состоянием, и он уже никак не может остановиться» [5]. Так продолжается раз за разом. «Первая рюмка приводит в движение весь ужасный циклический процесс, который переживает алкоголик» [5]. Такое поведение непостижимо для окружающих, алкоголик постепенно «теряет все, ради чего стоит жить, и живет, можно сказать, только для того, чтобы пить» [5]. Как тут не возникнуть предположениям об особой распущенности, слабой воле или ненормальности? «Если вы спросите его, почему он напился допьяна, вероятнее всего, он представит вам одну из сотен причин. Иногда эти оправдания могут выглядеть правдоподобно, но ни одно из них, в действительности, невозможно понять на фоне того вреда, который влечет запой алкоголика... А правда, как ни странно, заключается в том, что он не более, чем вы, представляет себе, зачем он выпил первую рюмку» [5].

Непонимание пьющих непьющими имеет свои причины – ведь не все пьющие одинаковы.

«Умеренно пьющим, если к тому есть веские причины, не приходится прилагать какие-либо серьезные усилия, чтобы бросить пить. Они сами выбирают – потреблять ли спиртные напитки или бросить пить.

Есть и другой тип. К нему относятся те, кто много пьет. У таких людей привычка пить может оказаться настолько сильной, что она постепенно приводит их к физической и умственной деградации. Это, в свою

очередь, может привести к преждевременной смерти. Если появятся по-настоящему серьезные причины – плохое здоровье, любовь, смена места жительства или предупреждение врача, – такой человек также может перестать употреблять спиртное или начать пить умеренно, хотя ему при этом будет трудно и плохо, и, может быть, даже понадобится медицинская помощь» [5]. Такие примеры известны многим, поэтому-то члены семей пьяниц и их друзья ждут с надеждой того дня, когда страждущий проснется от летаргического сна и проявит свою силу воли.

Истинная трагедия заключается в том, что если человек – настоящий алкоголик, этот счастливый день может никогда не наступить.

Дело в том, что большинство алкоголиков, по причинам пока неизвестным, теряют возможность выбора во всем, что связано с выпивкой. Наша так называемая сила воли практически перестает существовать. В определенное время мы теряем способность восстановить в памяти во всех подробностях то унижительное состояние, которое мы испытывали, и те неприятности, случившиеся всего лишь неделю или месяц тому назад. И мы оказываемся беззащитными перед первой рюмкой» [5].

Эта формулировка, помимо упомянутого специфического «безволия» перед алкоголем, содержит еще несколько важных положений.

Почему же люди все-таки пьют? Об этом много говорилось выше. «Мужчины и женщины пьют главным образом потому, что им нравится эффект, вызываемый алкоголем» [5]. Да-да, тот самый пресловутый «кайф»! Во всей его «привлекательности», со всей его

подоплекой и всей обреченностью на поиски его современным человеком. А далее? «Они испытывают беспокойство, раздражение и неудовлетворенность, если не могут вновь пережить чувство легкости и комфорта, которое приходит сразу после нескольких рюмок» [5]. Вернее сказать – «приходило когда-то», потому что кайф-то уходит, ускользает. Все дальнейшее – осознанные или неосознанные, но всегда драматические и безуспешные, попытки вновь и вновь пережить испытанное когда-то блаженство. Но кайф уходит, оставляя феномен тяги, притом тяги необузданной. Проявляющейся и тогда, когда алкоголик трезв, но вспыхивающий с особой силой, как только он начинает пить.

«И вот тут он превращается в того человека, который поражает вас полным отсутствием чувства меры. Выпив, он совершает абсурдные, невероятные, трагические поступки... Очень редко он бывает всего лишь подвыпившим. Он всегда пьян до потери человеческого облика, когда в большей степени, когда в меньшей. Во время опьянения он так мало похож на себя... Когда дело касается выпивки, он невероятно нечестен и эгоистичен... Он один из тех, кто ложится спать настолько отравленный алкоголем, что должен отсыпаться сутками. А на следующее утро он, как безумный, ищет бутылку, которую задевал куда-то вчера ночью. Если средства позволяют ему, он припрятывает спиртное по всему дому, чтобы никто не отнял у него его запасы и не выбросил их в мусоропровод. Когда положение ухудшается, он начинает употреблять сильные успокоительные лекарства вместе с алкоголем, чтобы успокоить свои нервы и быть в со-

стоянии выйти на работу. Но приходит день, когда он просто не может этого сделать, и он снова напивается. Он обращается к врачу... Он начинает лечиться в больницах и санаториях» [5].

Этот отрывок, конечно, не претендует на полноту. Да разве можно описать всё! – не хватит многих томов. Безумие? Да, конечно. Но в чем оно проявляется главным образом? В несуразном поведении и поступках? Но и совершенно нормальный человек, не будучи алкоголиком, в подпитии может наворотить такого, что и не каждому алкоголику под силу. Безумие алкоголизма в другом. В том, что алкоголик снова и снова поднимает роковую первую рюмку, запускающую все тот же катастрофический механизм.

С чем же связано такое маниакальное поведение? «Если сотни раз он убеждался в том, что эта самая одна рюмка означает новую катастрофу с сопутствующими ей мучительным состоянием и унижением, почему получается так, что он снова начинает с этой одной рюмки?» [5]. Дело еще в одном странном феномене – умственном, характерном для мышления алкоголика. Он проявляется в том, что «одновременно с нашими здравыми суждениями неизбежно возникало совершенно безумное и простое оправдание для того, чтобы выпить первую рюмку. В период обдумывания у нас не было серьезных или действенных мыслей об ужасающих последствиях того, что мы собираемся совершить» [5]. Как бы бдительны мы ни были, какие бы оборонительные сооружения ни построили, «они рухнут перед любым простейшим оправданием для того, чтобы выпить первую рюмку» [5]. Этот феномен – так называемое «алкогольное мышление», и

оно – признак безвыходного положения. Безвыходность в том, что «настоящие или потенциальные алкоголики, почти без каких-либо исключений, не смогут бросить пить, основываясь только на знании своего состояния. Этот момент мы хотим подчеркнуть особо, внедрить его в сознание читателей-алкоголиков, поскольку наш горький опыт научил нас этому» [5].

Но «алкогольное мышление» проявляется не только в незащитности перед первой рюмкой, вопреки даже осознанию незащитности. «Трагическая ситуация всегда наступает задолго до того, как человек осознает это» [5]. Удивительная слепота и упрямое нежелание бросить пить даже тогда, когда налицо все симптомы надвигающейся алкогольной катастрофы, – быть может, тоже проявление «алкогольного мышления». «Те, кто знаком с симптомами заболевания, видят много потенциальных алкоголиков среди молодежи. Но попробуйте заставить их понять это!» [5]. Примеров предостаточно, приведу один из них, вопиющий с точки зрения здравого смысла. Два года назад нам с одним знакомым удалось после долгих увещеваний «затащить» на группу АА его во всех отношениях нормального, толкового и положительного сына. Вдобавок, православного, но, увы, увлекающегося спиртными напитками. Перед собранием я дал ему простой вопросник, позволяющий поставить диагноз самому себе. Конечно, я заметил, что он встал из-за стола весьма обескураженный. Как оказалось, честные ответы самому себе убедительно показали, что он – уже алкоголик. Он отсидел собрание, но больше не приходил. И, конечно, не бросил пить.

И еще одно яркое проявление «алкогольного мышления». О чем думает, как поступает обычный человек во многих-многих жизненных ситуациях: простых и сложных, порой неожиданных, иногда изнуряюще затяжных? В бурлении чувств, на пике ярких впечатлений или, наоборот, – в усталости, плохом настроении, стрессе, депрессии, раздрае. Когда идет унылый дождь или гремит гроза, когда брызжет солнце или оглушающе звенит весенний птичий хор, когда несется в машине по ночному шоссе или попадает в автомобильную пробку или аварию, когда повздорит с начальством, женой, детьми... О чем думает? Да о чем угодно. Как найти выход из сложной ситуации, как развеяться в хандре, чем занять себя в плохом настроении, как перетерпеть неудачу, как отдохнуть при усталости, как «разрулить» сложные взаимоотношения. О чем угодно. А может быть, выходит на улицу прогуляться, занимается спортом, берет в руки книгу, включает телевизор, компьютер или магнитофон, а то и просто ложится спать пораньше, уповая на всемогущее: «Утро вечера мудренее».

А как обстоят дела у алкоголика? Вы уже догадались. Так или иначе, отчетливо или приглушенно, во всех ситуациях, переживаниях, событиях первая мысль – о выпивке. Этаким постоянный фон. Как будто вообще все мысли, чувства, впечатления сначала попадают на некий алкогольный селектор, а уж потом, преломившись, двигаются дальше. И поступки, соответствующие такому «мышлению», столь непонятные для окружающих, но по-своему, по-алкогольному, – логичные. Характерный пример: мой хороший знакомый-алкоголик попадает в аварию на



своей иномарке. Потом он рассказывает, как все произошло: вывернувшийся откуда-то колесный трактор, звон разбитого стекла, его осколки, разлетающиеся как в замедленном кадре... Я спрашиваю: «А какая первая мысль?» Он – со вздохом, потупившись: «Понимаешь, первая мысль – надо выпить!» Понимаю. Таково «алкогольное мышление».

Трудно принять эту жестокую правду, это знание о самом себе, не оставляющее, казалось бы, ни одного шанса на выживание? Смириться с безысходностью, отказаться от иллюзий и многих прежних представлений? Но какая безысходность? Решение-то напрашивается само собой – бросить пить. Вспомним: «пока алкоголик удерживается от выпивки, он ведет себя так же, как и другие люди» [5]. Иное дело – как бросить, возможно ли это, да и как вообще жить без спиртного. Разве алкоголику возможно умозрительно представить такую жизнь, да, вдобавок, отказаться от алкоголя навсегда! Но ведь никто и не требует зарок на всю жизнь. Лозунг АА: «Мы не пьем только сегодня» [12]. Всего один день. Это, конечно, не значит, что мы планируем пьянку уже на завтра. Нет, просто мы озабочены только сегодняшним днем и прикладываем усилия оставаться трезвыми не целую вечность, а лишь один день. Такой подход на редкость конструктивен. И неудивительно, ибо сопрягается с мудростью Божественной: *Не заботьтесь о завтрашнем дне, ибо завтрашний сам будет заботиться о своем: довольно для каждого дня своей заботы* (Мф. 6, 34).

Итак, никто не требует зарок, обещаний, не запугивает и не запрещает. Нам слишком хорошо известно, что любой запрет для алкоголика имеет об-

ратную силу. Не запрещают даже пить, оставляя выбор за самим алкоголиком. Другое дело – приходить на собрания выпивши. На собрания некоторых групп пьяные не допускаются, но на всех без исключения – употреблявший в этот день спиртное лишается слова. Никто также не уговаривает алкоголика бросить пить, посещать собрания, работать по программе. Выбор опять-таки за каждым из нас. В этом – своеобразная жесткость программы. Желающему предоставляется помощь, поддержка, опыт, но с тем, кто не желает выздоравливать, нянчиться не будут. И диагноза никто не ставит, ни на кого не навешивают ярлык алкоголика. Диагноз ставит сам себе каждый из нас. И каждый сам решает, как ему поступить – «либо брести к своему печальному концу, пытаюсь всевозможными средствами вычеркнуть из сознания невыносимость своего положения, либо принять духовную помощь» [5].

Конечно, не все из нас определились со своим алкоголизмом еще до прихода в АА, хотя большинство, досыта «накувыркавшись», так или иначе уже подготовлены к принятию главного решения. Тем, кто сомневается, мы предлагаем в качестве эксперимента не пить год или начать пить и резко остановиться. Увы, есть алкоголики, которые, вопреки очевидности, все равно «пытаются доказать себе, что являются исключением из правила» [5]. Это – их право. Нас не удивляет даже то, что порой наш собрат перестает ходить на собрания, уже приняв решение бросить пить. Быть может, наслушавшись страшных рассказов о том, как люди пили, спуская за бутылку холодильник или телевизор, он говорит себе: «Нет, я не

такой. У меня до этого не дошло. Тем более не дойдет теперь, когда я знаю все об алкоголизме». Что ж, нередко эти люди возвращаются в АА спустя годы, убедившись, наконец, в наивности своих иллюзий. Правда, возвращаются еще более разбитые, а кто-то так и не доживает до принятия спасительного решения.

Что же подбадривает тех, кто остается? Опыт таких же, как они, но уже не пьющих годами. Спокойных, рассудительных, отнюдь не унылых, а радостных, уверенных в себе и завтрашнем дне. Неведомым образом освободившихся от тяги к спиртному и остальных алкогольных проблем. Конечно, не всё, не у всех и не всегда гладко и безоблачно. Порой слышны и жалобы, в том числе на вспыхивающую, но уже преодолимую тягу. Да кто же в нынешнее время обходится без трудностей и проблем. Но вот парадокс. Все так или иначе говорят об алкоголизме, но совершенно без напряжения и тоскливой обреченности, тем более без страха. Никто из обретающих устойчивую трезвость не похож на героя, ведущего непрестанную изматывающую борьбу.

Удивительно, особенно для наших добрых знакомых, но сбывается обещание программы АА: «Мы перестали бороться с чем-либо или с кем-либо, даже с алкоголем. Ибо к этому времени к нам уже вернулось здравомыслие. Алкоголь редко будет интересоваться нас. Если возникнет искушение, мы отшатнемся от него, как от огня. Мы будем подходить к жизни с разумных и реалистических позиций. У нас само собой появится новое отношение к алкоголю, которое не потребует от нас специальных усилий. Оно просто придет. В этом заключено чудо. Мы больше не борем-

ся и не избегаем соблазнов. Мы ощущаем себя как бы вне сферы действия этих проблем и чувствуем безопасность и защиту. Мы больше не даем зароки. Проблема ушла сама. Она больше не существует для нас. В нас нет самоуверенности, но нет и страха. Таков наш опыт. Таково наше состояние до тех пор, пока мы поддерживаем духовность» [5]. Но и это еще не все.

«Мы познаем новую свободу и новое счастье. Мы не будем сожалеть о нашем прошлом и вместе с тем не захотим полностью забывать о нем. Мы узнаем, что такое чистота, ясность, покой. Как бы низко мы ни пали в прошлом, мы поймем, что наш опыт может быть полезен другим. Исчезнут ощущения ненужности и жалости к себе. Мы потеряем интерес к вещам, которые подогревают наше самолюбие, и в нас усилится интерес к другим людям. Мы освободимся от эгоизма. Изменится наше мировоззрение, исчезнут страх перед людьми и неуверенность в экономическом благополучии. Мы интуитивно будем знать, как вести себя в ситуациях, которые раньше нас озадачивали. Мы поймем, что Бог делает для нас то, что мы не смогли сами сделать для себя».

Не слишком ли это звучит многообещающе? Нет. Все это произошло со многими из нас, с одними раньше, с другими позже. Все это становится явью, если приложить усилия» [5].

**СМИРЕНИЕ, ЧЕСТНОСТЬ, ШАГИ**

**П**опробуйте поговорить с людьми о смирении. Много ли найдется таких, которые вас поймут? Хорошо, если в числе ваших знакомых есть христиане, другие вряд ли воспримут эту тему как понятную и близкую. Другое дело – гордость. Об этом охотно поговорят, уж тут-то каждый – специалист экстракласса с младых ногтей, ибо «самая чистая природа человеческая имеет в себе нечто горделивое» [10]. Услужливая память мгновенно подсунет какой-нибудь вдохновенный аккорд. Например, из Горького, самого «сильно ушибленного романтической гордынею» [7]: «Человек!... Это звучит гордо!» Так и хочется расправить хилые плечи (естественно, горделиво), сверкнуть тусклым оком и воспарить туда, где «гордо реет буре-вестник, черной молнии подобный». А еще лучше – энергично засучить рукава вместе с Мичуриным: «Мы не можем ждать милости от природы; взять их у нее – наша задача». И ринуться в бурлящий мир под физкультурный мотивчик модной когда-то песенки: «При каждой неудаче давать умеете сдачи, иначе вам удачи не видать!» Или (для интеллектуалов) – под могучую бетховенскую каденцию: «Человек, помоги себе сам!» И ломиться, сметая преграды и отбрасывая «слабаков»: «Куда прешь, не видишь – Я иду!» Ломиться, пока не получишь как следует раз, другой, третий... десятый... Да не только и не столько от людей, сколько от собственной жизни. В делах руку свою увязе

*грешник* (Пс. 9,17). Пока не грохнешься о землю уже не буревестником, а полудохлым ощипанным воробьем. Хорошо, если останутся еще силы и возможности почесать дрожащей лапкой облезлый затылок и задуматься. А то ведь можно остаться в изрядном недоумении вплоть до самого торжественного момента. Сколько нас таких на погосте, бывших буревестников да «соколов, взвившихся орлами», так и не открывших для себя непреходящую всеобъемлющую мудрость Священного Писания: *Бог гордым противится, а смиренным дает благодать* (Иак. 4, 6).

Три тысячелетия звучит через Псалмопевца грустный вопрос Создателя: *Вскую шаташася языцы, и людие поучишася тщетным?* (Пс. 2, 1). Столько же воистину трагическому анализу Екклезиаста суетного земного бытия, но и – величественному финалу этого анализа: *Выслушаем сущность всего: бойся Бога и заповеди Его соблюдай, потому что в этом всё для человека; ибо всякое дело Бог приведет на суд, и все тайное, хорошо ли оно, или худо* (Еккл. 12, 13). Еще старше ситуация первородного греха с его заманчивым соблазном *будете, как боги* (Быт. 3, 5), да только повторяется она, увы, в наши времена, перенасыщенные своеволием и гордыней. Повторяются в «сверхцивилизованном» мире и все те же ситуации – предпотопная и Содома с Гоморрой. Вечные беды человеческие – гордость и сладострастие – давно уже не компонент, а суть и «доблесть» современного сознания, отодвинувшего и Священное Писание, и святых отцов (а кто из них не писал про гордыню – причину всех бед человеческих), отодвинувшего самого Бога. Чему же

удивляться, если сбывается реченное святым апостолом Павлом: *В последние дни наступят времена тяжкие. Ибо люди будут самолюбивы, сребролюбивы, горды, надменны, злоречивы, родителям непокорны, неблагодарны, нечестивы, недружелюбны, непримирительны, клеветники, невоздержны, жестоки, не любящие добра, предатели, наглы, напыщенны, более сластолюбивы, нежели боголюбивы, имеющие вид благочестия, силы же его отрекшиеся* (2 Тим. 3, 1–5).

Таков нынешний мир, таковы люди в нем. Не все, конечно, не все, иначе бы мир рухнул. Но именно из этого мира мы, неофиты, приходим к Богу, каждый своим путем, даже до поры не взывая к Творцу: «Ими же веси судьбами спаси нас!» И спасает, выводя из тупиков (какими бы ни казались разными пути), одним и тем же способом – спасает, смиряя. Да и чем иначе пронять? В полном безоблачном благоденствии (если такое вообще возможно умозрительно представить), кто же откажется от него. Даже если оно – с изрядной примесью «трудностей» и «проблем». Сколько же нужно «звоночков» и скорбей, не всегда и заметных для постороннего равнодушного взгляда! Скорбей от болезней, потерь, разочарований, «невезения» и «неудач», от собственной немоги и «несовершенства окружающего мира», от трагических «случайностей», крушений надежд, планов, мечтаний. Какие же нужны катаклизмы, катастрофы, да и те же упомянутые скорби и провалы, чтобы хотя бы приблизиться к спасительному осознанию: «Что-то в моей жизни не так»! Правда, и катастрофы жизненные не всех смиряют и вразумляют – велика сила гордыни. Но ключ к спасению всегда один: *Близ Господь сокрушенных сердцем, и*

*смиренные духом спасет (Пс. 33, 19), сердце сокрушенно и смиренно Бог не уничижит (Пс. 50, 19).*

Велика тайна: почему кто-то вразумляется (даже до поры не осознавая этого) и спасается, а кто-то – нет. И не зависит это от ума или образования, ни от меры страданий, ни от меры покаянности и греха. Ни тем более от «заслуг», ибо *всяческая суета всяк человек живой (Пс. 38, 6). И жизнь его – пар, являющийся на малое время, а потом исчезающий (Иак. 4, 14).* Какие там «заслуги» мгновений бренной и греховной жизни человеческой: *в них же семьдесят лет, аще же в силах, осмьдесят лет, и множае их труд и болезнь (Пс. 89, 10), по сравнению с вечностью: Яко тысяща лет пред очима Твоима, Господи, яко день вчерашний (Пс. 89, 5) и у Господа один день, как тысяча лет, и тысяча лет, как один день (2 Пет. 3, 8).* Непостижимая тайна избранности – одна из многих, не «берущаяся» человеческой логикой, разумом и законами, человеческими мерками о причинности, целесообразности и тем более справедливости. *Яко Бог судия есть: сего смиряет, и сего возносит (Пс. 74, 8).* Что ж делать, видимо, достаточно и одной пронзительной определенности, одного универсального ключа – смирения, ключа не к «целесообразности» и «справедливости», а к великому милосердию Божьему.

### ***К главному решению***

Смирение – неременная отправная точка и основа спасительного пути, в том числе – из адовых бездн алкоголизма к новой трезвой жизни. До всех ли из нас – выздоравливающих алкоголиков – доходит это



в полной мере? Конечно, нет, хотя о смирении и гордыне немало написано в наших книгах, немало говорится об этом и на собраниях АА. А уж как далеко, казалось бы, от этого подавляющее большинство еще барахтающихся в пьянстве, тех, кто почти захлебнулся в нем. Впрочем, это относится не только к алкоголикам, хотя речь идет, в первую очередь, о них. Позволю себе предположить, что Бог так или иначе смиряет всех, смиряет не только алкоголизмом, но и тысячей «проблем». Но все ли это осознают? Тем более восходят, по неведомому Промыслу Божьему, не только на высоту осознания своей проблемы и ее неслучайности, но, главное, – признания своего бессилия перед ней?

Конечно, с алкоголизмом – «проще», уж он-то умеет убеждать в бессилии (хотя предостаточно и «непреклонных»). Так вот, признать свое бессилие перед алкоголем, признать, пусть не во всей ужасающей полноте, перед самим собой – уже ступенька смирения. На это способны не все (вернее, даруется не всем). И это не так просто, как порой кажется окружающим. То, что очевидно для них, может никогда не открыться пьющему. В этом – трагедия и тайна. Это уж потом мы, выздоравливающие алкоголики, подыскиваем «человеческие» объяснения: «захотел жить», «понял, что так жить нельзя», «устал мучиться» и т. п. Если бы все это было именно так, то выбраться из пьянки пытался бы чуть не каждый второй. Да, только, увы... «Кто согласится признать себя окончательно побежденным? Конечно, никто. Все естественные инстинкты человека восстают против мысли о полном бессилии» [11]. Как отваживается

человек на такое? Как вообще появляется понимание всей глубины и тяжести проблемы в воспаленном мозгу и одиноком сердце непросыхающего алкоголика, почти наглухо отгороженного пьянкой от любых благих воздействий? Человеческих воздействий! Частично еще до прихода в АА (там уже действует благая сила благих примеров).

Тем более для этого нужен еще один очень существенный компонент – честность. То самое качество, которое даже в мире так называемых здоровых людей встречается не слишком часто. Что уж говорить об алкоголиках, у которых честность выпарена спиртным вместе со здравомыслием! Хотя остатки (или, наоборот, зачатки) честности, здравомыслия, смирения все-таки находятся (или подаются). Ибо признание, хотя бы частичное, своего бессилия перед алко-голем уже содержит и то, и другое, и третье. Это вообще, может быть, – единственная здравая мысль из множества других, еще шевелящихся в мозгу алкоголика.

Заметим сразу, что на этих двух столпах – смирении и честности – выстраивается в дальнейшем в АА все здание выздоровления. Обретается здравомыслие – замена алкогольному мышлению, и здравомыслие становится третьим столпом. Обретается и душевный покой, немислимый в прежней пьяной жизни (и понимается это только в трезвости). Душевный покой становится еще одним столпом и одновременно индикатором правильности поведения и выздоровления. Появляется опыт трезвой жизни, наработки, доведенные до автоматизма, по сохранению трезвости и, главное, неведомый ранее вкус

к трезвой жизни, нежелание менять даже трудности ее на самые сладостные моменты жизни прошлой. Это тоже крепкий столп. И, наконец, опыт духовный, у каждого в свою меру.

Но до этого неблизко. И что же? Любой, кто осознал себя алкоголиком, честно признал свое бессилие, – уже на пути к спасению? Как бы не так, слишком коварен враг. На этой ступеньке можно и застыть, махнув на все рукой и продолжая уныло и безнадежно тонуть. Даже со вздохом, похожим на смирение, оправдываться: «Что ж делать, такова моя судьба». Или откладывать попытки, хотя бы самостоятельные, пусть и безнадежные, бросить пить. Алкоголиков, осознающих в глубине души свой алкоголизм, предостаточно. Некоторые из них, но не все, могут даже и разговаривать на эту тему. Похоже на смирение? Весьма. Да только на самом деле – все та же завуалированная гордыня, проявляющаяся в нежелании искать выход и, главное, искать его вне себя самого. Ладно уж – не обращаться к Богу, для некоторых Его просто-напросто нет (таков современный человек), но вот не обращаться к людям, тем более категорически отвергать предлагаемую помощь – признак вовсе не смирения, а гордыни.

