

**ПРАВОСЛАВНЫЙ СВЯЩЕННИК  
РАЗМЫШЛЯЕТ О ПРОГРАММЕ “12 ШАГОВ”**

# **ШАГИ ПРЕОБРАЖЕНИЯ**

**Архимандрит Мелетий (Уэббер)**



Триада  
Москва, 2018

Originally published as **Steps of Transformation** by Father Meletios Webber. All Rights Reserved. Published by arrangement with the original publisher, Ancient Faith Publishing (formerly known as Conciliar Press).

УДК 82-97

ББК 86.37

Уэббер, М.

Шаги преображения. Православный священник размышляет о программе «12 Шагов»: Пер. с англ./ Архимандрит Мелетий (Уэббер). — М.: Триада, 2018. — 282 с. — ISBN 978-5-86181-608-3 (в обл.)

Русская Православная Церковь, считая пьянство безусловным злом, активно участвует в работе по реабилитации и профилактике алкоголизма. Один из наиболее эффективных методов исцеления от алкоголизма (и других форм зависимости) — Программа «12 Шагов», уже более 80-ти лет применяемая в Сообществе Анонимных Алкоголиков (АА). За это время благодаря ей трезвыми и здоровыми стали миллионы людей по всему миру. Однако до сих пор существуют сомнения: может ли православный христианин, сохраняя безусловную верность Церкви, обратиться за помощью в АА?

Книга отца Мелетия (Уэббера) убедительно показывает, что членство в АА и работа по Программе «12 Шагов», корни которой уходят в раннее христианство, никоим образом не противоречат и не препятствуют членству в Православной Церкви. Напротив, АА уже дало огромному числу христиан возможность не только избавиться от греховной зависимости, но и глубже жить в своей вере и открыть в литургической жизни новую, прежде недоступную страницу.

ББК 86.37

Перевод И. Луковцев, Е. Загородная

Редактор Г. Раевская

Верстка О. Воскресенская

Дизайн обложки: П. Ожгибесов

Научные консультанты: Проценко Е. Н., психолог, председатель правления Христианского благотворительного общественного фонда «Старый Свет», директор реабилитационных программ Фонда. Липай В. В., религиовед.

© 2017 by Father Meletios Webber

© Перевод на русский язык, оформление

МРО ЕХ «ХМ «Триада», 2018

Лицензия ЛР № 030464 от 23 декабря 1997 г. Подписано в печать 29.03.2018. Формат 60x88 1/16. Бумага офсетная. Усл. печ. л. 5,12. Изд. № 2384.

МРО ЕХ ХМ «Триада». 101000, Россия, Москва, а/я 371, тел. (495) 964-85-89, email: info@triad.ru, www.triad.ru

## Оглавление

Об авторе	7
Предисловие к русскому изданию, о. Иона (Займовский)	9
Вступление, Митрополит Диоклийский Каллист (Уэр)	13
Предисловие <i>Программа «12 Шагов» и ее использование</i>	17

### Часть 1

#### Проблема зависимости и обзор Программы «12 Шагов»

Глава 1 <i>Знакомство с «12-ю Шагами»</i>	25
Глава 2 <i>Пьющий алкоголик – образ падшего человечества</i>	45
Глава 3 <i>Жизнь в АА – жизнь в выздоровлении</i>	69

4 Шаги преображения

Глава 4  
*Анонимность, грех и зависимость, отрицание  
и совладание* 93

Глава 5  
*Духовность и религия* 109

Глава 6  
*Программа «12 Шагов» и церковная жизнь* 121

**Часть II**  
12 Шагов

Глава 7  
*Из глубины. Шаг 1* 139

Глава 8  
*Обретение веры. Шаг 2* 157

Глава 9  
*Предание себя Богу. Шаг 3* 169

Глава 10  
*Врата покаяния. Шаги 4 и 5* 179

Глава 11  
*К преображению готовы! Шаги 6 и 7* 195

Глава 12  
*Возмещение ущерба. Шаги 8 и 9* 211

Глава 13  
*Хранение чистоты. Шаг 10* 221

Глава 14	
<i>Познание Бога. Шаг 11</i>	229
Глава 15	
<i>Нести добрую весть. Шаг 12</i>	243
Глава 16	
<i>Девизы и изречения АА</i>	257
Глава 17	
<i>Что после Шагов?</i>	269
Приложение 1	
<i>Двенадцать Шагов Анонимных Алкоголиков</i>	277
Приложение 2	
<i>Двенадцать Традиций Анонимных Алкоголиков</i>	279
Слово переводчика	281



## Об авторе

Архимандрит Мелетий (Webber) родился в 1950 г. в Великобритании. В 1973 году во время учебы на богословском факультете Оксфордского университета принял Православие. В 1974 г. рукоположен во диакона, в 1976 г. — во иерея, а в 1977 принял монашеский постриг в Иоанно-Богословском монастыре на острове Патмос (Греция), где затем был возведен в сан архимандрита. Служил на приходах Константинопольского Патриархата в Греции, Великобритании и США, был секретарем Сан-Францисской митрополии. Имеет степень магистра богословия Оксфордского Университета, докторскую по психотерапии. В 2008-2012 гг. — настоятель монастыря св. Иоанна Шанхайского в Калифорнии, в настоящее время — клирик храма Святителя Николая Мирликийского Чудотворца в Амстердаме (МП РПЦ, Гаагско-Нидерландская епархия).

Автор работ и ведущий семинаров по преодолению химической зависимости с помощью Программы «12 Шагов».



## Предисловие к русскому изданию

Замечательная и очень нужная книга архимандрита Мелетия (Уэббера) «Шаги преображения» до сегодняшнего дня была известна в России только узкому кругу специалистов, причем лишь тем, кто владеют английским языком. Теперь благодаря издательству «Триада» она будет доступна самой широкой русскоязычной аудитории и даст читателям возможность подробно узнать о давно признанном миром Программе «12 Шагов» и Сообществе Анонимных Алкоголиков (АА). В России Программа «12 Шагов» успешно действует уже более 30 лет и за это время спасла от смерти тысячи алкоголиков, наркоманов и их близких.

Это первая православная книга о страшной болезни — алкоголизме и возможных способах ее преодоления, причем написанная священником, монахом и психологом в одном лице. Необходимо отметить, что научно-медицинское сообщество давно и успешно сотрудничает с Сообществом АА, которое использует для исцеления своих членов Программу «12 Шагов». Многие лечебные учреждения и центры эффективно инсталлируют «12 Шагов» в процесс реабилитации

людей, зависимых от алкоголя и наркотиков. Главный нарколог России Е.А. Брюн считает, что «сотрудничество на протяжении многих лет с Содружеством АА дало весьма ощутимые плоды, мы собираемся и дальше развивать нашу совместную деятельность. Симбиоз лечения в Центре [Государственном реабилитационном центре – *иг. Иона*] и последующая адаптация в группах АА доказали свою эффективность»\*.

К сожалению, в православных кругах существует немало предубеждений против АА и Программы «12 Шагов». И ответом на недоумение и критику, часто необоснованную, является книга архимандрита Мелетия, в которой детально исследуются устройство и работа АА и сама Программа. Кроме того, автор подробно разбирает и сам феномен зависимости – как химической (от алкоголя, наркотиков), так и другие ее формы (игромания, созависимость, сексоголизм и прочие виды разрушительного поведения). Отец Мелетий доступно разъясняет этимологию химической зависимости и развитие этой болезни, а также аргументированно развенчивает мифы об алкоголизме, которые бытуют как во всем нашем обществе, так и в православной среде. И, конечно, много внимания в книге уделено способам преодоления зависимости и созависимости. При этом очень важно, что автор – богослов с многолетним пастырским опытом, дипломированный психолог, который многие годы работал с зависимыми людьми как священник и как специалист в области аддиктологии.

Апелляция к притче о блудном сыне, на примере которой автор раскрывает духовный смысл первых трех Шагов Программы АА, многочисленные цитаты из святоотеческого наследия, глубокий анализ всех прин-

---

\* <http://www.b17.ru/blog/6713/>

ципов Программы «12 Шагов» с позиции православного богословия и православной аскетики — все это помогает читателю глубоко познакомиться с Движением АА и сделать собственные выводы.

Болезнь зависимости приносит вовлеченным в ее круг людям серьезные страдания, которые в некоторых случаях ведут даже к суицидальным последствиям. Но теперь читателю книги отца Мелетия (заметим, что редко кто читает подобную литературу без острой нужды) будет проще найти ту верную дорогу, которая приведет его к трезвой и осознанной жизни, вернет Богу и Христовой Церкви, обществу и семье и поможет исцелиться от зависимости (или же созависимости) — смертельного, хронического, прогрессирующего заболевания, от которого погибает в нашей стране 95% подверженных ему несчастных.

Я рекомендую эту замечательную книгу всякому, кто мучим злым недугом пьянства, наркомании, созависимости, игромании или иного рода аддикцией. Также труд отца Мелетия будет полезен и интересен профессионалам: социальным работникам, специалистам в области наркологии, психологам, священникам, учителям, а также всем, кому небезразлична проблема зависимости — проблема сложная, многофакторная, которая при анализе с позиции православной антропологии видится как био-психо-социальная, базирующаяся на духовном основании.

Игумен Иона (Займовский), руководитель  
православной реабилитационной  
Программы «Метанойя» при  
Московском Даниловом монастыре



## Вступление

Я очень рад, что имею возможность представить книгу отца Мелетия, с которым меня связывают более тридцати лет тесной дружбы. Из нее я многое узнал о Сообществе Анонимных Алкоголиков (АА), с чьей деятельностью сам никогда не соприкасался. Много узнал я и о себе. Насколько мне известно, это первый случай, когда книга такого рода написана православным священником.

Отец Мелетий убедительно отвечает на часто задаваемый вопрос: «Может ли православный христианин, сохраняя безусловную верность Церкви, обратиться за помощью в АА? Ведь есть Таинства – Покаяние (Исповедь), Соборование, Причащение. Есть советы и молитвы духовного отца. Зачем искать помощь где-то еще? Не говорит ли это о нехватке веры?»

Отец Мелетий отвечает – и я с ним полностью согласен, – что членство в АА никоим образом не противоречит и не препятствует членству в Церкви. АА и Церковь не соперники и не враги: АА вообще не претендует на роль какой-либо церкви или религии. Программа АА «12 Шагов», как подчеркивает отец Меле-

тий, «никогда не заменит евангельский зов Христа». Таким образом, собрания АА никак не подменяют членство в Церкви.

Принадлежность к АА ничего не отнимает ни от нашего Православия, ни от католичества, ни от любой другой духовной идентичности. Напротив, АА может дать — и уже дало огромному числу христиан — возможность глубже жить в своей вере и открыть в литургической жизни новую, прежде недоступную страницу. Снова и снова тысячи, если не миллионы обратившихся за помощью в АА, переживают одно и то же: *это работает*. В современных реалиях такое замечательное сочетание духовности с практикой оказывается очень успешным. На первый взгляд, рекомендации АА просты, но выполнить их далеко не просто.

Отец Мелетий обращает внимание на различные точки соприкосновения между АА и православной традицией. Сам я особо выделил три положения, общие для АА и «Добротолюбия», над которым работал не одну тысячу часов в качестве переводчика. В них по-своему говорится об одном и том же:

## **1. Жить настоящим**

«Вот, теперь время благоприятное, вот, теперь день спасения» (2 Кор 6:2).

Мы можем принимать решения только в настоящий момент и лишь в настоящий момент можем встретиться с Богом. Как любят повторять члены АА, «живи одним днем».

## 2. Никто не спасается в одиночку

«Мы члены друг другу» (Еф 4:25).

«Добролюбие» больше говорит о духовных отцах и матерях, тогда как АА обращается к духовным братьям и сестрам. Но принцип один: «Действие требует взаимодействия», по словам отца Мелетия. Мы исцеляемся, когда делимся опытом, выслушивая друг друга.

## 3. Мы зависим от Силы, более могущественной, чем мы

«Без Меня не можете делать ничего» (Ин 15:5).

Едва ли другие высказывания Христа «Добролюбие» цитирует столь же часто. В любой житейской ситуации мы можем повторять себе слова отца Мелетия: «Я не могу — Бог может — и я решаюсь Ему позволить». В согласии с православным богословием, АА понимает творческое взаимодействие божественной благодати и человеческой свободы как *синергию*\*. То, что делает Бог, несравнимо ни с какими нашими усилиями. Но — что очень важно! — без активного участия нашей свободной воли Он ничего не станет делать: «ведь покаяние... есть не чувство, но действие», — напоминает отец Мелетий.

Перед нами книга, которая поможет еще и тем людям, кто — насколько они сами о себе судят — не страдают алкоголизмом. Однако помимо зависимости от ал-

---

\* Синергия (греч. сотрудничество, содействие, помощь, соучастие) — общий эффект взаимодействия двух или более факторов, при котором результат их совместного действия существенно превосходит простую сумму эффектов каждого отдельного компонента. — *Прим. ред.*

коголя существует неисчислимое множество других. И кто из нас рискнет сказать, что полностью свободен от любой из них? Это книга правдивая, тактичная, полная надежды, свидетельствующая о неисчерпаемом терпении и милосердии Бога. Будем же читать ее в духе смирения и самопознания, и она поведет разговор с сердцем каждого из нас.

Митрополит Диоклийский Каллист (Уэр),  
Монастырь святого Иоанна Богослова, Патмос

Церковь – лечебница, Таинства – лекарства, а святые, во Христе пребывающие, – врачи. Святой великомученик Пантелеимон (III-IV вв.), прославленный христианский целитель, предав себя в десницу Божию, столетиями исцеляет великое множество людей.

Страстотерпче святыи и целебниче Пантелеимоне, моли милостиваго Бога, да прегрешений оставление подаст душам нашим\*.

---

\* Тропарь из последования Таинства Елеосвящения. – *Прим. ред.*

## Предисловие

Программа «12 Шагов» и ее использование

Работая над книгой, я ставил перед собой две главные цели. Первая – проанализировать Программу «12 Шагов» Сообщества (Движения, Братства, Содружества) Анонимных Алкоголиков (АА), разъяснить ее тем, кто с нею не знаком, и показать, какую важную роль играет каждый Шаг в лечении алкоголизма и других зависимостей.

Вторая – рассказать о Программе так, чтобы члены Православной Церкви, если решат ею воспользоваться, смогли найти в ней ценный источник для своего духовного развития. Более того, хотя большинство обсуждаемых проблем сопровождается примерами из жизни Православной Церкви, есть надежда, что эти материалы сочтут полезными для себя и верующие других христианских традиций, пустившиеся в духовное странствие.

\*\*\*

Многие знают о ком-то или даже кого-то, кто участвует в АА или в одном из других многочисленных движений, использующих Программу АА как основу собственных программ выздоровления. Сторонние наблюдатели, глядя на труды больного и его успехи, часто недоумевают: как это происходит и чем вообще занимается этот человек? Кроме того, немало людей, возможно, слышали что-то о каких-то «двенадцати шагах», но при этом абсолютно не знакомы с их содержанием — подобным образом многие чтут Десять заповедей на словах, но вспомнить их толком не могут.

В книге сделана попытка рассказать о процессе избавления от пагубной зависимости в терминах и выражениях, хорошо известных членам Православной Церкви и некоторых других религиозных традиций. Книга может пригодиться как духовенству, так и специалистам в области медицины, а также друзьям и родственникам алкоголиков, которые желали бы как можно больше узнать о Программе «12 Шагов», но не хотят или не могут присутствовать на собраниях, где она реализуется.

Большинство специалистов полагают: люди, выздоравливающие в АА, имеют высокие шансы на успех именно потому, что из-за пристрастия к одному и тому же веществу и сходному поведению работают над своей проблемой *совместно*\*. Алкоголику лишь на пользу нахождение среди таких же, как он, больных, которые понимают, что и для чего он делает.

---

\* Соответствующую экспертную литературу можно найти на сайте Христианского общественного благотворительного фонда «Старый Свет» <http://stsv.org> и на сайте Национального совета по алкогольной и наркотической зависимости (The National Council on Alcoholism and Drug Dependence, NCADD) <https://www.ncadd.org>. — Прим. ред.

Признаки алкогольной зависимости у пьющего человека, как правило, быстро бросаются в глаза тем, кто его знает. Есть люди, пристрастившиеся к употреблению других веществ либо к опасному или асоциальному поведению. Хотя некоторые зависимости трудно заметить, каждая из них может стать не менее разрушительной, чем алкоголизм в самых пагубных его проявлениях.

Зависимость как от веществ, так и от определенных форм поведения сегодня явление настолько распространенное, что зачастую нужно бороться с ней, не дожидаясь, пока будут опробованы другие, более традиционные способы духовного воспитания. Человеку, страдающему от биполярного аффективного расстройства (ранее называвшегося маниакально-депрессивным психозом), необходимо вначале прийти к некоторому душевному равновесию и уже потом использовать другие способы лечения. Точно так же и страдающим от той или иной зависимости, прежде чем они смогут применить с пользой для себя традиционные средства духовного воспитания и исцеления, надо самим начать работать со своей проблемой. Применение одних лишь традиционных духовных средств, как правило, не дает результатов у алкоголиков и страдающих другими видами химической зависимости и может скорее даже навредить, чем принести пользу.

Вполне возможно, что в той или иной степени пристрастие к чему-то имеет каждый современный человек, в особенности обладающий относительным достатком. В таком случае как можно большему числу людей не помешало бы получить хотя бы общее представление о Программе «12 Шагов» и о том, как она работает.

Хотя Программа «12 Шагов» родилась в протестантском мире, корни ее уходят в раннее христианство, во

времена неразделенной Церкви, в ту христианскую традицию, которая и поныне бережно хранится всей полнотой Православной Церкви. Это дает основания надеяться, что при знакомстве с Программой выздоровления АА читатель не только получит больше сведений об этой значимой стороне современной жизни, но и сможет углубиться в понимание собственной религиозной традиции.

Даже беглое знакомство с Программой «12 Шагов» способно побудить человека жить в православной вере более осознанно. Кроме того, поскольку каждый из Шагов имеет что-то общее с Писанием, а также Преданием и молитвенной практикой Православной Церкви, я намерен показать, что для православных христиан вполне возможно сделать Шаги частью своей жизни, тем самым углубив свой духовный опыт.

В соответствии с целями книги я решил рассматривать Программу «12 Шагов» несколько обособленно от истории ее развития\*.

Если кому-то при чтении моего скромного труда придет мысль, что он — алкоголик, или хотя бы страх этого, пусть он лучше отложит книгу и поскорей обратится в ближайшую группу АА. Алкоголику\*\* нужна

---

\* Об истории Программы и самого Сообщества АА можно узнать из развернутых комментариев к 5, 6 и 7 главам книги «Анонимные Алкоголики» (неформальное название — «Большая книга») и из первой части книги «12 Шагов и 12 Традиций» (неформальное название — «12-на-12»). Написал эти книги один из основателей АА Билл Уилсон (Билл У.). Подробная история АА изложена в книге: Ernest Kurtz. Not-God: A History of Alcoholics Anonymous. Harper/Hazelden, 1991. — *Прим. авт.*

\*\* Как правило, я говорю о страдающих алкоголизмом в мужском роде — но только для удобства изложения. — *Прим. авт.*

Программа «12 Шагов», но нужна она внутри Сообщества АА. Практически никто не способен достичь трезвости благодаря одному только чтению об алкоголизме и работе по Программе в одиночку. Выздоровление подразумевает действие, а действие требует взаимодействия. Само по себе интеллектуальное знание помогает очень слабо и далеко не всегда.

\*\*\*

Когда стало ясно, что Программа «12 Шагов» играет ключевую роль в излечении сотен тысяч алкоголиков, ее постепенно приспособили для своих нужд сообщества людей, борющихся с иными зависимостями: наркоманы (Анонимные Наркоманы), созависимые – родственники алкоголиков и других зависимых (Ал-Анон, Нар-Анон, Алатин), зависимые от азартных игр (Анонимные Игроманы), зависимые от злоупотребления естественными половыми нуждами (Анонимные Сексоголики) и многие другие. Со временем почти все эти сообщества, полностью независимые друг от друга, написали по собственной «Большой Книге» (а некоторые еще и свою «12-на-12»), каждая из которых описывает опыт членов конкретного Движения в использовании Программы «12 Шагов» как духовного оружия для преодоления не только зависимости, но и любого рода трудностей, возникающих на жизненном пути.

Таким образом, поскольку «12 Шагов» успешно применяются не только алкоголиками, велика вероятность, что они могут приобрести еще более универсальный характер и что воспользоваться ими сможет любой человек, имеющий потребность в духовном развитии.

Мы подробно рассмотрим каждый Шаг и сопоставим его с темами и сюжетами из Евангелия и других

книг Священного Писания. Я привожу еще и выдержки из молитв Православной Церкви, чтобы показать связь каждого из Шагов с православной традицией.