Это для верующих указание: *Не надейтесь на князи, на сыны человеческие, в них же несть спасения* (Пс. 145, 3) – одновременно указание Того, к Кому обращаться: *Благо есть надеяться на Господа, нежели надеяться на человека. Благо есть уповати на Господа, нежели уповати на князи* (Пс. 117, 8–9). И – конкретное действие: *Ко Господу, внемди ми, воззвах, и услыша мя* (Пс. 119, 1). Для неверующего или

маловерного заведомое отстранение чужого опыта – не что иное как упрямство, высокомерие и гонор. Странно? Казалось бы, откуда в раздавленном алкоголизмом существе гордыня? В состоянии предельного человеческого унижения? То-то и оно, несмотря ни на что (и это – опыт), как раз самоуверенности и гонора – сверх всякой меры. Но есть и еще один, порой непреодолимый барьер.

Когда я сам, пытаюсь бросить пить, вел изнурительную борьбу с алкоголизмом, мне, конечно, было не до анализа. Вернее, попытки анализа не могли увенчаться успехом. Хотя кое-что я уже осознавал, еще больше было сокрыто. Конечно, познакомившись с Православием, его основополагающими понятиями и терминологией, я на исповеди пытался каяться в гордыне. Но делал это, скорее, вынужденно, вымученно, от знания, вернее, от некоторой информированности. Внутри же полагал, что гордыни у меня нет. Обычное, впрочем, и очень распространенное заблуждение, с которым постоянно приходится сталкиваться как в миру, так и в АА. Такое же смутное представление преобладало относительно моих недостатков, изъянов характера, грехов, их взаимосвязи, тем более произрастания их из одного корня – гордыни. И, конечно, я считал себя в целом довольно достойным человеком, вполне честным и порядочным. Уж, во всяком случае, – «не хуже других». Вечно юное, универсальное сравнение! Разве что один изъян, вернее, изъянище – пьянство трудно было скрыть от самого себя, все остальное так или иначе устраивало, находилось даже немало положительного для собственного самоутешения и самопоглаживания. Немало

даже такого, что позволяло считать себя незаурядным, чуть ли не «штучным экземпляром» (вот ужасно, и это – при той разрухе!). Чему же удивляться! Даже малейшие ростки честности, здравомыслия, истинного самопознания, если и появлялись благодаря начинающемуся воцерковлению, выжигались напрочь очередным запоем, надолго оставлявшим после себя душевную сухость, путаницу и безжизненность.

Но все-таки я сделал и еще один шагочек на пути к трезвости, как делают его тысячи проходящих в АА. Независимо от того, приходят они сами или их буквально «приводят за ручку». Еще одна ступенька на пути к смирению, пусть не осознаваемая до поры, конкретное действие – все же прийти, преодолев опасения, страхи, «неудобство» и характерное для алкоголика недоверие ко всему на свете. Но опасения не так страшны для алкоголика, уж чего-чего, а бесшабашности ему не занимать (тем более всегда можно отступить на удобную и обжитую позицию – к выпивке). Преодолевается барьер из барьеров – невозможность представить себе трезвую жизнь, жизнь без алкоголя и кайфа. Это главный порог, ибо как представить то, чего не испытывал никогда.

Кому ж не хочется избавиться от кошмаров алкоголизма, восстановить здоровье и материальное благополучие, воссоединиться с распавшейся из-за пьянки семьей, вернуться к прежним увлечениям, нормальному труду, обрести полузабытое чувство собственного достоинства, стать счастливым в конце концов? Но у кого из нас – алкоголиков – все эти плюсы соединяются с полным отказом от спиртного? Скорее, с мечтами о том, чтобы каким-то чудом заполучить

все эти блага да вдобавок научиться пить, как когда-то: в радость и без последствий. Ну, а какой представляется трезвая жизнь? Унылой, конечно. Натужной, мрачной, безрадостной, безвкусной. Не жизнь – а вынужденное трезвое прозябание с кучей новых неразрешимых проблем: как «снимать стресс», как переживать огорчения и неудачи, как проводить выходные дни, праздники и отпуска, как встречаться с друзьями и т. д., и т. п. Да если все это вдобавок на всю оставшуюся жизнь, до гробовой доски! Алкоголики, хоть и разные, да у всех – одно и то же. Разве что еще бóльшие опасения (ну, прямо хоть плачь) у тех творческих личностей и бизнесменов, кто жил погорячее, крутившихся в гуще жизни и страстей, много ездивших по свету, вращавшихся среди энергичных людей, привыкших к риску, накалу и вдохновению. Представить абсолютную трезвость? И чего, казалось бы, ожидать от жизни в рамках, кроме серых будней?

Нет, пьющему алкоголику трезвую жизнь, которой живут алкоголики, выздоравливающие в АА, не представить. Особенно порой трудно тем, кто уже понюхал вынужденной трезвости, кто проходил различные виды лечения, кто уже возвращался от такой мучительной унылой трезвости после кодирования, «подшивки» или «торпедо» к прежнему образу жизни. Рассказами об этом изобилует АА, благо в его пространстве сосредоточен самый разнообразный опыт.

С величиной препонов и барьеров, препятствующих движению алкоголика к трезвости, довелось столкнуться и мне. Но особенно остро ощутить их и уже осмыслить пришлось только в первые годы пребывания в АА, когда на эйфории трезвости возмечталось

привести к ней чуть ли не весь мир. Это знакомо многим из нас. Я также неоднократно пытался сгоряча «затащить» в АА своих пьющих приятелей. Приезжал к ним и во время их запоев, и особенно после. Разгребал кавардак в квартире, варил суп, обмывал под душем, нередко опохмелял пивком или водочкой и, глядя в тоскливые мутные глаза, на опухшие, со стальной щетиной физиономии, вещал, вещал и вещал об анонимных алкоголиках, о новой счастливой жизни. Звал к ней, уговаривал, пел соловьем. Меня слушали, особенно если я приносил выпить, даже соглашались со мной, даже млели порой. Но туман в глазах, исчезнувший было после опохмелки, снова заволакивал их, как только речь заходила о будущей жизни без спиртного. И дело не только в том, что сам я, не втянувшись как следует в трезвую жизнь, не мог донести чего-то самого главного до других. Я и сейчас не могу. По-моему, вообще невозможно в полной мере донести все это до тех, кто ничего подобного не испытывал. И вдобавок не обрел хотя бы некоторого желания бросить пить.

Но мои старания не пропали даром, хотя бы для меня самого. Вглядываясь в своих пьющих собратьев, я видел, как в зеркале, и свой гононр, и свою нечестность, и свой алкоголизм во всей его ужасающей обнаженности. Видел, уже будучи трезвым. Это помогло понять (как и не раз впоследствии), что вытащить алкоголика из его болота может только Всемогущий Бог. Да и кто еще способен на это? Какое красноречие убедит того, у кого честность и здравомыслие – на нуле, гордыни – немерено, представления о Боге... – даже писать не хочется – какие, недоверие – ко всему

на свете. И вдобавок – полная невозможность вообразить жизнь без спиртного. Ну а если еще и не появилось желания бросить пить?!

Многого ли можно достичь убеждением? Про таких-то в АА и говорят (вспомним первую главу): «Он еще не достиг своего дна». Правда, это, скорее, лишь констатация факта, разве что устанавливающего некую границу в безграничности питья (ведь «дна» можно и не достичь), но вовсе не объяснение тайны возникновения желания бросить пить.

Нетрудно представить вытянувшиеся лица несчастных родных и знакомых пьющих алкоголиков: «Неужели ничем нельзя помочь?» Отчего же? Привести к трезвости насильно – невозможно, выздороветь за пьющего – тем более. То, что пьющий алкоголик может никогда не созреть до желания бросить пить, – хотя и жестокая, но правда. Но есть и правда вдохновляющая – абсолютно безнадежных нет! Это – опыт анонимных алкоголиков. Но как рождается желание бросить пить – ведает только Бог. К кому же еще и обращаться в первую очередь? *Просите, и дано будет вам; ищите, и найдете; стучите, и отворят вам; ибо всякий просящий получает, и ищущий находит, и стучащему отворят* (Мф. 7, 7–8).

Быть может, как раз обращения и ожидает Бог, посылая каторгу совместной жизни с пьяницей. Впрочем, почти в каждой человеческой жизни случаются ситуации, в которых больше и не к кому обращаться, никто не может помочь. Вот уж «подходящее» время для обращения к Творцу! Конечно, стучаться надо и в сердце алкоголика – информацией об алкоголизме,



увещеваниями, доводами, любовью. Молиться и стучаться. И помогать надо – куда же деваться?! Да только не помогать пить. Существует даже жесткое правило: в очередной раз помогая пьянице, решая за него его проблемы, мы продлеваем его пьянство. Помогать, но не впадать в созависимость, не становиться жертвой бесконечных манипуляций (а все алкоголики – великие манипуляторы). Не позволять разрушать собственную жизнь, а созидать ее, несмотря на разрушительность пьянства близкого человека. Возможно ли? Об этом – в последней главе.

Но вернемся к алкоголику, продирающемуся с Божьей помощью и по неведомому Его Промыслу через себя самого к трезвости. Продирающемуся или ползущему. Или резким рывком, как головой в прорубь, проскакивающего через собственные гордыню, нечестность, недоверие, опасения, непредставимость трезвого бытия. С надеждой неведомо на что, но с надеждой! Чудеса-то все равно происходят... Алкоголик приходит в АА.

Что же слышит он на первом собрании? То же, что будет слышать вновь и вновь и на всех последующих. Сначала преамбулу (о ней шла речь выше, в третьей главе), потом отрывок из пятой главы «Программа в действии» книги «Анонимные алкоголики» [5]:

«Мы редко встречали человека, который бы строго следовал по нашему пути и потерпел неудачу. Не лечиваются те люди, которые не могут или не хотят целиком подчинить свою жизнь этой простой программе; обычно это мужчины и женщины, которые органически не могут быть честными сами с собой. Такие несчастные есть. Они не виноваты; похоже, что

они просто родились такими. Они по натуре своей не способны усвоить и поддерживать образ жизни, требующий неумолимой честности. Вероятность их выздоровления ниже средней. Есть люди, страдающие от серьезных эмоциональных и психических расстройств, но многие из них все-таки выздоравливают, если у них есть такое качество, как честность.

Истории нашей жизни рассказывают в общих чертах, какими мы были, что с нами произошло и какими мы стали. Если вы решили, что хотите обрести то же, что и мы, и у вас появилось желание сделать все ради достижения цели, – значит вы готовы предпринять определенные шаги.

Некоторым из них мы противились. Мы думали, что можно найти более легкий, удобный путь. Но мы такого не нашли. Со всей серьезностью мы просим вас быть с самого начала бесстрашными в выполнении этих шагов и следовать им неуклонно. Некоторые из нас старались придерживаться своих старых представлений и не добились никакого результата, пока полностью не отказались от них.

Помните, что мы имеем дело с алкоголем – хитрым, властным, сбивающим с толку! Без помощи нам с ним не совладать. Но есть Некто Всесильный – это Бог. Да обретете вы Его ныне!

Полумеры ничем не помогли нам. Мы подошли к поворотному моменту. Все отринув, мы просили Его о попечении и защите.

Вот предпринятые нами шаги, которые предлагаются как программа выздоровления:

1. Мы признали свое бессилие перед алкоголем, признали, что мы потеряли контроль над собой.

2. Пришли к убеждению, что только Сила, более могущественная, чем мы, может вернуть нам здравомыслие.

3. Приняли решение препоручить нашу волю и нашу жизнь Богу, как мы Его понимали.

4. Глубоко и бесстрашно оценили себя и свою жизнь с нравственной точки зрения.

5. Признали перед Богом, собой и каким-либо другим человеком истинную природу наших заблуждений.

6. Полностью подготовили себя к тому, чтобы Бог избавил нас от наших недостатков.

7. Смиренно просили Его исправить наши изъяны.

8. Составили список всех тех людей, кому мы причинили зло, и преисполнились желанием загладить свою вину перед ними.

9. Лично возмещали причиненный этим людям ущерб, где только возможно, кроме тех случаев, когда это могло повредить им или кому-либо другому.

10. Продолжали самоанализ и, когда допускали ошибки, сразу признавали это.

11. Стремилась путем молитвы и размышления углубить соприкосновение с Богом, как мы понимали Его, молясь лишь о знании Его воли, которую нам надлежит исполнить, и о даровании силы для этого.

12. Достигнув духовного пробуждения, к которому привели эти шаги, мы старались донести смысл наших идей до других алкоголиков и применять эти принципы во всех наших делах.

Многие из нас восклицали: «Что за режим! Я не смогу следовать ему до конца». Не отчаивайтесь! Никто из нас не смог совершенно безупречно придержи-

ваться этих принципов. Мы не святые. Главное в том, что мы хотим духовно развиваться. Изложенные принципы являются руководством на пути прогресса. Мы притязаем лишь на духовный прогресс, а не духовное совершенство.

Наше описание алкоголика, глава, обращенная к агностику, а также истории из нашей личной жизни до и после принятия программы выявили три существенных момента:

а) Мы были алкоголиками и не могли управлять своей жизнью.

б) Возможно, никакая человеческая сила не смогла бы избавить нас от алкоголизма.

в) Бог мог избавить и избавит, если обратиться к Нему».

Повторюсь: этот отрывок зачитывается вслух перед каждым собранием! Но слышит ли то, что читают, каждый из нас, тем более новичок? Доходит ли сразу простой и глубокий смысл слов до разума и сердца? Не имею в виду шаги, доходит ли смысл того, что читается в самом начале перед ними? Троекратное настойчивое указание на основу выздоровления – честность? Ну, честность с самим собой – это, казалось бы, так просто. А вот планочка и повыше: «Образ жизни, требующий неумолимой честности». Кто же не хочет обрести трезвость! Но ведь для этого, помимо честности, нужна и готовность «предпринять определенные шаги», и бесстрашие в их выполнении, и неуклонность в следовании им. Да вдобавок полный отказ от «своих старых представлений». А апофеоз-то каков! – призыв к обретению Бога, призыв к «поворотному моменту» (ибо «полумеры ничем не

помогли нам»): «Все отринув, мы просили Его о попечении и защите».

Слышит ли все это новичок? Конечно же, нет. Знаю по себе, вижу, наблюдая за другими, – немало времени должно пройти, порой годы, пока начнет доходить глубинный смысл читаемого. Какая-то загадочная невосприимчивость! Закрытость внимания и восприятия! В этом удивительная специфика. Человек просто не слышит того, что ему доносят. Слушает, соглашается, но... не слышит. Прямо фантастика! Воистину: «В одно ухо влетает, из другого вылетает». И это – не какая-то особая бестолковость. Нет. Невозможность, до поры, восприятия. Удивительная и раздражающая, только не ветеранов АА. Они относятся к этому (как, впрочем, и ко многому другому) весьма снисходительно: «Ну не слышит пока! Значит, время не пришло. Сами были такими». Как с этим не согласиться.

Разве и меня не обескураживало, вызывая даже чувство досады, очередное простое открытие в программе? Нечто такое, что я тысячу раз слышал, но не воспринимал, главное, не применял к себе, что препятствовало духовному росту и выздоровлению. И это – несмотря на груды переработанного материала: от литературы светской, научной, философской и околофилософской до святоотеческой. Такова сила самомнения, предвзятости, гордыни, поражающая глухотой и слепотой именно в отношении собственного исправления, отгораживающая от подлинного знания о себе, от Бога, препятствующая истинному самосовершенствованию.

180 Может быть, эта специфика невосприимчивости – характерная черта именно алкоголиков? Может быть,

Хотя приходим мы из мира, в котором «неумолимая честность», смирение, видение изъянов своих, а не чужих, способность к нравственному перерождению – редко встречающиеся качества, даже у самых достойных. Так или иначе (некоторых это раздражает) мы из года в год читаем одни и те же книги [5, 11, 12], прорабатываем на собраниях одни и те же темы, работаем по одной и той же программе. Снова и снова проходим шаги, вкапываясь каждый по-своему в свои неведомые глубины и тем самым поднимаясь на новую высоту. Увлекательное, кстати, занятие! И трезвость приходит, укрепляется, но, как это ни парадоксально, в виде побочного результата, когда карабкаешься вверх [35]. Этим, кстати, объясняется чудо выздоровления в АА, если вообще можно как-то объяснить это чудо.

«Алкоголик мечтает: я брошу пить и стану другим человеком. В девяти случаях из десяти из этого просто ничего не выходит, в одном случае выходит шут знает что. Идея АА подразумевает иную последовательность действий: не так, что я брошу пить и буду 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 неохота. Но альтернативы нет, как нет и моей заслуги в том, что я сам по нему пошел, сообразив, что у меня нет никакого иного выхода» [35].

Кстати, этакое «маленькое» чудо в начале Чуда Большого все-таки происходит. (Напрягитесь, желающие бросить пить, но опасующиеся непосильных тягот и трудов!) Программа снисходительна к нашему брату, она и не требует мгновенного включения.

К тому же алкоголик, только что вырванный из пьянства, на это не способен. Как не способен нормально мыслить и действовать, тем более по-настоящему вникнуть в программу. Но факт остается фактом – очень часто он перестает пить! Ходит на собрания, сначала ошалело воспринимая окружающее, слушает, что-то там перемалывает на скрипящих жерновах души. До работы по программе – далеко. Честность, здравомыслие? Да откуда? Разве что – зачатки смирения. Но ведь... не пьет! Вот что поразительно! И не пьет, и тяга не беспокоит. (Свидетельствую – чистая правда!) Так, кстати, может продолжаться месяцами и даже годами. Конечно, постепенно все равно начинается ненаправленный поначалу и неосознанный процесс вглядывания в себя и самопеределывания. Все равно впитывается чужой опыт. Но великая тайна этого «незаслуженного» чуда трезвости в самом начале пути, чуда освобождения от тяги к спиртному тайной и остается. Будто некий аванс от Господа за намерение бросить пить и скромные труды посещения собраний АА. Но не только.

Ведь алкоголик просто так ни на какие трезвые сборища ходить не будет. Тем более регулярно, тем более сначала почти ничего не понимая. Все дело в шаге первом: «Мы признали свое бессилие перед алкоголем, признали, что мы потеряли контроль над собой». Иные ухитряются сделать его до прихода в АА, а услышав на собрании, сразу принимают. Счастливые люди, честь им и хвала! Как показывает опыт АА «признание полного бессилия в конечном счете оказывается прочным основанием, на котором можно строить счастливую трезвую жизнь» [11].

Но далеко не всем удастся сразу сделать этот шаг. И не на четверть, не наполовину, а на все сто процентов. По мнению анонимных алкоголиков, лишь этот первый шаг требует такого полного безоговорочного выполнения. Но «кто согласится признать себя окончательно побежденным?» [11]. Даже «ответ на вопрос: зачем – «не пить» – находится только при честном взгляде на наше прошлое» [12]. Но, признав ужасающую зависимость от алкоголя, «мы должны смириться с несостоятельностью во всех наших делах» [11]. Почему это так важно? «Пока в этом вопросе алкоголик не познает смирение, его трезвость – если и есть какая-либо – будет ненадежной» [И]. Это – опыт большого числа людей, входящих в Сообщество АА. «Принцип, согласно которому, мы не найдем сколько-нибудь надежной опоры, пока не признаем полное поражение, является тем корнем, на основе которого зародилось и расцвело наше Сообщество» [11].

Не требуется особого воображения, чтобы представить, какой внутренний протест может вызывать этот принцип. Особенно у тех из нас, кто еще «на поверхности», кто не растерял видимого благополучия, не потерпел полного фиаско. Впрочем, не только у них. Но и у тех, кто при взгляде со стороны давно пребывает в состоянии жизненного краха. Вечная загадка гордости и смирения! Вспомним: «необходимо достичь своего дна». То есть перестать, наконец, надеяться на свое мнимое всемогущество, например, ум или силу воли. Безжалостный опыт показывает, что «алкоголики почти никогда не выздоравливают, если они полагаются только на свои силы» [11]. Тот же опыт показывает, что «многие не столь отчаявшиеся



алкоголики пытались следовать нашим принципам, но не добились никаких результатов, потому что не могли согласиться с тем, что они находятся в безнадежном положении. <...> Без этого очень немногие люди станут соблюдать программу АА. <...> Кому хочется быть безупречно честным и терпимым? Кому хочется признаться в своих пороках перед другими и компенсировать причиненный ущерб? <...> Кому хочется жертвовать своим временем и тратить энергию, чтобы передать идеи АА другим страдальцам?» [11].

Вот почему происходят срывы на начальных этапах. Вот почему сворачивают с пути трезвости и уходят из Сообщества. Одна из причин – недоделанный первый шаг. Непризнание безнадежности и бессилия перед алкоголем. Непризнание невозможности управлять своей жизнью. Нехватка честности и смирения. Тут-то и приходит на помощь коллективный опыт Сообщества. Как раз в этом проявляется поразительная «доходчивость» до алкоголиков именно опыта его собратьев по болезни и уже упомянутая способность одного алкоголика достучаться до другого, «зронить другому идеи об истинной природе его болезни», после чего тот, другой алкоголик, «уже не сможет рассуждать как раньше» [11]. Если же он все-таки сомневается, если втайне лелеет предательскую мечту: «может быть, как-нибудь все обойдется», – очередной неотвратимый запой станет убедительнее всех предшествующих. Сколько еще таких «доказательств» потребуется? Кому как. Некоторые счастливцы обходятся без них, иные кувыркаются несколько лет, уже находясь в Сообществе. Мне самому тоже довелось не рагу

срывать, прежде чем наступило «успокоение». Слава Богу, что так!

С Божьей помощью, посчастливилось-таки увидеть свой алкоголизм без прикрас, со всеми хитросплетениями и обманками. Но удалось бы это без опыта пребывания в АА? Вряд ли. Сколько лет ушло на попытки в одиночку разобраться и справиться с ним, но разве под силу это одному человеку? Разве в одиночку додуматься до всего того, что составляет коллективный опыт тысяч людей? Но главное – не это. Благодаря срывам я стал меньше превозносить, стал наконец не только слушать других, но и вслушиваться, и... слышать. Вслушиваться и стараться воспринять опыт собратьев, не расставляя их мысленно по ранжирам значимости (естественно, по сравнению с мнимой значимостью собственной), перестал делить их на «интересных» и «совсем больных». Это – не только моя проблема, так или иначе смиряться приходится всем.

Выше упоминалось о тех, кто приходит в АА из так называемой «активной жизни», не утративших «положения», увенчанных в миру определенными «лаврами», начитанных, образованных, интеллигентных и вращающихся в соответствующих кругах. Обремененных «заслугами»: чинами, званиями, учеными степенями, занимающихся или занимавшихся серьезными делами, занятых на ответственной работе, пользовавшихся или пользующихся «успехом». Привыкших к принятому этикету и условностям, например, обращению по имени и отчеству и учету принадлежности опять-таки к определенному «кругу». Каково приходится таким в свободной, если

не сказать, разболтанной и разухабистой порой обстановке АА?

Обойтись ли без смирения, когда вас запанибрат хлопает по плечу незнакомый мальчишка и обращается к вам на «ты»? А то и начинает поучать. Когда вам «начитанному и образованному» – становится понятно с двух слов в разговоре с некоторыми из собратьев что имеете дело отнюдь не с книгочехами. Вам, объездившему полсвета, «всерьез» беседовать с «алконавтом», не бывавшим за пределами микрорайона. Вам занимавшемуся наукой, писавшему статьи, повести или картины, находить общий язык с теми, кто в этом ничего не смыслит, чье дремучее невежество – совсем не безобидная «девственная чистота познаний», для кого творчество – непредставимое понятие, пустой звук. Каково «богеме»: художникам, артистам, литераторам или, наоборот, боевому офицеру, хлебнувшему в «горячих точках» такого, что не снилось в кошмарном сне забулдыге из подворотни?! А преуспевающему бизнесмену, ворочавшему или ворочающему умом помрачительными для простого человека суммами денег! Как приходится бывшим и действующим руководителям, инженерам, врачам, журналистам, юристам – всем этим бывшим или пока не выпавшим из «обоймы» «представителям интеллигенции» среди толпы «алкашей»? Не приходится ли наталкиваться как и в миру, на «исконную (кажется, по выражению философа Н.А. Бердяева) ненависть плебеев к интеллигенции»? Или, наоборот, простым и необразованным – на высокомерное «превосходство» их высокоумных собратьев? Что ж, бывает, правда, в неизмеримо меньшей степени, чем в миру.

Общность смертельной болезни нивелирует любое неравенство. Даже социальное, ибо перед болезнью все равны. Но кто сказал, что путь к трезвости да и сама трезвость – всегда сахар, а смирение – клубничное варенье? До осознания универсальности его в решении всех проблем, да тем более – осознания сладости – еще надо дожить. Трудностей не избежать никому, в том числе и тем, кто находится на несопоставимо высоком по сравнению со средним социальном уровне. Каково им, привыкшим к совсем иным условиям, в скромном подвале, арендуемом группой АА, среди, мягко говоря, разношерстной алкогольной публики? А верующему, относящему себя к определенной конфессии и, следовательно, имеющему определенные представления о Боге? Как воспринимать всевозможные «мнения» собратьев о «Высшей Силе» и Боге, начинающиеся со слов: «Мне кажется...»? Да ведь надо еще и общаться, высказываться, вслушиваться, перенимать чужой опыт, чтобы выздоравливать. Как требуется смириться, насколько пропитаться осознанием своей истинной, глубинной, вследствие общности болезни, сопричастности всем! Только честность и смирение, да по-настоящему свершенный первый шаг помогут преодолеть все мыслимые и немыслимые проявления гордыни. И сделать это искренне, без науту. Только тогда приходит теплота в отношениях, доброжелательность, столь свойственная АА, только тогда опыт одних переливается в других, воспринимается и принимается.

Однако драмы неприятия АА, неспособности смириться с сопричастностью к разношерстному племени алкоголиков уже после прихода в АА случались, **187**

случаются и, увы, будут случаться. Так произошло с одним моим собратом, знакомым моего друга, которого Бог сподобил привести в АА через меня. Опекая его, я стал свидетелем этой драмы. Конечно, было заметно, сколь сложно ему, бывшему офицеру, человеку интеллигентному, образованному, застенчивому, да еще с некоторыми талантами и «успехами» (все равно, правда, сокрушенными алкоголизмом), трудно общаться с себе подобными. Трудно честно высказываться, а не «философствовать», наткнуться порой на непонимание, преодолевать не всегда радостный начальный этап отказа от спиртного. Тем не менее он перестал пить и не пил несколько месяцев. Правда, ходил на собрания все неохотнее. Я помогал как мог: разъяснял, приводил вдохновляющие примеры, подводил после собраний к похожим на него собратям. Но негативный процесс неприятия, «скуки среди алкашей», к сожалению, развивался. Однажды по дороге к метро после собрания на меня обрушился целый поток эмоций, завершившийся раздраженным: «Да тут большинство – «чмошники». Кого тут слушать? Талдычат одно и то же. Примитивизм!» Я возразил: «Да. Это не клуб интересных встреч, тут собираются больные люди. Но эти «чмошники», между прочим, годами не пьют, и постепенно заново выстраивают жизнь». Мы долго говорили в тот вечер, не раз говорили и потом. Но переломить неприятия не удалось. Как-то он позвонил мне, уже выпивши. Я снова позвал его на группу. Он, смеясь, похвалился: «Да что мне там делать? Я вот сегодня романс сочинил (он действительно музицировал и писал стихи), а то просидел бы без толку целый вечер». Посещение собра-

ний прекратилось совсем. Конечно, вернулась пьянка. Я изредка звонил, пытаюсь вытащить его на группу. И вытащил. Но он явно изменился – чувствовалась какая-то упорная отстраненность. Опять по дороге к метро он поведал: «Ты знаешь, я теперь пью меньше. И у меня не всегда (!) бывают запои...» Через несколько месяцев мне сообщили, что мой подопечный умер как раз в запое – отказало сердце. В сорок с небольшим лет. Упокой, Господи, его душу!

Выше описаны некоторые «выталкивающие» из АА проявления гордыни, которые действовали и на меня. Но удержаться в Сообществе, духовно расти мешают не только они, ведь фокусы гордыни многообразны. Можно оказывается гордиться и особой «крутостью» пьянки, высокомерно поглядывая на «благополучных», тех, кто не достиг ее сомнительных «вершин». Можно гордиться и особой искалеченностью жизни, ее тяготами и драмами, многообразием испробованных видов лечения, даже пребыванием в психушках и исправительных учреждениях. Почему бы и нет? Бывает воистину уникальный опыт человеческих жизней. Так что смиряться, примиряться, учиться быть честным, терпимым и дружелюбным, освобождаться от амбиций приходится всем. Зато какая благодать, по себе знаю, когда начинаешь испытывать теплоту и благожелательное, с оттенком юмора, отношение к братьям, как значительны и поучительны становятся их жизни, опыт. Особенно, когда этот опыт приходит на помощь в критические моменты твоей жизни! Только тогда, перестав (или почти перестав) высокомерно сравнивать себя с другими, и начинаешь всерьез задумываться не о чужих, **189**

а о своих собственных недостатках, грехах, страстях и пытаться, с Божьей помощью, избавиться от них. По крайней мере, так было со мной. Изменилось отношение к собраниям АА, пришло понимание необходимости регулярного их посещения. Клубно-«тусовочный» аспект отошел на второй план, на первый выдвинулись учеба и выздоровление. Не сразу стало приходить нечто, похожее на смирение, не сразу появились проблески честности, тем более – вкус к ней. Да откуда же им было взяться раньше, если, живя по представлениям окружающего мира, так удобно было считать себя «достаточно» честным и порядочным (то самое – «не хуже других»), прикрываясь «глубокомысленными» сентенциями типа: «С волками жить – по волчьи выть». Возводя лукавство, хитрость, видение неприглядной порой подоплеки чужих благородных деяний чуть ли не в особую мудрость и проницательность. Велика «заслуга»! Видеть чужие грехи, не осознавая, что это видение основано на собственной переполненности такими же грехами (недостатками, изъянами), а то и похлеще. Распространенное заблуждение и преткновение обыденного современного сознания, мнимая вершина квазиразвития! Ловушка даже для достойных представителей рода человеческого. Саркастическое, с таким прищуром, видение чужих слабостей, от которого один шаг до цинизма. Или с приторным вздохом и закатыванием глаз – «осознание несовершенства окружающего мира» (но не себя самого), от которого, в свою очередь, полшажка до лицемерия, ханжества и фарисейства, до повышенной требовательности к окружающим и оправдания себя, любимого, до «двойных стандартов» – выставш

ления рамок, рекомендаций и высоких критериев другим и «снисходительного» забвения их в собственной жизни. Какая уж тут честность! Тем более подпорок нечестности предостаточно. Таких, как «ложь во спасение», «ложь из гуманных соображений», «во имя высших интересов», «из благих воспитательных побуждений», «чтобы не огорчать», «не развенчивать идеалы», «ложь – в крайнем случае», «в исключительных обстоятельствах», «в силу особой необходимости»...

Пришлось насмотреться на это и в себе, и в других. Приходится, увы, постоянно сталкиваться с этим в окружающем мире, мире «нормальных», «здоровых» людей, тем более – в мире людей больных. Все одно и то же. Одни и те же объяснения и оправдания и у тех, и у других, и у меня самого. Разве что выздоравливающих алкоголиков, несмотря на их особую сродненность с враньем (ибо хронический алкоголизм – это всегда хроническое вранье), программа подталкивает к честности. Подталкивает постоянным напоминанием, благим примером прошедших этим путем, необходимостью честно и вдобавок прилюдно (хотя можно от этого и уклоняться) разбираться с самим собой. Чтобы выбраться из алкоголизма!

Напряженное, честное и пристальное взглядывание в самого себя – привычное занятие анонимного алкоголика, столь же привычное, как когда-то – хитроумное самооправдание и самоодурачивание. «А уж в искусстве дурачить самих себя мы были чемпионами мира» [12]. (Впрочем, характерная черта не только алкоголиков; мало кто из людей нынешнего времени преуспел в этом.) В АА порой теряешься: чем больше озабочен анонимный алкоголик – действием или



размышлением над смыслом и подоплекой его, проявлением в нем своих отрицательных черт и тщательно скрываемых от самого себя побуждений. Это как увлекательная, но только не пустая, а благая игра, разве что неподготовленного зрителя может и кондрашка хватить от ее ошарашивающей откровенности.

Как тут не разучишься врать! (Ну, не совсем, конечно!) Начнет на собрании кто-нибудь пенять на горькую судьбу-кручину. Мол, на той работе, где работаю я, просто невозможно не воровать, тем более быть честным. А тут собрат возьмет да и расскажет о своих мытарствах с подворовыванием и честностью на рынке, где ему довелось торговать несколько лет. О том, как тяжело разрывался он между соблазном «хороших» денег и необходимостью следовать принципам программы, как постепенно выкристаллизовывалась решимость работать честно (куда ж деваться – трезвость дороже). И вдруг как гора с плеч, стало легко и спокойно. Барыши, правда, уменьшились, да что барыши по сравнению с чистой совестью и душевным покоем! А потом нашлась и другая работа. А ведь программа как раз и рекомендует: «Если работа мешает твоей трезвости, оставь работу».

А другой собрат вспомнит, как он ездил когда-то «зайцем» на транспорте, не замечая своего мучительного напряжения, пока не услышал подсказки товарища: «И охота тебе напрягаться, было бы из-за чего! Душевный покой дороже». А третий глубокомысленно и спокойно подытожит: «Чтобы стать честным надо ни много ни мало постепенно менять всю свою жизнь, упрощать ее, избавляясь от “тайн” и обстоятельств, вынуждающих быть нечестным».

Примеров хоть отбавляй, есть над чем задуматься, глядя на других, перенимая их опыт, пропитываясь рекомендациями программы. Процесс идет безостановочно, конечно, у всех по-разному. Это не значит, что крылышки вырастают, но изменения – налицо. А подтверждение тому – многолетняя трезвость.

Все это происходило и происходит со мной. Правда, хвастать особенно нечем. Мне, как и раньше, слишком хорошо видны недостатки и грехи других, гораздо лучше, чем свои. Мне так далеко до тех, кто *мудры на добро и просты на зло* (Рим. 16, 19). Что ж делать: я больной и очень несовершенный человек. Это только для *чистых все чисто* (Тит. 1, 15), но не для меня. Слава Богу, видение чужих недостатков давно не радуется, не тешит самолюбия, а настораживает, все большее же узнавание своих собственных – не огорчает, а, наоборот, подтверждает правильность пути. Это только новички в АА обычно видят лишь один недостаток в себе – излишнее употребление алкоголя, в дальнейшем непременно открываются и другие. Как открывается поразительная истина, что честно жить и работать не только гораздо проще и спокойнее, но и во многих отношениях «выгоднее». Выгоднее стратегически, как ни понимай эту стратегию – житейских или духовных позиций. А насколько прощается оперативный анализ себя самого и практически любой ситуации с обретением навыка честного взгляда. Насколько оказывается привлекательна честность сама по себе, каким истинным самоуважением она наполняет душу, как легко убирает путаницу, лихорадочность и суетливость! Вот уж воистину: *любяй же неправду ненавидит свою душу* (Пс. 10, 5),

(хотя о неизмеримо более глубокой «неправде», чем просто нечестность, толкует Псалмопевец). Но, главное, какой бесценный плод приносит честность! - Трезвость.

### **Препоручить волю и жизнь...**

Изменить устоявшиеся взгляды, в том числе – на честность, нелегко. Это требует времени и определенных усилий. Но программа, напомним, не устанавливает ни рамок, ни критериев, только рекомендует – каждый волен самоопределяться в ней, как считает нужным. Но напомним также, что в том же отрывке который зачитывается вслух перед каждым собранием, говорится и об отказе от прежних представлений. И говорится вполне определенно: «Некоторые из нас старались придерживаться своих старых представлений и не добились никакого результата, пока полностью не отказались от них». В так называемой «Желтой книге» [12] этому посвящена целая глава. Да, если вдуматься, многое из рекомендаций этой книги предполагает замену прежних представлений на новые (мы остановимся на них ниже). Конечно, в первую очередь это касается изменения взгляда на алкоголь – на возможность избавиться от пьянства в одиночку с помощью собственной силы воли, на зависимость от алкоголя, бессилие перед ним, вообще взгляда на слабость и силу, содержание жизни прежней и новой – трезвой, смысл и наполнение ее. Многие представления не меняются без ущерба для трезвости долгое время. Но есть и представления, которые никак не «обт

ехать» на пути к устойчивой трезвости. Это касается всего того, что относится к работе по программе.

С одной стороны, сделав первый шаг, каждый сам определяет, как именно ему работать. С другой, видя успехи своих собратьев, и не только в избавлении от алкоголизма, он понимает (или ему подсказывают), что «та степень трезвости, которая наступила в результате признания собственного алкоголизма и посещения нескольких собраний АА, вещь, конечно, хорошая, но это состояние как небо от земли отличается от стабильной трезвости и содержательной, полезной жизни» [11]. Что же еще требуется? Как раз – выполнение шагов. «Ничто кроме постоянных действий, соответствующих этим шагам и вошедших в образ жизни, не может дать желаемый результат» [11]. Вот чего требует программа. Действий! Вот для чего, оказывается, требуется воля, столь бесполезная в насильственном воздержании от алкоголя. «Это может удивить новичков, которые испытывали не что иное, как постоянное осознание умаления собственного я и растущую уверенность в том, что воля человека не представляет никакой ценности... И вдруг выясняется, что есть определенные вещи, которые может осуществить только сам человек. Самостоятельно и учитывая свои собственные обстоятельства, он должен выработать готовность действовать. Когда она появится, только он сам может принять решение приложить силы в выбранном направлении. Попытка сделать это является актом его собственной воли» [11].

Какие же это действия? Хотя бы приход в АА, чем более последующее посещение собраний. Разве то не действие? А стремление понять, разобраться

в происходящем на собраниях? Размышления, отказ от желания отмахнуться и нырнуть в болото прежних представлений? Правда, настоящие действия: впереди, первые шаги – шаги размышлений и начал: внутренней работы.

Каждый приходящий в АА, то есть в той или иной степени осознавший свою проблему, надеется получить помощь. Даже если он пришел «из любопытства» или его «привели». Даже если он пришел не затем, чтобы бросить пить, – а чтобы «научиться пить». Значит, подспудно он рассчитывает приобрести какое-то знание, опыт или силу извне. Конечно, до его слуха не может не донестись частое упоминание о «Высшей Силе», Боге, тем более некоторые из собратьев говорят об этом так свободно, как о чем-то само собой разумеющемся, с чем они постоянно имеют дело в обиходе. И не только имеют дело, но и обращаются за поддержкой, а, главное, получают ее.

Могут ли «закипеть» мозги у новичка, притом новичка во всех смыслах, в том числе – в вопросах веры. Вполне. Речь, конечно, не идет о тех, кто так или иначе подготовлен к принятию идеи Бога: воспитанием, знакомством с верующими или, быть может, смутными детскими воспоминаниями, переживаниями или подспудными опущениями и раздумьями уже взрослой жизни. А если человек не хочет верить, если он воинствующий «безбожник»? Стихийный или в силу сформировавшегося специфического мировосприятия, как, например, у некоторых научных работников и представителей точных профессий (хотя это вовсе не означает, что среди них нет верующих). Или человек относится к категории так называемых интелле-

туально независимых людей, для которых умственные способности, «всесильность знания», «научный прогресс» – высшие ценности. А есть еще те, кто испытывает отвращение к религии и ко всем ее проявлениям, кто полон едкого критицизма (если не сказать хуже) по отношению как к служителям религии, так и к верующим. Или те, кто когда-то верил, но утратил веру, разочаровавшись в ней и отринувшие Бога. Есть, наконец, и такие, кто считает себя достаточно поднаторевшими в вопросах веры и в соблюдении религиозных правил и обрядов.

Каждый из этих людей может возмутиться при упоминании «Высшей Силы». Каждого может задеть что-то свое. И задевает, и возмущаются, иногда незаметно для постороннего взгляда, порой – явственно. Одних коробит от выражения «моя Высшая Сила» (с упором на «моя» – будто это личная собственность вроде пиджака или автомобиля). Других, наоборот, намек на всеобщность Творца, Всевышнего. Третьих – так или иначе проявляющаяся конфессиональная принадлежность. А если вспомнить присущие каждому алкоголику черты: своеволие, гонор, непокорность? Чем же все это преодолевается? Смирением, пусть и не осознаваемым, а вынужденным. Ведь к какой бы из вышеозначенных категорий ни относился каждый из нас, приводит нас в АА все же не любознательность, а суровая необходимость. И уже в АА понуждает к терпимости, размышлениям и преодолению всевозможных трудностей не что иное, как алкоголизм и жизненный крах. Тем более отчетливо осознаваемый в результате совершенного первого шага.

И опять приходит на помощь, помимо собственных раздумий, опыт собратьев и разъяснения, содержащиеся в книгах Сообщества. «Во-первых, Товарищество анонимных алкоголиков не требует, чтобы ты верил во что-либо. Все наши двенадцать шагов не более, чем предложения. Во-вторых, чтобы стать трезвенником и оставаться им, не обязательно с самого начала принимать всю суть второго шага. <...> В-третьих все, что тебе нужно, – это отказаться от предубеждений» [11]. Вот, оказывается, (опять) ключевое выражение – «отказаться от предубеждений». Что же страшного тогда во втором шаге: «Пришли к убеждению что только Сила, более могущественная, чем мы, может вернуть нам здравомыслие». А если включить честность и спросить себя: «Раз я сам не смог помочь себе, несмотря на все ухищрения, и обратился за помощью посторонней, не на силу ли, более могущественную, чем моя собственная, я рассчитываю?» Если продолжить и честно оглядеться вокруг, – как не «признать, что деятельность АА приносит результаты и результаты эти поразительны» [11].

Что же остается? Упирается в существование много здравомыслия? Да может ли хоть один алкоголик, если честно рассматривает свое разрушительно поведение, утверждать, что он сохранил здравый ум? Возмутиться, отвергнуть и «Высшую Силу», и Бога, шаги, и... что дальше? Махнуть рукой на трезвость или уйти выздоравливать в одиночку?

Спросим себя: куда, кроме АА, идти алкоголику обретающему трезвость? В мир нормальных людей, не злоупотребляющих алкоголем? Он до поры не в состоянии вписаться в него (это особенно касается тех

чье пьянство началось в юности; у них практически отсутствует опыт взрослой жизни, обучение ей приходится начинать буквально с нуля). В семью (если она есть)? На руины и пепелище разрушенных в результате многолетнего пьянства отношений, к близким, превратившимся за годы совместной жизни с алкоголиком в совершенно больных людей, выработавших особый стиль поведения и общения, потерявших надежду, хотя и стремящихся, быть может, поверить в происходящее чудо выздоровления мужа, сына, отца, пытающихся понять и по-своему помочь, но... Сколько лет должно пройти, чтобы чудо стало по-настоящему убедительным, чтобы начала выстраиваться новая жизнь, требующая усилий не только от алкоголика, но и от его близких. То, что в грезах измученных родных представляется таким безоблачно простым (бросит пить, и все будет хорошо), на самом деле таит немало других проблем (об этом ниже). Кроме того, сам алкоголик за годы пьянства прекрасно уяснил, что по-настоящему его никто не поймет. Разве что прежние собутельники. Идти к ним? Конечно, к ним тянет и еще некоторое время будет тянуть. Но остатки здравомыслия и инстинкта самосохранения подсказывают, что возвращаться к приятелям, хоть и понимающим, но только пьянку, а не трезвость, убийственно. Что же остается? В большинстве случаев альтернативы Сообществу АА у встающего на путь трезвости нет.

Вот и приходится, даже если не все нравится в АА, волей-неволей приспособливаться, принаравливать-ся, вдумываться. Пока наконец не дойдет до сознания простая мысль: не требуется ровным счетом ничего –



ни приносить обетов, ни даже соглашаться с кем-либо, ни обещать непременно стать верующим. А под рукой спасительная для неверующего подсказка программы, что в качестве «Высшей Силы» на начальном этапе вполне сойдет группа АА, вооруженная не только всеобъемлющим знанием об алкоголизме, но и опытом избавления от него.

Но за вторым шагом неумолимо следует третий: «Приняли решение препоручить нашу волю и нашу жизнь Богу, как мы Его понимали». Как раз с тем нажимом (сделанным не мной, а Сообществом) на последних словах, которое вызывает порой неприятие не только со стороны укрепленных в вере защитников ее чистоты, но даже у неопитов, «не помнящих родства». Хотя, в сущности, даже находясь в рамках определенной религии, каждый верует в Бога, строит с ним отношения (если позволительно так выразиться), тем более преобразует свою жизнь – все равно по-своему. Это – не крамола, а простая аксиома, такая же, как та, что все люди – разные. Кстати, и для верующих препоручить волю и жизнь Богу, тем более полностью, всегда и во всем, – задача непростая, что уж говорить о неверующих, тем более алкоголиках и новичках в АА. Легко ли им? Да уж нелегко порой! Опять-таки, кому как.

Иные, диву даешься, спокойно и просто принимают этот шаг, будто что-то неожиданно просыпается внутри, иные мучаются, уповая на время, которое само все расставит по местам. Время движется, и процессы внутри человека, пробудившегося и про трезвевшего, тоже не останавливаются. Опять размышления, опять принятие или непринятие опыта

разъяснений собратьев и программы. А опыта предостаточно – ведь преодолевают же этот барьер все те, не пьющие годами, кого видит перед собой выздоравливающий алкоголик.

К счастью, заразительны не только дурные примеры, но при определенных обстоятельствах и благие. Что же является ключом к двери, которая «кажется затворенной и запертой на замок» [11] иным новичкам? Чем преодолевается своевольное стремление к независимости, тем более от неведомого Бога? «Существует только один ключ – это желание или, другими словами, свободное волеизъявление. При наличии желания дверь открывается сама собой» [11]. Такое желание и, пусть незрелое, смутное решение, неуклюжая попытка препоручить волю и жизнь Богу, как его силится представить алкоголик, попытка отказаться от прежних представлений, смиренное осознание, что совокупность их уже привела к алкогольному краху, честное признание своей «некомпетентности» в вопросах веры и принятие опыта прошедших этим путем – тоже действие. И очень значительное. Третий шаг – не только шаг к вере, но и предоставление «Богу возможности участвовать в наших судьбах... Эффективность всей программы АА зависит от того, насколько хорошо и серьезно мы пытаемся принять решение препоручить нашу волю и нашу жизнь Богу...» [11].

Следует подчеркнуть, что требуется только принять решение, притом такое, на которое способен сам алкоголик. Никто же не будет проверять, насколько оно глубоко. Жизнь покажет. У каждого – свой путь. Об этом уже шла речь выше. У каждого свой путь: **201**

кому – в беспредельность навстречу Богу, кому – группа в качестве «Высшей Силы». Среди сохраняющих трезвость годами – и те и другие.

Однако так или иначе каждому в свою меру при выполнении третьего шага приходится проходить похожие этапы. «Первое требование заключается в обретении уверенности в том, что жизнь, построенная на своеволии, не может быть успешной» [5]. Вспомним, алкоголику уже пришлось в первом шаге признавать не только бессилие перед алкоголем, но и потерю контроля над собственной жизнью, несостоятельность во всех делах [11]. Ему уже довелось бросить хотя бы беглый взгляд на свою жизнь и взаимоотношения с людьми. Довелось осознать и запутанность этих отношений, и поразительную «несправедливость» и «неблагодарность» людей, как будто сговорившихся против него, стремящихся будто на зло причинять боль, огорчать, предавать, прекословить, ненавидеть, не ценить, не понимать... Довелось осознать и «фатальную» обреченность многих своих «благородных намерений» и предприятий. Главное пришлось ощутить полную безнадежность в стремлении хоть как-то переделать окружающих людей тем более мир. Хотя признаем, что этим можно заниматься бесконечно, до полного изнеможения.

Но программа подсказывает: «Себялюбие – это эгоцентризм! В этом, мы полагаем, корень всех наших проблем. Ведомые разными формами страха, самообмана, своекорыстия, жалости к себе, мы расталкиваем локтями окружающих, а они платят нам той же монетой. Иногда они причиняют нам боль, как нам кажется, без всякого повода, но мы неизменно обна-

руживаем, что когда-то давно мы сделали выбор, думая лишь о себе, потому-то нам и досталось впоследствии» [5].

Программа снисходительна, щадяща, но в то же время предельно бескомпромиссна: «Мы сами являемся причиной наших бед. Они начинаются в нас; алкоголик представляет собой законченный пример бунта своеволия, но сам он, конечно же, так не считает» [5].

Как же избавиться от этого неистребимого своеволия? Ведь «многие из нас обладали моральными и философскими убеждениями в изобилии, но мы не могли жить в соответствии с ними, как бы нам того ни хотелось» [5]. Какой же переворот в сознании должен свершиться, чтобы избавиться от своеволия (и, забегая вперед, – увидеть другие изъяны, а потом избавиться и от них)? «Прежде всего мы должны были перестать играть роль Бога для самих себя» [5]. Это – поворотный момент! Не только на пути к принятию идеи Бога, принятию и выполнению Его воли, но и на пути к душевному спокойствию, избавлению от страха перед настоящим и будущим, к новой жизни. «Мы стали все меньше и меньше интересоваться собой, нашими маленькими планами и прожектами. Все больше и больше нас интересовало, какой вклад мы можем внести в жизнь людей» [5]. Ни много ни мало! Всего-то в результате выполнения третьего шага. «Для этого не требуется никакой обязательной словесной формулы, достаточно лишь выразить основную мысль без всяких оговорок. Это было только начало, но если нами руководило чувство открытости и смирения, то эффект, иногда невероятной силы, чувствовался сразу» [5].

## **Глубоко и бесстрашно...**

Алкоголику, пришедшему в АА, приходится делать все новые открытия относительно себя самого. Сначала – бессилие перед алкоголем, потом – несостоятельность в делах, неуправляемость, отсутствие здравого смысла, своеволие, себялюбие, эгоцентризм, самообман, своекорыстие, жалость к себе, высокомерие гордыня, повышенная требовательность к окружающим. Удивительный прогресс по сравнению с изначальным представлением, что единственный недостаток – чрезмерное употребление алкоголя. Правда, наш собрат может долго пребывать в уверенности, что все недостатки, которые ему удастся отыскать, как раз этим и вызваны. И, следовательно, отпадут сами собой с трезвостью, а «наш, когда-то чудесный, характер возродится, как только мы перестанем употреблять алкоголь» [11]. Но не тут-то было. Недостатки не уходят мало того – открываются все новые, и от них не так просто отделаться.