# Часть 1

## Проблема зависимости и обзор Программы «12 Шагов»



*По прошествии немногих дней младший сын, собрав всё, пошел в дальнюю сторону и там расточил имение свое, живя распутно. Когда же он прожил всё, настал великий голод в той стране, и он начал нуждаться; и пошел, пристал к одному из жителей страны той, а тот послал его на поля свои пасти свиней; и он рад был наполнить чрево свое рожками, которые ели свиньи, но никто не давал ему.*

*От Луки 15:13-16*



# Глава 1

## Знакомство с «12-ю Шагами»

Во второй половине 30-х годов XX века несколько алкоголиков собрались вместе, чтобы противостоять проблеме, решить которую не удавалось еще никому: как перестать пить. После нескольких неудачных попыток дело вдруг пошло на лад — говоря их словами, они «начали выздоравливать». Члены маленькой группы обнаружили, что если ежедневно следовать определенной программе действий, можно остановить свое все ускоряющееся падение и начать жить, не нуждаясь в алкоголе.

Впоследствии «12 Шагов» — процесс, избавляющий от пагубы, которая годами опустошала жизни членов группы, — были записаны. Эксперимент, в котором алкоголики встали лицом к лицу со своей болезнью и взяли на себя ответственность за свое выздоровление, оказался чрезвычайно успешным. Ему предшествовали целые столетия иных попыток, по большей части тщетных, ибо их основной посыл состоял в том, чтобы излечить алкоголизм усилиями людей, свободных от этой зависимости.

Для алкоголика, пришедшего в АА, вряд ли так уж важно, при каких обстоятельствах были записаны «12 Шагов» и из какой концепции они возникли. Для него (как и для того, кто их уже применяет) гораздо важнее, что Шаги, независимо от стадии болезни, вооружают его действенным методом выздоровления — возможно, более успешным, чем все предыдущие вместе взятые.

Сами того не зная, первые члены АА своей деятельностью вызвали серьезный сдвиг в общественном сознании касательно природы зависимости в целом и алкогольной зависимости в частности. Основатели АА и их ближайшие соратники просто начали говорить и писать о том, что понимают алкоголизм как смертельное физическое заболевание и о том, как они выздоравливают. Такое представление шло вразрез с многовековым устоявшимся взглядом на алкоголизм как на *нравственную распущенность* — одним словом, как на *грех*. В последующие годы медицина во многом приняла именно точку зрения АА на природу химической зависимости: алкоголизм — болезнь, а значит, имеет свои симптомы, причины, течение и терапию. Хотя и далеко не сразу, но на алкоголизм все же стали смотреть как на заболевание, требующее лечения, а не объяснять его преступными наклонностями или человеческой слабостью.

Однако лечение этой болезни оказалось на удивление не сводимым к общепринятой медицинской практике. В терапии алкоголизма лекарственные препараты, хирургия и прочие процедуры почти ничего не значили. Стало очевидно, что затронуто душевное здоровье: выходит, надо лечить и психику.

Но внезапно выяснилось, что традиционные методы лечения психических расстройств тоже не работают.

Самым поразительным оказалось, что наиболее успешный способ лечения этой физической и душевной болезни — по сути своей духовный. Определить смысл слова «духовный» нелегко. Эту реальность легче воспринять и пережить, чем описать. Вообще говоря, под «духовностью» подразумевается связь человека с Богом и мирозданием. Подробнее это понятие будет рассмотрено в гл. 5.

Есть и другая сторона вопроса, затронуть которую необходимо, сколь бы ни неприятно это было тем, кто открыто заявляют о своей религиозности. Представляется очевидным, что если духовная терапия становится слишком религиозной, исцеление останавливается. Точнее, в этом случае оно вообще едва ли возможно. Для достижения успеха терапия должна основываться на духовности, которая лишь подводит к той грани, за которой однажды расцветет вера. Необходима такая духовность, при которой Бог остается анонимным.

Эта кажущаяся слабость терапевтического подхода способна поначалу смутить любого убежденного верующего, но зато потом она становится источником великой силы и крепкой основой для возрастания в вере. У столь странного явления есть веские причины, и одно из основных намерений автора — рассказать не только о них, но и о том, как, пребывая в своей религиозной тра-

диции, использовать это явление для укрепления и развития личного духовного опыта.

\*\*\*

История первых членов АА столь интригующа, что заслуживает пристального внимания. Все началось в середине 30-х годов, когда двое мужчин, врач и биржевый брокер, оба серьезно больные хроническим алкоголизмом, начали от него выздоравливать. Медики давно махнули на них рукой. Люди, которые когда-то их любили, теперь в лучшем случае просто терпели. И вдруг эти двое совершили действия, позволившие им не только бросить пить (здесь и сейчас), но и духовно возрастать и даже обрести нечто очень важное — смысл жизни, которого их лишила болезнь.

Один из них, известный в мире анонимных движений как Билл У., изложил суть этих действий письменно. К тому времени к Биллу и доктору Бобу уже присоединились много людей, и мужчин, и женщин, которых мир давно списал со счетов как безнадежных алкоголиков.

В том, что написал Билл У., есть неожиданности. Кто рассчитывает найти в его трудах перечень способов бросить пить, будет крайне разочарован. Приведу отрывок из 5-ой главы «Программа в действии» книги «Анонимные Алкоголики»:

*«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 всех 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. *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.*
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»\*.*

Сразу бросается в глаза, что «12 Шагов» почти не упоминают об алкоголе и не дают ясных советов, как

---

\* Текст «12-ти Шагов» здесь, а также тексты Шагов и Традиций в Приложениях 1 и 2 напечатаны с разрешения Alcoholics Anonymous World Services (AAWS). Это разрешение не означает, что AAWS ознакомилась с этой публикацией и одобрила ее содержание или согласия AAWS со всеми высказанными в публикации

бросить пить. Они ничего не говорят ни о собраниях, ни о том, как найти наставника (спонсора), не налагают запретов на посещение баров и вечеринок. Они не запугивают и не советуют. Они не говорят: 1) Брось пить; 2) Ходи на собрания АА; 3) Работай, но не до изнурения — и так далее. Действительно, сама проблема вроде бы и не затрагивается, если не считать слов «алкоголь» в 1-м Шаге и «алкоголики» в 12-м.

На самом деле Шаги просто перечисляют действия, совершенные какими-то людьми, и природа этих действий полностью духовна.

Здесь, несомненно, содержится новый подход к проблеме, совсем не похожий на большинство предыдущих. И похоже, в отличие от всех предыдущих он работает — по крайней мере, уже ощутимо долго.

Группа, образовавшаяся вокруг двоих основоположников (Билла У. и доктора Боба), теперь стала большим Сообществом, всемирным Движением, Братством в несколько миллионов человек, живущих почти в каждой стране мира. Литература АА переведена на многие языки и доступна всем, кто в ней нуждается. Опыт, силы и надежды АА оказались весьма востребованы и в странах бывшего Советского Союза.

Хотя Шаги возникли из опыта людей, погибавших от алкоголизма, их практически одновременно стали

---

мнениями. Сообщество АА занимается выздоровлением только от алкоголизма, в чем состоит существенное отличие использования «12-ти Шагов» или «12-ти Традиций» другими сообществами, которые работают по Шагам, но имеют дело с другими проблемами или вообще выпадают из контекста преодоления зависимости. Программа АА — духовная, но не религиозная: АА не отождествляет себя ни с какой религией, сектой или вероисповеданием и не вступает с ними в союз. — *Прим. авт.*

использовать родственники (чаще всего жены) и друзья этих алкоголиков. Цель такого «переложения» Программы – побудить семью алкоголика и его друзей работать над собственным духовным развитием, а не заставлять его бросить пить (на что большинство из них надеялись). Сегодня очень деятельны сообщества, помогающие взрослым родственникам и друзьям (Ал-Анон) и детям (Алатин) алкоголиков. Каждое такое Сообщество – организация, отдельная от АА.

Немногим позже «12 Шагов» стали использовать и другие многочисленные движения, увидев в них образец действий, дающих возможность выздоровления от самых разных зависимостей, каждая из которых делает жизнь мучительной, а подчас и невыносимой. Движения, сосредоточенные на таких проблемах, как зависимость от азартных игр, секса, пищи, а также сообщества по преодолению последствий инцеста и других травматических событий успешно применяют «12 Шагов», побуждая своих членов находить путь духовного выздоровления и следовать по нему.

Говоря о значении каждого из Шагов, большинство примеров я взял из жизни и опыта АА. В мире зависимостей алкоголизм стоит особняком, выступая в роли «старшего брата». Однако почти все, сказанное об алкоголизме, нетрудно отнести и к другим зависимостям, в том числе поведенческим, а в более широком плане применить для духовного пробуждения всех мужчин и женщин, изъявивших на то желание.

\*\*\*

Сообщество АА – не церковь. У АА нет ни религиозного учения, ни писания, ни святых, ни духовенства. Нет ни богослужений, ни посвящений, ни Таинств, ни

религиозных праздников. АА не обещает своим членам спасения, молчит о загробной жизни и не раздает благословений. Единственно, что предлагает АА каждому, кто хочет перестать пить, — это трезвость.

Тем не менее, и Сообщество АА, и составляющие сердцевину его бытия «12 Шагов» обладают некой религиозной окраской. На собраниях и в литературе АА часто упоминается Бог. Шаги говорят о признании заблуждений, об избавлении от недостатков, о возмещении ущерба и даже о молитве и углубленном размышлении. Но при этом АА подчеркивает, что все эти действия не «религиозные», а «духовные». Стезя АА — духовная, и она открыта для всех, кто в ней нуждается. Религиозными поисками членам АА следует заниматься в других местах, к чему их усиленно и поощряют в Сообществе. АА никоим образом не ограничивает влияние какой-либо религии на своих членов, если только эта религия не противоречит единственному требованию к членству в Сообществе: желанию бросить пить. Как это требование осуществляется в религиозной практике членов АА — личное дело каждого из них.

Нам необходимо будет рассмотреть, как АА определяет понятия «религиозный» и «духовный», и выяснить, в чем их различие. Иначе смысла Шагов не понять — и не в последнюю очередь потому, что для большинства верующих людей такого различия или вообще не существует, или оно ничтожно. Но в сознании членов АА эти понятия строго различаются с момента включения их в лексикон Сообщества. Принципиально важно, чтобы приверженцы серьезных религиозных традиций (в том числе Православия) при обращении за помощью в АА признавали эту разницу.

В США Церковь отделена от государства, так что каждый человек может заниматься своими светскими

делами, практически не опасаясь, что из-за требований власти ему придется поступиться извечной миссией Церкви и ее незыблемыми ценностями. Аналогично этому различие понятий «религиозный» и «духовный» — гениальная находка АА — позволяет мужчинам и женщинам всех вероисповеданий (и даже людям нерелигиозным) собираться вместе перед Богом (насколько понимает Его каждый), чтобы найти способ преодолеть смертельный недуг, не ставя под сомнение ничьи религиозные убеждения.

Для некоторых верующих, в том числе православных, такая позиция несет угрозу чувству безопасности. Она смутит любого человека, ощущающего свое духовное превосходство (к несчастью, очень распространенное явление). Однако результаты этого смущения часто бывают положительными. Религиозное чувство, зиждущееся на смирении и благодарности, лишь укрепляется.

Важно также отметить, что не может быть православного АА, равно как и католического, протестантского или иудейского. АА сосредоточено не на религии, а на алкоголизме. Действительно, с самого начала существования АА люди разных вероисповеданий работали в Сообществе вместе — даже в те периоды, когда почти каждая религиозная группа относилась ко всем остальным таким группам и объединениям с изрядной долей подозрительности, а то и откровенной враждебности. Примеров тому множество. В АА сильно развито чувство единства. Здесь все друг другу братья и сестры — о таком равенстве политики-эгалитаристы могут только мечтать. Отношения в АА просты и доверительны, даже если люди встретились впервые. Действительно, два человека, которые побывали в преддверии ада и сумели вернуться, имеют гораздо больше общего, чем да-

ет единство по национальному признаку или формальной принадлежности к какой-то религии. Их стремление обнаружить способ выздоровления от одной и той же болезни позволяет им мгновенно отождествиться друг с другом, даже если в религиозной жизни их пути радикально расходятся. То, что при этом в их отношениях не возникает ни трещинки, — просто-напросто часть чуда.

В соответствии с тем, как устроено Сообщество АА, какая-то из церквей *может* поддерживать работу собственной группы АА для своих членов, только если эта группа официально не связана с данной церковью и открыта для всех, кто имеет желание бросить пить. Однако на практике часто обнаруживается, что этот центральный для АА пункт («желание бросить пить») делает существование такого рода групп необязательным. Вообще, движение АА только укрепляется шириной опыта его членов, в том числе — разнообразием религиозного опыта. В тех случаях, когда религиозные группы АА все же образовывались или когда люди стремились создать собственное сообщество, основанное исключительно на религиозном мировоззрении, эти группы чаще всего оставались небольшими и изолированными. И даже если они были широко известны, их распространение не могло сравниться с общественным влиянием АА в целом.

Иногда можно услышать мнение, что характерная черта Америки — практичность и что американцы умеют воплощать теорию в жизнь. Этот взгляд можно подробно обосновать, изучая не только ход развития политических свобод в XVIII столетии, но и исцеление от зависимостей в XX веке. Родившаяся в США Программа «12 Шагов» сочетает в себе несколько широко распространенных, общеизвестных, очень старых идей, почерпнутых из разных источников. Она шаг за шагом

предлагает понятные практические меры достижения цели. Попытка одолеть весь путь одним прыжком, как правило, превышает возможности нормального человека. Но выстроенные в разумном порядке Шаги вполне можно сделать — по шагу за один отрезок времени. Сочетание противоположностей — духовности и практической жизни, — одна из наиболее ярких граней всеобъемлющей красоты и привлекательности «12 Шагов». Именно благодаря этому сочетанию Шаги внесли существенный вклад в жизнь прошлого и настоящего столетий.

## **Проблема**

Зависимость таинственна и пугающа. Она губит жизни, даже хуже того — души. Она выворачивает людей наизнанку, уничтожает семьи и вообще вносит в мир такие нарушения, проявление которых большинством из нас могут распознать в своей жизни.

«12 Шагов» родились из опыта алкоголиков, поэтому иногда полезно исследовать сознание алкоголика, чтобы лучше понять, почему в Шагах присутствует та или иная идея. В главе 2 мы на этом и сосредоточимся. Разумеется, речь не о том, чтобы каждый нашел у себя симптомы алкоголизма. Однако полезно их рассмотреть, чтобы глубже понять значение каждого Шага и применить это понимание для решения собственных проблем.

К счастью, почти всю правду об алкоголизме можно отнести и к другим типам дисфункционального поведения вообще и зависимому поведению в частности. У многих людей в какой-то период жизни появляются проблемы в одной из четырех основных областей, или векторов жизни: деньги, секс, пища и наркотики (в том

числе алкоголь). Дополнительные — пятое и шестое — измерения в этих областях — фактор времени и интенсивность собственных усилий. Формулируя более обнадеживающе, можно сказать, что у множества людей на каком-то этапе жизни возникают сложности во взаимодействии с миром, а неправильное, не по назначению, использование времени, усилий, пищи, секса, денег или вызывающих привыкание веществ обычно является симптомом этих сложностей.

Любая зависимость опасна, любая может привести к гибели. Наличие любой говорит о глубоком и длительном неблагополучии личности. Большинство зависимых и рады бы избавиться от своих пристрастий, но явно не способны ничего с собой поделать. Как правило, пьющие (в АА говорят — «действующие») алкоголики хотят стать лучше, избавиться от боли и хаоса, которыми заполнена их жизнь. Но, к несчастью, они не стремятся хоть что-то для этого сделать и часто верят, что им уже ничего не поможет.

Алкоголик, продолжающий пить, испытал на себе в то или иное время почти каждый метод лечения алкоголизма, и ни один ему не помог. В подавляющем большинстве случаев не помогает и молитва (с торжественными зароками или без оных). Кто-то уходит в монастырь, кто-то — в армию. Кто-то меняет жилье, кто-то город, кто-то — даже страну, но и это не помогает. Иногда бывает прок от лишения свободы, но только при самой строгой изоляции, да и то не всегда. Несколько лет назад я навещал молодого человека в большой университетской больнице в Лондоне. Его лечили от героиновой зависимости и фактически содержали под стражей. Однако я обнаружил, что, несмотря на весь надзор, получение ежедневной дозы героина зависело только от его денежных возможностей. Этот юноша приносил ба-

рыши наркоторговцам даже с больничной койки, на которой вскоре и умер...

Если алкоголик сидит в тюрьме или оказался, скажем, в Саудовской Аравии, где употребление спиртного строжайше запрещено, если связать ему руки за спиной, если у него нет ни копейки, — он все равно найдет способ получить вещество, которого так жаждет его тело. Мозг, даже полностью замутненный алкоголем, способен изобретать все новые и новые способы добыть выпивку. На каком-то бессознательном уровне больной верит, что алкоголь для него важнее всего на свете. Но при этом он в отчаянии, ибо в равной степени и любит, и ненавидит свое зелье. И точно так же он любит и ненавидит себя.

Если бы зависимость не таила в себе такую бездну отчаяния, она не была бы зависимостью. Страсть лишена всякой логики и потому не внимлет голосу рассудка. Это неуклонное движение по спирали, ведущей вниз, по сути, падение — и чем ниже, тем хуже для жертвы: лучше никогда не становится. Падение делает те высоты, к которым стремится человек, вообще недостижимыми, что с неизбежностью усиливает зависимость и влечет за собой все больше проблем и опасностей, все больше стыда и вины. Бывает, что зависимость ничем не проявляет себя месяцами и даже годами, но в определенной ситуации вдруг овладевает человеком вновь.

## **Решение**

Не побоюсь сказать, что на сегодняшний день «12 Шагов» АА — лучшее решение проблемы алкогольной зависимости. Большинство других подходов состоит в том, что алкоголику необходимо изменить свое окружение. Да самому пьющему алкоголику представля-

ется вполне разумным попытаться изменить окружающий мир. Приступая же к Шагам, он вдруг болезненно осознает, что нужно изменить себя.

Это задача не из легких, и для ее решения, как правило, необходима мощная мотивация. К сожалению, самая действенная причина измениться и приступить к «12-ти Шагам» — страх смерти или нечто такого же уровня. Получается, чем меньше страха — тем меньше и успеха. Чаще всего лишь столкнувшись лицом к лицу со смертью (настоящей или весьма вероятной), человек оказывается готов к тем усилиям, о которых прежде даже думать не хотел.

На языке АА такое состояние называют «достичь дна». Оно считается наиболее болезненным и в то же время наиболее благотворным. Достигший дна человек понимает, что без полной переделки себя у него нет будущего, а если и есть, то крайне безрадостное. Для алкоголиков «дно» начинается, когда завтрашний день не обещает ничего, кроме смерти — весьма возможно, в тюрьме или в сумасшедшем доме. Для тех, кто страдают другими зависимостями, будущее ничем не лучше, разнятся только детали. Игрок, промотавший состояние семьи, или сексоголик, заразивший жену СПИДом, опускаются на такое же дно. К счастью, его достигают не все, кто приходят в Программу «12 Шагов». Однако для многих отправной точкой для выздоровления становится именно такая трагедия. Как в притче о блудном сыне (см. Лк 15), несчастье помогает человеку обрести себя и двинуться к покаянию и исцелению.

Никто не возьмется за «12 Шагов» без веских на то оснований. Они кажутся рискованными и опасными, поскольку ставят человека в невыгодное положение, заставляя признать свою слабость и нужду в помощи. Шаги требуют глубокого и смелого исследования себя — но

ни один алкоголик, находящийся в трезвом с его точки зрения уме (а умом его — не забудьте! — правит зависимость) не захочет заниматься подобным самоанализом.

Зачастую именно этим и отличаются люди, работающие по «12-ти Шагам», от тех, кто живут глубокой религиозной жизнью. Религиозность во всех своих проявлениях имеет дело с *качеством* жизни. А в «12 Шагах» речь первым делом идет о ее «количестве», продолжительности: человек (прежде всего алкоголик) осознаёт, что если он не будет со всей серьезностью делать Шаги, то может сорваться. А вновь запить — значит, встать на путь к смерти, мучительной и постыдной. Выполнение Программы АА требует таких усилий, которые сопоставимы разве что с требованиями устава строжайших монастырей или военных спецподразделений. Мало от кого, кроме монахов и спецназовцев, требуется столько сил для поддержания определенного образа жизни.

Если алкоголик сможет достичь духовного пробуждения и оставаться на этом уровне, он будет жить. Если нет — умрет.

*Физическая* жизнь алкоголика зависит от его *духовной* жизни.

Удивительно, что значение и важность «12 Шагов» наиболее полно проявляются в ситуациях, когда духовное образование, университетский диплом, ученая степень и общественное положение не имеют абсолютно никакого значения. Когда «12 Шагов» пытаются выполнить «непростые» люди — врачи, священники, ученые и даже политики, они, как правило, первым делом начинают утверждать свое «я». Но «12 Шагов» не даются тем, кто опираются на свой статус. К неудачам в начале работы по Программе алкоголика приводит именно чувство собственной значимости. Это явление часто обозначают термином «личная исключительность» —

образ мысли, позволяющий алкоголику оправдать злоупотребление спиртным: «Да с моими проблемами каждый запил бы!» В изнурительном состязании с жизнью действующий алкоголик воспринимает себя как «особый случай», «жертву обстоятельств». Пить гораздо проще, если верить, что ты — «особый случай»... но выглядит эта «особенность» как прямой путь в могилу.

Восприятие себя «особенным» или «жертвой обстоятельств» чрезвычайно важно для зависимого: без этого практически невозможно оправдать свою пьяную жизнь. Но если человек стремится к длительному устойчивому выздоровлению, обе эти защиты необходимо преодолеть. В той реальности, где существует действующий алкоголик, жизнь — страшная и непонятная игра. Главная цель игры — закрыв глаза на любые обстоятельства, пройти ее как можно дальше. Это путь по лезвию бритвы, по минному полю, среди засад, ловушек, подвохов. К сожалению, пока алкоголик взаимодействует с окружающими в рамках своего болезненного самолюбия, жить по-другому он не способен. А все окружающие рано или поздно делают не очень-то приятное открытие, что главные отношения в его жизни — с алкоголем. Все остальное второстепенно и должно быть смято, скручено и втиснуто в ту реальность, в которой он живет.

Хотя алкоголик этого и не осознает, но с того момента, как он начал творить свою реальность и последовательно манипулировать всеми и каждым, чтобы втянуть в нее и их, возникает большая духовная опасность. Возникает потому, что сотворение реальности — прерогатива одного лишь Бога. Вот что на самом деле пытается сделать алкоголик: *стать Богом*. Он во всех смыслах воспринимает свою большую волю как «божью» из-за того, что всё вокруг вынуждает его воспринять *настоя-*

щую реальность, которую создал *настоящий* Бог. А следовательно, заставляет отказаться от самого дорогого, что у него есть: от отношений с алкоголем.

Хотя большинство самых явных симптомов алкоголизма в основном физиологические, суть болезни в другом, а именно — в поврежденности человеческой воли. И наоборот, исцеление от алкоголизма означает восстановление такой воли, какой ее задумал Бог. И только после этого человек сможет воспользоваться традиционным путем духовного возрастания.

Шаги не требуют от алкоголика ни религиозных знаний, ни особой подготовки, ни принадлежности к какой-либо церкви. Шаги написаны, чтобы подвигнуть новых членов АА начать работу по Программе выздоровления. Потребуй у новичков обратиться в какую-то веру — большинство из них немедленно уйдут. Всегда нужно помнить, что почти любой алкоголик уже по самой природе своей болезни очень подозрителен, ибо ему кажется, что мир полон людьми, которые только и стремятся заставить его делать то, чего он совсем не хочет.

Алкоголики никому не доверяют, и если даже и исповедуют какую-то религию, то с очень серьезными оговорками. А уж на восприятие каких-то еще вероисповеданий у них совершенно нет времени. С другой стороны, «среднестатистический» алкоголик, пришедший в АА, даже и неверующий, обычно прекрасно знает, как молиться. Он вновь и вновь просил Бога помочь бросить пить. Но Бог не считал помощь целесообразной вплоть до настоящего момента, когда человек начал отвечать за свои действия (на что был абсолютно неспособен из-за употребления), и алкоголику казалось, что Бог или глух, или мертв.

На самом деле действующие алкоголики не прочь и побогословствовать, и порассуждать о чем угодно,

и продемонстрировать твердые убеждения — пока не настанет случай подтвердить их на деле. Однако АА не предлагает никакого богословия, тем самым исключая всякие споры. Вместо этого члены АА говорят о Боге — не об идее Бога, а о Боге живом — тут уже трудно спорить.

Язык, которым написаны Шаги, не содержит отрицаний. Более того, Шаги сформулированы в прошедшем времени, причем по очень важной причине: алкоголики плохо реагирую на людей, которые указывают им, что делать. Если бы 1-й Шаг звучал так: «Ты должен признать, что ты бессилён перед алкоголем, что ты себя не контролируешь», то алкоголик, скорее всего, провел бы остаток жизни (возможно, совсем коротенький), пытаясь доказать, что 1-й Шаг — неправильный.

Велик соблазн категорически заявить, что алкоголь — царь в мире каждого алкоголика, но это правда только отчасти. Вернее сказать, что царь — это собственное «я» алкоголика, изломанное и обесцененное, и не только царь, но и бог.

Вот почему так важно, чтобы в самом начале исцеления алкоголик смирился с тем фактом, что *вне его* есть некая Сила, более могущественная, чем он сам. Нечто — хотя бы чисто умозрительное — должно заменить больное «я», которое выступает в роли Бога. Поначалу не столь важно, как это «нечто» назвать. В процессе выздоровления такое видение мира может включить в себя идею Высшей Силы, которая будет все теснее отождествляться с Высшим Существом — Вседержителем вселенной. И действительно, по мере вхождения человека в полное чудес царство исцеления возрастает вероятность, что ему захочется установить это тождество.

Но в самом начале лучше отложить идею о Боге, поскольку в нее может проникнуть немало опасных пред-

ставлений. Если же такая искаженная идея укорениться в сознании, то удержаться в долгосрочной трезвости будет крайне трудно. Бог может быть Богом, лишь когда Он полностью независим от «я» алкоголика.

Природа Шагов такова, что их не нужно выполнять в совершенстве. Конечно, многие сочтут Шаги эффективными, видя, что человек, работающий по ним ради выздоровления от алкоголизма, не пьет и меняется к лучшему. Однако подлинный успех Шагов скрыт глубоко в сердце человека, который их выполняет, — но этот успех ведом лишь Богу.

### **Заключительные мысли**

Сотни тысяч людей по всему миру на вопрос о Программе «12 Шагов» АА ответят, что целиком обязаны ей жизнью. Однако они не станут обсуждать это публично, поскольку познали здоровые и реалистичные стороны анонимности и не склонны прилюдно распространяться о себе. С другой стороны, члены их семей и друзья знают о них и об их пути практически все и разделяют с ними нынешнюю радость и свободу.

Выздоровливающие алкоголики обычно признают, что побывали в преддверии ада, но выкарабкались оттуда с помощью 12-ти простых Шагов. Оглядываясь назад, большинство, если не все, вспомнят случаи из своей жизни, когда они были уверены, что нет такой силы ни на земле, ни на Небесах, которая смогла бы освободить их от алкоголизма, а значит, их неизбежный конец — тюрьма, безумие или смерть. Единственный вопрос — когда?

Выздоровливающие алкоголики, равно как и другие зависимые, познакомившиеся с опытом полноценной трезвой жизни, испытывают к ней такой интерес, кото-

рый доступен мало кому из не прошедших их путем. Ничто не делает жизнь столь привлекательной, как близкое дыхание смерти, которое ощутил каждый из них.

## Глава 2

### Пьющий алкоголик – образ падшего человечества

Однажды некий молодой человек заблудился в сельской местности. Ходил-ходил среди однообразных полей, где ни одна дорога не вела к дому, и страшно устал. Очень хотел отдохнуть, отряхнуть дорожную пыль, поесть. В конце концов набрел он на замызганного старика, по всему видно, местного – тот жевал соломинку, прислонившись к решетчатым, в пять поперечных планок, воротам, которые стояли посреди чиста поля. Наш юный друг спросил у старика, как тот умудрился попасть в эту тмутаракань. Старик с минуту подумал, ус-

тавившись на путешественника, и изрек: «Эх, парень... Тут ведь как: куда ни пойдешь — сюда попадешь».

Невозможность подобной ситуации ничуть не уменьшает замешательства, которое она вызывает. Именно такое замешательство подытоживает безвыходные блуждания действующего алкоголика. Он настолько погряз в безысходности, что не видит никакой возможности спасения от своих мук. Он подобен человеку, попавшему в зыбучий песок: чем больше силишься выбраться — тем плачевнее твое положение, тем глубже ты увязаешь.

Пьющий алкоголик — не самый последний грешник, он им только кажется. Поскольку мы определили алкоголизм не как нравственный порок, а как болезнь, может оказаться, что жизнь алкоголика не столь уж греховна. Тем не менее, он, конечно, сломлен и несомненно движется к катастрофе. И пока он пьет, лучше ему не станет. Только хуже.

Хотя пьющий алкоголик может и не быть самым несчастным, самым страдающим или самым отчаявшимся представителем падшего рода человеческого, ведет он себя, подобно всем его членам, — если разглядывать их в микроскоп. Просто его пороки видны невооруженным глазом даже случайному наблюдателю. Он безответственен, эгоцентричен, упрям, лжив, переполнен гордыней, а временами омерзителен. Он блестяще демонстрирует способ, которым можно изуродовать и извратить человеческое бытие. Алкоголизм повлиял на все сферы его жизни: физическую, умственную, эмоциональную, социальную, финансовую и многие другие. На конечных стадиях болезни его жизнь становится сплошной трагедией, полностью режиссируемой алкоголем.

Однако по логике АА, употребление им алкоголя — не причина болезни, а скорее ее симптом. Алкоголь —

фактор, средство, но не первоначально рокового исхода. На самом деле источник заболевания — не злоупотребление спиртным, а духовная патология. Конечно, организм реагирует на физические последствия пьянства, и по мере развития болезни проявляются исключительно физические ее симптомы, в том числе и смерть. В основе телесного и нейропсихологического развития зависимости от алкоголя лежат генетические и биохимические механизмы\*. Но сама зависимость свидетельствует о болезни духа, и выход — исцеление — по природе своей не физический, ибо ничем материальным перекрыть источник страсти к спиртному не удастся. Страсть — порождение духовной сферы, и противостоять ей можно только духовными средствами.

Вполне возможно, что какое-то пристрастие испытывает каждый человек, и при переходе в зависимость оно приводит его к саморазрушению (при алкоголизме — из-за постоянного ухудшения физического состояния). Но не все так плохо: духовное лекарство (для алкоголиков оно же — средство остаться в живых) доступно каждому, кто решит использовать его для своего духовного благополучия.

Если мы установим или даже примем в качестве гипотезы, что зависимость от алкоголя — болезнь духовная, которая *включает в себя* употребление спиртного, то сможем взглянуть на проблему шире. И увидим, что таковы и все другие зависимости, только место алкоголя занимает другое вещество (например, наркотики) или тип поведения (зависимость от азартных игр, от

---

\* О биологических и иных причинах алкоголизма и о действенных методах его лечения рассказано в книге Энди Спикарда и Барбары Томпсон «Страсть к спиртному». М.: Триада, 2013. — *Прим. ред.*

секса, от человека). С этой точки зрения причина любого зависимого поведения — духовный дефект, который проявляется самыми разными путями, в зависимости от склонностей конкретного человека.

Болезни духа требуют духовных способов лечения, и возможное решение здесь предлагает Программа «12 Шагов».

\*\*\*

Никто не рождается для того, чтобы сознательно стать алкоголиком\*.

В свою очередь, алкоголик и не может волевыми усилиями, своими ли или чужими, сделаться трезвенником. До конца не ясно, как люди становятся алкоголиками, — и сами они разные, и пить начинают по-разному. Обычно тяга — характерная черта хронического алкоголизма — не возникает в одночасье. Как правило, ей предшествует долгое время, когда пьющий действительно получает удовольствие от воздействия, которое алкоголь оказывает именно на него. В это время у него еще есть некоторая возможность выбора, хотя она все больше сужается, пока соблазн активного алкоголизма не становится слишком сильным, чтобы ему противо-

---

\* Знающие люди — видимо, те, кто знаком с героином и подобными ему веществами не понаслышке, — говорят, что для возникновения героиновой зависимости достаточно однократного употребления этого наркотика. С другой стороны, нельзя утверждать, что, чем сильнее наркотик, тем стремительнее развивается зависимость от него и тем она тяжелее. Никотин по сравнению с алкоголем далеко не столь силен и разрушителен, однако избавиться от никотиновой зависимости крайне трудно. —

*Прим. авт.*

стоять. Первоначально необъяснимое влечение к алкоголю похоже на шепот в глубине души. Человек даже может его не расслышать — или расслышать смутно. Но со временем шепот переходит в неистовую тираду, и выбора не остается. Западня захлопнулась.

Чаще всего этот переход занимает несколько лет, когда можно вволю попойнствовать в компаниях, — это так называемое «социальное употребление алкоголя». К сожалению, единого критерия тут нет: «социальное употребление» разными людьми в разное время и в разных культурах понимается по-разному. В некоторых странах приемлемо пить допьяна. В других напиваться позорно и недостойно. Вот, к примеру, примечательный контраст между Грецией и Россией. В греческих кругах, придерживающихся традиции, к пьянству относятся отрицательно, а среди духовенства оно вообще немислимо. В России же в свое время даже собирались принять закон, не допускающий, чтобы священники валялись пьяными на улицах, — это, как минимум, признак, что такое время от времени случалось.

Некоторые религиозные группы избегают употребления алкоголя в любом виде, в то время как другие, включая Православную Церковь, помещают употребление вина в самое сердце своих религиозных отправлений. Однако никакие социальные и религиозные ограничения почти не влияют на возникновение алкогольной зависимости, за исключением того, что вина и стыд, сопровождающие выпивку, видоизменяют и усложняют развитие болезни.

Вслед за этапом, когда «новенький» алкоголик осознает, что все меньше и меньше способен выбирать пить или не пить, обычно следует период, когда он не может предсказать, в какой момент в будущем напьется или останется трезвым. Вопреки доморощенной муд-

рости не так уж важно, пьет ли человек постоянно или уходит в запой, пьет ли пиво или водку, красное или белое, закусывает или нет.

Не особо важно и сколько человек может выпить зараз. Некоторые явные алкоголики, кажется, никогда не выпивают больше полбокала хереса (впрочем, такие случаи довольно редки). Другие люди каждый день выпивают по бутылке виски, и при этом они — не алкоголики. Опыт АА показывает: не имеет значения, что ты пьешь (пусть только пиво), когда пьешь (каждое утро или только по четвергам), сколько и с какой скоростью. Важно одно: как алкоголь на тебя воздействует. Если он становится главным способом убежать от настоящего, у тебя серьезная проблема.

Редко, но случается, что алкоголизм проявляется в старости. Несколько лет тому назад я водил знакомство с женщиной преклонных лет, которая не пила, пока врач не посоветовал ей каждый вечер перед сном выпивать стаканчик портвейна (или похожего вина). В тот момент ей было семьдесят два. Когда через три года я встретил ее в реабилитационном центре, она утратила все, кроме жизни.

Не все, кто много пьют, — алкоголики, и не все алкоголики много пьют. Впрочем, алкоголь несет угрозу обеим группам: смерть не интересуется индивидуальным диагнозом. Пьяный алкоголик за рулем точно такой же убийца, как и его пьяный «коллега» не-алкоголик, чьи жертвы тоже погибают.

Иногда человек только кажется алкоголиком. Некоторые подростки и молодые люди немного за двадцать проходят этап опасного и отчасти неизбежного юношеского пьянства и затем резко перестают пить (если, конечно, остаются в живых), когда в их жизни появляются обязанности. Есть и такие, которые пьянствуют в ос-

новном в знак протеста, особенно в культурах, где алкоголь вообще запрещен, или ради соблюдения некоего неписаного обычая, как, например, студенты во многих странах.

Чаще всего непонятно, когда человек от «социального употребления алкоголя» плавно переходит на раннюю стадию алкоголизма. С уверенностью можно говорить лишь о том, что дело тут не столько в количестве спиртного, сколько в отношении пьющего к его употреблению.

Медицинские исследования наводят на мысль, что у некоторых людей имеется генетическая предрасположенность к алкоголизму. Любого, у кого хотя бы один из родителей — алкоголик, можно отнести к группе риска, хотя, как почти всякая генетическая предрасположенность, алкогольная нередко проявляется через поколение. А люди промежуточного поколения ничего не знают об опасности, скрытой в их геноме, — опасности, которую они передают своему потомству. Более того, предрасположенность может реализоваться лишь у одного ребенка, а его братья и сестры алкоголизмом не заболеют. Зарегистрированы и случаи, когда никакого известного науке наследственного фактора выявить не удастся, и тогда приходится рассматривать другие причины, включая психологические. Как и следовало ожидать, вариантов много, и самым вероятным представляется, что патология, которую мы называем алкоголизмом, возникает как итог взаимодействия нескольких факторов. Некоторые выявить несложно, другие тяжело. Находить причины болезней — занятие нелегкое. Кажется очевидным, почему заядлый курильщик заболел раком легких. Однако далеко не каждый больной раком легких курил. Тем не менее, рак не пощадил обоих.

Для детей алкоголиков, несомненно, характерны особого рода проблемы. Многие из них, видя в алкоголе главную причину большинства своих бед, боятся и ненавидят его. Многие твердо убеждены, что никогда не притронутся к спиртному. К сожалению, такую решимость не всегда удается сохранить, и очень часто — нравится ли им пить или нет — их тоже поражает алкоголизм. Между прочим, Сообщество Взрослых Детей Алкоголиков (ВДА) также использует «12 Шагов» как свою Программу выздоровления

Разумеется, если человек с врожденной склонностью к алкоголизму никогда не станет пить, вряд ли у него разовьется это заболевание. Правда, не употребляя спиртного, в поведении он может демонстрировать определенные алкогольные паттерны\*. И все же, чтобы в какой-то момент его алкоголизм проявился и был диагностирован, ему надо начать пить. Может, наконец, быть и так, что некоторым людям даже из этой категории на самом деле не нравятся ощущения от алкоголя, и у них получается не выпивать слишком много, а то и совсем отказаться от выпивки.

Похоже, действительно верно, что у потенциального алкоголика, как правило, отменное здоровье, иначе его организму не справиться с огромным количеством спиртного, которое обычно необходимо, чтобы развился алкоголизм. Тяга к алкоголю почти наверняка обусловлена изменениями в мозге, которые сами являются результатом употребления алкоголя. То, что большинство алкоголиков долгое время переносят алкоголь лег-

---

\* Паттерн (англ. pattern — схема, образец, узор), — в психологии привычные, устойчивые схемы и способы мышления, поведения и реагирования, постоянно воспроизводящиеся и повторяющиеся. — *Прим. ред.*

че не-алкоголиков (и таким образом пьют больше), тоже может быть частью патологического процесса.

Еще более усложняет вопрос то, что в структуре алкогольного синдрома может присутствовать психологическая тяга, не связанная с физической. Это значит, что когда одна из них угасает, вторая продолжает втягивать человека в зависимость.

Как только появляется тяга, физическая или психологическая, у человека почти не остается воли принимать решения относительно своего употребления. Вместо этого начинающие алкоголики зачастую находят самые невероятные оправдания своему пьянству. Любимая уловка основана на ряде представлений об алкоголизме (хранимых в глубине души и никогда ни с кем не обсуждаемых), которые всегда проводят границу между любителем выпить и алкоголиком, и эту границу наш алкоголик, конечно же, не перешел. Таким образом, если он засыпает пьяным «всего лишь» дважды в неделю, то не может считать себя алкоголиком. По мере того как человек опускается, уловок становится больше. Есть расхожее мнение, что алкоголик – тот, кого находят мертвым в канаве. Но если я не валяюсь в канаве и, значит, в ней не умру, то я не алкоголик – таков ход мысли алкоголика.

Алкоголизм – болезнь прогрессирующая. Состояние больного всегда только ухудшается. Опыт АА свидетельствует, что это верно как для активной фазы, так и для ремиссии\*. Иными словами, болезнь прогрессирует даже у алкоголика, сохраняющего трезвость. Это

---

\* Ремиссия (лат. *remissio* – уменьшение, ослабление) – период течения хронической болезни, который проявляется значительным ослаблением (неполная ремиссия) или исчезновением (полная ремиссия) ее симптомов. К химически зависимым лю-

значит, что если после многолетнего воздержания он вновь начнет пить, то симптоматика будет такова, как если бы он все эти годы пил. Это не теория и не результат лабораторного исследования, а плод жизненного опыта. Ни один выздоравливающий алкоголик в мире не захочет проверить это утверждение экспериментально. К сожалению, подобные «эксперименты» происходят в реальной жизни сами — их ставят на себе люди, решившие, что они уже не алкоголики. Результат часто фатальный.