Напомним, что выздоравливающий алкоголик варится не в «собственном соку», а в удивительном бульоне АА. И вряд ли найдется другое такое Сообщество, где принято открыто и без утайки анализировать себя, обнаруживая свои недостатки и самые неприглядные стороны характера. В АА же это – обычная даже рутинная практика, никого, кроме новичков, не удивляющая. Мало кто из обычных людей видит свои изъяны, неприглядные мотивы поступков, стремится их разглядеть и честно, без оправданий, вдобавок прилюдно, признаться в них! Признают кое-что, но с дежурными оговорками: «Ну, погорячился, бывает, не

вы же сами...» А сколько порой за этим «погорячился» злобности, раздражительности, нетерпимости, злопамятства, мстительности, осуждения, самолюбия. Или: «Ну не смог (выполнить обещание, вернуть долг, сделать намеченное), обстоятельства изменились». А за этими словами целый букет из необязательности, подлости, корыстолюбия, непорядочности, равнодушия, эгоизма или простой лени. Кто же признаётся в лености, жадности, малодушии, мелочности, трусости, злословии, злопамятстве, обидчивости, жалости к себе, эгоизме, равнодушии, манипулировании людьми, лжи, обмане, предательстве, тем более – в похоти (или же еще в чем-нибудь похлеще)? Кто же признаётся (если увидит)? Даже перед друзьями, признаётся во всей неприглядности, без оправданий, в невыгодном для себя свете? Разве что верующий на исповеди... Вот где действительно душа отстирывается!

В АА же сама обстановка способствует. Никакого принуждения, хочешь молчать – молчи, пожалуйста. Никакого «бравирования пороками», тем более смакования, обсасывания, бесстыдного или извращенного выставления напоказ, но и минимум ложной стыдливости и умалчивания, утаивания, вуалирования, приукрашивания. Всё, как в лечебнице, до стыда ли там? Зато какая школа! Если уши открыты, а разум готов разбираться, волей-неволей откроются глаза и на себя самого. Так вершится шаг четвертый: «Глубоко и бесстрашно оценили себя и свою жизнь с нравственной точки зрения».

Вершится пока не совсем полноценно, лишь умозрительно, в разговорной форме. До полномасштабного

четвертого шага еще надо дозреть. Должно пройти время, порой немалое! Иные из нас приступают к нему по-настоящему после многих лет трезвости, иные – почти сразу после прихода в АА. Что мешает? То же самое, что всем остальным людям: боязнь заглянуть в себя, нежелание ворошить прошлое и настоящее, нечестность, неловкость, стыд. И обычная лень, и отсутствие навыка вглядываться в себя. Но главное – отсутствие жизненной необходимости, а в некоторых случаях – невозможность нравственной оценки. Ведь совсем неслучайно требуется перед четвертым сделать второй и третий шаги! Так или иначе перепоручить волю и жизнь Богу! Только после этого, с Божьей помощью, – «глубоко и бесстрашно...» Да и то, если придет наконец понимание, на примере других, необходимости. Или припрет к стенке вспыхнувшая тяга к алкоголю, изматывающая депрессия, хандра, особая неудовлетворенность трезвостью и жизнью идущие чередой огорчения, обиды, неприятности или, не дай Бог, срыв. Тут уж поневоле приходится браться за перо и приступать наконец, как положено по программе, к той самой письменной работе, которой так избегают многие из нас. И, как оказывается впоследствии, напрасно. Не так уж страшно, зато результаты – весьма ощутимые, порой ошеломительные. И всего-то нужно для этого – решимость, желание, честность, смирение, но все это – не в новинку уже втянувшемуся в ритм АА алкоголику.

Что же требуется? Провести тщательную инвентаризацию самого себя, вспомнить «неблаговидные» поступки, выявить отрицательные черты характера и недостатки, негативные моменты поведения и мысли

ления, ошибочные представления, скрытые от самого себя мотивы и стереотипы, разобраться с гипертрофированными инстинктами. То есть вытащить на бумагу (!) все то, что было причиной жизненного поражения, управляло поступками, отравляло жизнь, отгораживало от самого себя, людей и Бога. Мужественно вытащить и рассмотреть всю ту душевную рухлядь, которая накапливалась годами, с самого детства.

Но как это сделать? Не обернется ли благое намерение все теми же столь присущими человеку самооправданием, умалчиванием и перекладыванием вины на обстоятельства и окружение? И на что ориентироваться, на какие нравственные законы? Но ведь проделывается все это не для постороннего (а каждый из нас поневоле заглядывает в следующий шаг), а для самого себя. Тем более программа предупреждает: «Полумеры ничем не помогли нам» [5]. И программа же деликатно помогает алкоголику увидеть один за другим разрушительные для него недостатки [5]: от злобы, нетерпимости, недовольства, обидчивости, подверженности негативному влиянию мира, непримиримости, мстительности, эгоизма, страха, воровства до своеволия, гордыни, нежелания полагаться на волю Бога, нежелания обращаться к Нему. Помогает и «разбор полетов» алкоголика на основе семи смертных грехов [11], помогают и наставник, и умудренные опытом собратья.

Разумеется, для воцерковленного верующего, знакомого со Священным Писанием и творениями святых отцов, имеющего навык вглядывания в себя и опыт исповеди, вопросов существенно меньше, и задача не представляет особых трудностей. Как и прохождение



многих шагов, начиная со второго. Но знание надмевает (1 Кор. 8, 1). Именно поэтому сам я годами уклонялся от выполнения четвертого шага по методике АА. Уклонялся, наивно полагая (и, в сущности, обманывая себя), что моя формально соответствующая установлениям Православной Церкви жизнь, включающая регулярную, хотя часто весьма поверхностную, исповедь, вполне соответствует тому, что рекомендует программа. Даже во многом превосходит ее, тем более превосходит «потуги» моих менее «духовно продвинутых» собратьев. О, эти бесконечные ловушки гордыни, какую только лазейку она ни находит! Кто думает, что он знает что-нибудь, тот ничего еще не знает так, как должно знать (1 Кор. 8, 2).

Прошли годы трезвости, прежде чем пришло понимание того, что углубление в свое греховное «я» — процесс бесконечный и безграничный, что какое бы ориентирование на других ни происходило в программе, совершенно не полезно сравнивать себя с кем-либо, ведь подниматься-то в трезвости приходится не над кем-нибудь, а над самим собой. И никакой «опыт» не предполагает окостенения в духовном росте и равномерном течении выздоровления, способного обернуться остановкой.

Правда, для того, чтобы понять это, пришлось ■ впасть в депрессию, и захлебнуться обидами, и поймать себя на зашевелившемся предательском вопросе: «И зачем мне эта трезвость?» Не сразу отошло внутреннее неприятие методики четвертого шага предлагаемой программой, — начать нравственную оценку себя и своей жизни с анализа обид на людей

**208** Так хотелось (и не мне одному) выглядеть в собствен

ных глазах благородным рыцарем, давно простившим всех и вся, великодушно забывшим обиды и терзания, вознесшимся духовной скалой над мелочностью давних переживаний. Сыграло роль и свойство некоторых грехов: обидчивости, трусости, зависти, жадности, злопамятства, жалости к себе – их особое ползучее «недостойнство», «низменность» по сравнению с иными «удалыми» грехами. Да казалось, и не в православной традиции перебирать обиды на людей, вспоминать, чем и как каждый из них «насолил». Но суть как раз в другом. Такой подход был бы неконструктивным и даже вредным. Суть в том, что, вспомнив факты, обиды и претензии, докопавшись до внутренних основ того, что было задето: чувство собственного достоинства, амбиции, взаимоотношения с другими людьми, безопасность, материальные интересы и т. д., – следует сосредоточиться не на зле, которое нам причинили другие, а найти собственные ошибки. «В каких случаях мы проявляли эгоизм, были бесчестными, себялюбивыми, преследовали свои корыстные интересы, трусили? Когда какая-либо ситуация возникала не только по нашей вине, мы пытались не принимать во внимание ошибки других, вовлеченных в нее людей. В чем же все-таки наша вина? Ведь мы составили список наших недостатков, а не чужих» [5].

Эффект от такого исследования оказался впечатляющим. Потрясло не столько обилие выявленных недостатков (в конце концов, ничего кардинально нового не нашлось), сколько обилие скрытых обид. Они шли потоком, выплывая из глубин памяти. Затаенные обиды, постыдные деяния, грехи, «грешки» и **209**

«слабости». Обиды даже на тех, кто отошел в мир иной. Не скажу, что так уж приятно обнаруживать в себе кучу гниющего мусора (недаром программа гуманно рекомендует вместе с недостатками выявлять и достоинства). Но есть ведь и немалое облегчение. Ну как не порадоваться хитроумности анонимных алкоголиков – основателей АА, тонких знатоков загадочной алкогольной души: заставить алкоголика перебирать обиды и – через это – вывести на великую правду о самом себе!

Есть и еще один поразительный эффект от такой крупномасштабной акции, как четвертый шаг. Обиды уходят! Некоторые – совсем, иные подергиваются дымкой и постепенно угасают. Видимо, сказывается поиск своей вины, а не чужой. А своя вина почти всегда присутствует. Поэтому и перестает «болеть». Кроме того, «мы пришли к заключению, что люди, причинявшие нам зло, были, возможно, духовно ущербны... Мы просили Бога помочь нам относиться к ним с той же терпимостью, с тем же состраданием и жалостью, с которой мы отнеслись бы к больному другу. Когда кто-то обижал нас, мы говорили себе: «Это больной человек. Чем я могу помочь ему? Господи, помоги мне не сердиться на него. Да исполнится воля Твоя. <...> Мы пришли к пониманию <...> бессмысленности и разрушительности нашего недовольства. Мы начали учиться быть терпимыми, понимающими и добрыми даже по отношению к нашим врагам, которых мы считали просто больными людьми. Мы записали имена людей, которых мы обидели своим поведением, и выразили готовность возместить причиненный ущерб, если это возможно» [5].

Уходят в небытие не только прежние обиды, но и прежние подходы ко многим жизненным коллизиям, связанным с людьми. Мир-то не меняется, меняется сам человек, его отношение к миру и людям. Мне это довелось особенно ощутить после вторично, через пару лет, проделанного четвертого шага. Нечего и говорить, что количество выявленных недостатков удвоилось. Главное, явственно изменилось отношение к людям. То самое – все люди – разные (о чем говорилось во второй главе) – наполнилось каким-то сочувствующим смыслом, стало основанием для стремления понять, пожалеть и оправдать. Конечно, не всегда это удается, тем более мгновенно. Но разве сравнить эти неудачи с прежними запутанными и мучительными отношениями, с бесконечными переживаниями, болью, бессонными ночами, злостью, невозможностью хоть как-то расставить отношения с людьми «по полкам». Сейчас и представить трудно эту вечную скрытую вражду, вынужденную «благообразность» и «доброту» поверх ожидания очередного предательства или пакости, хроническую «невидимую брань», замешанную на преувеличении «добра», сделанного людям, и зла, принесенного ими, но, главное, – на забвении зла собственного и доброты чужой!

Все люди действительно разные, у каждого свои вкусы, привязанности, амбиции, недостатки, но и свои достоинства, свои взгляды и представления (не всегда совпадающие с нашими «правильными»), свои огорчения, своя боль, свои проблемы, тайны, скрытые комплексы, хворобы, изъяны не только физические, но и душевные и духовные, свои ошибки, иногда непоправимые, неудачи, падения, тупики, раны,

свои беды и, главное, – своя судьба, быть может, трагическая, и – своя жизнь!

Попытка увидеть себя – истинного, в неприглядном свете, – конечно, действие героическое, требующее и решимости, и честности, и смирения. Само по себе оно не только обогащает опытом самопознания и определенными навыками самоанализа, но и возводит на новую духовную ступень. Но вряд ли требует доказательств то, что взгляд на себя и события своей жизни без сопоставления с мнением постороннего человека все равно остается искаженным. Тем более это касается алкоголика, привыкшего, как отмечено ранее, к нечестности и самообману. Даже при всем старании трудно в одиночку провести правильную оценку своей личности.

Кроме того, обнаруженные в себе изъяны никак не добавляют оптимизма, порой они поистине шокируют, вгоняя в уныние. Требуется достигнуть внутреннего примирения с самим собой, принятия себя, не выдуманного и приукрашенного, а такого, каким являешься на самом деле. Это – тягчайший груз. Жить, не избавившись от него, неуютно и опасно. Тем более известна способность человека преувеличивать не только свои достоинства, но и недостатки. Распространенная, кстати, особенность, свойственная неопфитам, – гипертрофированное представление об уникальности, особом своеобразии и неповторимости своего духовного пути, своих проблем и грехов, требующих разрешения чуть ли не самим Патриархом или, по крайней мере, старцем, а не «простым» священником. Когда еще придет понимание того, что грехи-то все давно известны! Так и алкоголик со своими

«тайнами» – со временем их значимость развенчивается, оригинальность улетучивается, остается банальное: все одно и то же у всех. Но это – со временем. Как перед первой исповедью – терзания, стыдливость, «семь потов» опасений и колебаний. И опять – «смирение, бесстрашие и честность» [5], чтобы пройти пятый шаг: «Признали перед Богом, собой и каким-либо другим человеком истинную природу наших заблуждений».

Кому не хочется уклониться от него, бесконечно затягивая поиск подходящей кандидатуры? Проще верующим и тем, кто обзавелся в АА наставником. «Те из нас, чья религия требует исповеди, обратятся, в первую очередь, к тем духовным лицам, которые, согласно своему сану, обязаны их принять и выслушать» [5]. Другим придется подыскивать человека, достаточно опытного, трезвого, который способен понять, сохранить доверенные тайны и не пострадать сам от услышанного (почему возбраняется раскрываться перед родными). Но как бы ни хотелось отлынить, генеральная уборка после внутренней инвентаризации необходима. И самая веская причина: «если мы не пройдем этот важный этап, мы не сможем бросить пить» [5]. Те, кто, «пытаясь избежать унижительной необходимости исповедоваться перед другими, использовал более простые методы, почти неизбежно в конце концов напивались» [5]. Слишком велико бремя собственных негативных открытий, которое приходится нести в одиночку, страдая от раздражительности, тревоги, раскаяния и депрессии [11].

Зато каков эффект от сделанного пятого шага! Конечно, исповедь без священника не может быть полностью

благодатной, ибо нецерковна, но плоды ее тем не менее поразительны. «Прежде всего мы избавимся от ужасного чувства изоляции, которое всегда угнетало нас» [11]. «Мы впервые почувствовали, что способны простить других, как бы сильно они нас ни обидели» [11]. «Другая награда, которую мы можем ожидать от признания наших недостатков перед другим человеком, – это смирение...» [11]. «Для последующего трезвого образа жизни и душевного покоя это самый необходимый шаг» [11]. «Мы испытываем огромное облегчение. Мы сможем честно смотреть людям в глаза. Мы ощутим покой и легкость в душе. Наши прошлые страхи улетучатся. Мы ощутим близость нашего Создателя. Раньше у нас могли быть отдельные элементы веры, теперь у нас появился духовный опыт. В это время многие чувствуют, что проблема алкоголизма исчезает сама по себе» [5].

Вдохновляюще, не правда ли? Да, проблема алкоголизма уходит, но если оглянуться назад, мы увидим, что немалые труды самого алкоголика потребовались для этого. Бог помогает, но и сам алкоголик прикладывает усилия, чтобы расчистить завалы на пути Божьей помощи. Порой, не ведая того, алкоголик предыдущими шагами так или иначе подготовлен к шагу шестому: «Полностью подготовили себя к тому, чтобы Бог избавил нас от всех наших недостатков».

В результате «героических» четвертого и пятого шагов каждый из нас обретает новое знание о себе, обретает и объяснение многих своих неудач и поражений во взаимоотношениях с миром и людьми. Но это вовсе не значит, что сразу возникает непреодолимое желание расстаться со всеми выявленными недостат-

ками, разве что с самыми вопиющими. Должно пройти время, чтобы негативное проявление недостатков, их взаимосвязь стали очевидными для самого алкоголика. И предстали наконец перед ним не как огорчительная особенность его натуры, а как осязаемая и назойливая помеха в движении вперед, уже в новой трезвой жизни. Так хочется перевести дух, обретая трезвость. Некоторые из нас «переводят дух» долгими годами. У каждого свой путь!

Действуют и свойственные человеку самообман и «наивная» нечестность. Так легко скрыть жадность под «рачительностью» и «хозяйственностью», зависть и враждебность под «здоровой конкуренцией», похоть под «любовью», нетерпимость под «горячностью» и «темпераментом», корыстный интерес под «симпатией», обжорство под «нежеланием отказывать себе в удовольствии», осуждение под «правдивостью» и «борьбой за справедливость», сплетню под «желанием раскрыть глаза окружающим и уберечь их от неправильных представлений»... А каким благородным сразу становится гнев, если прилепить к нему смягчающие эпитеты «праведный» или «справедливый». Но увиденное в самом себе, тем более под воздействием постоянно идущего в АА коллективного процесса самоанализа, все равно не пропадает даром. И программа, и опыт других так или иначе заставляют не забывать о своих недостатках, постигать их проявления и взаимосвязи. Подталкивают к выполнению шестого шага и шага седьмого: «Смирению просили Его исправить наши изъяны».

Подталкивает и неожиданное порой открытие: увидеть недостаток – не значит избавиться от него. Несмотря на все собственные усилия. Это поймет лишь



тот, кто всерьез пытался это сделать. Сколько сил надо потратить, чтобы понять, что самому невозможно избавиться не только от алкоголизма, но и от самых, казалось бы, «безобидных» черт характера, тем более укоренившихся изъянов. Можно накачать мышцы, изучить китайский язык или освоить игру на гитаре, но попробуйте избавиться от злословия, осуждения, раздражительности, нетерпимости, самомнения, самолюбия. Каждый, кто занимался этим, кто делал попытки, поймет, что без Божьей помощи это дело почти безнадежное. И уж тем более – не одномоментное.

«При помощи шестого шага... АА описывает наилучшую позицию, которой следует придерживаться, чтобы приняться за работу, которая будет продолжаться всю жизнь» [11]. Может ли кто-нибудь из нас «полностью подготовить себя» к избавлению «от всех наших недостатков»? Нет, конечно. «Самое большее, что мы можем сделать, если попытаться быть совершенно честными, – это попытаться достичь такого уровня» [11]. Только первый шаг, где мы признали на 100 процентов свое бессилие перед алкоголем, требует абсолютного совершенства. Остальные одиннадцать шагов провозглашают совершенные идеалы. Они являются целями, к которым мы стремимся, и мерой нашего успеха в процессе излечения. <...> Единственно, что необходимо сделать сразу – это начать и не прекращать работу в этом направлении» [11].

Стоит ли говорить о том, что путь смирения бесконечен и безграничен, у каждой души он свой. Все люди – разные, в том числе и в АА. Кто-то из нас мается долгими годами, «наступая на одни и те же граб-

ли» собственных изъянов и представлений. Каждый из нас по-своему проходит (или думает, что проходит) эти шаги. А кто-то молится, как рекомендует программа, просит Бога не только исправить изъяны, но и дать желание их исправить. И успех приходит. Углубляется не только видение себя и своих грехов, отпадают и сами грехи, отпадают и недостатки или, не отпадая, «почему-то» перестают проявляться. Вспыхнут раздражение и гнев в хрестоматийной «автобусной» ситуации, когда вокруг толкаются и бранятся, вспыхнут, готовые выплеснуться дурные эмоции, но не выплескиваются, а гнев, как ни странно, не проявляется и уходит. Здесь он, гнев, а в то же время и нет его. А на его месте – снисходительное добродушие, *смятохся и не глаголах* (Пс. 76, 5). Поразительно! И дело не в ставших «железными» нервах, механизм совсем иной. Примеров подобным метаморфозам в Сообществе предостаточно. Надо только работать по программе!

Программа не обманывает, тем более не обманывает Бог! Было бы желание и необходимое самопопущение. Было бы желание действовать, придут и благие перемены. Постепенно уходят страхи, нетерпимость, беспокойство и недовольство. Обретается душевный покой. Это происходит со всеми, у каждого – в свою меру. Подтверждение тому – не только многолетняя трезвость, невозможная без внутренних перемен, не только заметные для постороннего взгляда изменения в натуре алкоголика, но и то, что каждый из нас уже в трезвой жизни спокойно и с достоинством проходит через такие трудности, которые раньше немислимо было бы пройти, не напившись

«до синих огоньков». Ибо «седьмой шаг позволяет нам, изменив свою жизненную позицию и взяв смирение в поводыри, выйти за пределы своего «я» навстречу другим людям и Богу» [11].

### **От изоляции - к радости жизни**

Строить нормальные взаимоотношения с людьми не так просто, как хотелось бы. Мы оглядывались на прошлое и пытались понять, делая четвертый шаг, где и когда мы были не правы. Но требуется «предпринять энергичную попытку восстановить все разрушенное нами» [11]. Этому посвящены шаг восьмой: «Составили список всех тех людей, кому мы причинили зло, и преисполнились желанием загладить свою вину перед ними» и девятый: «Лично возмещали причиненный этим людям ущерб, где только возможно, кроме тех случаев, когда это могло повредить им или кому-либо другому».

Опять – действия, требующие и честности, и смирения, и решимости. Так или иначе список-то составлен или пока только продуман – недаром же мы трудились над четвертым шагом (хотя каждый из нас без четвертого шага может вспомнить, если постарается, кому он нанес вред: обидел, оскорбил, не вернул долг, обманул, обокрал... – были бы только честность и желание). Другое дело – преисполниться желанием не только вспомнить, но и загладить вину! Тут – множество больших и малых препятствий: и робость, и отсутствие опыта извинений, опыта налаживания отношений, и опасение наткнуться на непонимание и отпор, и понятный стыд за содеянное. Но, что более

существенно, так это собственная ненависть к тем, кому нанесен ущерб, собственная неизжитая до конца обида (вполне возможно, что этот человек причинил нам больше зла, чем мы ему), собственное нежелание и фактическая невозможность в настоящее время возместить материальный ущерб, обоснованный страх перед кредиторами.

Трудно прощать, трудно и рассчитывать на прощение, гораздо легче обвинять других и ожидать извинений от них. Но у анонимного алкоголика после четвертого шага уже есть опыт, есть навык «подметать свою сторону улицы», есть понимание того, что люди – разные и вполне могут быть не менее больными, чем он, только по-своему. «Если мы хотим, чтобы простили нас, почему бы нам сначала не простить их, всех вместе и каждого в отдельности» [11]. «Конечно, идти к врагу труднее, чем к другу, но мы считаем, что для нас полезнее идти как раз к врагу. Мы должны идти с настроением всепрощения и готовности помочь, признаться в своих прежних недобрых чувствах и выразить сожаление» [5]. И вдобавок ни в коем случае не критиковать такого человека, спорить с ним или обсуждать его ошибки и недостатки [5].

По-разному каждый из нас одолевает восьмой и девятый шаги. Хорошо, если начинает «побаливать» в душе в отношении хотя бы некоторых из тех, кому мы причинили ущерб – моральный или материальный. А если нет? Так легко спрятаться за «намеренную забывчивость» [11] или «благоразумное желание не торопиться» [11]. Но опять подталкивает опыт программы: «Мы думали, что можно найти более легкий, удобный путь. Но мы такого не нашли. Со всей

серьезностью мы просим вас быть бесстрашными в выполнении этих шагов и следовать им неуклонно» [5]. Но особенно подталкивает и снимает обоснованные и необоснованные опасения живой опыт братьев, рассказывающих о том, как чудесным образом восстановились испорченные отношения, как кредиторы на редкость спокойно и благожелательно отнеслись к объяснениям, согласились подождать с возвращением долгов или (что не редкость) вообще махнули на них рукой, как спал груз вины с собственной души. А удивительные рассказы о том, как прощают (порой совершенно неожиданно) те, кому «насолено» сверх всякой меры, и как неведомым образом уходят собственные обиды. Как примирение с обидчиками и обиженными примиряет с самим собой, возвращает самоуважение и придает силы для дальнейшего движения. Таковы плоды «готовности взять на себя всю ответственность за последствия наших прошлых поступков и в то же время принять на себя ответственность за благополучие других людей» [11].

«Наша следующая задача – развивать понимание и повышать действенность наших усилий. Это не приходит за один день. Это задача на всю оставшуюся жизнь» [5]. «Каждодневная практика самоанализа» «постоянное внимание к собственным достоинствам и недостатками, искреннее желание учиться и духовно развиваться», «немедленное («сейчас, сегодня») признание и исправление своих ошибок» [11], «немедленное принесение извинений и примирение, если обидели кого-то» [5] – вот суть десятого шага: «Продолжали самоанализ и, когда допускали ошибки сразу признавали это».

Мы не стали совершенными, не стал совершенным и окружающий мир. Но после предыдущих шагов у нас появился опыт честности, смирения, опыт самоанализа. Десятый шаг – это оперативное распутывание возникающих в течение дня узлов и «оценки, проводимые в конце дня, когда мы оцениваем все случившееся за сегодня» [11]. Иногда это и «годовые или полугодовые «генеральные проверки» [11] наподобие четвертого шага. Для многих из нас такой образ действий становится абсолютно естественным, привычным и не требующим особых усилий: «Нормальная составная часть каждодневного существования» [11], во многом даже занимательная и уж тем более – однозначно полезная.