По мере развития активного алкоголизма поведение алкоголика ухудшается, поскольку им все больше командует алкоголь. Учащаются перепады настроения, появляются провалы в памяти — так называемые алкогольные палимпсесты, а затем — алкогольные амнезии\*. Иногда такое состояние называют «выпадением из памяти», «беспамятством»: человек не помнит, что делал или говорил, но сознания он не теряет. Напротив, порой алкоголики становятся большими специалистами по жизни в периоды выпадения из памяти. Какие-то поведенческие схемы продолжают работать, по край-

---

дям этот термин применяют, когда они уменьшают частоту приема психоактивных веществ или полностью прекращают их употреблять. — *Прим. ред.*

- \* Алкогольный палимпсест, «лоскутная память» — специфическое нарушение памяти, характерное для начальной стадии алкоголизма, неспособность воспроизвести отдельные детали и эпизоды, свидетелем которых был больной в состоянии опьянения, хотя общий ход событий он помнит. Палимпсесты предшествуют алкогольной амнезии, когда из памяти выпадают уже не отдельные эпизоды, а большие отрезки времени. Амнезия появляется при сформировавшейся физической зависимости от алкоголя. — *Прим. ред.*

ней мере, на определенном уровне. Мало кому известно, что люди в таком состоянии способны небезуспешно управлять машиной. Действительно, некоторые алкоголики, кажется, специализируются на вождении в беспамятстве, чтобы, проснувшись, обнаружить себя в незнакомом месте, без малейших воспоминаний о том, как они сюда попали. Эта практика в свою очередь приводит к весьма дикому, отвратительному ритуалу, регулярно совершаемому алкоголиками, — в холодном свете дня идти к машине и осматривать ее: нет ли на ней новых вмятин, царапин, или, страшнее всего, крови.

Если одних подшофе тянет за руль, то для других самое милое дело подраться. Кто-то, напившись, просто сидит в уголке, пока не вырубится, а кто-то идет на улицу искать себе неприятности. Человек может повести себя наименее характерным для себя образом, особенно на поздних стадиях алкоголизма.

По мере приближения некоторых алкоголиков к безумию или смерти картину завершают галлюцинации и множество других неприятных симптомов. Иногда этот путь растягивается на долгие-долгие годы, и каждый его этап почти не отличается от предыдущих. Но в некоторых случаях, как уже упоминалось, все может произойти на диво быстро, к великому изумлению не кого-нибудь, а самого алкоголика.

Действующий алкоголик отрезан от остального мира. В его больной вселенной самые важные взаимоотношения — с алкоголем, а самая могущественная сущность — своеволие. Он прикован к веществу, которое в конечном счете его убьет. Он ненавидит боль, проблемы и гнев, которыми окутана его жизнь. Он может ненавидеть ложь, лукавство и необходимость помнить, что именно он врал. Однако он не способен представить свою жизнь без алкоголя. Он убежден, что тот —

его единственный утешитель и единственное утешение: его друг, его любовник, его защитник, его палач и его бог.

На этой стадии развития болезни алкоголик уже редко мыслит и действует правильно. В самой сердцевине его бытия есть дефект, который возможно описать по-разному. Большинству будет понятно, если сказать, что человек становится полноценным только в отношениях с людьми. Сами по себе, в одиночку, мы не завершены. Наибольшее ощущение полноты жизни мы получаем только в отношениях. Я не могу быть уверен, что начинается мое «я», пока не осознаю «я» другого.

Именно такая интуиция христианского богословия вдыхает жизнь в наше понимание Бога. Бог триедин, и его Ипостаси являются Личностями, потому что состоят в отношениях — вечном выражении взаимной Божественной любви, в которой Каждый любит Двух других. На уровне же земного бытия мы лишь в общении во всей полноте осознаём, что значит быть человеком. Великие произведения искусства — живописи, скульптуры, музыки — потому и великие, что способны к общению. Это действительно так: даже если автор неизвестен или забыт, общаясь с нами через свое творение, он вновь становится личностью, продолжает жить. И это важнее его биографии. Я, например, не знаю, что за человек был Бетховен, но, самозабвенно слушая его музыку, постигаю, какой он был личностью.

Действующему алкоголику недоступна эта всеобъемлющая область человеческого опыта. Он считает затруднительным воспринимать на всем белом свете кого-то кроме самого себя. Хотя спектр его эмоций весьма широк — алкоголик в одночасье скатывается с вершин счастья в печаль, а то и в уныние — он не может ни соотнести их с чувствами другого, ни сдержать, ни раз-

личить их оттенков. Пожалуй, способность определять чувства у алкоголика отсутствует полностью. Обычно его мир устроен по принципу «все или ничего». Никаких компромиссов и здравых суждений — существует лишь сиюминутное страдание и мысль: «Сейчас мне плохо, и я должен любыми способами от этого избавиться».

Это только одна из множества причин, почему так трудно жить людям, которые состоят в долгосрочных отношениях с действующим алкоголиком. Они глубоко заблуждаются, не переставая верить, что занимают в его жизни важное место, — и потому берут на себя обязанность о нем заботиться и спасать его от самого себя. Иногда их несказанно изумляет внезапное прозрение, что на самом деле у них не было никаких отношений, которые стоило долгое время поддерживать: в жизни их алкоголика значима лишь одна-единственная всепоглощающая и всеразрушающая связь — отношения между ним и веществом с формулой  $C_2H_5OH$ .

Алкоголику чрезвычайно трудно не только поддерживать отношения с другими — выстраивать отношения с самим собой ему также почти невозможно. Человеческая личность — прекрасное, премудро устроенное творение, которое включает сложнейшую систему обмена опытом и мыслями внутри себя самой. У продолжающего пить алкоголика эта система серьезно нарушена, а мысли и чувства могут проявляться самым непредсказуемым и неприятным образом. У многих алкоголиков бывают длительные периоды без нормального сна. Лежа с закрытыми глазами, они на самом деле не спят, а находятся в бессознательном состоянии из-за того, что слишком много выпили. Естественный процесс образования сновидений, обмена и усвоения содержащейся в них информации существенно нарушен.

На поздних стадиях болезни это нарушение внутриличностного обмена порой проявляет себя и во время бодрствования. Есть случаи, когда алкогольные галлюцинации появляются задолго до острого алкогольного психоза — широко известной белой горячки, которая нередко заканчивается смертью. В этих случаях кажется, что в сознание внезапно прорвалось бессознательное вместе со всеми своими тревогами и страхами — в попытке спасти хоть что-то от личности.

Чувство полной изоляции, переживаемое алкоголиком (причем он может его не осознавать), распространяется и на такие сферы, где нормальные люди даже и не подумали бы, что тут возможна какая-то изоляция. Для обычного человека пребывать в ясном уме не всегда приятно, но в этом случае по крайней мере можно полагаться на свои ощущения и опыт. Для действующего алкоголика утрата ясности восприятия мира желанна: она позволяет хоть как-то уйти от жизненной боли. Однако реальная боль и реальная угроза безумия со временем проникают и в затуманенное сознание алкоголика. Больше не удается, зажмурив глаза, оттолкнуть боль. Кажется, что не соскользнуть в сумасшествие уже невозможно.

Со временем пропасть между намерениями и действиями расширяется. Максимализм для алкоголика — норма: или что-то стоит сделать, или оно отвергается как пустяк, не заслуживающий внимания. Но даже и когда «сделать стоит», вряд ли что-то будет сделано. У большинства алкоголиков почти вся жизнь проходит в одних лишь намерениях. Они вот-вот что-то сделают, они могут что-то сделать, они думают что-то сделать — но редко *делают* что-то кроме как пьют. Прекрасные, впечатляющие планы и перспективы — только действий нет. Многие алкоголики садятся с чистым листом

бумаги и бутылкой, намереваясь написать лучший в мире роман. Чаще всего бутылка опустошается до того как на бумаге появится хоть одна строчка. Они пытаются идти к славе и богатству, успеху и самосовершенствованию вместе с алкоголем. Увы, алкоголь — попутчик роковой, он почти всегда вообще лишает человека чувства успеха. На каждого известного писателя-алкоголика приходится, возможно, несколько тысяч других, умерших в безуспешных попытках последовать его примеру.

С искренностью и честностью алкоголик не дружит. Пусть их ценит весь мир — для алкоголика они обременительны. Сплошь и рядом он на автопилоте скорее солжет, чем скажет правду, ибо тогда, как ни удивительно, ему удастся немножко лучше контролировать реальность и не нужно помнить все эти трудные-для-его-слабеющей-памяти детали, которые называются фактами. Очевидная сложность для алкоголика состоит в том, что память у него ухудшается, особенно при алкогольных палимпсестах.

Пытаясь вспомнить, что и кому он соврал, алкоголик ощущает неподвластный его контролю хаос, который есть не что иное, как предчувствие ада.

Даже выздоравливающие алкоголики в начале трезвости вдруг обнаруживают, что склонны лгать, — просто потому, что им это легче, чем сказать правду. Говоря ложь, они творят собственную реальность — самое великое достижение алкоголика. А говорить правду — значит признавать и принимать *реальную* реальность. Это занятие алкоголики ненавидят. Алкоголик будет искажать и подгонять факты, цифры, даты, обещания и зарок, лишь бы ничто не угрожало его единственной цели — уберечь свои отношения с алкоголем. Понятно, что такое положение иногда требует от алкоголика ком-

промисса, особенно если угроза исходит от людей, имеющих над ним власть. Но вряд ли он откажется от своей главной цели надолго.

В определенный период болезни спиртное обеспечивает алкоголику покой и отдых. Но к несчастью, по мере ее прогрессирования отупляющее действие алкоголя явно ослабевает, и в один не самый прекрасный день человек просыпается, чувствуя себя отвратительно, словно ни минуты не спал из-за тяжелых симптомов похмелья. Это означает, что продолжительность похмелья увеличивается, а поскольку его важная составляющая — не что иное, как тяга к спиртному, то время мук от этого соблазна тоже возрастает. Выпить, чтобы не страдать от похмелья, — вот порочный круг, в который рано или поздно попадает каждый алкоголик. Лежать без сна, невыносимо мучаясь, когда все бы отдал, чтобы спать нормально, — обычное состояние алкоголика. Перед ним встает вопрос: сможет ли он дотянуть до вечера (хотя бы с помощью черного кофе и ванн) или же боль столь велика, что лучше выпить сразу — исключительно чтобы выжить. Вот так раскручивается бесконечный запой.

Запой продолжается, даже если у алкоголика нет ни копейки, а запасы выпивки исчерпаны. В моменты невыносимой боли, когда ему жизненно необходимо выпить, он не способен принимать нравственные решения. Единственное, что он ощущает — потребность в глотке спиртного, и ее необходимо удовлетворить, и нет ничего важнее этого. Чтобы вырваться из адского круга хотя бы на время, нужны нечеловеческие усилия. Уйти из него навсегда почти невозможно.

Алкоголик выбирает такую работу, которая максимально соответствует его подлинной жизненной цели. Конечно, он этого не осознает, и настоящая движущая

сила его жизни по больше части скрыта даже от него самого. И только если кто-то заставит алкоголика отстаивать свою точку зрения, тот может внезапно лицом к лицу встретиться с истиной.

Действующий алкоголик — человек, хорошо знакомый с гневом, ведь он живет в мире, где гнев — предмет широкого потребления. Он знает на собственном опыте, что весь мир *действительно* против него. Но у него не та банальная паранойя, которая известна и понятна остальному роду человеческому. Его паранойя подтверждается. Выпивка может привлечь его внимание к совершенно незнакомому человеку и с первого взгляда сделать незнакомца врагом. Пока алкоголики подвизались на питейном поприще, на их долю выпало так много жалости и гнева, что чаще всего они правы, полагая: большинство людей считают их пропащими.

Действующий алкоголик не способен любить, ибо никогда не поставит в центр своего мира другого. Он чтит лишь сам алкоголь, или способы его добывания, или возможность уединиться с бутылкой, невзирая ни на какие беспорядочные слезливо-сентиментальные движения своей души, которые пытаются убедить его в обратном.

У него нет нравственных суждений, потому что он не различает добро и зло и даже просто разумное и неразумное. Алкоголик живет, чтобы с помощью спиртного поймать постоянно ускользящее чувство удовлетворения, и потому понятия не имеет о самоограничении: самоконтроль прямо противоположен его жизненной цели. У него нет терпения, потому что он живет лишь в тот момент, когда может добраться до очередного глотка. В понимании алкоголика его воля всемогу-

ща, и никому и ничему не дозволено угрожать такому положению дел.

Если и существует чувство, способное проникнуть сквозь его просвинцованные защиты, это, скорее всего, страх. Страх проникает снаружи и просачивается изнутри. Так получается в основном потому, что на самом деле алкоголик не может положиться на алкоголь, — как бы ему ни хотелось, чтобы тот стал его лучшим другом, руководителем и защитником. Алкоголь — бог совершенно фальшивый, поскольку он не существо, а вещество, и ему нет никакого дела до жизни тех, кого он накрыл своим темным крылом. Он еще и депрессант и — наряду с физическими страданиями — награждает злоупотребляющих им людей хронической депрессией.

Алкоголик не понаслышке знаком с предательством и быстро перестает доверять. Он учится никому не верить и ни на кого не полагаться. Он считает долготерпение уделом юродивых мира сего. Он даже не знает, что такое надежда, так как его ценности ориентированы на немедленное удовольствие, а надежда требует терпения.

Один из самых великих парадоксов состоит в том, что у алкоголика, как ни странно, большие способности к самодисциплине. Но ее цель — не постичь науку самоограничения или мужества, а наказать себя. Он может копаться в нескольких слоях сознания сразу, и во что бы в мареве пьяных мыслей ни превратилась его совесть, она обычно пробуждается — только затем, чтобы мучить его страданиями из-за прошлого поведения.

Ошибочно думать, что алкоголик считает свое поведение правильным, даже если твердо намерен его продолжать. Он ненавидит свое поведение, ненавидит алкоголь — и ненавидит себя.

И ошибочно думать, что роль алкоголика в отношениях со спиртным целиком пассивна. На самом деле алкоголик постоянно ведет с ним войну. Воистину, каждый глоток — это попытка сразиться с алкоголем и победить. Однако со временем он узнаёт, что его борьба бесплодна, что выиграть войну невозможно. Но он все-таки продолжает — как будто, если все сильнее забивать четырехгранный гвоздь в круглый паз, гвоздь в конце концов станет идеально ему соответствовать. Алкоголик вновь и вновь пытается применить к своей жизни те средства, что уже столько раз испробованы и никогда не срабатывали.

Смирение и унижение для алкоголика — синонимы. Мужество, которое он иногда проявляет, — всего лишь пьяное безрассудство. Справедливость? Увольте: это сказочки для глупцов, которые верят в моральные принципы. Покой? Несбыточная мечта дураков.

Толковать алкоголику о силе воле не имеет смысла, ведь как раз она-то у него и повреждена. Именно поэтому — из-за нарушения способности делать выбор — алкоголику так трудно, если не невозможно, получить пользу от традиционных методов лечения, причем на всех уровнях оказываемой ему помощи.

Обычно самое большое, что может предложить алкоголику традиционная медицина — любыми подходящими средствами сделать так, чтобы употребление спиртного стало крайне неприятным и опасным. Это достигается с помощью препаратов, которые при взаимодействии с алкоголем вызывают резкое ухудшение физического самочувствия. Теоретическое обоснование таково: пока в организме присутствует препарат, человек, само собой, решит не пить.

К сожалению, алкоголикам этого обычно хватает ненадолго: ведь они и без всяких лекарств часто пьют «за

гранью», когда спиртное вызывает отвращение, а пить опасно. Кроме того, навязчивое желание выпить всегда сильнее страха перед последствиями, а соблазн испокон веков обладает таким воздействием, с которым не сравнится ни один препарат.

«Терапия отвращения», описанная выше, способна помочь злоупотребляющим спиртным не-алкоголикам: они не пьют хотя бы некоторое время. Но для больного алкоголизмом она неэффективна, поскольку предполагает, что он сделает разумный выбор, основанный на опыте и здравом смысле. Если бы у него была хоть капля свободы выбирать, эта терапия могла бы сработать. Но он полностью несвободен. Так что медицина тут бессильна.

Следует особо подчеркнуть: алкоголики страдают от чего-то намного более серьезного, чем «неправильное использование» человеческой воли или постоянных ошибок при выборе. На самом деле у них больна сама воля, и они неспособны принимать верные решения. Сколько бы они ни пытались что-то изменить, у них ничего не выходит.

\*\*\*

Людские доброта и сочувствие — дары, для алкоголика часто пагубные. И в том, и в другом можно усмотреть послание, что ему — в его жизненных обстоятельствах — не нужно чувства ответственности. Алкоголик улавливает такое послание, словно оснащен приемником, настроенным лишь на эту волну. Заботясь о «своем» алкоголике, знайте: любое оправдание его выпивок — это разрешение пить. Почти так же любое оправдание обжоры разрешает ему объедаться, сексоголику — распутничать, зависимому от азартных игр — играть, транжире — безу-

держно тратить деньги. Достаточно любой маленькой щелочки в принципе полной ответственности, чтобы в нее проскользнуть и напиться, — не для того, чтобы напиться, а ради чувства облегчения, которое дает выпивка. Дело тут не столько во вкусе спиртного и даже не в самом опьянения, сколько в свободе «позволить себе» действовать без всякой ответственности — соблазн слишком велик, чтобы человек сумел его преодолеть.

Эмоции у алкоголиков почти всегда заморожены, и они изо всех сил стараются ничего не чувствовать. Поэтому неудивительно, что в начале выздоровления алкоголик не вполне уверен, что значит — чувствовать, и не знает, что делать, если чувство возникло. Если с ним или вблизи него случается что-то плохое, алкоголик, как правило, находит, кого в этом обвинить, и (с тем же рвением) убеждает себя: неважно, что произошло, жертва происшествия — именно он. После событий, подобных нью-йоркской трагедии 11 сентября 2001 года, алкоголики всего мира, несомненно, провозглашали, как от этих несчастий пострадали лично они.

Алкоголики изначально отвергают как блажь осознание причин и следствий в отношениях с собственным телом. Они склонны воспринимать себя чрезвычайно фрагментарно — у них личность не связана с телом, подобно тому, как их тело не связано с телами других людей. Алкоголик может каждое утро удивляться: я проснулся все еще в своем теле! Тело разбито, все, конечно, болит — но оно пока здесь, готовое к дальнейшим пыткам и к тому, чтобы его подтащили еще чуть ближе к смерти.

У алкоголика нет ощущения связи с миром и даже с людьми. В «12 Шагах» эта концепция как таковая не используется, но для объяснения тяжелого положения алкоголика она очень важна. Каждый в своей жизни так

или иначе ощущал изоляцию. Подобно паранойе, это необходимый навык для преодоления жизненных трудностей. Знакомство с изоляцией, как и с другими экзистенциальными угрозами — потерей смысла, страданием, тревогой и смертью, — делает нас сильными, независимыми. Действительно, для нас важны все угрозы нашему существованию, и не имеет значения, насколько они нам неприятны, ибо они дают нам чувство направления, чувство реальности жизни. Например, голод — более естественное состояние, чем ощущение, что ты набит едой. Кто ничего не делает, будет голодным. Голодать опасно, по крайней мере — некомфортно. На биологическом уровне чувство голода необходимо, чтобы побудить нас найти пищу, приготовить ее и съесть. Но на совершенно ином уровне оно нам полезно, потому что учит нас благодарности. Человек, сытно отобедавший на банкете, не обратит внимания на ломоть хлеба. А голодный найдет, что тот же самый ломоть — просто чудо, и вкус у него совершенно восхитительный.

Изоляция учит нас быть независимыми, стоять на своих ногах. Альтернатива — походить на овцу, то есть в принятии любого решения зависеть от других. Однако та изоляция, какую обычно испытывает алкоголик, многократно превосходит чувство, которое помогло бы ему обрести уверенность в себе. У него это скорее ощущение абсолютного одиночества, полной исключенности из обычной причинно-следственной жизни мира. Вся информация, которую он получает, пропускается через его «я», и та, что ему не подходит, попросту отбрасывается. Оторванный от мира, не имеющий с ним связи алкоголик чувствует, что и его собственная личность тоже разорвана на отдельные фрагменты.

Рассказы алкоголиков о своем опыте, вновь и вновь звучащие на собраниях АА, часто вызывают чувство не-

обычайного сходства наших переживаний. Все они описывают не просто ощущение полной утраты индивидуальности. Многие указывают на то, что алкоголик чувствует себя крайне одиноким. Более того, он ощущает внутреннюю пустоту: там, внутри, нет вообще *ни-че-го* — и этого «там» тоже нет. В мучительном стремлении быть властелином вселенной алкоголик утрачивает всякое ощущение себя самого. В конце концов, единственный выход, который может дать ему хоть какой-то комфорт и утолить его печали — искать забвения в пьянстве. Сохранение равновесия между стремлением быть двигателем всего во вселенной и желанием провалиться в забвение — вот самая большая трудность для алкоголика.

\*\*\*

До сих пор мы просматривали историю болезни, которая может продолжаться очень долго, иногда много лет. Но пока тело дышит, всегда есть шанс, что действующий алкоголик дойдет до точки, когда боль станет так велика, а будущее так безнадежно, что это заставит его прийти в АА. В целом в историю болезни могут войти одна (или несколько) госпитализаций в наркологические клиники и пребывание в реабилитационных центрах, крах брака, увольнение с работы, потеря положения, возможно, даже тюрьма или что-то похуже. В один прекрасный день немногие счастливицы найдут дорогу в АА — они придут обессиленные, неспособные бороться, без желания жить дальше. И окажутся в стране, где им скажут «Добро пожаловать!», примут, и где они будут слушать. Слушая долго, достаточно долго, каждый сможет услышать то, что ему нужно усвоить.