В каких случаях особенно необходим оперативный самоанализ? «Быстрая оценка» очень полезна, когда мы чем-то расстроены, чтобы успокоить разбушевавшиеся эмоции. Она применяется и для выхода из ситуаций, которые возникают у всех практически каждый день. «Быстрая оценка» направлена на решение каждодневных взлетов и падений, особенно таких, когда какие-либо люди или события вывели нас из равновесия, и мы можем наломать дров» [ 11 ]. При этом мы опираемся на то, что «независимо от причины, вызвавшей такое состояние, это обнажает какой-то дефект нашей души» [11]. «Во всех подобных ситуациях нужна сдержанность, честный анализ ситуации, готовность признать свои ошибки и простить ошибки другим» [11].

Это в полной, если не в большей, мере касается и ситуаций, «когда мы достигаем престижного положения в обществе или материального успеха» [11]. **221**

Недаром одна из глав «Желтой книги» [12] называется: «Быть осторожными в моменты эмоционального подъема». «Прекрасное расположение духа», «превосходное настроение», возбуждение в торжественные и праздничные моменты жизни – тоже повод к особенной осмотрительности.

Конечно, в процессе выздоровления мышление каждого из нас меняется, на место мышлению алкогольному приходит здравомыслие. Но главным индикатором остается душевный покой. Потеря его – звоночек каждому из нас: «Что-то не так».

«В христианской традиции покой мыслится как самоприсущее свойство всесовершенства Творца, а также и совершенства святости. Движение же есть, напротив, признак несовершенства, стремление как-то восполнить это несовершенство. Полная удаленность от совершенства покоя проявляется в хаотическом судорожном бесновании» [7]. Последнее состояние, увы, хорошо знакомо многим из нас. Но совершенство святости – слишком высокая цель, «мы притязаем лишь на духовный прогресс, а не на духовное совершенство» [5]. Душевный покой, в той или иной степени знакомый каждому из нас, отличающийся от «бес-покойной суеты несущегося к какой-то неведомой ему самому цели всего остального мира» [7] – наше приобретение на пути к трезвости, необходимый ее компонент и одновременно показатель степени выздоровления. Это то, что столь явно отличает ветерана АА с многолетней трезвостью от заполошного новичка, то, что напоминает «радостный покой» монастырских подвижников, то, о даровании чего мы

просим Создателя в единственной совместной молитве и в молитвах частных.

«Самоанализ является способом, с помощью которого мы используем новое видение, деятельность и Божью милость, чтобы справиться с негативными чертами нашего характера. Это шаг в сторону овладения таким видом смирения, которое позволяет нам рассчитывать на помощь Бога. Однако это только один шаг. А мы хотим двигаться дальше» [11]. Конечно, среди нас – разные люди. Все мы – выздоравливающие алкоголики, но каждый выздоравливает по-своему. Каждый сам определяет меру своего взаимодействия с «Высшей Силой» или Богом, как он его понимает. Проходит все шаги или только некоторые из них, обращается к Богу в молитве и всей жизнью или остается на уровне принятия в качестве «Высшей Силы» группы АА. Пытается «достичь сознательного контакта с Богом» [11] или таких попыток не делает. Как и в мире, даже дерзну утверждать, и в миру верующих – все тот же диапазон степеней веры – от «Пока гром не грянет – мужик не перекрестится» до «Без Бога – ни до порога!»

Каждый волен сам выбирать, но программа призывает шагом одиннадцатым: «Стремились путем молитвы и размышления углубить соприкосновение с Богом, как мы Его понимали, молясь лишь о знании Его воли, которую нам надлежит исполнить, и о даровании силы для этого». И совсем недвусмысленно звучит утверждение программы: «Духовная жизнь – это не теория. Нужно жить духовной жизнью» [5]. Конечно, программа предупреждает о главной опасности



самостоятельного погружения в молитву: самопревозможении и убежденности в подлинном контакте с Богом, то есть о том, что на языке Православия именуется «прелестью». «Человеку свойственно выдавать желаемое за действительное»... и пребывать «при этом в счастливом заблуждении, что Бог руководит им во всех его поступках. Такие иллюзии могут привести к катастрофе, при самых лучших намерениях человека» [11]. Предупреждает программа и об искушении увериться в знании воли Божьей относительно других людей и соответствующем искреннем вмешательстве в их жизнь.

О том, как именно молиться предлагает программа, речь шла в третьей главе. А что же предлагается в качестве образца духовных чаяний выздоравливающего алкоголику? Молитва (видимо, Франциска Ассизского): «Господи, сделай так, чтобы посредством меня снисходил к людям Твой мир и покой, чтобы туда, где есть ненависть, я приносил любовь; туда, где есть зло, я приносил дух прощения; туда, где есть раздоры, я приносил гармонию; туда где есть заблуждения, я приносил истину; туда, где есть сомнения, я приносил веру; туда, где есть отчаяние, я приносил надежду; туда, где тень, я приносил свет; туда, где царит печаль, я приносил радость. Господи, сделай так чтобы я мог утешать, а не быть утешаемым, понимать, а не быть понятым, любить, а не быть любимым. Ибо обретаешь, забывая о себе. Прощая других, получаешь прощение. Умирая, пробуждаешься к Вечной Жизни. Аминь» [11].

**224** Недостижимый, конечно, идеал, но, как отмечалось ранее, все шаги, начиная со второго, «провозгла-

шают совершенные идеалы» [11] и «являются целями, к которым мы стремимся» [11]. А что же обещает программа (а обещания ее сбываются) в результате выполнения одиннадцатого шага?

«Окружающий нас мир перестает казаться нам чужим и враждебным. Исчезает чувство потерянности, страха и отсутствия цели. Как только мы видим проблеск Божьей воли, мы начинаем понимать, что истина, справедливость и любовь являются реальными и вечными ценностями жизни, нас перестает беспокоить, что окружающая действительность вроде бы день за днем доказывает нам как раз обратное. Мы знаем, что Бог с любовью следит за нами. Мы знаем, что, когда мы обратимся к Нему, все будет у нас хорошо и ныне и присно...» [11].

Остановимся на мгновение. И это написали алкоголики? Те самые? Поражавшие безумным, непредсказуемым поведением и маниакальным стремлением напиться, озлобленные, беспокойные, раздраженные или апатично унылые, тусклые, враждебные и насто-роженные или жалобно скулящие, затравленные, разбитые или непокорные, «бурей проносящиеся через жизни других людей, разбивая сердца, умерщвляя привязанности, вытравливая чувства» [5], омерзительно циничные, бесцеремонные или возбужденно экзальтированные, скрученные страхом, напряженностью и безнадежностью, но хорохорящиеся, скрывающие пустоту под бравадой и многозначительностью, разрушающие жизнь близких и свою собственную, инфантильные, капризные, ставшие обузой для окружающих, несчастные, неприкаянные, пропадающие... Те...  
[а не те!

Спокойные, независимые, свободные, доброжелательные... Преображенные! Часто и сами не замечающие в полной мере удивительных перемен, произошедших с ними. Непостижимым образом не только бросившие пить, но и ставшие обладателями «такой степени честности, терпимости, бескорыстия, душевного покоя и любви, на которую не считали себя способными» [11]. Они получили «дар, который равносилен новому состоянию сознания и новому существованию» [11]. И подготовило их к получению этого дара выполнение программы двенадцати шагов. С ними произошло то, что анонимные алкоголики скромно называют «духовным пробуждением».

У каждого оно свое. Недаром в книге рекомендаций [12] одна из глав называется: «Попытаться пройти все двенадцать шагов». Что же подталкивает многих из нас к прохождению их через непонимание важности этого и собственную лень? Боль, неудовлетворенность собой и жизнью уже в трезвости а также опыт других. Так было и со мной. Это достаточно распространенное явление в АА, тем более хитрому алкоголику ничего не стоит спрятаться за другие постулаты программы: «у каждого свой путь», «тише едешь – дальше будешь», «быть доброжелательным по отношению к себе». Но в той или иной степени проходит их большинство из нас или, по крайней мере, воспринимает опыт тех, кто прошел. Хотя часто «мы довольствуемся тем, что выполняем требования нескольких шагов. Иногда фактически только двух: первого шага и той части двенадцатого шага, которая сводится к передаче опыта другим алкоголикам. На нашем жаргоне это блаженное состоя-

ние называется «два – шажка – и – не – больше». И оно может длиться годами» [11].

Но время, необходимость решения возникающих жизненных проблем, пример других все равно подталкивают к восприятию чужого опыта, подпитывают глубинные процессы, идущие в каждом из нас (если мы не оторвались от АА), и вырабатывают новые подходы и к взаимодействию с людьми и миром, и к решению проблем. В той или иной степени каждый из нас проходит шаг двенадцатый: «Достигнув духовного пробуждения, к которому привели эти шаги, мы старались донести смысл наших идей до других алкоголиков и применять эти принципы во всех наших делах».

Как поступает человек, столкнувшись со сложными ситуациями, например, семейными? Конечно, все люди – разные, но подходы-то во многом схожие. Отбросим эмоциональные проявления. Как человек ищет выход, на что опирается? Большею частью на собственные силы: напрягает ум, «собирает волю в кулак», «мобилизует внутренние резервы». Осторожно или открыто советуется с друзьями, сослуживцами, психологами. Или – «уходит на сторону»: в работу, творчество, увлечения, новые взаимоотношения, различные виды самоодурманивания или забытья. То есть, во все то, что может «отвлечь», «развлечь» (желательно еще и с пользой, как занятия спортом), снять или вытеснить боль. А таких ситуаций, кроме семейных, – бесчисленное множество.

А как поступает анонимный алкоголик, «продвинутый» в программе? В некоторых отношениях – так же: и размышляет, и консультируется, и «отвлекается».

Но не мечется, не пытается протаранить проблему или спрятаться от нее, а, стараясь сохранить душевное спокойствие, в первую очередь (!) обращается к Богу, пытаюсь понять, в чем Его воля, что Он хочет показать, посылая очередное испытание, на какие слабости, недостатки, неправильности поведения и восприятия ситуации указывает самому алкоголику. Вот так и разбирается постепенно, обращаясь к Богу, с молитвой, пытаюсь понять Его волю, уповая на Его помощь и получая (!) ее. И, конечно, вглядываясь в себя самого, как учит программа, «включая» и весь накопившийся опыт прохождения шагов, и честность, и смирение. «Прописывает» ситуацию. (Кто занимался этим или хотя бы имеет навык ведения дневников, понимает, насколько эффективнее «прописывание» по сравнению с размышлением, формулирование на бумаге по сравнению с зыбкими, неясными, быстро стирающимися образами и мыслями.)

Отличается все это от «общепринятых» подходов? Кардинально! Как отличается (а это знакомо любому верующему) духовная жизнь от обычной. И результат превосходит ожидания, ибо смирение решает любые проблемы. С Божьей помощью распутываются и другие узлы, это знакомо многим из нас. Меняется восприятие проблем, отношение к ним. Такой «метод» пригоден для решения любых задач: от поиска работы до поиска своего места в жизни, избавления от страхов, преодоления драматических и трагических ситуаций, разного рода перемен, тягот и многого другого, чем изобилует любая человеческая жизнь. И не следует думать, что для этого анонимному алкоголику требуется особенное сосредоточение или не-

кий ритуал. Это в начале работы по программе ему требовалось в неожиданных ситуациях напрягаться, вспоминая, как поступить, чтобы сохранить трезвость (уже, кстати, прогресс по сравнению со спонтанно возникающим желанием выпить, свойственным «алкогольному мышлению»). Нет, со временем позитивные навыки, полученные в работе по шагам, трансформируются в автоматические действия. Это как раз то, что, помимо спокойствия, присуще ветеранам АА, работающим по программе.

Но по сравнению с обычным человеком, пребывающим в путанице собственной и окружающего мира, у алкоголика, входящего в Сообщество АА, всегда под рукой еще и группа с ее уютным, полным полезной информации мирком, гасящим любые вихри и волны. А главное, – помощь другим в избавлении от алкоголизма. Вспомним: «Там, где мне ничто не помогало, мне помогала работа с другими алкоголиками» [5]. Это – неоспоримый опыт АА, проявление столь же неоспоримых всеобщих духовных законов. Кроме того, «ничто не доставляет более глубокого удовлетворения и большей радости, чем практическая деятельность последнего шага». «Даже только что появившиеся в АА новички находят неизъяснимое удовольствие, когда оказывают помощь другим алкоголикам, которые еще более незрячи, чем они». Конечно, «никто не ждет никакой платы от страдающего алкоголика и даже никакой любви. Оказывается, что подобная самоотдача содержит в себе вознаграждение независимо от того, оказали мы реальную помощь другому алкоголику или нет» [11].

Анонимные алкоголики – счастливые люди! Да, они неизлечимо больны. Да, порой на их пути встают не только проблемы, присущие всем людям, но и специфические подвохи и опасности, связанные с выздоровлением, способные снова столкнуть в пропасть. Но многие иные трагические проблемы, присущие миру, отпадают сами собой. Снимается и величайшая драма одиночества, особенно в старости (да разве только в старости?), величайшая драма скучного, тоскливого и тусклого одиночества человеческого существа (даже при внешнем благополучии), привыкшего жить, «уткнувшись в себя самого (как говорит Феофан Затворник: словно стружка, которая свернулась вокруг внутренней пустоты)» [36]. Анонимным алкоголикам не приходится «спрашивать себя: кому я могу сделать добро? Кому я могу послужить на пользу опытом своей жизни – и добрым, и злым опытом жизни»? [36]. Господь освободил их от этих, совсем не легких для кого-то вопросов, объекты приложения опыта всегда рядом: и на группе, и в наркологических больницах, и в повседневной жизни. И вдобавок, по благовому Божьему устройству, работа с этими «объектами» – не в тягость, а в радость. Но ведь темой двенадцатого шага и является радость жизни [11].

## **ПОДВОХИ ВЫЗДОРОВЛЕНИЯ, РЕКОМЕНДАЦИИ ПРОГРАММЫ АА**

**У**же упоминалось об одном из устойчивых заблуждений, касающихся алкоголизма, – уверенности в том, что все проблемы уйдут, как только алкоголик бросит пить. На это надеются близкие алкоголика, так часто думает и он сам. На фоне столь долго ожидаемого окружающими и воистину значимого революционного решения – бросить пить – все остальное представляется второстепенным. Увы, облегчение вполне может смениться недоумением и разочарованием. Дело даже не в том, что поначалу новая жизнь может оказаться совсем не такой, как представлялось в радужных мечтах, а тяжелой и омраченной множеством неожиданных проблем как для самого алкоголика, так и для членов его семьи. Главное, она может прекратиться, даже по-настоящему не начавшись, или прерваться на одном из этапов выздоровления, иногда после многих лет трезвости. Не все проходят через срывы, но от них не застрахован никто; тем более немало опасностей на пути к устойчивой трезвости на начальном этапе. Недаром анонимные алкоголики саркастически замечают: «Стать трезвым может любой. Нам всем это удавалось не единожды. Вся штука в том, чтобы жить трезвым» [12]. «Мы считаем, что перестать пить – это всего лишь начало» [5].



Подвохи выздоровления связаны не только со множеством привычек мышления и поведения, выработанными в алкогольный период жизни [12], не только с тем, что пьянство пагубно, даже разрушительно сказывается и на самом алкоголике, и на членах его семьи, но и с тем, что «пьянство было лишь одним из симптомов внутренних проблем» [5]. Некоторые негативные привычки заменяются на новые и закрепляются почти без усилий. Для того, чтобы по-настоящему освоить все способы трезвого поведения и мышления, тем более кардинально переделать себя самого, требуется немалое время. И немалые труды! Особенно, если учесть, что не все из нас обладают достаточным опытом нормальной человеческой жизни. Это касается, в первую очередь, тех, кто входит в трезвую (и уже взрослую) жизнь прямо из застопорившейся из-за пьянства жизни юношеской. Но не только. Врачи и психологи, обследовавшие так называемых трудных алкоголиков, обнаружили, что «в большинстве своем исследованные алкоголики были инфантильными, чрезмерно чувствительными и страдающими манией величия» [11]. Нелегко с этим согласиться, но, взглядевшись в себя, приходится. Тем более – это многое объясняет: как в возникновении и подпитке алкоголизма, так и в методах освобождения от него. Какие же черты свойственны инфантильной части нашего сознания? Ребенок, сидящий в нас [37]:

1) «часто впадает в гнев на тех, кто сильнее его, боится их, поэтому старается столкнуть окружающих друг с другом, чтобы его самого оставили в покое;

2) в поисках одобрения от других людей и дружелюбного отношения к себе готов жертвовать своей инди-

3) умеет произвести отличное первое впечатление, но не способен поддерживать это впечатление долгое время;

4) с трудом воспринимает критику в свой адрес, становится агрессивным и злым, когда его критикуют;

5) склонен к зависимостям и крайностям;

6) не принимает самого себя или самоотчуждается;

7) часто обессилен гневом и крушением планов, редко бывает удовлетворенным;

8) чувствует себя одиноким, даже если он окружен людьми;

9) ...хронический жалобщик, обвиняющий окружающих за все, что в его жизни происходит неправильно;

10) чувствует себя недооцененным и считает, что не нашел места в этом мире;

11) видит мир как джунгли, наполненные эгоистическими людьми, которым «не до него»;

12) воспринимает любое событие как катастрофу, как ситуацию жизни и смерти;

13) рассматривает жизнь в крайностях: только черное и белое, только правильное и неправильное;

14) живет прошлым и боится будущего;

15) испытывает стойкое чувство зависимости, преувеличенный страх одиночества;

16) болезненно переживает неудачи и отказы, поэтому не предпринимает новых дел, про которые не уверен, что может выполнить их хорошо;

17) подвержен таким маниям, как накопление денег, «вещизм»;

18) строит огромные планы и проекты, но мало способен осуществлять их;

19) не может переносить ни свою, ни чужую боль или болезнь;

20) старается угождать вышестоящим, а подчиненных запугать;

21) уверен, что законы и правила писаны не для него, а только для всех остальных людей; часто возбужден, у него интенсивный ритм жизни;

22) постоянно находится в состоянии эмоциональной боли, не владеет своими эмоциями».

Не требуется большого воображения, чтобы представить, какую путаницу и, главное, боль вызывает даже неполный набор перечисленных качеств, тем более что в центре этого больного мирка ребенок, ощущающий себя богом. Отсюда и обидчивость, и завышенные требования к себе и окружающим, и разочарования, и поразительное сочетание высокомерия, непокорности, невосприимчивости чужого опыта с пониженной самооценкой, и бесконечное перемазывание прошлого, и бесплодная мечтательность, и жалость к себе, и лихорадочный, хаотический ритм жизни, и одиночество, отгороженность, замкнутость на самом себе, эгоизм, нетерпение, самообман, неудовлетворенность жизнью, и... стремление спрятаться и успокоить боль. Как тут не обрадоваться любому «чудо-средству», например, алкоголю, универсальному утешителю и обезболивающему! Но, к сожалению, «как только привязанность к алкоголю берет верх, все аспекты нашей жизни ускоренно соскальзывают ко все более незрелому поведению» [37].

Для чего этот дополнительный экскурс в подоплеку алкоголизма? Для того, чтобы глубже понять содержание рекомендаций, приведенных в книге «Жить трезвым» [12], понять и причину некоторых характерных ошибок, сопутствующих выздоровлению.

Вполне ясна самая простая рекомендация: «Удержаться от первой рюмки». Именно она, «сразу или немного позднее, приводит в действие механизм, заставляющий нас пить все больше и больше до тех пор, пока мы опять не попадем в беду из-за нашей выпивки» [12]. Понятно? Казалось бы. Но один из нас ухитрился, походив год на собрания, истолковать эту рекомендацию весьма своеобразно. Он решил, что постиг загадку своего алкоголизма и стал пить, отодвигая в сторону первую рюмку. Это было давно, тогда все закончилось, естественно, очередным запоем, но сейчас мы весело потешаемся над этим эпизодом (благо, наш брат с тех пор больше одиннадцати лет не пьет). Но подоплека-то такого «своеобразия» очень серьезная.

Смею утверждать, что ни один из нас не миновал капкана уверенности в том, что он постиг все или почти все в программе, методах выздоровления и самом себе! Или по крайней мере – «достаточно». Отсюда и начинающаяся скука вплоть до зевоты на собраниях, рассеянное слушание (но не слышание) чужих выступлений, привычное классифицирование их на «интересные» и «неинтересные», нежелание перечитывать книги Сообщества и вчитываться в них, назойливое стремление поучать, обсуждать и осуждать других, бесконечное откладывание прохождения шагов и «застревание» на нескольких шагах и рекомендациях программы, редкие посещения собраний, потеря интереса к работе над собой и все большая сосредоточенность не на выздоровлении, а на других аспектах жизни.

Страшный капкан, особенно если он соединен с относительно длительной трезвостью и зримыми материальными успехами (деньги, новая машина или

квартира, успешная карьера, престижная должность, неожиданно проявившийся талант, счастливо складывающаяся семейная жизнь). Как тут не раздуться, не вознестись, приписав все эти блага собственным дарованиям, исключительности и особой «башковитости» (в том числе и в программе). Подтверждения-то этого – вот они, в руках. И самое время – «просто жить нормальной жизнью». Ну не свихнешься ли?! Но программа-то рекомендует: «Читать публикации АА», «Посещать собрания АА», «Попытаться пройти все двенадцать шагов», «Быть осторожным в моменты эмоционального подъема»; не просто рекомендует, каждой из этих рекомендаций посвящена глава в книге «Жить трезвыми» [12]. И – лейтмотив программы: «Первым делом – главное» [12]. Кому, как не нам, знать, сколько выздоравливающих алкоголиков споткнулись и даже свернули себе шею, не осознав, забыв или отодвинув в сторону этот принцип. Или спрятавшись за неверно понятые другие рекомендации [12]: «Тише едешь – дальше будешь», «Стать деятельным», «Найти свой собственный путь».

«Первым делом – главное» – всеобъемлющий принцип. Но не такой простой, как представляется поначалу. Казалось бы, чего проще: главное для алкоголика – сохранять трезвость! Но жизнь-то многообразна и переполнена такими понятиями, как обязанности, чувство долга, «неудобство», «неписанные правила», «материальное благополучие»... Нельзя забывать, что алкоголики – живые люди, подверженные, как и все в нынешнем мире, всевозможным страстям и увлечениям. Сколько шишек набьешь прежде, чем обретешь универсальный индикатор любой ситуации, уни-

версальные веса и универсальный ответ на все вопросы: «Первым делом – главное». Сколько этих повседневных «неразрешимостей» (на начальном этапе) пришлось преодолеть мне самому!

Ну как не пойти на банкет по случаю юбилея, отказаться от приглашения, вызвав тем самым обиду? А отказаться от дружеского застолья на работе или среди родных? Ведь «не так поймут». И ходил, повязанный ложными представлениями о «неудобстве», «необходимости», нежелании обидеть или «выпасть из обоймы». Ходил и маялся, раздражался, с трудом преодолевая соблазн выпивки, раздражался и от хмельной раскованности окружающих, и от собственного неумения спокойно, твердо и с ласковой улыбкой отказаться от предлагаемой рюмки. А на следующий день «ловил сухое похмелье», впадал в раздрай и депрессию. А ведь одна из рекомендаций программы: «Быть осторожным в ситуациях, связанных с выпивкой» [12]. Сколько времени прошло, пока научился спрашивать себя: «А не повредит ли это моей трезвости? А зачем вообще мне туда идти? Какая необходимость? Даже если кто-то «не поймет», разве должен я рисковать жизнью?» Сейчас подобные мучения вспоминаются с улыбкой, как и преувеличенные опасения быть «белой вороной» за праздничным столом и озабоченность мнением окружающих. Прошло время, ушли ложные страхи, многие ситуации разрешаются сами собой. Все, что связано с выпивкой, от магазинных витрин до дружеского застолья, уже не тревожит. Принцип «Первым делом – главное» в отношении трезвости работает автоматически, да вдобавок его понимание расширилось: он пригоден для выявления

приоритетов в любых действиях, даже не связанных с выпивкой [12].

Но есть и более тонкие подвохи, вызванные непониманием этого принципа. Когда-то, возвращаясь с дачи после очередного конфликта с отцом (не сразу наши отношения стали дружескими), я, внутренне всклокоченный, бежал на группу и, пытаюсь убедить себя самого, убеждал своего более трезвого собрата: «Ведь это мой долг – помогать отцу. Кто же кроме меня вскопает грядки?!» А мой собрат сумрачно изрекал: «Ты каждый раз возвращаешься оттуда на грани срыва. Если ты запьешь и подохнешь, кому нужны будут твои грядки и чувство долга? Первым делом – главное. Просто откажись. Останешься трезвым, все изменится». Так оно и вышло. Но как трудно осознать важность этого принципа, особенно если дело касается «долга» и «обязанностей» именно перед близкими. Ладно уж перед далекими, хотя и с ними непросто ставить на первое место главное. Легко ли отказаться на работе от переработок, от выполнения тяжелых обязанностей, доводящих до потери душевного равновесия? (Особенно, если работа престижная и высокооплачиваемая.) Но программа решительно заявляет: «Если работа мешает твоей трезвости, оставь работу. Первым делом – главное». Даже еще больше: «Если семья мешает твоей трезвости, оставь семью». Вот как! Может шокировать, но нельзя забывать, что семья не всегда помогает алкоголику обрести новую жизнь, даже искренне желая помочь (подробнее об этом – в последней главе).