## Глава 3

### Жизнь в АА – жизнь в выздоровлении

#### Собрания

Тот, кто хочет познать волю Божью, должен прежде перестать прислушиваться к своему «я». Затем, помолвившись Богу, с верой, простотой и без лукавства, в смирении сердца и безо всяких сомнений спрашивать товарищей по группе и принимать их советы как из уст Божьих, – даже если эти советы противоречат его воле и желаниям, а те, кто их дают, не слишком духовны. Ибо Бог праведен и не допустит сбить с пути истинного те души, которые с верой и в смиренной простоте пере-

нимают опыт, силы и надежды других членов АА. Даже если вопрошаемый глуп как пень, есть Говорящий через него, Невещественный и Невидимый.

Вольный пересказ наставления преподобного Иоанна Лествичника\*.

Хотя преподобный Иоанн Лествичник жил в совсем другие времена и обращался к собранию совершенно иных людей, он словно описывает группу АА. На группе человек говорит, и его слушают. Затем говорит другой, и его тоже слушают. И хотя здесь редко просят советов и почти никогда их не дают, человек усваивает чрезвычайно много. Если что-то из сказанного требует обратной связи, другой рассказчик, не осуждая того, кто поставил вопрос, искусно вплетет в свое выступление нужные сведения о своих ошибках, сделанных им в собственной жизни. Это не так сложно, как кажется, ибо алкоголики в своих заблуждениях не оригинальны: весьма вероятно, что участники собрания совершали одни и те же ошибки. В конце концов, на собрании АА каждый делится со всеми своим «опытом, силами и

---

\* «Все, хотящие познать волю Господню, должны прежде умертвить в себе волю собственную; и помолившись Богу, с верою и нелукавою простотою вопрошать отцов и братий, в смирении сердца и без всякого сомнения в помысле, и принимать советы их, как из уст Божиих, хотя бы оные и противны были собственному их разуму, и хотя бы вопрошаемые были не весьма духовны. Ибо не неправеден Бог, и не попустит, чтобы прельстить те души, которые с верою и незлобием смиренно покорили себя совету и суду ближнего; потому, хотя бы вопрошаемые и не имели духовного разума, но есть глаголющий чрез них Невещественный и Невидимый <...>».

Прп. Иоанн Лествичник (525-625 или 579-649). «Лествица, или Скрижали духовные». Слово 26:110. — *Прим. ред.*

надеждой... для того, чтобы оставаться трезвыми и помогать другим алкоголикам»\*.

Когда на собрании кто-то — сознательно ли, нет ли — проявляет недоброжелательность, то, как правило, другие участники, не обвиняя его, тактично, но твердо дают отпор такому поведению. Атмосфера на собрании АА весьма далека от той, что царит во время пропесочивания в кабинете начальника или чтения морали строгими родителями («Ты должен стараться еще больше!»), или бестолковых попреков футбольного тренера.

Еще до первого своего собрания алкоголик имеет право на все, что может и должно предложить ему АА: он заплатил за это болью — болью физической, болью душевной, болью всей своей жизни. Боль во всех своих проявлениях — неизменная спутница действующего алкоголика. Однажды боль заставит его сделать самое трудное на свете — позвонить и попросить помощи. Она пробьет в его многослойных защитах микроскопическую брешь. При его эмоциональной нестабильности это окошко возможностей может приоткрыться очень и очень ненадолго. Но чудеса и вправду случаются!

Как только алкоголик попадает в АА, ему сразу предоставляются два мощных источника поддержки — группа (собрание, встреча) и наставник (спонсор). Посещая группы и общаясь с наставником, он получит все, что нужно, чтобы начать работать по-настоящему: делать Шаги.

Очень часто после первого звонка в АА алкоголика приводят на группу другие алкоголики, уже выздоравливающие. То, что он там увидит, столь же обыкновенно, сколь и неожиданно. За закрытой дверью нет ни се-

---

\* «Анонимные Алкоголики», или «Большая книга», 2011, 4-е русск. изд., с. XXII (далее — БКАА). — Прим. ред.

кретов, ни хихикания, ни тыканья в новичка пальцем, ни особой процедуры представления, ни паролей — все и в самом деле очень обыденно. Ему предложат чай (или кофе) люди, которые похожи... на обычных людей.

Порой для новичка это полная неожиданность. Он, само собой, сначала не признаёт их за алкоголиков, но даже если единственное его представление — что алкоголики живут на помойке и пьют политуру, оно быстро и радикально изменится.

Имеются и другие неожиданности. В АА нет никакого отсева. Нет вообще ничего похожего на «вступительные испытания». Не нужно заполнять бумажки, отвечать на вопросы. Единственное условие для членства в АА — это желание бросить пить. Единственный вступительный взнос, который делают те, кто начинают свой путь в АА, — вред, который они нанесли себе своим пьянством. На собраниях нет ни одного специалиста, только выздоравливающие алкоголики.

Новичка приветствуют и вовлекают в работу группы — слушать говорящих и замечать в их историях общее с собственным опытом. Большинство алкоголиков перестают слушать за годы до начала выздоровления, так что само слушание может оказаться для них внове. Действующие алкоголики — едва ли не самые плохие слушатели в мире. Даже беседуя, они редко слушают, потому что, пока собеседник говорит, обдумывают свою ответную реплику. Излюбленная форма общения алкоголиков — монолог.

Слушать — первое, чему учится алкоголик на пути выздоровления. Никудышный слушатель, он, слушая, учится слушать. Возможно, со временем он станет слушать лучше «нормальных людей», не-алкоголиков. Слушанию никогда и никого специально не обучали,

а уж в современном мире это умение вообще большая редкость. С точки зрения духовного опыта факт при-скорбный: ведь молитва – это не только говорение, но и слушание Бога.

Случается, новичок попадает на группу, практически еще не протрезвев (по крайней мере, к настоящему моменту), и когда он после подумает о собрании, то почти ничего не вспомнит, сплошной туман. Это не имеет значения. Важно другое: в его памяти останется, что на группе с ним обращались доброжелательно, с уважением – а такого с ним не случилось, пожалуй, очень давно.

Обычно группа проходит так: после краткой вступительной части, во время которой зачитывают вслух вступление, сами Двенадцать Шагов и Двенадцать Традиций, люди либо поочередно высказываются на тему, предложенную ведущим (похоже, что излюбленная тема всегда – «Благодарность»), либо на тему, которая особо волнует спикера или кого-то еще из участников встречи. Часто, если на группу приходит новичок, все собрание посвящается 1-му Шагу – каждый участник получает возможность поведать о своем опыте знакомства с АА. Иногда на многочисленных группах новичкам рекомендуют провести отдельное «мини-собрание», где они смогут обсудить свои проблемы с несколькими членами АА, имеющими солидный стаж трезвости.

Когда на собрании кто-то говорит, остальные слушают, не перебивая (в АА есть правило: «Мы не даем обратной связи во время группы») и не задавая вопросов. Закончив, человек кратко благодарит, и слово берет следующий. Если группа невелика, высказаться успевают все желающие, если большая – лишь часть участников собрания. Каждый либо говорит на объявленную в

начале тему, либо рассказывает о какой-то своей проблеме, почти всегда так или иначе связанной с каким-то из Шагов.

На одних собраниях принято обстоятельно читать литературу АА, вокруг чего и строится работа группы. На другие («спикерские») приглашают гостя, чей рассказ занимает большую часть собрания. Но наиболее типичны собрания, где участники говорят с места минуты по три-четыре. Как правило, все, у кого имеется непреодолимое желание высказаться, имеют возможность это сделать, единственное ограничение — регламент: обычно встреча длится час или полтора. В конце группы читается заключительное слово и происходит сбор пожертвований (пустив кошелек, мешочек или коробочку по кругу, говорят: «Седьмая Традиция»\*), чтобы покрыть расходы на чай, аренду помещения, а также для закупки утвержденной АА литературы, включая брошюры, которые дарят новичкам. Большинство собраний заканчиваются молитвой. Удивительно, что довольно часто это «Отче наш», ведь обязательности тут нет, и группа сама решает, какую молитву читать всем вместе в конце собрания. Но на подавляющем большинстве групп звучит молитва, которую движение АА чуть ли не в самом своем начале одолжило у св. Франциска Ассизского (1181-1226):

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!

---

\* 7-я Традиция АА гласит: «Каждой группе АА следует полностью опираться на собственные силы, отказываясь от помощи извне». — *Прим. ред.*

Собрание группы — сердце исцеления в Сообществе АА. Собрание (его часто называют просто «группа») позволяет членам АА обмениваться опытом прохождения «12-ти Шагов», обсуждать его. Это процесс неторопливый, всеобъемлющий. Вступивший в него новичок учится, выслушивая со всем вниманием, на которое сегодня способен, сотни, если не тысячи историй своих товарищей — и имея возможность добавить к этим историям свою, рассказанную много-много раз в самых разных вариантах. Обычный рассказ о себе, повторяемый многократно, — важная часть процесса выздоровления, которое происходит тем успешнее, чем большему числу разных людей на самых разных группах он рассказывается. Это намного эффективнее, чем изо дня в день излагать свою историю одному и тому же человеку.

Чтобы новичок как-то ощутил, что в его системе ценностей трезвость должна стать приоритетом, его обычно приглашают посетить девяносто групп в течение девяноста дней. Любому мнению, что он способен решить свою проблему, работая не столь интенсивно, нужно всячески сопротивляться — но без давления. После группы кто-то приглашает нашего новичка завтра пойти вместе на другую группу. Новичок отказывается: это уже лишнее, к тому же он — человек занятой, дел — выше крыши, ведь он не был трезвым очень долго.

Некоторые навсегда перестают пить уже после первой своей группы. Другие не столь удачливы. И не удивительно, ведь человек пытается исследовать и полностью преобразить всю свою жизнь, кроме, может быть, дня появления на свет. Как бы то ни было, продолжать ходить на группы призывают всех, ибо это единственный путь, обещающий хоть какое-то выздоровление, пусть и не немедленное. Тот, кто пришел на собрание

пьяным, не вызывает отвращения, как можно было бы ожидать, — ведь он попал именно туда, куда надо, и наглядно напоминает выздоравливающим алкоголикам, где они были бы, если бы опять решили пить. На него не смотрят как на незваного гостя (исключение — если о нем известно, что, хотя на многих группах к нему проявляли необычайное терпение, он то и дело перебивал говорящих враждебными речами). Хотя члены АА обычно утверждают, что нет никакого смысла разговаривать с выпившим человеком, но если кто-то пришел на собрание нетрезвым, они склонны проявлять немалое терпение и понимание, зная, что человек, который оказался рядом с ними, нуждается в братской поддержке сильнее, чем кто-то еще в этом мире.

Группы в центре города в муниципальных помещениях и при храмах, группы при реабилитационных центрах и наркодиспансерах, где всегда появляется много новичков, бывают столь же полезны, как и многотысячные конференции АА и любые другие встречи, даже если язык участников немного различается. Участники собраний редко говорят так, чтобы кого-то задеть, а поскольку всем алкоголикам не понаслышке знакомо поведение, далекое-от-добродетели, то «нестандартные» речи не воспринимаются как серьезное нарушение этикета. Чувство братства в АА очень реально, и порой оно приводит к крепкой дружбе.

Член АА, отправляющийся в путь, как правило, может по интернету узнать, есть ли группы в тех местах, куда он едет, а также время их работы. Безусловно, наряду с заказом гостиницы, ему полезно связаться и с тамошним АА. Иногда член АА, находящийся в чужой стране, идет на местную группу. А она проводится на языке, которого он не понимает, в ней участвуют люди, которых он никогда не встречал, и все-таки он ис-

пытывает живое ощущение принадлежности к этой группе.

Члены АА считают, что творить друг из друга кумиров нехорошо. В конце концов, каждого из них отделяет от пьяной жизни всего одна рюмка. Однако выздоравливающие алкоголики действительно проявляют друг к другу огромную терпимость. Они мудро исходят из допущения, что все страдали, все что-то потеряли, все были раздавлены. При таком допущении не станешь говорить о своем собрате и относиться к нему иначе как с сочувствием. С другой стороны, члены Сообщества нередко считают сочувствие опасным, потому что оно подпитывает естественную склонность алкоголика воспринимать себя в качестве жертвы. Всякий, кто рискнет сказать алкоголику или любому другому страдальцу: «Бедняга», поощрит его страдать дальше: ведь тогда ему еще посочувствуют. Есть сочувствие-эмпатия и есть сочувствие-жалость. Различие очень тонкое, но важное. Эмпатия — способность поставить себя на место другого — дает страдающему человеку знать, что его боль понимают, но не вознаграждают его за страдания.

По мере выздоровления алкоголик обнаруживает, что различные средства, которые предоставляет ему АА, жизненно важны и абсолютно необходимы. Первый совет: «Ходи на группы». Второй, просто бесценный: «Прими то, что тебе подходит, и вежливо откажись от остального». На группах может прозвучать много такого, что человек сочтет малозначимым или даже бесполезным. В этом случае его убеждают не обращать внимания на то, что ему не понравилось. В АА иногда шутят, что если кому-то нравятся все группы, на которые он ходит, — значит, он посещает мало групп. В этой шутке — изрядная доля истины. Встречи наделя-

ют жизненной силой, но не все они и не всегда оставляют острое ощущение трезвости.

Никто в АА не занимает властные позиции: любой алкоголик рискует сорваться, неважно сколько времени он не пил. Ни у кого в АА нет монополии на мудрость. На самом деле группе иногда нужно услышать новичка, который порой оказывается мудрее ее старожилов, — хотя для пользы новичка ему об этом знать не обязательно!

Порой язык АА смущает людей, не имеющих отношения к этому Движению. Например, алкоголиком большинство из них называют человека, который пьет не переставая. А о том, кто бросил, говорят «бывший алкоголик» или «он вылечился от алкоголизма». В АА не так. Здесь радостно именуют алкоголиками тех, кто не пьют уже много лет. Фраза «Привет, меня зовут \_\_\_\_\_, и я — алкоголик», вызывает не осуждение, а одобрение. Это — декларация силы, не допускающей поражения.

Часть этой силы высвободилась потому, что пьющий алкоголик использует любую из своих ограниченных возможностей, чтобы избавиться от своего ярлыка — неважно, насколько очевидно остальным, что он его заслужил. Маскировка и притворство забирают огромное количество душевных и духовных сил: чтобы жить, помня каждую конкретную ложь, требуется все внимание, все усилия, на которые способен действующий алкоголик. Но как только тот же самый алкоголик встает и говорит: «Я — алкоголик», с него сваливается тяжкий груз. В этот миг он испытывает почти физическое облегчение. И это неизвестно всем, находящимся в комнате. И они аплодируют или выражают свое одобрение как-то еще, особенно если некоторое время наблюдали: человек ходит на собрания, но не делает этот

важный во всех отношениях шаг по-настоящему. Алкоголику весьма свойственно всецело посвятить себя участию в АА: с одной стороны, ему необходимо что-то сделать со своим алкоголизмом, а сам он этого вообще не может или не хочет, а с другой — ему нужно признать, что у него действительно есть проблема. Эта логика, царящая в помещениях, где проходят собрания АА, для остального мира трудновата. Однако новичок быстро разбирается, что к чему, видя, что другие на группе настроены столь же нелогично, как и он сам.

Заявление «Я — алкоголик» наполнено смыслом. Хотя в «12-ти Шагах» его нет, оно, тем не менее, усиливает и дополняет работу, в которую вовлекают Шаги. В первую очередь, оно означает: «Я признаю свою проблему». Любой алкоголик, который может это сказать, покидает бесчисленные ряды тех своих братьев, которые скорее сойдут в могилу, чем признают проблему. Оно означает также: «Я — выздоравливающий алкоголик», даже если человек еще не разгадал секрет воздержания (не пить только сегодня).

Заявление «Я — алкоголик» подразумевает: «Я не бог» или даже «Я не бог, значит, Богом должен быть Кто-то еще». Отсюда следует: если Бог — Кто-то еще, человек волен позволить этому Существу исполнить принадлежащую Тому часть работы. И тогда алкоголик свободен быть самим собой, а также признать и принять то, что уготовил ему настоящий Бог. Это — критический момент исцеления.

Со временем утверждение «Я — алкоголик» приобретает еще один важный смысл. Именованье «алкоголик» принимается как знак отличия, который дает его обладателю чувство принадлежности к группе, где все отмечены тем же знаком. На самом деле этот знак свидетельствует: 1) «Я принадлежу к Братству АА» — 2) «и са-

мо Братство, и все его наследие принадлежат мне». Это очень значимо, особенно для тех, кто годами знал лишь отвержение.

Важно понимать, что у членов АА до прихода в Сообщество не было ничего общего, кроме одного: все они — алкоголики. У них самое разное социальное и материальное положение, разное образование и национальность, разное вероисповедание и отношение к религии. Последним обуславливается, что о Боге говорят очень обще и просто: это позволяет каждому употреблять слово «Бог» приемлемым для себя образом, никого не задевая. На любую попытку сузить определение до конкретного религиозного понимания или намекнуть, что между сказанным и практикой или верой конкретной религиозной группы имеется естественная и очевидная связь, обычно отвечают: члены АА — люди разной веры, и слова каждого должны отражать его реальность. Конечно, весьма вероятно, что на группе будут и те, кто называют себя атеистами или агностиками. Вполне можно признать, что их понимание слова «Бог» (которое в данном случае легко выразить так: «Бог, как мы Его не понимаем»), с точки зрения кого-то из участников группы, вообще никуда не годится. Тем не менее, атеисты и агностики — тоже члены АА.

### **Наставничество (спонсорство)**

Членам АА, особенно новичкам, рекомендуют найти себе наставника. Его задача — сопровождать своего подопечного (подспонсорного) в работе по «12-ти Шагам», как правило, в процессе дружеского общения вдвоем. Это взаимодействие очень важно, в подавляющем большинстве случаев предполагается, что оно будет достаточно продолжительным. Обычно у спонсора

имеется солидный опыт трезвости, хотя так было не всегда: очевидно, что на заре существования АА трезвость наставников была всего на несколько минут старше, чем у их подопечных. Как бы то ни было, общение с опытным наставником весьма способствует успешной работе в Программе, и выбор наставника — важная задача. Некоторые наставники трактуют текст Программы широко, тогда как другие строго придерживаются формулировок «Большой книги», книги «12 Шагов и 12 Традиций» и других изданий АА, посвященных Шагам. Но все они призывают своих подопечных ходить на группы и читать литературу АА.

Наставник всегда преломляет знания и мудрость, накопленные Сообществом АА, через собственный опыт, потому что сплав живого опыта с обещанием силы и надежды имеет для его подопечного — выздоравливающего алкоголика — первостепенное значение. Наставник — на первой линии защиты против срыва. Он оказывает подспонсорную важную помощь, делая мудрость АА доступной для него. Помогая ему, отдавая свою мудрость, дружбу, время и терпение (подчас воистину бесконечное), наставник служит Сообществу: возвращает АА то, что получил сам. А его служение, в свою очередь, укрепляет его трезвость. Многие наставники разрешают подспонсорным звонить им в любое время днем и ночью. Большинство наставников знают (на своем опыте), что для алкоголика очень важно первым делом схватиться не за бутылку, а за телефон.

Сходство и различие между задачами наставника и духовника мы опишем при рассмотрении Шагов.

## Структура Сообщества Анонимных Алкоголиков

У Сообщества АА много общего с любыми другими объединениями людей: организация, история, традиции (писанные и неписанные), обычаи и общепринятые правила. Растет АА — растет и его своеобразие. Хотя литературы много, большая часть идей сообщества передается устно. На каждой группе раз за разом звучат фрагменты этой устной традиции, столь же широко распространенной и разнообразной, как само АА, и все-таки очень последовательной в своей сути, неизменно определяемой духом Шагов и Традиций. Когда члены АА, особенно новенькие, отклоняются от замысла, содержащегося в Шагах и Традициях, их тактично возвращают к первоисточнику. Конечно, никто не настаивает на единстве мнений, чего можно было бы ожидать в секте. С другой стороны, это объединение людей, которые знают, что их трезвости ничто не угрожает только когда они сохраняют целостность Сообщества: личное выздоровление зависит от единства АА.

Хотя Сообщество АА — это организация, оно живет без иерархии. Во 2-й Традиции сказано: «Наши руководители — всего лишь облеченные доверием исполнители, они не приказывают». Дух такого руководства царит во всем Сообществе, будь то местный, региональный, национальный или международный уровень. Работы в АА много, и поучаствовать в ней приглашают всех. В большинстве групп считают, что прежде чем вовлечь человека в активное служение («обслуживание»), он должен достичь определенного срока трезвости (чаще всего — полугодя). Это особенно важно, если человек станет «должностным лицом», и это нормально, иначе не будет никакой стабильности. Каждая группа выбирает себе «должностных лиц» (секретаря, ответственно-

го за литературу, казначея и прочих) на одновременный срок в шесть месяцев. Новичков поощряют помогать по хозяйству, хотя очень часто можно увидеть, как какой-нибудь «патриарх» АА с немислимым сроком трезвости моет чашки или подметает полы.

На более высоком уровне есть работа в советах (комитетах), ее обычно выполняют люди, способные трудиться в любом другом коллегиальном органе. Есть и структуры – местные (группы), районные, окружные, региональные, национальные и международные, они важны для поддержания жизни и развития Сообщества. Однако основа жизни АА – не международный уровень (так как многие члены АА соприкасаются с ним редко, а то и никогда), но местная группа. Вероятно, в любом городе обнаружится большое разнообразие групп – по числу членов, характеру, регламенту собраний, чтобы как можно больше людей имели доступ к посланию АА. Женские, мужские, молодежные группы, группы для гомосексуалистов – все они доступны, о них можно узнать как из печатных изданий АА и интернета, так и по справочному телефону АА\*. Но все-таки не следует посещать исключительно одну группу, а в критическом положении любая группа лучше, чем вообще никакой.

Собрания АА проходят в самых разных помещениях – в церковных приделах и трапезных, в наркологических клиниках и диспансерах, в других местах, иногда даже на частных квартирах. Группа может встречаться ежедневно, еженедельно или несколько раз в определенные дни недели. Выздоровляющим алкоголикам весьма свойственно ходить на несколько групп (можно вообще найти себе подходящие группы на каж-

---

\* В России – +7 (499) 185-40-00, вторник-суббота с 11.00 до 17.00. –

*Прим. ред.*

дый день недели), хотя обычно члены АА признаются, что преданы более всего одной из них (своей «родной»).

У группы высокая степень самостоятельности: главным образом самоуправление, а также финансовая независимость благодаря добровольным пожертвованиям ее членов. Разумеется, группе нужны деньги, чтобы заплатить за аренду помещения и литературу, часть которой идет на продажу. Кроме того, первичные группы жертвуют деньги вышестоящей межгрупповой структуре — интергруппе, которая организует справочную телефонную линию АА и иные служения, обычно охватывающие весь город.

АА не принимает пожертвования от тех, кто не являются его членами, поскольку, как стало понятно еще в первые годы существования АА, слишком большие деньги препятствуют его миссии. В Сообществе все подчинено провозглашенной им цели: помочь алкоголикам, которые все еще страдают. Для АА любой другой вопрос — «не моя проблема»: он отвлекает от главной цели.

В большинстве мегаполисов и обычных городов США есть помещения, где группы АА проходят очень часто. АА не владеет этими помещениями, даже если все, кто там бывают, — члены АА. Обычно это кафе, клуб или какое-то другое место, где можно заказать еду и где люди могут встретиться и пообщаться. У некоторых алкоголиков в начале трезвости появляется масса свободного времени, особенно если они не работают полный день, а сплошь и рядом так и бывает: пьянство и полная занятость мало совместимы. Недавно пришедшие в АА люди часто должны осваивать навыки общения с нуля, и вполне оправдано, чтобы они учились друг у друга, потому что алкоголики, как правило, жестко и без промедления пресекают друг у друга любое

отклонение от нормальных паттернов, которое в итоге может привести к срыву, иными словами — к возобновлению употребления спиртного. Саму итоговую выпивку АА рассматривает как часть процесса срыва, и зачастую признаки возникновения этого процесса виднее со стороны. Он начинается с «алкогольного мышления», как называют этот симптом в АА, и справедливо расценивается как опасный для жизни.

Хотя АА великолепно делает свое дело, иногда испытываешь разочарование из-за того, что Сообщество не может или не хочет заниматься некоторыми вещами. АА не участвует ни в каких исследованиях алкоголизма и не примыкает ни к каким общественным движениям. Оно не ставит официальных диагнозов «алкоголизм» или «алкоголик». АА не оказывает финансовой поддержки, не обеспечивает жильем, не занимается трудоустройством, медицинским лечением и психологическим консультированием. Оно даже никак не мотивирует людей на работу по Шагам, потому что желание выздороветь должно исходить от самого человека. АА ни с кем и ни в чем не связано, хотя время от времени действительно сотрудничает с людьми, которые, по его мнению, могут содействовать работе Сообщества. Так, иногда с согласия местной группы ее секретарь подписывает для правоохранительных, медицинских или судебных органов лист посещения членом АА собраний, поскольку некоторые сотрудники этих органов обнаружили, что отправить человека в АА полезно, и порой «приговаривают» людей к участию в группах. АА никак не комментирует эту политику, но и не возражает против нее. Важная особенность жизни АА — полное отсутствие контроля за своими членами. Оно не следит за судьбой человека, покинувшего Сообщество. АА — для тех, кто *сам хочет* в нем быть, а не для тех, кто *должен*

этого хотеть. АА всеми силами старается сделать образ жизни по Шагам доступным всем, кому он необходим, но никого не вынуждает его принять.

АА не расценивает медицинское и научное сообщества как своих противников. Наоборот, оно стремится сотрудничать с профессионалами, которые могут помочь достижению его высшей цели – быть доступным для алкоголиков, которые все еще страдают. Однако медицинские и научные теории и методы могут и не соответствовать взглядам АА на алкоголизм, и в этом случае АА, разумеется, остается при своих убеждениях.

АА издает и распространяет собственную литературу. Это несколько книг, многие из которых написаны самим Биллом У., в первую очередь «Анонимные Алкоголики» и «12 Шагов и 12 Традиций», одобренные АА. Другие книги (например, «24 часа в сутки») широко используются членами АА, но официальной литературой Сообщества не являются – вероятно, потому, что имеют некую религиозную тональность. Кроме того, АА выпускает множество брошюр, так как это один из самых успешных способов «донести послание АА».

Все члены АА, у которых есть такая возможность, призваны читать литературу АА, одобренную Сообществом, и большинство из тех, у кого имеется хоть какой-то срок трезвости, хорошо знают те главы Большой книги, в которых содержится сердце послания АА. Есть и такие члены, кто углубленно изучают Большую книгу (ее – в особенности) и цитируют на собраниях в качестве последнего слова по любой теме (часто со ссылкой на страницу). Это особенно характерно для тех, кто точно так же относятся к Библии. Другим членам АА такой черно-белый буквализм не присущ, и они рассматривают литературу АА как прекрасную основу для собственных размышлений.

Большинство национальных Сообществ АА выпускают ежемесячный журнал — печатный аналог собрания. В США он называется «Виноградная лоза» (*The Grapevine*), в Великобритании — «Откровенный разговор» (*Share*), в России — «Дюжина», а в Москве еще выходит журнал «Лоза». В интернете можно найти и различные электронные издания и форумы АА. Чтобы изо дня в день оставаться трезвым, алкоголик должен день за днем вспоминать о своей проблеме, а значит — и о решении, которое он принял. И когда присутствие на группе невозможно, на помощь приходит журнал.

Организационная жизнь Сообщества успешно регулируется «12-ю Традициями» (см. Приложение 2). Анонимные Алкоголики — всемирная организация, и, надо сказать, АА в США или Германии мало чем отличается от АА в России, Италии, Самоа и прочих странах. Литература везде, разумеется, одна и та же, только на разных языках, и везде члены АА сосредоточены на одних и тех же темах и нуждах. Могут быть незначительные частные различия, например, в продолжительности собраний или в выборе молитв, но повсюду царит чувство единства, а на собраниях — один и тот же дух.

Выздоровление от алкоголизма — превыше всего, оно настолько важно в жизни АА, что любые факторы, естественным образом разделяющие людей, обычно считаются малозначимыми или вообще не имеющими значения. И в самом деле, в нестабильных регионах АА, как правило, становится местом, где человек обретает реальную опору в положении, которое иначе было бы полностью безнадежным.

### **Что значит – быть выздоравливающим алкоголиком?**

Когда в процессе выздоровления алкоголики начинают трезветь, им приходится решать проблему расщепленности тела, души и духа – как-никак, три эти сферы восстанавливаются одновременно. Для алкоголиков кажется странной сама мысль, что со своим телом (не говоря уже о душе и духе) можно взаимодействовать. Для них это такое открытие, что они часто воспринимают его как одно из самых невероятных последствий трезвости. Продвижение от беспорядочной разобщенности к целостности и гармонии – одно из ранних, но и одно из длительных и существенных состояний, переживаемых в трезвости.

Память, которая так долго была врагом алкоголика, превращается в друга – что и говорить, как нельзя кстати. Вместо острой физической и душевной боли человек начинает ощущать спокойное удовлетворение от «внутренней юстировки» своего организма. В момент пробуждения, который раньше сопровождался страхами, тревогой и (частенько) мучительной болью, человек чувствует себя отдохнувшим и сильным.

Скачка мыслей (подобная многим «скачкам» в голове пьющего алкоголика) прекращается, их движение становится целенаправленным. Бесконечный поток невнятных и несвязных размышлений иссякает, и все обретает смысл. Вещи перестают путешествовать, где им заблагорассудится, и, как правило, обнаруживаются там, куда их положили. Ключи, ежедневник, одежда – все они послушно остаются там, где им велено, пока не понадобятся. Одежда больше не покрывается пятнами неизвестного происхождения. На автомобиле не появляются признаки почти выпавшего из памяти столкновения. Блюда вынимаются из духовки во время, а не

сгорают дотла, каковыми их обнаруживают друг, соседи или пожарная команда. Курение теперь — всего-навсего вред здоровью и ущерб бюджету, а не пролог к прожженной одежде или постельному белью, а то и сгоревшему дому. Время начинает течь как положено, пространство упорядочивается: если алкоголик куда-то идет, то в итоге туда и приходит. Возвращаясь домой, он оказывается дома, а не просыпается в безотрадной реальности чужой спальни или полицейского клоповника. Если выздоравливающий алкоголик говорит, что что-то произойдет, высока вероятность, что так оно и будет. Он вдруг осознаёт, что польза слов — не только в том, чтобы отгонять от себя людей вместе с их надеждами, мыслями и нуждами.

Протрезвев, алкоголик порой обнаруживает, что люди и в самом деле хотят ему добра, и движет ими не что иное, как не замутненная жалостью благожелательность. Поначалу он не знает, как к этому относиться, ведь ему еще нужно научиться доверять. Сегодня он попал в стихию, где отдают-и-принимают, — то есть, в человеческое общество, и большая часть правил этого общества ему неизвестна. Единственное, что ему знакомо — лишь примитивное манипулирование и проблески непонятной надежды на лучшее, но в трезвости эти его «инструменты» удивительно неуместны. От него уже не отмахиваются зло и грубо: в обществе есть множество других способов не отвечать на просьбы человека. И такие мягкие отказы будут ставить его в тупик.

Жизнь в трезвости — путь по лезвию бритвы. На нем не бывает предрешенного исхода, ничто не гарантировано, есть только ежедневное чудо. Нужно осознавать, что ты живешь в чуде. Перестанешь осознавать — потеряешь чудо. Потеряешь чудо — утратишь трезвость. Утратишь трезвость — вернутся все несчастья.

У выздоравливающих алкоголиков очень острое ощущение чудесного. Всякий, кто помнит тот момент своей жизни, когда осознал, что не может перестать пить — независимо от того, хочет он пить или нет, — примет дар трезвости как нечто необычное, сверхъестественное. Это выше всякого понимания. Так что настоящее выздоровление творится в сферах, недоступных человеческому разумению, — в царстве веры.

Трезвость требует не святости, но лишь желания и готовности. Поскольку трезвые люди более способны воспринимать свои недостатки, они, как правило, отчетливее осознают не свою «правильность», а свои повседневные ошибки и прегрешения. Но одновременно они глубже осознают и Божью способность простить и дать человеку силы принять это прощение. Они все яснее понимают, что жизнь — это дар, который нужно ценить и приумножать: наслаждаться ею, быть оптимистом — но прожить ее с пользой, найдя ей достойное применение.

Духовное образование дает религиозные знания. Трезвый образ жизни в Сообществе АА дает человеку духовный опыт. Для большинства выздоравливающих алкоголиков знания «о...» явно менее интересны, чем понимание «как...», особенно если этому «как» сопутствуют глубокое смирение и благодарность.

В АА считают, что полное воздержание от спиртного — единственно возможный путь выздоровления от алкоголизма, причем главным образом не на физическом, но на духовном уровне. И это действительно так, хотя в самих Шагах ничего неземного не содержится.

На собраниях АА нет-нет да и вспомнят старый вроде бы шуточный вопрос, а на самом деле — загадку АА: «Алкоголик делает Шаги, чтобы стать трезвым? Или становится трезвым, чтобы делать Шаги?» Ответ отчас-

ти мистический: верно и то и другое, ибо оба утверждения сплетаются в стержень понятия «жить трезвым». Противоположные понятия для алкоголика — распад, безумие, смерть. «Жить трезвым» для большинства людей скорее непривлекательно: с их точки зрения, это, пожалуй, подразумевает отсутствие радости, удовольствия или возможности расслабиться. Тем не менее, для действующего алкоголика, жить трезвым — прекрасная спасительная альтернатива распаду, безумию и смерти.

В трезвости неизбежно приходишь к выводу, что жизнь после смерти действительно существует.

### **Заключение**

Итак, АА занимается здоровьем. На первый взгляд — физическим, ведь разрушительные последствия алкоголизма часто приводят к смерти. Но сила АА не в этом. А в чем? Возможно, в том, что АА занимается еще и психическим здоровьем? Нет, и здесь АА почти нечего сказать. Главное, что может дать АА — и в чем смысл его существования, — это путь к здоровью духовному. Духовное здоровье охватит тело и душу и поспособствует их исцелению, но главный и всеобъемлющий интерес АА все равно останется в духовной сфере. Однако понятие духовного здоровья вовсе не так уж ясно людям посторонним, и уж совсем не ясно алкоголику, едва достигнувшему на свою самую первую группу. Большинство подумают, что оно так или иначе связано с религией, но это верно лишь отчасти. На самом деле духовное здоровье — очень мощное и широкое понятие: оно — основа всей жизнедеятельности, оно наделяет здоровьем всё, например, отношения человека с самим собой, с членами семьи, со всеми другими людьми, с миром Божьим и всем, что в нем есть, и наконец, с Самим Бо-

гом. Ключи к пониманию, насколько важна такая духовность, дает *анонимность*.

## Глава 4

### Анонимность, грех и зависимость, отрицание и совладание

#### ***Анонимность***

Анонимность считают одним из самых загадочных факторов жизни в АА. И это, скорее всего, верно, потому что на разных этапах исцеления анонимность понимается совершенно по-разному.

Пока алкоголик пьет, он пытается создать видимость благополучия, показать всему миру, что живет прекрасно. Даже валяясь в канаве лицом в грязь, он почти наверняка скажет прохожему, что у него все хорошо. Вот что творит с ним отрицание!

Начав выздоравливать или даже при одной мысли о чем-то вроде выздоровления, «средний» алкоголик обычно ужасно боится, что люди узнают правду. Тут его психика изворачивается, как может. В период пьянства отрицание достаточно сильно, чтобы внушить алкоголику: даже если кто-то и увидит его, когда он лыка не вяжет, это не имеет никакого значения. Работает не только отрицание: у действующего алкоголика имеется множество других защит, которые не позволяют ему осознать истинное положение дел, даже когда оно за версту абсолютно очевидно самому ненаблюдательному человеку.

Нередко бывает, что отрицание распространяется и на окружение алкоголика. Мой друг-алкоголик работал учителем. В последний год пьянства он пропустил более 30-ти рабочих дней. Как правило, такого сотрудника увольняют. Но здесь — нет! Казалось, администрация школы верила, что в этом году он часто простужался. Да и сам он почти верил, что это так.

И тот же самый алкоголик, которого ничуть не волновало, что люди видят его в стельку пьяным, изо всех сил старается убедить себя: никто не знает, что он стал ходить в АА. Логика нехитрая — в АА он должен *признать*, что он алкоголик. Во время употребления работает отрицание (и у него, и у окружающих), позволяющее притвориться, что никакой проблемы нет.

На начальной стадии выздоровления весь смысл анонимности для алкоголика в том, что люди во «внешнем мире» не узнают о его проблеме. Почти всё в АА способно вызвать у него подозрение и нежелание идти на свою первую группу, и анонимность — единственное, что он сочтет привлекательным. До поры до времени он будет парковаться за несколько кварталов от места собрания, а пробираясь туда, отворачиваться от про-

езжающих мимо, чтобы не узнали. Ему невыносимо стыдно признать, что у него *такая* проблема.

Однако по ходу выздоровления функции анонимности меняются. Она дает алкоголику возможность стать реальной личностью. В большинстве групп и ситуаций он известен членам АА только по имени. Часто члены АА, знакомые много лет, не знают ни фамилии, ни даже отчества друг друга, поэтому каждый человек очень прост — ни авторитета, ни биографии. Как его ни назови... он есть — и всё. Такое положение дел позволяет ему пройти начальные этапы выздоровления в своеобразном «коконе». За ним ничего не стоит, он ничего не олицетворяет. Он может ошибаться, сколько душе угодно, хоть с ума сходить, и никто не станет тыкать в него пальцем. Он — всего-навсего еще один алкоголик, пытающийся исцелиться. И каким бы перфекционистом\* он ни был (а большинство алкоголиков — перфекционисты), на этом этапе он учится радостно принимать свою анонимность, потому что она не требует от него решить задачу выздоровления немедленно и в совершенстве. Чтобы достичь трезвости, ему не надо перестраивать мир. Он может быть самим собой. Он может сесть, расслабиться и просто БЫТЬ — быть в каком-то смысле впервые, — наслаждаясь свободой мира, в котором Бог — не он.

Позднее анонимность приобретает совсем другую функцию. В принципе, делая что-то в АА, человек делает это анонимно. Это устраняет из любой его деятель-

---

\* Перфекционизм — убеждение, что идеал может и должен быть достигнут, которое нередко приобретает болезненную форму, переходя в убеждение, что несовершенный результат какой-либо деятельности вообще не имеет права на существование. —

*Прим. ред.*

ности эгоизм, то есть дело делается ради самого дела. В обычной жизни всякое наше действие имеет мотив, и чаще всего — не один. В анонимности же единственная мотивация — лишь удовлетворение от самого дела. По сути, тут человек становится самим собой, настоящим. А для алкоголика даже крошечная возможность побыть самим собой весьма перспективна.

Еще одна функция анонимности — подкрепление тождества человека с другими членами Сообщества. Аноним, входящий в комнату, где находятся такие же анонимы, чувствует свою исключительную причастность к этой анонимности. Для того, кому много лет не доверяли, сам факт, что ему доверена анонимность всех присутствующих, становится источником мощной поддержки.

Случается, анонимность раздражает, но почти всегда она — источник смирения и благодарности. Встреча со своим начальником, врачом, учеником, а возможно, и кинозвездой или даже членом собственной семьи необычайно умиротворяет. Каждый человек в Сообществе надежно защищен покровом анонимности.

Есть и еще одна, хотя и мистическая, но чрезвычайно значимая для всей философии АА грань анонимности. В «12 Шагах» анонимным становится Сам Бог. Он должен скрыться за завесой анонимности, ибо только так алкоголик способен Его принять. Вот Бог и встречается с алкоголиком единственным способом, к которому тот готов.

## **Грех и зависимость**

Живя в монастыре на одном из греческих островов, я иногда видел пьяницу, причем явно местного (то есть, не из гостей острова: у них проблемы с алкоголем не

были редкостью). От этого шуплого человека даже на свежем воздухе за километр разило узо\*, его погубителем. Мне было грустно и жалко, что другие жители острова изо всех сил старались добавить в его жизнь несчастий. Иногда они нарочно его подпаивали, чтобы посмеяться над ним. Грешно им было веселиться, но, думаю, им казалось, что в этом нет ничего из ряда вон выходящего. Пьяный в компании позволяет остальным чувствовать себя в безопасности, потому что каждый знает, что независимо от происходящего не попадет на место шута — оно уже занято.

Обычно больных и инвалидов за их недуги не наказывают, и сегодня с ними связано намного меньше предрассудков и жестокосердия, чем в прошлом. В Евангелии Иисус со всей определенностью утверждает, что слепорожденный не наказан ни за свои, ни за родительские грехи (см. Ин 9:3), опровергая точку зрения, которую ученики, очевидно, считают нормальной. В мире, где причины, скажем, проказы, совершенно не очевидны, идея, что больного покарали за его (или чужие) пороки, напрашивается сама собой. Даже сегодня люди со смертельным заболеванием иногда испытывают соблазн задаться вопросом, не наказывают ли их за что-то. Поскольку безгрешных людей нет, всегда *возможно* заподозрить, что причиной болезни стал какой-то грех. Евангельская позиция — «это для того, чтобы на нем явились дела Божии» (Ин 9:3) и приумножилась Божья слава — для нас обычно неприемлема, если только не случится чудесного исцеления.

Если речь заходит о душевном здоровье, человечество в большинстве случаев согласно, что преступления, совершенные в момент явного умопомрачения,

---

\* Узо — греческий анисовый ликер, аперитив. — *Прим. перев.*

носят иной характер и менее понятны, чем обычные, и действия преступника, как правило, рассматриваются иначе, чем тех нарушителей закона, кто пребывали в здравом уме.