**238** Частенько для алкоголика на начальной стадии трезвости семейные отношения, предельно запутан-

ные, болезненные, перенасыщенные взаимными обидами, отягощенные эмоциональной незащищенностью и отсутствием до поры позитивных наработок у алкоголика и вполне понятным непониманием его окружающими, становятся не подспорьем, а главным «фактором риска».

Где же спасаться? На группах. Там можно обрести покой, поддержку, воспользоваться чужим опытом и постепенно выработать свой подход. Ведь программа не навязывает однозначного решения, каждый волен трактовать ее рекомендации по-своему. И выход находится. Одни действительно уходят из семьи (а как иначе, если семья пьет или отношения совершенно перекошенные?). Другие (это помогло и мне) «мысленно» уходят, дистанцируются от семьи, стараются не вовлекаться ни в споры, ни во взаимные претензии, ни в излишние хлопоты. Это нелегко. Кому-то принцип «Первым делом – главное», с его ярко выраженной сосредоточенностью только на себе, своем выздоровлении и вынужденном отгораживании (иногда очень явном) от близких, друзей, сослуживцев, может вообще показаться проявлением крайнего эгоизма. Но не надо забывать, что «алкоголизм для нас – вопрос жизни и смерти... Если мы не сэкономим наше здоровье – нашу жизнь – то ясно, что у нас не будет ни семьи, ни работы, ни друзей» [12].

Эта наука некоторым дается легко, я же постигал ее, увы, со срывами. А срыв – всегда катастрофа. Страшно не столько то, что срыв отбрасывает чуть ли не к исходной точке, страшна непредсказуемость последствий. Кто знает, чем закончится очередной запой, это – всегда путешествие в неизвестность. Иногда



с трагическим финалом (к сожалению, в АА есть и такой «опыт»). Но во всех случаях – с очень тяжелым возвращением. Уж мне-то хорошо известно, как невероятно сложно возвращаться. Сам я, взрослый человек, не так уж мало повидавший, с удивлением обнаруживал, что титаническими усилиями загоняю себя на группу после срыва. Ложный стыд перед собратьями (всегда – ложный!), какая-то робость на грани страха, ватные ноги, испарина, самый длинный и витиеватый маршрут до группы, отчетливое внутреннее сопротивление. Хорошо, если все это преодолевается, иногда срыв – это полное прекращение выздоровления, отказ от АА, программы и... трезвости. Так что, когда я слышу на группе залихватски-оптимистичное: «Теперь я знаю, если сорвусь, куда возвращаться», то мысленно содрогаюсь. Кто же ведает, в какую сторону повернутся мозги в запое? – возвращение может не состояться!

Итак, науку выздоровления лично мне пришлось постигать не самым простым способом. Парадокс? Какими только знаниями и опытом, в том числе жизненным и духовным, казалось бы, ни были переполнены мои разум и душа, тем не менее срывался чуть не по каждому поводу. Видимо, до поры ни знания, ни опыт, перекрытые, быть может, высокомерием и самомнением, перекрытые гордыней, и не могли по-настоящему помочь в постижении «элементарных» рекомендаций. Не видел, не слышал, не вникал. И не до конца признал свой алкоголизм, не до конца сделал первый шаг. Какие-нибудь очередные «обстоятельства» стирали и желание бросить пить, и осознание бессилия перед алкоголем, и крупницы уже получен-

ного в АА знания... Все уходило, затмевалось тягой к спиртному, желанием забыться, поскорее «ахнуть» дозу... «Остальное – потом, может, пронесет...»

С принципом «Первым делом – главное» так или иначе сопряжены и некоторые другие. Например, «Избегать эмоциональных сложностей» [12]. Это относится не только к преждевременному завязыванию «романтических отношений», часто обреченных из-за незрелости (вспомним инфантильность алкоголика), хотя поспешность их вполне объяснима, учитывая ту же инфантильность, одиночество и эйфорию от трезвости. Программа рекомендует, по крайней мере, до года трезвости избегать любых «резких» движений, будь то смена работы, места жительства, брак, развод, завязывание новых или «разруливание» старых отношений. Всего того, что вызывает стрессы или даже просто эмоциональные всплески. Увы, и это тоже мне пришлось постигать через срывы. Резкая смена работы, стрессы, конфликт с начальством – срыв. Вспыхнувшие дружеские отношения с одним из братьев, излишняя горячая вовлеченность в его проблемы – срыв; совместная с братьями денежная, но тяжелая подработка, помимо основной работы, конфликт с братьями и начальством, обида – срыв.

Всех эмоциональных сложностей, встречающихся на пути к трезвости, не перечислить, не сразу появляется осмотрительность и вдумчивость. Не сразу обращаешься к коллективному опыту АА. Если же его использовать и не отвлекаться, не забывать о главном, все препятствия преодолимы. К этому относится и немного насмешливая мудрость АА: «На группе

найдешь все, что ищешь. Ищешь работу – найдешь, ищешь подружку – найдешь, но тогда – не рассчитывай на трезвость. А пришел за трезвостью – найдешь трезвость! Первым делом – главное».

Повторяю, не все в АА идут таким извилистым путем, как я, – через пренебрежение чужим опытом и срывы. Но мой путь – таков. Благодаря срывам, быть может, удалось-таки по-настоящему сделать первый шаг – признать свое бессилие перед алкоголем. Удалось и по-новому осознать еще несколько важных рекомендаций книги «Жить трезвыми» [12]: «Помнить свою последнюю пьянку», «Помнить о том, что алкоголизм – это неизлечимая, прогрессирующая и смертельная болезнь», «Отказаться от прежних представлений», «Посещать собрания АА» (для меня это значило – как можно чаще посещать). Последняя рекомендация, тем более не формальное присутствие на собраниях, а активное участие в делах группы, сознательное обращение за помощью и опытом к своим собратям, установление дружеских контактов – одновременно и выполнение другой рекомендации [12]: «Избавиться от одиночества». Сюда же относится рекомендация [12]: «Пользоваться службой телефонной терапии», то есть не пренебрегать телефонными контактами с собратями, тем более в экстремальных ситуациях (действие такой «терапии» порой поразительное). А выход из внутреннего одиночества для алкоголика – новое качество жизни, потому что для него, как ни для кого иного, опасно быть одиноким, голодным и злым.

242 Злоба и раздражение не украшают никого, даже здорового человека они подтачивают, разрушая и его

самого, и все положительные связи с миром. Для алкоголика они – смертельно опасны! «Злоба – это враг «номер один». Она разрушает алкоголиков больше, чем что-либо другое... Для того, чтобы жить, мы должны освободиться от злобы. Обида и злоба – не для нас. Они могут быть сомнительной роскошью, которую могут себе позволить люди нормальные, но для алкоголиков они – яд» [5].

Работая по шагам, мы избавляемся от этих негативов, но программа еще и еще раз предостерегает, уже и в книге «Жить трезвыми» [12]: «Остерегаться раздражения и обид». И дает прекрасный рецепт, как этого достигнуть: «Живи и давай жить другим» [12]. В этой банальной истине каждый сам находит свои глубины, но она – неременная основа терпимости. Она помогает избавиться и от излишне чувствительной восприимчивости чужих слов или действий, от подозрительности, критиканства и враждебности. Без применения ее в той или иной степени невозможны контакты и сотрудничество с людьми, тем более с теми, чьи взгляды отличаются от наших или с теми, кто особенно досаждаст нам. В некоторых случаях этот принцип – панацея от многих семейных конфликтов и разногласий, да и не только семейных.

Любой конфликт может включить алкоголика в роковую цепочку: раздражение, злость, гнев, обида, внутренний диалог с обидчиком («размахивание кулаками после драки»), потеря душевного равновесия, неудовлетворенность собой, огорчение, жалость к себе... И начинают мысли и чувства бегать по одному и тому же кругу, только острота этих чувств все увеличивается, увеличивается и боль. Процесс **243**

идет враскачку, ситуация из микроскопической разрастается в сознании до вселенских масштабов, в этот же костер летят, как дрова, выныривающие из памяти прошлые обиды. И чем же залить этот костер? Тот и оно: у алкоголика под рукой только один надежный огнетушитель – спиртное. Тем более у такого, который не осознал до конца, что трезвость нужна ему самому и никоим образом не должна соединяться в сознании с какими-либо внешними факторами жизни: налаживанием семейных отношений, успехом в делах, расположением других людей, материальным благополучием и т. п.

«Когда мы думаем: «Я буду трезвым, если...» или «Я не буду пить, потому что...» (вставьте сюда любые другие обстоятельства, за исключением нашего желания поправиться только ради здоровья и ничего более), мы невольно подготавливаем почву для будущей выпивки...» [12]. Поэтому столь важны две рекомендации книги «Жить трезвым» [12]: «Вытравить из сознания жалость к себе» и «Избегать подвохов, начинающихся со слова «если». Жалость к себе и разглядеть-то нелегко, признаться в ней самому себе так же сложно, как, например, в жадности, зависти, трусости, страхе. На это не способны даже многие «нормальные», «взрослые», достойные люди. Тем более нелегко это, по себе знаю, алкоголику (вспомните «инфантильному, чрезмерно чувствительному и страдающему манией величия» [11]). Зато стоит разглядеть и признаться, многие ситуации гаснут сами собой. Увидишь занывшую жалость к себе (бедному, несчастному) и порой просто усмехнешься, не давая ей ходу, да съешь конфетку (совсем как дитяtko).

Заодно выполнишь еще одну рекомендацию программы: «Есть или пить что-либо, преимущественно сладкое» [12]. Это – опыт: «потребность в глотке спиртного становится острее при пустом желудке» <...> Мы не можем точно объяснить, пользуясь научной терминологией, почему так происходит. Мы можем только передать на словах, что тысячи из нас (даже те, кто говорили, что они никогда не любили сладкого) убедились в том, что съесть или выпить что-нибудь сладкое – значит ослабить желание выпить» [12].

Нелишне заметить, что организм алкоголика крайне истощен. «Многие алкоголики, бросив пить, обнаруживали, что они даже и не подозревали, в какой степени они недоедали ранее (это состояние недоедания возникает при любых уровнях дохода)» [12]. Плюс измочаленная нервная система, хаотический ритм жизни. Усталость хроническая, накапливающаяся годами, если учесть, что для большинства из нас долгие годы понятия «отдых» или «отпуск» были связаны с обильными возлияниями. Усталость, доходящая порой до полной или частичной нетрудоспособности. Это не всем понятно, непонятно не только родственникам, ожидающим, что алкоголик, протрезвев, тут же ринется в активную трудовую деятельность. Непонятно тем, кто справедливо полагает, что эликсир от всех недугов духовных и физических – труд. Без сомнения, но труд – в меру! Конечно, лень, безделье и «расслабленность» опасны и для здорового человека и уж никак не способствуют духовному росту. Поэтому-то среди рекомендаций и такая: «Стать деятельным» [12]. Некоторым из нас, вошедшим в пьянку с юности, приходится прикладывать немалые **245**

усилия для выполнения этой рекомендации. Не у всех были образование, профессия, увлечения. Ведь, обретая трезвость, алкоголик возвращается к себе самому, такому, каким он был до погружения в пьянство. Программа обращает внимание на необходимость заполнения возникающей пустоты полезными занятиями. Но она же настойчиво предлагает [12]: «Иметь достаточно времени для отдыха» и «Быть доброжелательным по отношению к себе».

Понять эти рекомендации не так просто, как кажется. При всем присутствии каждого из нас эгоизма все равно трудно научиться относиться к себе, как к больному, тем более как к ребенку. Перестать корить себя за неудачи и промахи, перестать бесконечно считать страдания и дискомфорт заслуженной расплатой за прошлые прегрешения. Надо еще научиться относиться к себе с нежной заботливостью, как это принято в мире по отношению к идущим на поправку больным [12]. Пусть хмурят бровь поборники аскетизма, непрестанной борьбы с собственной плотью и жесточайшей требовательности к себе. У них – своя сила духа и крепость, свой уровень и свои сияющие вершины. Алкоголику, только-только выбирающемуся из ямы, многое просто не по плечу, более того – может снова спихнуть в ту же яму. Для него и так нетерпимость к любым недостаткам оборачивается нетерпимостью к самому себе. «Мы поняли, к своему удивлению, что менее всего вероятно, чтобы алкоголик относился к себе, как к больному. И здесь обнаруживают себя наши старые привычки мышления» [12]. Надо еще научиться радоваться пусть небольшим, но все же достижениям в трезвой жизни. Над

научиться в минуты депрессии или неудач видеть явные плюсы по сравнению с нахлынувшими минусами.

Учиться приходится всему, даже отдыху. По себе знаю, как трудно преодолеть некоторые укоренившиеся внутренние установки. Это сейчас, почувствовав усталость, я спокойно ложусь спать «среди бела дня». Одного часа достаточно, чтобы подняться с дивана отдохнувшим человеком. Раньше даже мысли такой не появлялось. А если и появлялась, то немедленно вытеснялась соображениями неудобства перед собой и окружающими. Вот и приходилось, чтобы взбодриться, глушить крепкий чай да кофе (а то что-нибудь и покрепче). Теперь-то и окружающие давно не удивляются, а любимый кот тут же составляет компанию. И это касается не только отдыха: конфеты постоянно у меня в карманах, а жена привычно возобновляет их запас. Всему, оказывается, надо учиться. Все возвращается: и бодрость, и здоровье, и ясный разум, и работоспособность. И способность к трудам духовным. Но не сразу, а постепенно. А приобретенная предусмотрительность, трезвая оценка своих возможностей никому не вредит, ведь надорваться может и самый сильный.

Сюда же относятся несложные, но требующие вдумчивости и внимания рекомендации [12]: «Изменить прежний распорядок», «Использовать суточный план», «Тише едешь – дальше будешь». Повышенного внимания требует и рекомендация: «Избегать наркотиков и опасных лекарств» (имеется в виду, что алкоголику некоторые лекарства, тем более содержащие спирт или наркотики, а также соответствующие виды лечения противопоказаны). Не буду останавливаться на **247**



рекомендации: «Быть благодарным» [12] – как напоминание о чуде, дарованном каждому из нас.

Конечно, всех рекомендаций не перечислить, не все вместилось в книги, изданные Сообществом [5, 11, 12]. Да они на это и не претендуют, ибо огромный опыт выздоровления постоянно дополняется опытом вливающихся в движение АА новых поколений алкоголиков. Но возникает законный вопрос: а не приводит ли освобождение от одной зависимости, одной губительной страсти ко множеству других, не менее опасных? Так называемый вариант «семи злейших» [13]. *Когда нечистый дух выйдет из человека, то ходит по безводным местам, ища покоя, и не находит; тогда говорит: возвращусь в дом мой, откуда я вышел. И, придя, находит его незанятым, выметенным и убранным; тогда идет и берет с собою семь духов, злейших себя, и, войдя, живут там; и бывает для человека того последнее хуже первого (Мф. 12, 43–45).* Но алкоголик-то – в программе!

Каждый из нас в свою меру, в меру своего понимания, своих сил и способностей, своей личной необходимости, своих представлений, своих ориентиров... работает по ней. Занимается своим выздоровлением направленно или пассивно (только посещая собрания), горячо отдаваясь служению и работая с другими, или с прохладцей, вполсилы. Каждый по-своему, у каждого – свой полет, но обязательно – движение. Медленное или очень медленное (что оборачивается разного рода неприятностями), порой достаточно быстрое, но – движение. И – преображение! Явно отличающее анонимных алкоголиков от просто пребывающих в миру. Да это и понятно, достаточно (не

знаю, удалось ли мне это донести до читателя) вдуматься в то, что значит серьезная работа по программе. Но анонимные алкоголики не придают значения своей возможной «исключительности». Как и всех, жизнь заставляет их решать множество задач и помимо выздоровления (правда, все время оглядываясь на него). Как и любого человека, пребывающего в миру, и их подстерегают соблазны. Всякое бывает. И увлечение техническими игрушками нынешнего века: автомобилями, компьютерами (вплоть до явной зависимости), и едой (вплоть до проблем переедания), и азартными играми (вплоть до болезненной мании). Всякое бывает, да только по сравнению с безумствами окружающего мира – в гораздо меньшей степени, а на общем фоне Сообщества АА это – случаи единичные.

Алкоголику, вырвавшемуся из пут пьянства, естественно, присуще желание ринуться в распахнувшийся наконец мир. Со всеми его «приманками». И главной – деньгами! Да кому же удастся избежать этого, так или иначе, в той или иной степени, хотя бы в мыслях и мечтах! В этом-то нынешний мир донельзя прозрачен: озабоченность зарабатыванием денег – явная, нескрываемая, бесстыдная, как-то незаметно ставшая совершенно «естественной» и почетной. «Свой интерес» (денежный) – на всех уровнях, бьющий в глаза соблазн, против которого трудно устоять и самому достойному. Поток бурный и с такими водоворотами, которые избежать-то можно не своей волей, а лишь милостью Божией. Вряд ли вообще в истории России был соблазн денег и богатства в таком явном, обманчиво доступном и привлекательном виде, в виде **249**

столь же обманчиво-безнаказанном! Но Бог милосердив к выздоравливающим алкоголикам: многим дает благосостояние, некоторым и выше среднего уровня, но большинству, через программу, – смирение или, по крайней мере, – философское восприятие своего положения.

Конечно, бывает отрыв от программы, (как не разыграться воспаленному воображению), бывает и удача в делах. Но чтоб до одержимости всепоглощающей... Такого с теми, кто «ввинчен» в АА, не происходит. Побезумствует немного наш собрат, набьет шишек, да глядишь – снова на собраниях. Опять пьет чай или кофе с печеньем, скрипит механизмами души на пути сохранения трезвости, да балагурит после группы с милыми сердцу собратьями.

Как-то один из нас, ошалевший от многолетнего «выздоровления» (приестся может любое занятие, даже самое интересное и творческое, по себе знаю), возопил на собрании: «Братцы! Что ж это такое? Так и ходи всю жизнь на группу, пока не снесут на кладбище, а сверху не поставят табличку: “Помер трезвым”?!» На что один из нас задумчиво изрек: «А что, не так уж плохо. Это – тоже достижение». А другой удалился в ночь, сумрачно повторяя до боли знакомое: «Читай большую книгу, найди наставника, ходи на собрания». Третий напомнил: «Когда ничто не помогает, помогает работа с другими». А четвертый заключил ехидно: «Работай по программе» – и, заготовив, мы пошли пить чай. А я, грешный, смахнул прямо на ботинок скупую мужскую слезу: «Вот шалопаи. Храни нас всех, Господи!»

## **СОЗАВИСИМОСТЬ И ОТНОШЕНИЯ В СЕМЬЕ: СТАРЫЕ И НОВЫЕ**

**М**ногими недугами и страстями отягощен современный человек. Не все из них – на поверхности, многие скрыты от постороннего взора за непроницаемым фасадом «личной жизни», за стенами домов и квартир. Разве что пьянство, оно привычно лезет в глаза, проявляется, обнаруживает себя рано или поздно, постепенно или неожиданно, но обнаруживает, даже тщательно скрываемое. Не у каждого из нас среди знакомых есть художники, врачи, инженеры, тем более олигархи, но уж любитель выпить-то всегда найдется. Нет человека, которому бы не довелось не только сталкиваться с пьяницами на улице, в транспорте, в гостях, на работе, но и не испытать негативных последствий таких контактов. От мелких неприятностей: неудобства, неловкости, растерянности, испорченного настроения – до крупных: конфликтов, сорванных планов и договоренностей, невозможности совместной работы, возникновения опасных ситуаций, дорожных аварий...

Пьянство не спрячешь, оно все равно выдаст себя предательской испариной, дрожанием рук, неуверенностью или нарочитой энергичностью движений, припухлостью век, мешками под глазами, розоватостью, а то и багровостью лица или синюшной его бледностью, запашком, а то и явным «амбрэ», частыми **251**

отлучками с рабочего места, отгулами и замаскированными прогулами, «неожиданными обстоятельствами», препятствующими появлению на работе («болезнями», необходимостью «срочно уехать по семейным делам», «похоронами» и т. п. – сколько их, этих «легенд»), учащающимися звонками от родных, доводящих с извинениями до сведения начальства эти обстоятельства... Да как его скроешь?!

Мне до боли знакомы все эти «маленькие хитрости». И душ-то принимаешь чуть не целый час, то горячий, то холодный, и облачаешься во все свеженькое, и чаями-кофеями или молоком-кефиром отпаиваешься, и рубашечку розовую или даже красную надеваешь (была у меня такая заготовлена, чтобы закамуфлировать красноту физиономии), и жвачку за щеку засунешь, и одеколончиком spraysнешься, чтобы отбить въевшийся запойный запах... Да что там – и попудришься порой, сгорая от стыда, украдкой воспользовавшись сугубо женскими принадлежностями, отшатываясь в зеркале от собственного колотунного взора (его-то куда деть)... И топаешь на работу... И маешься там, уговаривая себя, что окружающие и начальство ничего не замечают. Да все всё видят! И раньше видели, в прошлые расхлябанно-застойные времена, а в нынешние жесткие – тем более. А недоброжелатели, конкуренты, начальство! Замечают, обсуждают... Одни – с озабоченностью, другие – с ехидством и злорадством, третьи – с жалостью, сочувствием. Одни равнодушно, а другие, особенно те, кому приходится контактировать по работе (вот уж не позавидуешь), – с раздражением и злостью.

Разнообразная гамма переживаний и реакций! Но общее одно: алкоголик «пропадает» всегда на глазах окружающих: сослуживцев, соседей, знакомых, родных! Видят (хотя бы кое-что) – все, вынуждены реагировать (хоть как-то) – все, становятся жертвой манипуляций, вовлекаются (так или иначе) – многие. Пытаются «принять меры» – единицы, только те, у кого «болят» голова или сердце. Начальство да отдельные доброхоты. Разговаривают, увещевают, стыдят, предупреждают, распекают, угрожают... Вовлекаются еще больше (если не нарываються на грубость и отпор), снова и снова (пока хватает терпения) пытаются расчистить неведомые завалы на пути алкоголика к прекращению пьянства, внимательно соучаствуют в его жизненных проблемах, порой даже активно помогая их решать, получают очередные обещания, надеются, переживают (почему бы и нет, если человек – «хороший» и работник – «толковый»)...

Сколько это может продолжаться? Когда как. Иногда никто и не «возится», а сразу происходит то же самое, что и после длительной «возни». Ведь, учитывая явно негативные особенности пьянства, да вековечное отношение к нему как к особой распущенности и безобразию, начальная или с некоторым временным интервалом реакция – одна и та же. Отодвинуться (или отодвинуть), не видеть (или – с глаз долой), не впутываться, не замечать. Да и как иначе?

По-настоящему обрушивается пьянство только на родных и близких. Вот у кого беззащитность и беспросветность! Из семьи не смоешься «по окончании рабочего дня», не отодвинешься, не закроешь глаза, тем более – не уволишь пьяницу «за появление в

нетрезвом виде» (хотя и то, и другое, и третье – тоже в ходу). Из сердца-то, из мыслей, чувств, переживаний близкого человека не выкинешь, от озабоченности – не отвяжешься, прошлое, настоящее и собственные надежды – не перечеркнешь. Семейные неурядицы и драмы – самые болезненные. А пьянство? Кошмар! Недаром один из моих умудренных жизнью начальников как-то, распекая капризную и своенравную подчиненную, процедил: «Тебе бы пятерых сопливых детей, да мужа – пьяницу!»

Не будем живописать «прелести» совместной жизни с алкоголиком; тем, кто их не испытал, – этого не представить, кого коснулось, тот и так сыт по горло. Наша задача – поделиться опытом видения алкоголизма и многих, связанных с ним проблем, «изнутри», опираясь как на опыт Сообщества анонимных алкоголиков, так и, частично, на опыт Сообщества, объединяющего близких и членов семей алкоголиков (Ал-Анон).

### ***Вовлеченность, сверхвовлеченность, «контроль»***

И специалистам, и нам, членам АА и Ал-Анон, хорошо известно, что алкоголизм – семейная болезнь [38]. Не в том смысле, что пьянство одного вовлекает в пьянство и других (хотя и такое бывает). Главное – в другом. Пьянство не может не затрагивать жизни окружающих, не может не вызывать реакции на него. Тем более – близких! Близких, особенно членов семьи, непременно затягивает в воронку вынужденной или добровольной вовлеченности, вплоть до вовлеченности страстной, бесполезной и разрушительной.

В то состояние, которое на языке психологов давно именуется «созависимостью».

Кому же не присуще в той или иной мере сопереживание? От интереса, замешанного на любопытстве к подробностям чужой жизни, до сочувствия вплоть до высших его проявлений: сострадания, самоотдачи и жертвенности (оставим в стороне тех, кому нет дела до других: из-за углубленности в себя, сугубой занятости или черствости, равнодушия, концентрированного эгоцентризма). Сопереживание вызывает и соответствующие реакции: от мыслей и чувств, от «разговоров», желания помочь до стремления повлиять на ситуацию, вмешаться в нее, изменить. Попытаться управлять ею. Вот и – вовлеченность! А если ситуация – непростая, изменчивая, многоликая? Требуемая все новых и новых усилий для ее разрешения и стабилизации, усилий разнообразных, постоянных, изматывающих? Усилий вынужденных, бесконечных, возрастающих, но вместе с тем становящихся все более безрезультатными, фатально затягивающих, становящихся привычно первостепенными, отодвигающими все остальное, все вытесняющими, все заполняющими, подменяющими собственную жизнь. Но не прекращающихся (ибо сами усилия управляются уже вызвавшей их ситуацией), а возобновляемыми вновь и вновь с маниакальным (или болезненным) упорством. Это – созависимость. Вовлеченность, подпавшая под власть ситуации, ее вызвавшей, соединенная с продолжающимися попытками эту ситуацию контролировать.