Но с пьющими алкоголиками не все так просто. При виде пьяного большинство из нас, даже те, кто признают алкоголизм болезнью, не подумают автоматически: «Ах, он болен». Напротив, у многих непроизвольно всплывет мысль, что пьяный — человек плохой, опасный для окружающих и самого себя.

Первое мое воспоминание о пьяном — из раннего детства. Мы с папой отправились в Суррей навестить родственников. Мы катили по набережной какого-то городка, и вдруг отец остановил наш старенький «Остин-7» («Малютку Остина»), выскочил и побежал, крикнув мне на ходу, чтобы я сидел на месте. Он увидел вдребезги пьяного человека, шатающегося прямо у воды, и испугался, что тот упадет в реку. Еще помню, как папа громко звал полицейского, и больше ничего. Конечно, я перепугался, и на основании этого опыта решил, что лучше всего держаться от алкоголиков подальше.

Мысленно возвращаясь к тому случаю сегодня, я не уверен, что тот выпивоха обязательно свалился бы в реку. Ведь «пьяному море по колено» — у алкоголиков или сильно развит инстинкт самосохранения, или, чтобы уберечь своих подопечных, их ангелы-хранители работают без малейшего перерыва.

Если человек совершил преступление в состоянии психического расстройства, большинство юрисдикций позволяют проявить к нему некоторую снисходительность. Душевнобольных нарушителей закона обычно не казнят, а отправляют в заключение, и во многих пенитенциарных системах имеются специальные тюрьмы именно для таких преступников.

Никто не сомневается, что действующий алкоголик безумен. Он сам немалую часть времени чувствует, что сошел с ума. (Во многом его безумие обусловлено отказом брать на себя ответственность за свои действия.) Иначе говоря, ненормальность пьяного очевидна почти всем. Но мало кто сочтет сумасшедшим трезвого алкоголика — до того момента, пока он не выпьет первую рюмку.

АА почти не оценивает нравственную сторону поведения алкоголика во времена пьянства. Подобные вопросы — компетенция юристов и судебных органов. Тем не менее, формулировка Шагов явно подразумевает вовлечение алкоголика в работу над прошлыми проступками. 4-й и 6-10-й Шаги сосредоточены именно на этом. Алкоголику предлагается встретиться со своим прошлым лицом к лицу и, где только возможно, возместить ущерб, причиненный людям и себе.

В АА алкоголика учат, что он отвечает за последствия своего первого глотка спиртного. А еще учат, что настанет время, когда отказаться от первой рюмки ему поможет ни больше и ни меньше как сила Божья. Это столь же невероятно, сколь и важно. На сознательном уровне алкоголик может искренне считать, что никто и никогда не заставлял его пить — это был только его выбор. Но в глубине души он признаёт, что отказаться от спиртного самому, в одиночку, невозможно: тут нужна сила, намного превышающая его собственную. И эта сила — не что иное, как непосредственное участие Бога. Одному тут не справиться.

Ответственность алкоголика после первой рюмки спиртного — вопрос спорный, поскольку его сознание автоматически изменяется. Но если он отвечает за эту рюмку, значит, несет ответственность и за свои последующие действия, даже за те, которые, протрезвев, не вспомнит.

Почти всегда неотъемлемая часть алкоголизма — неотступное, мучительное чувство вины, хотя окружающие могут этого и не замечать. Вот почему важно, чтобы алкоголик обязательно смирился со своими прошлыми заблуждениями, иначе может настать день, когда единственным способом облегчить боль вины станет выпивка, которая вновь запустит движение по кругам алкогольного ада.

Все в «12-ти Шагах» свидетельствует о том, что, как бы ужасно алкоголик себя ни вел, ему все равно доступно прощение. Более того, это такое прощение, что не только избавит от вины за прошлые грехи, но, вполне возможно, еще и освободит от тех недостатков, которые изначально привели на грешный путь.

Если кто-то наведет алкоголика на мысль, что он просто-напросто болен и не отвечает за то, что вытворяет, это вовсе не будет благодеянием. Ответственность — противоядие от отравы, которая мучает алкоголика.

Однако природа человека требует иного: в идеале все мы, как правило, стремимся к как можно более широким полномочиям при самой минимальной ответственности. Просто у действующего алкоголика эта общечеловеческая склонность выражена гораздо сильнее. Он хочет власти, но не ответственности. К сожалению, власть без ответственности в конечном счете оборачивается ужасным злом, доказательством чему служат наиболее жестокие эпизоды политической истории человечества. Ответственность — как раз та самая первооснова, что необходима для нормальной жизни вообще и духовной в частности.

Говорят, Виктор Франкл, психолог и философ, выживший в нацистских концлагерях, однажды заметил: чтобы уравновесить Статую Свободы в нью-йоркской гавани, Соединенным Штатам нужна еще одна скульп-

тура. Весьма возможно, в один прекрасный день в Сан-Франциско появится Статуя Ответственности — и тогда картина станет совершенной.

Однажды я повстречал человека, который только что вышел на свободу после 18-летнего срока за убийство, совершенное в пьяном помрачении ума. Первое, что он сделал на воле — пошел на собрание АА. Он даже договорился с членами АА, что они встретят его на пороге тюрьмы и заберут на группу. Темой своего выступления он выбрал благодарность. Я не знаю, что с ним случилось потом, но уверенно полагаю, что после собрания он не пошел напиваться.

Алкоголик не может не пить, алкоголик вынужден пить — а противостоять этой компульсии он способен только по благодати Божьей. Тем не менее, он все-таки несет ответственность за последствия своей первой рюмки, особенно если уже знает, что у него есть выбор — трезвость. Именно поэтому в Сообществе часто говорят, что, хотя АА не может непосредственно помешать выпить, в целом процесс питья оно, конечно, изрядно портит.

Для алкоголика первая порция спиртного включает в себя всё, начиная с этой самой порции и заканчивая возможной смертью. Такое не всегда верно в отношении человеческой жизни, не затронутой алкоголизмом, в которой первое прегрешение вовсе не обязательно с неизбежностью ведет ко второму, хотя всяко бывает. Разумеется, можно утверждать, что оступившемуся впервые согрешить во второй раз легче — или потому, что во второй раз грех уже не кажется таким уж страшным, или потому, что конкретный грех вскоре может, как ни странно, стать привычкой, а от привычного греха избавиться труднее. Однако внутренняя борьба не страдающего зависимостью человека, который пытается-

ся избавиться от своей привычки, меркнет по сравнению с битвой зависимого, пытающегося избавиться от зависимости. Если бы зависимость была всего-навсего тем же самым, что и привычка, ее и называли бы привычкой.

Хотя зависимость существует тысячелетия, сегодня ее более широко, чем в прошлом, распространению, по-видимому, способствует ряд факторов. Теперь человечеству доступны такие знания и умения, о которых люди библейской эпохи или даже времен Отцов Церкви могли только мечтать. Ядерное оружие, контрацептивы, системы жизнеобеспечения, достаток, социальное государство, развитие технологий (кажется, безграничное) исказили представление человека о своей значимости и силе. Бросая вызов Богу, мы делаем это гораздо изощреннее, чем наши предки, и даже если нынешние Вавилонские башни покажутся грядущим поколениям нелепыми, для нас они — верх совершенства. Возможно, именно наша излишняя переоценка себя напрямую обуславливает состояние, известное как зависимость. Наше ощущение собственной силы и неуязвимости рождает ложное чувство самодостаточности и полной самостоятельности, а такое восприятие себя и лежит в основе зависимости.

Хотя, наверное, ошибочно полагать, что невиданное доселе распространение зависимости связано лишь с постиндустриальной эрой. Апостол Павел пишет: «Доброго, которого хочу, не делаю, а злое, которого не хочу, делаю. Если же делаю то, чего не хочу, уже не я делаю то, но живущий во мне грех» (Рим 7:19,20). Но ведь это же идеальное описание зависимости: в человеке живет склонность ко греху, из-за чего и «доброе не делаем».

Апостол не уточняет, что именно он описывает, и непохоже, что он имеет в виду какую-то конкретную за-

висимость. И вовсе не факт, что Павел до конца понял бы смысл современного термина «зависимость». Однако вопрос, над которым он, возможно, размышлял, — что наша склонность к греху сродни зависимости, — еще одна причина отнести к «12-ти Шагам» с пристальным вниманием. Если они годятся для лечения одного вида зависимости, то их вполне можно использовать для лечения зависимости совсем другого типа.

Грех как таковой может оказаться всего лишь зависимостью.

### Отрицание и совладание

Многие считают, что первостепенный, ведущий симптом алкоголизма — *отрицание*. В таком подходе — основная сложность: ведь алкоголик, утверждающий: «У меня нет проблем с алкоголем», ничем не отличается от не-алкоголика, который говорит то же самое. Это крайне затрудняет диагностику алкоголизма.

Отрицание — это не только ложь, хотя ложь в нем, безусловно, присутствует. Оно также связано с неспособностью сохранять объективность в сложной ситуации.

Если спросить алкоголика: «Как живешь?», то он, скорее всего, сразу же ответит: «Прекрасно» или что-то столь же банальное. Согласно точке зрения АА, в каждом отдельном алкогольном эксцессе\* можно выделить три момента: 1) импульсивный, 2) компульсивный, 3) репульсивный. Проще говоря: 1) чувствую непреодолимое желание выпить, 2) не в силах ничего с собой поделать, пью без меры и удержу, 3) ощущаю глубокое от-

---

\* Алкогольный эксцесс — употребление в течение сравнительно непродолжительного времени большого количества спиртных напитков, приводящее к сильному опьянению. — *Прим. ред.*

вращение к спиртному. И в каждый из этих моментов на вопрос: «Ты пил?» — алкоголик одинаково ответит: «Нет», даже если в руках у него стакан. Если вы предложите как-то ему помочь, он объяснит вам, что не нужна ему никакая помощь, а в особенности — ваша. «Занимайся своими делами, а меня оставь в покое», — это, вероятно, самое мягкое, что может сказать действующий алкоголик. «У меня все великолепно, все под контролем, я все могу», — вот ложь, с которой живет алкоголик, ибо признать что-то иное — значит, признать наличие у себя проблемы.

Отрицание — удел не только алкоголиков. Оно принимает формы разной степени изощренности и имеет самые разные масштабы. Оно присутствует у любого лидера, который считает себя непогрешимым, равно как и у согласных с его заблуждением сторонников. Оно есть у человека, который, несмотря на плохое зрение, упорно водит машину без очков. Оно присуще тому, кто отказывается признать реальность важных жизненных событий, — например, неизбежный уход супруга, страдающего смертельной болезнью. Кривить перед собой душой, питая иллюзию, что мы неуязвимы и никогда не умрем, — тоже отрицание.

Отрицание характерно и для окружения алкоголика. Как-то на поминках один мой приятель напился до беспамятства — вообще не помнил, что там делал, полный провал. Однако, осторожно выяснив все обстоятельства, он сумел убедить присутствовавших на поминках, что в тот день ему просто было плохо, и все, судя по всему, ему поверили. Отрицание порой выглядит глупо и унижительно, но нередко человеку жить с ним легче, чем с правдой.

Отрицание возникает как механизм совладания. Совладание необходимо, чтобы преодолеть сложную си-

туацию. Однако очень часто, найдя какие-то типы восприятия и поведения, которые позволяют нам с этой ситуацией совладать — просто ее пережить, — мы не хотим отказываться от своей «находки» и тогда, когда нужда в ней отпадает.

Лет в семь-восемь я вывихнул лодыжку. Играя на заднем дворе, прыгнул, но не посмотрел, куда, и попал ногой на кирпич. Помню, было очень больно, в конце концов меня довели до автобуса и отвезли в больницу. Еще помню свое сильное разочарование, когда выяснилось, что это всего лишь вывих, а не перелом. Ведь перелом звучит намного романтичнее! Но когда я пришел в школу на костылях, меня пустили в столовую перед всеми детьми, потому что стоять в очереди мне было больно.

Когда сняли гипс и костыли уже не требовались, я все равно пришел на полдник пораньше, надеясь, что никто ничего не заметит. Но дежурная учительница сказала мне встать в очередь: теперь меня не нужно кормить первым.

Я был раздавлен. Учительница покусилась на мое отрицание, и я ее возненавидел. Я больше не был особенным.

Изредка встречается такое отрицание, задача которого — сделать невозможное возможным. Например, моя пожилая тетушка с прогрессирующим старческим слабоумием усвоила некоторые привычки, которые очень огорчали родственников, особенно если она демонстрировала их на публике. Например, в ресторане тетушка обязательно съедала все, что было на ее тарелке (детство у нее было бедное, ей говорили: «Не оставляй ни крошки, разбогатеешь понемножку», и она следовала этой присказке, уже живя в достатке). А все доев, она языком вылизывала свою тарелку дочиста, как

малый ребенок. Кратковременная память у нее почти не работала, и потому не было смысла с ней спорить или ее останавливать: ведь на каком-то глубинном уровне психики тетушка считала, что она нам помогает. И мы, члены семьи, делали вид, что все нормально. Других посетителей ресторана, возможно, поражало, что мы сидим и притворяемся — мол, ничего особенного не происходит. Но такое поведение было для нас единственно возможным. Всякое другое лишь ухудшило бы ситуацию.

Однако если бы любой из нас, сидевших за столом (кроме тетушки), искренне считал происходящее нормальным, это означало бы, что с головой у него совсем плохо и его нужно немедленно показать психиатру. Он отверг бы Божью реальность и поставил бы на ее место реальность тетушкину. Человека, который на место Божьей реальности помещает свою собственную, называют *созависимым* — в отличие от *зависимого*. Возможно, каждый из нас до определенной степени одновременно и зависимый, и созависимый.

Таким образом, хотя отрицание не всегда нежелательно, прежде всего, безусловно, следует обрести свободу выбора — прибегать к отрицанию или нет. Самое опасное, когда человек, находящийся в отрицании, об этом даже не подозревает.

В АА способ преодоления проблемы зависимости состоит в том, что алкоголика не спрашивают, есть ли у него эта проблема. И, конечно, не спрашивают, не превратилась ли его жизнь в сплошной хаос. На оба эти вопроса алкоголик, не задумываясь, ответит категорическим «нет». Вместо этого у него благожелательно интересуются: «Бессильны ли вы перед алкоголем? Удастся ли вам управлять своей жизнью?» Эти вопросы — наитончайшие из тончайших клинышков, которые, по-

немногу внедряясь в отрицание, позволяют алкоголику освободиться от этой брони (а она непременно утянет его вниз по нисходящей спирали болезни) и пройти от отрицания до честности — позиции, с которой и начнется выздоровление.

\*\*\*

Разновидность отрицания, с которой я время от времени сталкиваюсь у православных христиан-алкоголиков — нежелание идти в АА, «потому что Сообщество АА не православное». Я советую им в любом случае ходить на группы. Там они обнаружат, что могут взять с собой свое Православие (столько, сколько им нужно) — как и другие берут с собой свою религию. На самом деле, чем богаче религиозное разнообразие в группе АА, тем большему числу новичков она может помочь. Помните: АА — не церковь и не религия. В центре каждого собрания — трезвость, и это как раз то, за чем вы сюда пришли. Если что-то на группе вы действительно сочтете оскорбительным с православной точки зрения, обсудите это со своим священником. Если же вы упорно полагаете, что сопротивляетесь АА, «потому что оно не православное», хорошенько подумайте, не отговорка ли это.

\*\*\*

В ответ на отрицание первые три Шага совместно утверждают: «Я не могу — Бог может — и я решаюсь Ему позволить». Этот ответ сокрушает отрицание на всех уровнях.



# Глава 5

## Духовность и религия

Большинство людей, веруют ли они или нет, употребляют слова «религиозный» и «духовный», неявно подразумевая, что они означают одно и то же. Таким образом, выходит, что выражения «религиозный человек» и «духовный человек» в определенной степени синонимичны.

В коллективном сознании АА разница между терминами «религиозный» и «духовный» настолько велика, что перепутать их невозможно. Хотя и взаимосвязанные, эти термины тем не менее обозначают два различ-

ных понятия, и для миссии АА эта разница имеет ключевое значение.

Единственная цель АА — донести свои идеи до тех алкоголиков, которые все еще страдают. АА не стремится никому навязать свои взгляды, не пытается никого убедить, не вступает ни с кем в диалог (кроме тех случаев, когда этот «кто-то» намеревается донести идеи АА до алкоголиков, которые все еще страдают, где бы те ни находились). Миссия АА чрезвычайно сложна, и, чтобы успешно ее исполнять, Сообщество должно четко фокусироваться только на ней, оставаясь строго в рамках своей задачи. АА возникло не для просвещения мира в области наркологии, но чтобы нести весть о трезвости алкоголикам, которые все еще пьют.

АА не пытается просвещать никого, кроме своих членов. Однако, если посторонний вознамерится понять, что делает Сообщество, ему придется разобраться в основных концепциях АА и в том, как АА их использует, — иначе смысл Программы выздоровления никогда не откроется ему до конца. Тот, кто желает применить «12 Шагов» для своего личностного роста, должен овладеть этими вопросами так, чтобы суметь составить собственное мнение.

Существование и деятельность Православной Церкви неотделимы от ее учения, от молитв, составленных Святыми Отцами, от Священного Писания, от догматов и канонов, и это единство как сохраняет, так и регулирует церковную жизнь. В Церкви существует всецелая неразрывная связь между тем, о чем молятся, и тем, во что верят, и опыт этой целостности означает, что в большинстве случаев ни у кого нет нужды проводить различие между религией и духовностью.

Однако такое различие очень важно для АА, чтобы Сообщество могло выполнять свою задачу и сделать

свою весть доступной для каждого, кто в ней нуждается.

Вот в самом общем виде некоторые положения, приемлемые для большинства членов АА.

Итак, религия и духовность — близкие понятия, но каждое имеет свою специфику:

- Религия занимается Личностью Бога, духовность — тем, что Он делает.
- Для религии важно историческое измерение, духовность в основном сосредоточена на «здесь и сейчас».
- Религия часто созерцательна, духовность исключительно практична.
- Приоритет религии — отношения Бога с человечеством, духовности — отдельного человека с Богом.
- Религию интересуют отношения Бога с сотворенным Им миром, духовность сконцентрирована на том, как человек видит, как находит свое место в этом мире.

Чтобы наши рассуждения не превратились в чистое теоретизирование, перенесем их в контекст повседневности.

Обратившись к Богу, алкоголик встречается со своим давним Противником. Молитвы, долгое время творимые алкоголиком в отчаянии одиночества, остаются без ответа — по крайней мере, без такого ответа, который он готов принять. Его обиды на Всевышнего — а у большинства алкоголиков их немерено — препятствуют встрече с Богом, даже когда человек свободен от алкогольного дурмана. Какие бы представления о Боге ни сложились у алкоголика в раннем детстве, в процессе

воспитания, в юности — все их нужно отбросить, ибо они — как и все остальное, связанное с алкоголизмом, — стали частью его болезни.

Зависимость как таковая — в частности, алкоголизм — свидетельствует о фундаментальном разрыве между человеком и Богом, более того, о нарушении (в любом смысле этого слова) связи между человеком и миром. Всякая интуиция, даже очень смутная, подсказывающая, что вы — часть Божьего мира, есть то, что алкоголик утратил. Он чувствует себя полностью изолированным, и у него нет ощущения причинно-следственной связи, которая вживлена в мировоззрение большинства людей. Кажется, что бы он ни делал, его жизнь лишь ухудшается. Алкоголик старается — и дела идут хуже. Не старается — и дела идут хуже. Иногда он обнаруживает, что чем отчаяннее он борется, тем беспросветнее становится его жизнь.

Чтобы дело пошло на лад, алкоголику нужно выкинуть вон все свои представления, в том числе и о Боге, и с нуля создать новые.

Немыслимо одним махом отказаться ото всего, что, *как мнится* алкоголику, он знает. Нельзя вынуть мозг, промыть его и засунуть обратно. Даже сама *возможность* такого отказа весьма призрачна, потому что алкоголик будет бороться с ней всем своим существом. В его реальной жизни нет ничего надежного и безопасного, нет ничего, похожего на покой: его мир так переполнен болью, что он вынужден осуществлять жесткий контроль над каждым закоулочком своей жизни. Человеку, который с более чем железной решимостью держит на плечах весь свой мир, нельзя сказать: «Просто отпусти». «Просто отпустить» для него равносильно самоубийству. Точно так же можно сказать ему: «Просто не дыши».

Единственная возможность — предложить ему признать, что его жизнь стала неуправляемой и что он бессилен перед алкоголем. Как ни странно, на *такое* признание он способен, и тогда его большое «я» перестает претендовать на роль Бога. Это и есть 1-й Шаг. Из всех возможных комбинаций всех возможных слов только лишь два эти предложения позволяют алкоголику ослабить мертвую хватку, сдавливающую его горло.