Понятно, что семья алкоголика, наркомана, токсикомана, игрока, психически или физически больного



человека, в первую очередь, подвержена возникновению и развитию созависимости. Но не только. Объектом созависимости могут быть дети, родители, супруги, бабушки и дедушки, друзья, любимые или целый мир. Разные объекты, разные степени созависимости. Разная подоплека. От естественного материнского инстинкта, природной повышенной отзывчивости, сердечности и чувства ответственности за других, от благожелательности, обостренной жажды всеобщей гармонии, справедливости и добра, бескорыстия, взаимопомощи до стихийной (на грани самонадеянности и высокомерия) уверенности в своей способности разрешить чужие проблемы и особой предрасположенности (влюбчивости, темпераментной страстности, склонности к зависимостям, укоренившегося романтического идеализма, гипертрофированного чувства долга, подверженности влиянию стереотипов, собственной внутренней незаполненности...).

Изначально созависимость – вполне естественная реакция на обстоятельства и других людей, ответные чувства к ним, взаимоотношения, становящиеся лишь впоследствии ненормальными и болезненными под воздействием людей и обстоятельств. И не только взаимоотношения, но и дальнейшие безуспешные попытки влиять на этих людей и обстоятельства, а также становящиеся ненормальными собственное поведение и вообще сама жизнь. Чего же ожидать, если объекты нормальной реакции – как раз ненормальные люди и обстоятельства: алкоголики и алкоголизм. Удивительно ли, что близкие алкоголиков сами становятся не вполне нормальными или, по крайней

мере, очень больными? Прогрессирующий алкоголизм вызывает и прогрессирующую созависимость, а непредсказуемое, безумное поведение алкоголика приводит к запутанности, угнетенности, подавленности членов семьи; постоянное напряжение, тревожное ожидание, неэффективность кажущихся эффективными и логичными мер – к стрессам, потере душевного равновесия, растерянности, утрате жизненных ориентиров, забвению самих себя, и, как результат, – нарушениям в психике: озлобленности, истеричности, вспыльчивости, крикливости или безразличию, апатии и унынию.

Что еще? Стоны, жалобы, погруженность в проблемы другого человека, погруженность в его мысли, чувства, поступки и вечная озабоченность. И хроническое недоумение – почему алкоголик не делает того, что «надо» или, наоборот, поступает так, как «не надо», почему он так неблагодарен, бессердечен, упорен, безволен, подл, лжив, груб и т. д., и т. п. И замкнутость от мира, скрытность, барахтанье в болоте семейной тайны, невозможность открытых раскованных отношений как внутри семьи, так и между членами семьи и миром, титанические усилия по поддержанию имиджа, усиление контроля других сторон вышедшей из-под контроля жизни, ощущение готовой прорваться плотины. И пропитывающая все ложь! Парадоксальное сочетание ненависти к алкоголику, продолжающему калечить жизни близких, и непрекращающегося выгораживания его, опеки, решения за него его собственных проблем, «спасения» от него самого и внешних обстоятельств. И самое главное, – сочетание искаженности представлений и ирреальности жизни

с невозможностью взглянуть со стороны не на алкоголика, а на себя самого. Невозможностью по-настоящему обратить, наконец, внимание на самого себя, обратить внимание, разобраться и помочь. Самому себе Воистину, созависимые – «жертвы алкоголизма, которые сами не пили, тем не менее <...> были измучены алкоголем» [38]. Не ставшие безумными и больными в большей степени, чем алкоголики, но, как и алкоголики, обремененные саморазрушающими формами поведения и привычками. И страдающие точно так же или больше [38].

В состоянии ли «спасатели», сами ставшие жертвами, помочь алкоголику? В состоянии ли справиться с чужим алкоголизмом или управлять им? Хотя навязчивая идея контролировать алкоголика и вполне понятное желание заставить его бросить пить могут много лет мерцать даже на фоне собственного бессилия и на пороге умопомрачения. Не нуждается ли сам созависимый в помощи, в каких-то кардинальных решениях, всем ли, втянутым волею судеб в совместную жизнь с алкоголиком, уготовлена такая печальная участь? В чем выход, и существует ли он вообще?

Ответы есть, ответы, основанные на опыте освобождения и от алкоголизма, и от созависимости. Другое дело – нет универсальных рецептов, учитывая многоплановость и уникальность каждой конкретной человеческой личности, рецептов гарантированного стопроцентного успеха. Но эта глава написана не только ведь из сочувствия к членам семей алкоголиков. Алкоголизм и созависимость – явления взаимосвязанные, избавление от созависимости может изменить представления и об алкоголизме, и о своей

роли в судьбе алкоголика, привести к правильным действиям в отношении него, в конечном счете, – повлиять не только на свою судьбу, но и на судьбу алкоголика.

«Профессионалы говорят, что первый шаг на пути к переменам – это осознание. Второй шаг – принятие» [38]. Осознание того, что жизнь с алкоголиком трудна, даже невыносима – истина, лежащая на поверхности. Сложнее осознать, что привязанность, вызванная чувством долга, любви или иными внутренними установками, а также обстоятельствами, превратилась в сверхпривязанность, вовлеченность – в сверхвовлеченность, запутанную, похожую на ловушку. Некий психологический и эмоциональный капкан, в котором навязчивое беспокойство и головокружительная тревога, хроническая сфокусированность внимания на алкоголике, но не на себе, не позволяет собственному сознанию отстраниться от алкоголика и его проблемы.

Трудно признать и то, что, несмотря на сверхпреданность, сверхтревогу, сверхзабоченность, героические усилия по поддержанию больных взаимоотношений, несмотря на привлечение всех возможных средств: обвинений, угроз, принуждения, увещеваний, манипулирования, отгораживания от соблазнов, лжи, мольбы, подкупа, контроля, – чужой алкоголизм, в сущности, контролю не поддается. Как алкоголику трудно признать свое бессилие перед алкоголем, так созависимому трудно признать бессилие перед чужим алкоголизмом. Но еще труднее созависимому признать, что ответственность за другого человека поглотила ответственность за самого себя, поглощенность **259**

другим вытеснила заботу о себе, жизнь другого человека подменила собственную жизнь. Трудно признать, что потерял контроль над собой и своей жизнью, собственная жизнь превратилась в хаос и фактически прекратилась.

Похоже на первые шаги алкоголика, выбирающегося из пьянства? Да. Недаром программа избавления от созависимости, хотя и видоизмененная, повторяет программу двенадцати шагов анонимных алкоголиков. Недаром, кстати, по этой программе избавляются от других пагубных зависимостей анонимные наркоманы, игроки, курильщики, обжоры, сексоголики, эмоционалы... Существуют десятки Сообществ, подобных Сообществу анонимных алкоголиков!

И те же самые ключи и ключики, открывающие двери в новую жизнь: честность, осознание проблемы, смирение, отказ от прежних представлений и действий, новые действия, представления и шаги. И самое первое основополагающее – отстраненность. Да, именно – отстраненность, хотя созависимому, сверхвовлеченному в чужую проблему, как раз это представляется невозможным. Но существует правило, согласно которому необходимо отстраняться в наибольшей степени тогда, когда кажется, что это в наименьшей степени возможно [38]. Созависимость – череда реакций, изматывающих, но не приносящих пользы. Даже не реакций, а сверхреакций, основанных на ложной предпосылке (часто не осознаваемой), что эти реакции пойдут на пользу. «Можно потратить годы, реагируя на каждую выпивку и на тот кризис, который она вносит в жизнь, совершенно не умея признать, что истинная проблема заключается

в алкоголизме» [38]. Страх и тревога от того, что произошло, происходит и может произойти, вызывают чувства гнева, стыда, ненависти, вины, боли, вызывают депрессию, отчаяние или неистовство. И акты заботы, и манипуляции, и контролирующие действия, нередко нелепые. «Например, мы говорим: “Если бы ты меня любил, ты бы не пил”. Для алкоголика это значит то же, если бы мы сказали человеку, страдающему воспалением легких: “Если бы ты меня любил, ты бы не кашлял”» [38].

Но созависимые – не только переживающие, главное, – это контролирующие люди [38]. «Мы пилим; читаем лекции; покрикиваем; рыдаем; умоляем; пытаемся подкупить; принуждаем; находимся вблизи; защищаем; обвиняем; преследуем; убегаем; пытаемся уговорить; пытаемся отговорить; делаем попытки внушить чувство вины; соблазняем; сдерживаем; демонстрируем, как сильно нас обидели; обижаем других, чтобы они знали, каково нам было чувствовать что-то подобное; грозим причинить себе вред; хлещем всей мощью своей силы; ставим ультиматумы; делаем что-то для своих близких; отказываемся делать что-то для своих близких; сводим счеты; хнычем; даем выход ярости; действуем беспомощно; страдаем в громком молчании; пытаемся доставить удовольствие; обманываем, делаем маленькие хитрости; делаем большие хитрости; хватаемся за сердце и грозим умереть; хватаемся за голову и грозим сойти с ума; бьем себя в грудь и грозим убить себя; привлекаем на свою сторону помощь сторонников; тщательно выверяем свои слова; торгуемся с ним; тащим его на консультации; говорим о нем плохо; говорим с ним

плохо; оскорбляем; проклинаем; молим о чуде; платим за чудеса; идем в такие места, куда нам не хочется идти; стоим недалеке; надзираем; диктуем; командуем; жалуемся; пишем письма об этом; пишем письма ему; сидим дома и ждем его; выходим из дома и ищем его; обзваниваем всевозможные места в поисках его; <...> приводим его домой; удерживаем дома; запираем дверь и не впускаем; уезжаем от него; уезжаем с ним; браним; распекаем; стараемся произвести впечатление; советуем; преподаем уроки; выпрямляем; настаиваем; уступаем; располагаем в свою пользу; провоцируем; пытаемся вызвать ревность; пытаемся запутывать; напоминаем; расследуем; намекаем; обыскиваем карманы; суем нос в бумажник; ищем в кухонных шкафах и выдвижных ящиках стола; роемся в коробках для перчаток; заглядываем в бачок в туалете; пытаемся заглянуть в будущее; исследуем прошлое; звоним родственникам; рассуждаем с кем-то; решаем вопросы раз и навсегда; затем решаем их снова; наказываем; вознаграждаем; почти что уступаем; затем пытаемся действовать даже сильнее прежнего...» [38].

Бесконечный список, который можно дополнить; многообразные, но безрезультатные попытки «взять ситуацию под контроль». Попытки, становящиеся почти привычным образом жизни. Фантастика? Нет, это реальность совместной жизни с алкоголиком. Такое же или нечто подобное проходят все созависимые, вынужденные «спасать» алкоголика от его алкоголизма.

Нечто похожее проходили и мои родные, то же самое я вижу в семьях знакомых алкоголиков (по крайней мере, в тех, которые открыты моему взору). На

«спасает» его от алкоголизма. Ограждая от друзей («собутельников»), обвиняя их («спаивают») и бывших жен своего сына («бросили»), манипулируя, проклинающая, жалея, оправдывая, давно потеряв границу между правдой и ложью, реальностью и вымыслом... «Спасает» несколько десятков лет. А «мальчонка», которому уже за шестьдесят, пьет да пьет, как ни в чем не бывало.

Лгут в семьях алкоголиков напрапалую: и сами алкоголики, и созависимые. Да и как иначе? Такова созависимость. Море лжи. Кто же скажет открыто, что отец, муж или сын – алкоголик, кто же открыто объяснит причину вечной озабоченности, плохого настроения? Кто объяснит, почему не может пригласить к себе и сам увиливает от приглашений в гости, если виной тому алкоголизм близкого. Да мало ли таких ситуаций. Поневоле – недомолвки, обман, уловки. Тайну порой удастся хранить довольно долго, но рано или поздно горькая правда все равно открывается. А уловки? Некоторые способны обескуражить. Ну что остается, когда вдруг выясняется, что мама алкоголика, которому я пытаюсь помочь, сама – заслуженная учительница, за глаза представила меня сыну как профессора. Зачем? «Я уверена, что так лучше, солиднее». Только и остается – руками развести, обман раскрылся, но искренние отношения не восстановить. Ложь – она и есть ложь, разрушительная, несмотря на обманчивую всесильность.

Как убедить, что всевозможные хитрости бесполезны, ничего не решают, ничему не помогают. И как убедить, что отстраненность – на пользу, в первую очередь, самому созависимому, но часто – и алкоголику **263**



тоже. Силой, принуждением, хитростью, обманом невозможно не только контролировать алкоголизм, невозможно изменить людей, их жизнь и судьбу. Попытаться изменить можно только себя и на этой основе совершать поступки, которые лишь «повышают вероятность того, что люди захотят измениться, но мы не можем гарантировать или контролировать это» [38].

Так что же такое отстраненность? «Отстраненность – это не холодная враждебная замкнутость; это не безропотное отчаянное приятие всего того, что жизнь и люди швыряют на нашу дорогу; это не роботообразное движение по жизни без всякого внимания к людям и их проблемам; это не невежественное блаженство; это не увиливание от нашей истинной ответственности за себя и других; это не ухудшение наших взаимоотношений. Не является это также и отдалением от нашей любви и нашей заботы, хотя иногда эти пути дистанцирования могли бы быть самым лучшим средством, которое мы могли бы применить на какой-то момент.

Идеально отстраниться – это значит отпустить с любовью человека или проблему, дистанцироваться от них любя» [38].

### ***Отстраненность, а не пособничество***

Отстраненность – это попытка, дистанцируясь психически, эмоционально, иногда физически от ситуации и проблемы, в которые мы оказались сверхвовлеченными и которые не в силах разрешить, попытка отказа от управления чужой жизнью и ситуацией, предоставление возможности событиям идти своим

чередом, а людям самим отвечать за свои поступки, сталкиваться с последствиями своего поведения и разрешать возникающие проблемы. Самим развязывать завязанные ими узлы, нести ответственность, искать выход из создавшейся ситуации, напрягаться, перерабатывая чужой опыт, развиваться, стараться больше понимать себя, переосмысливать свою жизнь, жить своей жизнью. Отстраненность – это не только предоставление другому человеку свободы жить своей жизнью со всеми вытекающими последствиями, позитивными и негативными. Но это – и предоставление и созависимому той же свободы и возможности жить своей жизнью, а не чужой.

«Отстраненность не означает, что нам на все наплевать. Она означает, что мы учимся любить, заботиться, вовлекаться во взаимоотношения без того, чтобы при этом обязательно сходить с ума» [38]. «Мы стремимся выяснить, что же мы можем изменить и чего не можем изменить. Мы делаем то, что можем сделать для разрешения проблемы, а затем останавливаемся и прекращаем раздражаться и взвинчивать себя. Если мы не можем решить проблему, но сделали все, что могли, это значит, что мы научились жить вместе с проблемой или несмотря на проблему» [38].

Конечно, отстраненности надо учиться. Это – и навык, и искусство, и труды, и образ жизни, связанный не с немедленным реагированием, а с вдумчивостью, не с привычкой «рвать сердце» по малейшему поводу, а с умением спрашивать свое сердце, прислушиваться к его голосу и голосу разума. С умением быть честным с собой и другими, быть открытым, но не услужливо готовым к заполошности, с умением

сохранять душевное спокойствие и принимать решения, а не позволять «кому-нибудь или чему-нибудь дергать себя за веревочки, быть былинкой на ветру» [38].

Отстраненность – это и умение предложить помощь, и умение разобраться (а если надо, спросить) – какой именно помощи ждут от нас, целесообразна ли она, не подменяет ли действий, работы ума и души того, кому мы собираемся помогать, не является ли наша помощь потаканием очередным манипуляциям. Умение предложить помощь и не огорчаться, если она не принимается, тем более не преследовать, пытаюсь навязать ее насильно. Научиться отличать помощь и заботу от пособничества в продолжении деструктивного поведения, акт милосердия – от участия в упорном саморазрушении. «Любые действия, которые помогают алкоголику продолжать пить, спасают алкоголика от страданий, вызванных последствиями его пьянства, и в любом случае облегчают алкоголику возможность пить дальше, вот это и считается пособничеством» [38].

Какая же любящая жена не звонила начальнику своего пьющего мужа на работу, пытаюсь спасти его, «бедного» (а он сидел в это время рядом, нетрезвый или с похмелья, напряженно вслушиваясь в телефонный разговор), какая жена не подсовывала начальству и знакомым очередную «легенду» (о болезни мужа, необходимости срочно уехать по семейным делам, «особых обстоятельствах» и т. д.)? А кто не «выручал» алкоголика деньгами, заботой, снисходительностью, опохмелкой, улаживанием конфликтов с людьми и органами власти, добыванием «больничного», «транспортированием» почти бездыханного тела до дома,

безропотным выслушиванием пьяной белиберды (по себе знаю, как сладостно, не торопясь, смачно выпивать и разглагольствовать на разные темы, имея рядом внимательного слушателя). А кто не помогал приводить в порядок квартиру или комнату пьяницы, не собирал его, бедолагу беспомощного, в какую-нибудь поездку, не приводил в порядок одежду, не помогал подыскивать работу, так или иначе не брал на содержание? Да что же во всем этом плохого? Как не помочь? А если многократно, да одно и то же, да но растающей (как с деньгами – попробуйте хоть один раз «помочь»)? Это и есть пособничество. Как раз то, что трудно понять сердобольному, любящему, но... созависимому сердцу.

Но опыт есть опыт, пособничество только облегчает алкоголику возможность пить, этот подход не решает проблему алкоголизма. Так же, как «обречена на неудачу любая схема борьбы с алкоголизмом, основанная на том, чтобы оградить алкоголика от соблазнов» [5]. Эти постулаты в полной мере применимы как в общении с алкоголиком пьющим, так и с выздоравливающим. Почему в правила Сообщества АА входит и такое: «Сообщество АА не обеспечивает жильем, не занимается трудоустройством, лечением, не предоставляет кредитов». (Хотя в частном порядке взаимопомощь процветает, порой, увы, вплоть до созависимости.) Отстраненность – золотое правило, ее проявление – и в том, что «мы считаем бессмысленной тратой времени попытки преследовать человека, который не может или не хочет сотрудничать с вами» [5]. То есть, не хочет бросить пить. Столь же категоричны анонимные алкоголики в вопросах трудовых

отношений с алкоголиком: «Нельзя увольнять человека за то, что он алкоголик. Если он хочет бросить пить, нужно дать ему шанс. Если он не хочет или не может им воспользоваться, его следует уволить. Исключения из этого правила редки» [5].

Конечно, первое, что может прийти в голову, – не является ли лучшей формой отстраненности полное разобщение, прекращение взаимоотношений, всяческих контактов, тем более – совместной жизни. Что ж, и такое бывает – попробуйте пожить с алкоголиком, тем более буйным. Попробуйте раз-другой-третий «пообщаться» с невменяемым, хронически беспмятным – никакая дружба, привязанность, любовь не устоят (почему и оказываются алкоголики наедине с собой и такими же, как они; тут уж невменяемость роли не играет, зато есть объединяющая устремленность – выпить). Встречаются и особо «одаренные» в умении отстраняться. Те, кто при первых проявлениях пьянства сразу – «в шею», «на развод» и т. п. Бог им судья, они вне нашего рассмотрения. Если же вести речь о тех, кто, годами стремясь помочь алкоголику, вовлекается в созависимость, то для них прекращение взаимоотношений с алкоголиком – не решение их собственной проблемы. Для созависимости найдется другой объект, иная ситуация, и все пойдет своим чередом.

А способна ли крайняя мера – полное прекращение взаимоотношений с алкоголиком, предоставление его собственной судьбе – помочь алкоголику в принятии решения бросить пить? Да, способна. Среди анонимных алкоголиков предостаточно тех, от кого когда-то отказались и друзья, и жены, и дети, и роди-

тели. Тем более многим из нас помогла отстраненность близких, не связанная с крайними мерами, но оттого не менее (по себе знаю) обидная и болезненная. Однако подтолкнувшая к решению бросить пить. Но кто сосчитает погибших из выброшенных вон и утонувших в пьянстве! Из не умеющих плавать некоторые, будучи брошенными в воду, плавать, наконец, научатся, но кое-кто просто утонет. Такова жестокая правда. Также с алкоголизмом: кто-то «достигнет своего дна», оттолкнется от него и выплывет в трезвую жизнь, а кто-то и нет. Но, по крайней мере, не утащит своим пьянством в погибель и близких.

И тут самое время затронуть наиболее важный аспект и созависимости, и выздоровления. Ведь в основе созависимости – неверие в Бога, неведение Его или маловерие. «Будучи созависимы, мы тратим большую часть нашего времени на то, чтобы спасти. Мы пытаемся быть живым доказательством того, что люди могут превзойти Бога» [38]. Конечно, и верующему не избежать страданий, причиняемых алкоголизмом близкого, верующему порой труднее принять как нечто заурядное (даже на фоне того, что творится вокруг) пьянство родного человека. Но... все же крайние формы созависимости – удел несчастных, оторванных от Бога, лишенных возможности вырваться с плоскости повседневной жизни и быта в иное измерение – пространство Божьего Промысла, милосердия и всемогущества. Конечно, у верующего всегда под рукой испытанные средства: смирение, молитва, вера, надежда и любовь! Вспомним: идеально отстраниться – отстраниться с любовью! «Бог творит чудо, когда мы сердечно соучаствуем в боли другого человека» [39]. **269**

Но милосердие к ближнему не должно сочетаться со страстной вовлеченностью. Именно бесстрастие научит, как помогать, но не покрывать, поддерживать, но не взваливать на свои плечи, сочувствовать, но не пособничать. Как выстраивать собственную жизнь независимо от жизни алкоголика (хотя это непросто, и этому тоже надо учиться [38]).

Пытаться достучаться до сердца алкоголика, увещевать – необходимо, но не переоценивать своих возможностей, не контролировать, не управлять. Нести крест, молиться, прикладывать все новые духовные усилия, укрепляться Таинствами, силой Священного Писания, опытом святых отцов, опытом благословенных старцев, отцов духовных и священников. Богатство – огромное, любому православному хорошо известно, к каким святыням припадать, какие каноны, акафисты и молитвы читать, сложность в том, чтобы не сникнуть, не поломаться под игом несомненной тяготы чужого, но «родного» алкоголизма, а, наоборот, – включиться «на полную катушку» в духовные труды. Но, ведая высокие Евангельские истины о жертвенной любви к ближнему, не забывать, что в общении с алкоголиком, как ни с кем иным, требуется добродетель, именуемая на языке святых отцов рассуждением [10]. Разумная отстраненность, предание себя и близких, в первую очередь, воле Божией как раз и есть проявление этой добродетели.

Вот что об этом говорят сами алкоголики [5]: «Алкоголики, способные самостоятельно бросить пить и готовые сделать это, не нуждаются в благотворительности в общепринятом смысле слова <...> Как только мы встаем на путь оказания услуг, алкоголики немед-

ленно начинают полагаться на нас вместо того, чтобы полагаться на Бога. Они требуют то одного, то другого, заявляя, что не могут справиться с алкоголем, пока им не помогут наладить их материальную жизнь. Чепуха. Многие из нас на своей шкуре познали одну простую истину – есть у нас работа или нет ее, есть жена или нет, мы продолжаем пить, пока в первую очередь полагаемся на людей, а не на Бога.

Необходимо, чтобы в сознание алкоголика врезалась мысль, что он может излечиться вне зависимости от того, что сделают другие. Единственное условие – препоручить себя Богу и, руководствуясь нравственностью, провести большую чистку в своем хозяйстве».

### **Парадоксы выздоровления**

Но вот чудо произошло: алкоголик принял решение бросить пить и встал на путь выздоровления. Что же дальше? В семье вздыхают с облегчением и устремляются все вместе навстречу новой жизни? Но стоит ли говорить, что процесс избавления от алкоголизма и преобразования алкоголика требует времени и не всегда протекает гладко. Вдобавок появляются и новые непредвиденные проблемы.

Дело в том, что «когда человек становится алкоголиком, создаются противоестественные ситуации, разрушающие семейные отношения. Если пьет муж, жена должна стать главой семьи и часто вынуждена обеспечивать ее материально. По мере развития алкоголизма муж превращается в больного и безответственного «ребенка», за которым надо присматривать и которого надо спасать от всякого рода



неприятностей и бед. Постепенно и незаметно жена вынуждена взять на себя в отношении мужа роль матери мальчика, сбившегося с праведного пути. Если при этом материнский инстинкт в ней сильно развит, то ситуация только ухудшается. Конечно, в таких условиях не могут сохраняться отношения нормального сотрудничества. <...> Устанавливается тип взаимоотношений, изменить который впоследствии будет очень непросто» [11].

Это касается всех членов семьи, так или иначе каждый из них по-своему приспособливается к ситуации совместного проживания с алкоголиком. Иногда семья по-хорошему спланивается для помощи алкоголику, иногда сжимается в единый кулак для совместной борьбы с «супостатом», иногда разобщается, и каждый в одиночку решает, как ему общаться с пьяницей. Огромное поле как для проявления заботы, любви, возрастания самостоятельности, ответственности, взросления, так и для манипулирования, самооправдания, списывания на алкоголика собственных жизненных неудач и просчетов, для собранности и стойкости или расхлябанности, вседозволенности и беспризорности. Для проявления терпимости или оскорбительного поведения, метания от жалости к обвинениям. В итоге, так или иначе, – нарастающий ком обид и усталости, сдобренной бессилием «повлиять» на алкоголика и непониманием алкоголизма.

Но чудо происходит, и алкоголик остается трезвым. Неделю, месяц, несколько месяцев... Сколько надо времени, чтобы убедиться, что это надолго? Когда как, иногда настороженность (хотя и смешанная с облегчением и радостью), готовность моментально занять отработанную позицию «обороны-нападения»

могут продолжаться годами. То, что годами вырабатывалось, годами и сохраняется. По малейшему поводу выплескиваются обиды и претензии, «сплоченная» против алкоголика семья обрушивается на него всей мощью осуждения, пренебрежения или «воспитательного» отчужденного молчания. А если он еще и срывается разок-другой?

Годами длилось ожидание возможного чуда, годами прикладывались невероятные усилия, чтобы «повлиять» на алкоголика. Но, даже выздоравливая, алкоголик еще долго будет действовать или рассуждать безрассудно [5]. Более того, даже если это не так, окружающим годами не избавиться от устоявшегося представления, что алкоголик всегда не прав, с мнением его не стоит считаться, надо поступать, не принимая его в расчет или даже наперекор. Легко ли удерживаться от критических замечаний, противодействия, прекословия? А от них – один шаг до семейных ссор и скандалов. Но «сильное раздражение представляет смертельную опасность для алкоголика» [5], а окружающим как раз нелегко отказаться именно от вьевшейся манеры разговаривать с ним в пренебрежительном или критическом тоне. К выверенной годами линии поведения могут примешиваться «законные» недовольство и обида оттого, что любовь и преданность оказались менее действенными в избавлении от алкоголизма, чем какие-то книги и опыт других алкоголиков [5]. Отсюда – возможная неприязнь к АА, к постоянным отлучкам выздоравливающего алкоголика из семьи, к необходимости регулярного посещения собраний, к увлечению новой жизнью, духовными принципами [5, 11].

Кому же понравится, если вместо того, чтобы сразу «возвращать семье долги» любви и поддержки, вместо того, чтобы, засучив рукава, броситься на обретение положения и материальных благ (хотя часто и так происходит), алкоголик носится как курица с яйцом – со своим выздоровлением, «духовным ростом», работой по шагам, помощью другим бедолагам, если он начинает подсовывать окружающим свои алкогольные книги, ссылаться поминутно на «Высшую Силу» или Бога, хватать близких за рукава и тянуть к неведомым вершинам духа? Как тут не воспротивиться происходящему? Кому это понравится? Кому нужны и книги, и Бог (если семья не верующая), ведь окружающие привыкли к своей жизни, к своим представлениям, над ними не висит, как над алкоголиком, дубина алкоголизма, подталкивающая к необходимости духовно развиваться? Как им понять вошедшего в раж выздоравливающего алкоголика, его новую увлеченность? Зачем им, не имеющим проблемы алкоголизма, читать книги на эту тему, вникать в подробности выздоровления?

Возникает парадоксальная ситуация. Трезвость, которую годами ожидали окружающие, пришла, но какая-то иная, чуть ли не обременительная (особенно, если алкоголик переусердствует в проповедовании своих духовных открытий). При этом изменения, нередко происходящие с алкоголиком, не только намного опережают изменения в сознании близких (действительно, им-то куда спешить), но и приводят к неожиданному эффекту. На шахматном поле семьи неизбежно возникают перестановки, связанные с обретением алкоголиком нового статуса. Ну как могут

чувствовать себя созависимые, когда предмет их постоянной заботы, внимания и опеки изменяется и ускользает, когда привычные устои главенства и «правоты» подрываются, смысл и наполненность жизни, хотя и болезненные, теряются? Трезвость и здравомыслие еще недавно никчемного нетрезвого человека становятся непреложным фактом, иногда раздражающим, требующим соответствующего отношения. А по большому счету – собственного включения в новую жизнь и необходимости отказа от прежних неверных представлений, попыток руководить делами выздоравливающего алкоголика или ограничивать его в общении с людьми. «Со стороны членов семьи может возникнуть чувство ревности. Они могут посчитать, что отец так задолжал им за то время, когда пил, что теперь он должен принадлежать им целиком и ему не следует уделять слишком много времени посторонним. Вместо того чтобы найти для себя новые сферы активности, мать и дети требуют, чтобы глава семьи оставался дома и своим обществом восполнял отсутствие у них широких интересов» [5].

Не болезненно ли это? Конечно, в том числе и для самого алкоголика. Ведь он давно не в коматозном состоянии, а способность видеть и анализировать вполне может привести его к разочарованию в близких. К собственным неизбежным периодам депрессии или апатии могут прибавиться и огорчения от непонимания близкими его духовных устремлений и нового образа жизни, нежелания руководствоваться ориентирами, похожими на его собственные, новые.

Но все преодолимо. Недаром программа говорит, что «перестать пить – всего лишь начало. Гораздо

важнее то, что нам предстоит продемонстрировать свои принципы в собственном доме, на работе, да и вообще во всех наших делах» [5]. Недаром – шаги и рекомендации программы, недаром – две главы в книге «Анонимные алкоголики» [5]: «Обращение к женам» и «Новые отношения в семье». Конечно, «понадобятся годы, чтобы расчистить завалы. Хотя на месте старых зданий со временем вырастут новые» [5], красивее прежних, но на их строительство потребуется время.

Все преодолимо. С помощью программы АА, опыта братьев и, главное, – с Божьей помощью!

Прошел еще один год дарованной свыше трезвой жизни. Год, наполненный не только обычными хлопотами, но и более напряженным вглядыванием в окружающий мир и себя самого, наполненный трудами по созданию этой книги об алкоголизме. И ежедневными горячими обращениями к Богу: «Господи, даруй мне решимость, трудолюбие, трудоспособность, вдохновение, силы духовные, душевные и физические, нужные слова и нужные мысли, чувство меры и правильную тональность, чтобы передать то, что могло бы помочь другим людям и мне самому. Да исполнится не моя воля, а Твоя. За все Тебя благодарю!»

Что-то получилось, что-то – нет. Не получилось наверняка передать на страницах этой книги весь опыт, сосредоточенный в пространстве АА. Да это и невозможно. Если и удалось, то сформулировать только свое личное видение этого опыта, собственное восприятие и толкование программы, конечно же, не являющееся всеобщим и бесспорным. В разнообразии подходов, как и в разнообразии судеб – особый колорит и уникальность АА. Сообщество живет по своим законам, то бурно развивается, то утихает, но исправно функционирует. Алкоголики приходят и уходят, некоторые остаются и выздоравливают. Одни бодро проходят шаги, другие годами топчутся на одном месте. Жизнь одних преобразается, успехи других – скромнее. У каждого – свой путь. Главное – не пьют! Программа может вывести и в заоблачные

выси, но твердо обещает только одно – трезвость. И обещания программы сбываются. Это тоже опыт – и мой собственный, и тех, с кем я встречаюсь на собраниях анонимных алкоголиков.

Не все удастся разглядеть в себе, исправить, не от всего увиденного избавиться, но при желании – достичь можно многого. И тогда год от года жизнь становится спокойнее, осмысленнее, свободнее, радостнее... Конечно, хотелось бы, чтобы освобождение от алкоголизма и собственных недостатков происходило быстрее. Да мало ли чего хотелось бы, но на все воля Божья! Главное – Сообщество существует, группы продолжают появляться...

А началось все с того, что почти семьдесят лет назад в 1935 году некий спившийся бизнесмен средней руки маялся в холле гостиницы маленького городка в штате Акрон, куда его занесло по делам службы. Он был трезв, но отчетливо понимал, что, несмотря на печальный опыт последних лет жизни, его неодолимо тянет к стойке бара. Почти не было сомнений, что «безобидные» одна-две рюмки непременно приведут его к очередному запою и на больничную койку. Так было уже не раз, но соблазн выпивки все равно оказывался сильнее.

Что творилось в его душе?! Кто испытал – тот поймет. Только почему-то на этот раз у него возникла мысль немедленно встретиться и поговорить с таким же бедолагой, как и он сам. В телефонном справочнике удалось разыскать священника, а через него и алкоголика, единственную родственную душу в незнакомом городе. Тот, в прошлом уважаемый человек, раздавленный алкоголизмом и тускло доживающий

свой век, не сразу, но все-таки согласился уделить незнакомцу лишь десять-пятнадцать минут.

Так встретились Билл У. и доктор Боб, основатели АА. Их первая встреча продолжалась не пятнадцать минут, а несколько часов до самого вечера, и оба остались трезвыми. Более того, соблазн выпивки растворился сам собой. Они встречались еще и еще, пока не догадались найти третьего алкоголика. Так начались их посещения наркологической клиники.

Постепенно количество членов первой группы росло, но, самое главное, стали появляться и другие группы АА. Сообщество ширилось, а после выхода в 1939 году первого издания книги «Анонимные алкоголики» началось бурное развитие движения АА, охватившего в настоящее время весь мир.

Шестнадцать лет назад появилась первая группа АА и в Москве. Сейчас группы работают в сотнях городов нашей страны и ближнего Зарубежья. Как и семьдесят лет назад, создаются самими алкоголиками, уставшими от безнадежности и одиночества (я сам был свидетелем их возникновения). Разве что сейчас алкоголикам не приходится, как раньше, наощупь искать верную дорогу. Она уже протоптана, есть и книги, и гигантский опыт предыдущих поколений анонимных алкоголиков. А главное, поддержка тех, кто уже прошел этим путем.

Все, как и раньше: Бог помогает, программа работает, алкоголики выздоравливают! Разные, отнюдь не ангелы, как и я сам, но выздоравливают! Я жив и трезв благодаря многим людям: моему духовному отцу и другим благодатным священникам, крестному отцу, приложившему немалые усилия для моего



**Выход есть!**

*А. Архипов. ВЫХОД ЕСТЬ!*

воцерковления, многострадальной семье – жене, детям, но, в первую очередь, благодаря Господу Богу и моим собратьям по АА. Им я благодарен, перед ними – в долгу. И благодарность моя год от года не убывает, а растет. И – слава Богу! Слава Богу за всё!

Двенадцать шагов

Сообщества анонимных алкоголиков [5, 11]

1. Мы признали свое бессилие перед алкоголем, признали, что мы потеряли контроль над собой.
2. Пришли к убеждению, что только Сила, более могущественная, чем мы, может вернуть нам здравомыслие.
3. Приняли решение препоручить нашу волю и нашу жизнь Богу, *как мы Его понимали*.
4. Глубоко и бесстрашно оценили себя и свою жизнь с нравственной точки зрения.
5. Признали перед Богом, собой и каким-либо другим человеком истинную природу наших заблуждений.
6. Полностью подготовили себя к тому, чтобы Бог избавил нас от наших недостатков.
7. Смиренно просили Его исправить наши изъяны.
8. Составили список всех тех людей, кому мы причинили зло, и преисполнились желанием загладить свою вину перед ними.
9. Лично возмещали причиненный этим людям ущерб, где только возможно, кроме тех случаев, когда это могло повредить им или кому-либо другому.
10. Продолжали самоанализ и, когда допускали ошибки, сразу признавали это.
11. Стремилась путем молитвы и размышления углубить соприкосновение с Богом, *как мы Его понимали*, молясь лишь о знании Его воли, которую нам надлежит исполнить, и о даровании силы для этого.
12. Достигнув духовного пробуждения, к которому привели эти шаги, мы старались донести смысл наших идей до других алкоголиков и применять эти принципы во всех наших делах.

## Двенадцать традиций Сообщества анонимных алкоголиков [11]

1. Наше общее благополучие должно стоять на первом месте; личное выздоровление зависит от единства АА.

2. В делах нашей группы есть лишь один высший авторитет – любящий Бог, воспринимаемый нами в том виде, в котором Он может предстать в нашем групповом сознании. Наши руководители – всего лишь облеченные доверием исполнители, они не приказывают.

3. Единственное условие для того, чтобы стать членом АА – это желание бросить пить.

4. Каждая группа должна быть вполне самостоятельной, за исключением дел, затрагивающих другие группы или АА в целом.

5. У каждой группы есть лишь одна главная цель – донести наши идеи до тех алкоголиков, которые все еще страдают.

6. Группе АА никогда не следует поддерживать, финансировать или предоставлять имя АА для использования какой-либо родственной организации или посторонней компании, чтобы проблемы, связанные с деньгами, собственностью и престижем не отвлекали нас от нашей главной цели.

7. Каждой группе АА следует полностью опираться на собственные силы, отказываясь от помощи извне.

8. Сообщество анонимных алкоголиков должно всегда оставаться непрофессиональным объединением, однако наши службы могут нанимать работников, обладающих определенной квалификацией.

9. Сообществу АА никогда не следует обзаводиться жесткой системой управления; однако мы можем создавать службы или комитеты, непосредственно подчиненные тем, кого они обслуживают.

10. Сообщество анонимных алкоголиков не придерживается какого-либо мнения по вопросам, не относящимся к его деятельности; поэтому имя АА не следует вовлекать в какие-либо общественные дискуссии.

11. Наша политика во взаимоотношениях с общественностью основывается на привлекательности наших идей, а не на пропаганде; мы должны всегда сохранять анонимность во всех наших контактах с прессой, радио и кино.

12. Анонимность – духовная основа всех наших традиций, постоянно напоминающая нам о том, что главным являются принципы, а не личности.

## Библиография

1. Собрание писем оптинского старца иеросхимонаха Амвросия. Ч. I. М., 1995. С. 12.

2. Отечник или изречения святых отцов. Беседа преп. Серафима о цели христианской жизни. М., 1991. С. 48.

3. Великий канон святого Андрея Критского Иерусалимского. С.-Пб., 2000. С. 4.

4. Троицкая беседа. Добрые советы говеющим. Издание Свято-Троице-Сергиевой лавры, 1990. С. 5, 6.

5. Анонимные алкоголики. Alcoholics Anonymous World Services, INC Нью-Йорк, 1989.

6. Д.А. Авдеев, В.К. Невярович. Нервность: ее духовные причины и проявления. Неврозы с точки зрения православных врачей. М., 1999.

7. М.М. Дунаев. Православие и русская литература. Ч. I-II. М., 2001. С. 69–76.

8. Что есть духовная жизнь и как на нее настроиться. Письма епископа Феофана. Л., 1991.

9. Архимандрит Лазарь (Абашидзе). Грех Адамов. Возможно ли спасение некрещеных младенцев. М., 2001. С. 3–76.

10. Симфония по творениям святителя Игнатия, епископа Кавказского и Черноморского. М., 2001. С. 8, 9, 157, 246.

11. Двенадцать шагов и двенадцать традиций. Alcoholics Anonymous World Services, INC Нью-Йорк, 1989.

12. Жить трезвыми. Alcoholics Anonymous World Services, INC Нью-Йорк, 1990.

13. Священник Алексей Мороз. Как победить пьянство (Как избавиться от пьянства). М., 2002. С. 34–38, 5.

14. Сборник мыслей и изречений митрополита Московского Филарета. Саратов, 1996. С. 62.

15. Иеромонах Анатолий (Берестов), Алевтина Печер-

**284** ская. «Православные колдуны» – кто они? Что необходи-

мо знать о современных магах, экстрасенсах и других служителях оккультизма. М., 1998.

16. Цветник духовный. Назидательные мысли и добрые советы, выбранные из творений мужей мудрых и святых. М., 1991. С. 140.

17. *Диакон Андрей Кураев*. Сатанизм для интеллигенции (о Рерихах и Православии) Т. 1. Религия без Бога. М., 1997. С. 21, 22, 31, 35, 32.

18. *В.А. Гараджа*. Религиоведение. М., 1995. С. 5.

19. *С.Н. Трубецкой*. Религия. Энциклопедический словарь Т. XXVI-А. Издание Ф.А. Брокгауза и И.А. Ефрона. С.-Пб., 1899. С. 540.

20. Новые религиозные организации России деструктивного и оккультного характера. Справочник. Белгород, 1997. С. 9, 12, 14.

21. *Епископ Феофан*. Путь ко спасению. Третья часть. Начертания христианского нравоучения. М., 1991. С. 6.

22. Русский фольклор. М., 1985. С. 360.

23. Домострой. М., 1990. С. 57, 66, 107, 143, 153.

24. Златоструй. Древняя Русь X–XIII веков. М., 1990. С. 152, 167, 214, 244.

25. Как молиться об исцелении от недуга пьянства. Йошкар-Ола, 1992.

26. Чин обета трезвости. М., 1997.

27. Наркомания: грех или болезнь. М., 2001. С. 171.

28. Что противопоставить алкоголизму и наркомании. Советы опытного врача. Исповедь русского алкоголика. М., 2002.

29. Для тех, кто хочет бросить пить и для их родных. М., 2002.

30. *Священник Алексей Мороз, Владимир Цыганков*. Как победить алкоголизм. Общество святителя Василия Великого. С.-Пб, 2002.

31. Духовные основы наркомании. Под общей редакцией иеромонаха Анатолия (Берестова). М., 2002.
32. *Архимандрит Иоанн (Крестьянкин)*. Опыт построения исповеди. М., 1994.
33. Нравственное богословие для мирян. М., 1993.
34. *Преподобный Петр Дамаскин*. Творения. М., 2001. С. 203–206.
35. «Ходячий больной». Двадцать четыре стиха для лечебного чтения. Сочинение Никиты. М., 1999. С. 7, 10.
36. *Митрополит Сурожский Антоний*. Человек перед Богом. М., 2001. С. 269, 270.
37. *Том Куннингэм*. Ребенок-царек. Российское общество анонимных алкоголиков (русский текст), М., 1995. KING BABY Tom Cunningham, 1986. Hazelden Foundation. Лицензионное разрешение на издательскую деятельность Российского Фонда «Нет алкоголизму и наркомании». С. 4, 10.
38. *Мелоди Битти*. Алкоголик в семье, или преодоление созависимости, Физкультура и Спорт, М., 1997. Melody Beattie. Codependent no more. A hazelden book.
39. *Старец Паисий Святогорец*. Слова. Т. I. С болью и любовью о современном человеке. М., 2002. С. 9.

## Содержание

От Издательства .....	3
Архимандрит Гермоген. Правдивый опыт .....	6
Вступление .....	8
<b>Глава 1. О себе и не только о себе .....</b>	<b>13</b>
Алкоголизм: на пути ко дну .....	15
«Нечто Высшее» .....	45
На противоходе: вера, неверие, пьянство .....	52
<b>Глава 2. Слово о «кайфе» и благодати .....</b>	<b>66</b>
Идеалы и обреченность .....	70
От боли к обезболивающему .....	81
Плоды «кайфа» и благодати .....	86
<b>Глава 3. АА и окружающий мир, АА и Православие .....</b>	<b>89</b>
Своеобразие и традиции .....	90
Для кого и для чего АА? Глубинный смысл программы .....	103
К какому типу обществ относится Сообщество АА? .....	122
<b>Глава 4. Алкоголизм: выход есть .....</b>	<b>142</b>
<b>Глава 5. Смирение, честность, шаги .....</b>	<b>164</b>
К главному решению .....	167
Препоручить волю и жизнь .....	194
Глубоко и бесстрашно .....	204
От изоляции – к радости жизни .....	218
<b>Глава 6. Подвохи выздоровления, рекомендации     программы АА .....</b>	<b>231</b>
<b>Глава 7. Созависимость и отношения в семье: старые и новые ...</b>	<b>251</b>
Вовлеченность, сверхвовлеченность, «контроль» .....	254
Отстраненность, а не пособничество .....	264
Парадоксы выздоровления .....	271
<b>Заключение .....</b>	<b>277</b>
<b>Приложение</b>	
Двенадцать шагов .....	281
Двенадцать традиций .....	282
<b>Библиография .....</b>	<b>284</b>



**А. Архипов**  
**ВЫХОД ЕСТЬ!**

*Издание Данилова ставропигиального  
мужского монастыря г. Москвы*

Директор Издательства – Сергей Дубинкин  
Главный редактор Издательства – Владимир Малягин

Редакторы – Екатерина Орлова, Наталия Шапошникова  
Корректор – Ольга Ситникова  
Компьютерная верстка – Ольга Гришина  
Макет обложки – Александр Григорьев

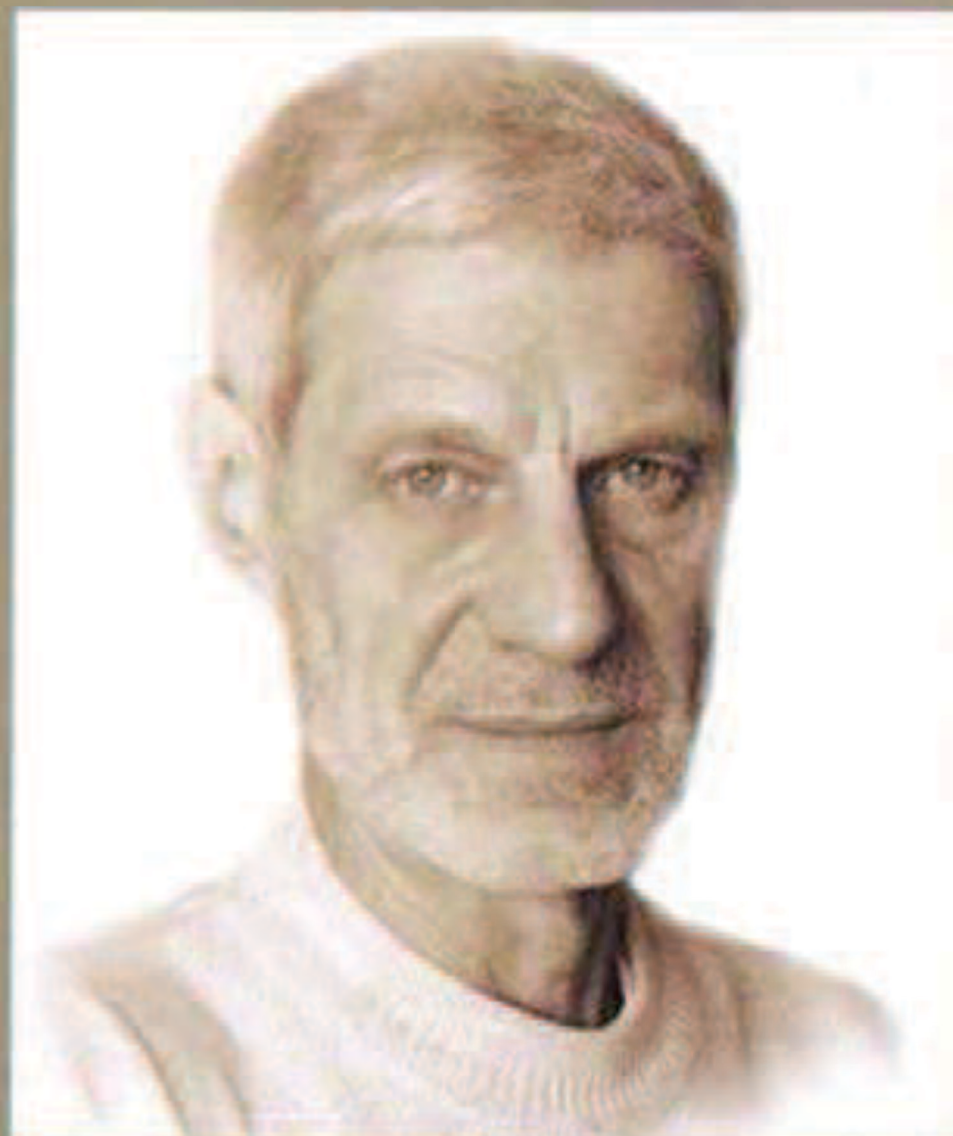
Лицензия ЛР № 030571 от 20.10.1998 г.  
Подписано в печать 30.01.2015.  
Формат 84×108 <sup>1</sup>/<sub>32</sub>. Тираж 3 000.  
Объем 9 п. л. Заказ № 635.

Издательство Данилова мужского монастыря  
115191, Москва, ул. Даниловский Вал, 22

При участии ООО Агентство печати «Столица»  
[www.apstolica.ru](http://www.apstolica.ru), e-mail: [apstolica@bk.ru](mailto:apstolica@bk.ru)

Отпечатано в ОАО «Первая Образцовая типография»,  
филиал «УЛЬЯНОВСКИЙ ДОМ ПЕЧАТИ». 432980, г. Ульяновск, ул. Гончарова, 14

# Александр Архипов



## ВЫХОД ЕСТЬ!

### ОПЫТ ОСВОБОЖДЕНИЯ ОТ АЛКОГОЛИЗМА

Спасает ли от алкоголизма вера в Бога? Встречаются ли пьяницы среди верующих? Все ли священники понимают проблему алкоголизма? На эти и другие сложные вопросы отвечает автор книги, Александр Николаевич Архипов. Его опыт обретения трезвости – это путь к Богу. Поверив однажды, Александр не отказался от своих убеждений даже в период испытаний, и Господь, по его вере, даровал ему трезвость. Мы уверены, что история его жизни будет интересна не только тем, кто сам страдает от алкогольной зависимости, но и родственникам алкоголиков.

ISBN 978-5-89101-568-5



9 785891 015685



МОСКОВСКИЙ  
ДАНИЛОВ МОНАСТЫРЬ