Чтобы заменить искаженное понятие о Боге, на этом этапе приемлемо *всё*, не относящееся к больному «я» алкоголика, — *любая* сила, неподвластная его контролю. 2-й Шаг — это путешествие («Пришли к убеждению, что только Сила более могущественная, чем мы, может вернуть нам здравомыслие»), и он же знаменует начало пути. К концу 2-го Шага Бог, освобожденный ото всех ложных представлений алкоголика и окутанный покровом Своей анонимности, пребывает рядом с человеком, готовый вернуть ему здравомыслие. А оно заключается в том, что человек, обращаясь к анонимному Богу, препоручает Ему свою волю и свою жизнь. Это 3-й Шаг.

Оглядываясь назад, видишь весь этот процесс еще более прекрасным, ибо на 3-м Шаге даже алкоголики обычно замечают, что в нем все время участвует Бог. Тем не менее, Бог позволяет алкоголикам самим принимать решения, так как это единственный способ вообще вовлечь их в процесс.

\*\*\*

В православном богословии есть очень отчетливое понимание, Кто есть Бог: Бог-Отец, Бог-Сын и Бог-Дух Святой. Однако Православной Церкви известно и качественное различие «того, *что* есть Бог» и «того,

что *делает* Бог». В XIV в. богословская традиция в лице святителя Григория Паламы (1296-1359), провела аналогичное различие между сущностью Бога («*что* есть Бог») и Божественными энергиями («*что делает* Бог»). Конечно, смысл труда свт. Григория в целом отличается от наших размышлений, но тем не менее некое принципиальное сходство тут имеется.

Есть и еще одна значительная область, где обнаруживается сходство между мировоззрением АА и богословской традицией Православной Церкви. Сошествие Слова Божьего – Бога-Сына – на землю, Его вочеловечение описывается как «кенозис», что по-гречески значит «опустошение». Всесовершенное Слово Божье, предвечное и со-вечное с Богом-Отцом, нисходит в бездну, разверзшуюся через грехопадение человека, парадоксальным образом соединяясь с «пустотой», «неполнотой» падшей человеческой природы. Примерно два тысячелетия назад Бог-Сын «опустошил», уничтожил, умалил Себя, чтобы, став человеком, исполнить Свою Божественную миссию.

В АА кенозис простирается еще дальше: обнаружилось, что ради участия в исцелении алкоголика Бог способен умалиться даже больше. Выздоровливая, алкоголик учится отодвигать свое «я» и начинает понимать: лучшие его качества проявятся в анонимности. Но во всем этом участвует и Бог. Он, тоже под покровом анонимности, делается «Богом, как мы Его понимали». Бог готов из сострадания подчинить Себя пониманию человека, к которому Он пришел. Этот акт предельного самоумаления – единственный способ лечения. Анонимность подобна шатру. Туда, понятно, входит алкоголик, но туда же входит и Бог. И под сенью шатра анонимности может состояться их встреча, их борьба и – чудо исцеления!

Тот Бог, с Которым алкоголики встречаются в выздоровлении, меняется в их сознании по мере прохождения Шагов. В известном смысле «Бог, как мы Его понимали» в 3-м Шаге не очень-то и похож на «Бога, как мы Его понимали» по достижении Шага 11-го. Однако крайне важно, чтобы понимание Бога не ограничивалось лишь воображением алкоголика — ведь чтобы успешно действовать в жизни выздоравливающего человека, Бог должен пребывать отдельно от него, вне его контроля.

Среди выздоравливающих алкоголиков есть немало людей с хорошим религиозным образованием. Обычно им трудно смириться с необходимостью отбросить свое представление о Боге. Нет никакого смысла иметь богословски безупречную концепцию Бога, если такой Бог не может наделить алкоголика живительной трезвостью. Неважно, насколько совершенно старое мышление — от него нужно избавиться, потому что оно не работает. На практике это означает, что люди с богословским образованием внезапно обнаруживают, что должны отказаться от всех своих знаний, чтобы узнать о Боге от группы выздоравливающих алкоголиков, которые не имеют никакого понятия о теологии.

Именно в этом таится причина нередкой в АА истории: если алкоголик не может или не хочет поверить в Силу, более могущественную, чем он сам, ему предлагают выбрать в качестве своей Высшей Силы что-то (или даже кого-то), что может ее заменить — например, чайник или березку. Конечно, никто всерьез не думает, что чайник и в самом деле Властелин или Спаситель мира. Тем не менее, чтобы алкоголик совершил этот важнейший прорыв, чайник для начала тоже вполне сгодится.

\*\*\*

Пожалуй, самый далекий от духовного способ жить — попытка сбежать из настоящего. Выбор тут невелик: жить в прошлом или в будущем. Иногда мы выбираем сразу и то и другое.

Стремление жить в будущем — явление очень распространённое. Вероятно, оно связано с довольно обычным и понятным поведением ребенка, который стремится в «прекрасное далёко». Власти и ответственности у детей мало, поэтому они с нетерпением ждут начала взрослой жизни, часто приравнивая ее к серьезному отношению к себе, возможности принимать собственные решения и так далее. Именно поэтому мы так нетерпеливо ожидаем окончания школы, поступления на работу или свадьбы.

Жизнь в будущем позволяет нам проскочить настоящий момент без особых потерь. Вспомним: с какими только сегодняшними неудобствами мы ни мирились ради лучшего будущего! Действительно, можно строить жизнь и по такой модели. Но к сожалению, почти всегда человек, достигнув того, чего он очень ждал, так или иначе разочаровывается, и у него возникает потребность отодвинуть свою цель еще дальше.

С уже сложившимся механизмом совладания путем ухода в будущее очень сложно что-то сделать, а тем более его остановить. Чтобы любой ценой избежать настоящего момента, мы превращаем свою жизнь в бесконечные поиски чего-то, что можно предвкушать. Очень часто так происходит, даже когда быть здесь и сейчас нам на самом деле очень приятно. Но ведь всегда есть опасность, что настоящее принесет боль — ощущение своей несостоятельности и несовершенства, тоску, тревогу и тому подобное — и поэтому его избегают.

Рано или поздно приходит время, когда человек осознаёт, что его лучшие денечки прошли и большая часть возможностей уже упущена. И тогда он, стараясь перестать жить в будущем, потихоньку перебирается в прошлое. Не случайно «земную жизнь пройдя до половины»\*, мы говорим о «среднем возрасте»!

Пребывание в прошлом преодолеть так же трудно, как и проживание в будущем. Естественно, уход в прошлое более вероятен для людей в возрасте, у которых действительно есть на что оглянуться. Но по сути это то же самое, что и уход в будущее. И мы постепенно соглашаемся с мыслью, что на самом деле нам следует научиться жить здесь и сейчас.

Я часто встречался с эмигрантами, которые хранили самые любовные воспоминания об отчизне, хотя вовсе не думали туда возвратиться. Иногда эта любовь проявлялась примерно так: «Знали бы вы, как меня уважали в моей деревне...» Эта разновидность «жизни где-то и когда-то» чрезвычайно горька, ибо она показывает: человек, который так говорит, убежден, что был настоящим, был самим собой только там и тогда, но не здесь и не сейчас.

Ностальгия — еще одна разновидность жизни в минувшем, нередко чреватая неприятностями. Похоже, время от времени в нее впадает все человечество, оглядываясь на некий период истории как на золотой век. Подчас подобная ностальгия подогревается той или иной религиозной верой. Но сколь бы привлекательным ни было прошлое, жить в нем при всем желании невозможно.

---

\* «Земную жизнь пройдя до половины, я очутился в сумрачном лесу...» Данте Алигьери. Божественная комедия. Ад. Часть I, песнь 1. — *Прим. ред.*

Система «побегов из реальности», пусть даже и бесплодная, была бы прекрасна, если бы не одно очевидное обстоятельство: жить по-настоящему мы способны только здесь и сейчас. И с этим обстоятельством крайне важно смириться. Иначе жизнь будет прожита на черном, вне реальности, там, где всё — лишь воображение или воспоминание, где мы вынуждены создавать свой собственный мир. А этого всеми силами следует избегать. 1-й Шаг — это шаг в реальный мир, в осознание реальности Бога. И в этой реальности всегда есть два момента:

1. Принять решение мы можем только здесь и сейчас.
2. Встретиться с Богом мы можем только здесь и сейчас.

\*\*\*

Курс исцеления, потрясающий по своей простоте, поразительно тяжел в выполнении. Алкоголик пересматривает всю свою жизнь и признаёт, что она — сплошной хаос. Он вступает на путь веры, считая (как минимум), что существует Сила, ему неподвластная, способная вернуть ему то, что похитила у него болезнь, — и единым отчаянным взмахом бросает распадающиеся остатки своей жизни Богу, прося Его поступить с ними так, как Тому угодно. Именно отчаяние и становится молитвой. Это сокрушение, несущее исцеление.

В средневековой западной теологии такой же парадокс изучался в связи с грехопадением Адама: «O, felix culpa!» (*лат.*)— «O, блаженная вина!» В английском рождественском гимне XV в. есть слова:

«Не сорвали бы яблоко,  
Не стала бы Дева  
Царицей Небесной.  
Счастлив тот час,  
Когда сорвано яблоко.  
Потому и поем мы:  
«Господу слава!»».

В религиозном опыте подобный парадокс не представляет собой ничего из ряда вон выходящего. Он же, несомненно, лежит и в основе опыта анонимных алкоголиков. Нередко на собраниях АА люди дают понять: по большому счету они счастливы, что они алкоголики, ибо это позволило им не только познать весь мир, ранее не имевший никакого смысла, но и почувствовать собственную уникальность, чего прежде они вообще не знали.



# **Глава 6**

## **Программа «12 Шагов» и церковная жизнь**

Все последующие главы будут посвящены собственно «12-ти Шагам» — главным образом, сходству опыта жизни в Программе с жизнью в Православной Церкви. Православные христиане унаследовали чрезвычайно богатую духовную традицию. В ней никто не ограничен ни временем, ни пространством. В ней каждый — духовный наследник любого святого, когда бы тот ни жил. Священное Писание, литургические тексты, труды Отцов Церкви — вот духовное наследие, заслуживающее самого пристального внимания и неустанного изучения. Оно настолько обширно, а мудрость его

столь глубока, что порой бывает даже страшно к нему приблизиться.

«12 Шагов» АА описывают план действий, который определяет процесс выздоровления от зависимости — что, несомненно, подтверждается практикой. Тем не менее, ценность «12-ти Шагов» отчасти состоит еще и в том, что они обобщенно очерчивают путь покаяния — *метанойи* — которое проповедовали Иоанн Предтеча и Сам Христос как неотъемлемую прелюдию к восприятию Царства Небесного (см. Мф 3:2,11; 4:17). Действительно, имеются веские основания полагать, что слово «метанойя» в христианском богословии и слова «исцеление, выздоровление» в словаре АА обладают очень похожим смыслом, хотя изначально он был совершенно разным, особым.

Начнем с того, что церковная жизнь призвана показать нам суть покаяния и открыть, как этот непрерывный процесс приближает нас к Богу.

Церковь установила в своем годовом круге время праздников и постов\*. Постаюсь, мы ощущаем наиболее отчетливый призыв к покаянию, хотя оно может совершаться в любое время. Из всех православных постов главный — предпасхальный Великий пост. Ему предшествует трехнедельная подготовка, в течение которой перед нами предстают самые яркие евангельские примеры покаяния, вплоть до блудного сына (см. Лк 15:11-32) и мытаря, молившегося в Храме (см. Лк 18:10-14). Эту линию продолжают воскресные великопостные чтения Евангелий, дающие нам сильные и глубокие образы действенного покаяния. Триодь Постная — сборник

---

\* В Православной Церкви соблюдаются четыре многодневных поста перед великими праздниками: Рождественский, Великий, Апостольский и Успенский. — *Прим. авт.*

молитвословий великопостного цикла, управляющий молитвенной жизнью Церкви в течение всего Великого поста и трех предшествующих ему недель (сама по себе суть сокровищница духовного наставничества), сообщает нашим размышлениям о покаянии объемность и целенаправленность, а православные песнопения ткнут великолепный ковер из мыслей и действий, примеров и увещаний, основанных на Евангелиях и других книгах Священного Писания.

В Греции существует прекрасная традиция, согласно которой в неделю о мытаре и фарисее\* – в день начала богослужений по Постной Триоди, – регент церковного хора находит эту книгу у иконы Спасителя, расположенной справа от Царских врат, словно получая ее от Самого Иисуса Христа. В понедельник на утрени поются слова, которые будут сопровождать нашу духовную жизнь в течение всех десяти недель до наступления Пасхи: «Покаяния отверзи ми двери, Жизнодавче» – «Покаяния врата отверзи мне, Податель жизни».

Это молитвенное прошение задает тон всем десяти предпасхальным неделям: в нем мы просим Бога открыть нам двери, чтобы начать наш путь. Но покаяние – не конечный пункт этого особенного путешествия. Покаяние – само путешествие, которое должно где-то начаться. И оно начинается здесь, у еще не отверстых дверей, за три недели до Великого поста. Эта молитва приглашает каждого члена Церкви вступить на великопостную стезю, на путь покаяния, глядя вперед – на те дивные дали, к которым он направлен. Для тех, кому посчастливится посвятить полному участию в церковном молитвенном делании все десять недель, этот путь

---

\* «Неделя» по-церковнославянски – название воскресного дня. –

*Прим. ред.*

ясен: проторенный святыми всех времен, он, хотя и сложен, но доступен всякому. На нем пост, молитва и дела милосердия сопровождаются осязаемым участием Бога в Святах Таинствах, особенно в Покаянии (Исповеди), Елеосвящении (Соборовании) и Евхаристии (Причащении): в них Бог каждого укрепляет, каждого воодушевляет продолжать путь.

Великопостное покаянное паломничество начинается с осознания, что перемены необходимы, и заканчивается преображением, которое затмевает все перемены: Воскресением Господа Бога и Спасителя нашего Иисуса Христа.

Возможно, большинство из нас наиболее полно переживут опыт Великого поста в монастыре. Там нет нужды думать, что можно и нельзя есть, когда идти на богослужение и когда остаться в уединении, когда спать и когда бодрствовать. Там эти вопросы уже решены, что освобождает монахов и монахинь (и любого мирянина, оказавшегося в обители) от необходимости заботиться о подобных житейских мелочах. Действительно, одно из важнейших достоинств монашеской жизни — благоприятные условия для труда, который должен совершать каждый, чтобы двигаться по пути спасения. У живущих в монастыре есть великое благословение — время и средства, чтобы с небольшими послаблениями или без них следовать всей полноте церковных традиций, определяемых Священным Писанием, Постной Триодью и классическим великопостным текстом (который на протяжении Великого поста часто читают за трапезой) — *«Лествица, или Скрижали духовные»* преподобного Иоанна Лествичника.

Тем же, кто не живут в монастыре, или не посещают храма, где богослужения Постной Триодии служатся по полному чину, и даже тем, у кого вообще нет возможно-

сти регулярно ходить в церковь, «12 Шагов» позволяют выбрать иной путь покаяния. Простые и лаконичные, Шаги обеспечивают прямое продвижение по нему, но в отличие от Постной Триоди не ограничивают путника ни сроками, ни какими-то особыми обстоятельствами.

Шаги написаны так, что способны оживить веру многих — но непосредственно ни на чью веру не влияют. Шаги имеют дело с опытом веры — но не с самой верой. Именно по этой причине Программа «12 Шагов» и вправду во многом перекликается с жизнью православного христианина. То же самое можно сказать и о верующих других конфессий. «12 Шагов» с самого начала преодолели общепринятые социальные разграничения, в особенности религиозные. Протестанты и католики, страдающие алкоголизмом, прибегнув к Шагам, вскоре обнаружили, что это не приносит никакого ущерба ни их собственной, ни иным религиозным традициям.

Американцы славятся гениями практичности. Если так, то «12 Шагов» можно считать американским вкладом в созидание «стеzi покаяния». Он доступен всем, кто пожелают углубить свой духовный опыт, вдохнуть в него новую жизнь. Подобно 30-ти ступеням райской «Лествицы» прп. Иоанна, «12 Шагов» дают нам образ покаяния и становятся проводником на пути преображения. Как и «Лествица», они посвящены насущным задачам, решение которых позволяет человеку все глубже и глубже понимать Бога. Но в отличие от труда прп. Иоанна, «12 Шагов» не предназначены для монашествующих, и хотя они и были записаны человеком бесспорно одаренным, вряд ли кто-нибудь охарактеризовал бы Билла У. как гиганта духа. «Лествица» создана монахом (к тому же достигшим высокой степени святости) для монахов. Конечно, его мудрыми наставления-

ми могут воспользоваться и миряне, но подчас вне монастырских стен указания «Лествицы» трудноосуществимы.

«12-ти Шагам» не нужны специалисты. Первыми эти Шаги сделали люди, страдающие от зависимости, которые еще только начали смиряться с многими сложностями своей жизни. Продвигаясь к завершению Программы, они твердо убедились в одном: если попросить Бога помочь избавиться от алкоголизма, Он это сделает. Для «12-ти Шагов» не требуются особые знания — ничего, кроме желания и готовности человека, который намерен к ним прибегнуть. Шаги можно модифицировать, чтобы справиться с любым кризисом, но можно и никак их не менять, можно вообще использовать их в самых разнообразных условиях. Конечно, они были предназначены для определенных обстоятельств, но применимы в большинстве ситуаций современного мира. Шагами вправе воспользоваться любой — и любой способен это сделать.

«12 Шагов» не утверждают и не подразумевают ничего, что уже не входило бы в жизнь Церкви, и человек, который по ним работает, не становится «не вполне православным», «не вполне католиком» или «не вполне кем-то там еще». Что действительно делают Шаги — это открывают человеку конкретный путь покаяния: снабжают его списком последовательных задач, над которыми он может подумать, а затем либо начать их выполнять, либо отказаться — на его усмотрение.

\*\*\*

Но что такое «путь покаяния»? Во многих современных языках слово «покаяние» почти утратило свой изначальный сакральный смысл. Сегодня оно означает и

добровольное признание в своем проступке или признание своей вины, и облегчение, наступившее после этого, и сожаление о сделанной ошибке, и много чего еще, что совершенно отсутствует в греческом слове «метанойя». Тем не менее, слово «покаяние» (а то и «раскаяние») используется для перевода слова «метанойя» в самых разных контекстах. Очень любят его и некоторые современные западные писатели, создавая психологизированные образы героев, которые упиваются своей виной, постоянно занимаются самокопанием и самоистязанием и то и дело, рванув рубаху на груди, каются или перед каждым, кому не лень их выслушать, или еще круче — перед всем миром.

Но греческое слово «метанойя» вообще не имеет всех этих отрицательных оттенков. Напротив, оно наполнено положительным смыслом и означает позитивное преобразование человеческого мировоззрения с неограниченными перспективами развития этой благой перемены. Дословный перевод слова «метанойя» — «перемена ума», причем такая, после которой человек уже не сможет быть прежним. А под умом древние греки имели в виду вовсе не рассудок, не логическое мышление, но всего человека, все его свойства и способности, в том числе и духовные.

Выходит, слово «покаяние» в его изначальном смысле означает преобразование всего человека — его сознания, чувств, воли, поведения, жизни. Такое покаяние исключительно перспективно. Оно, конечно, может (хотя и необязательно) включать в себя печаль о прошлых грехах. Но и печаль эта на фоне перемены ума созидательна: она позволит избежать повторения одних и тех же ошибок. Двигаясь в новом направлении — вперед и вверх, видя мир новыми глазами, начинаем жить по-новому... вот важные особенности подлинного покаяния.

По-настоящему понять жизнь православного христианина без темы покаяния никак нельзя. Сжав до нескольких слов огромный богословский массив, можно сказать: суть православного опыта приближения к Богу, суть богопознания состоит в преображении человека. Начинаясь с покаяния, оно завершается теозисом — обожением.

Теозис, вхождение преображенной человеческой личности в максимально возможное единение с Богом, вероятно, произойдет где-то на заключительных этапах духовного путешествия. Однако покаяние — это не только начальный этап духовного пути, но и сам путь. Именно в продвижении по пути покаяния открывается и то, что должен более всего познать каждый из нас, и то, о чем должна более всего свидетельствовать Церковь. Покаяние — постоянная тема богослужений, Священного Писания, учения и дискуссий Святых Отцов. Покаяние — первое слово в проповеди Иоанна Предтечи и последнее земное деяние разбойника, распятого рядом со Спасителем. Покаяние — это суть молитва и Таинство, действие, в котором все мы — новоначальные, и все равны.

\*\*\*

Всё, что мы есть, и всё, что у нас есть, — дар Божий. Одно из немногих приношений, которые действительно может сделать человек — покаяние. Каждый волен принести Богу свое покаяние, а Тот со Своей стороны соглашается принять участие в преображении этого человека.

Едва ли нужно пояснять, что цель покаяния — изменить *себя*, а не весь мир и не точку зрения Бога. «12 Шагов» подспудно подразумевают непрерывное осознава-

ние, что в любых обстоятельствах, где необходимы перемены, человеку следует решать проблему, меняя не весь Божий мир, а себя. Никто другой за него не покается — это невозможно. Разумеется, это сильно отличает покаяние от вполне предсказуемого поведения как отдельных людей, так и их общностей (вплоть до целых наций): как правило, они, приступая к решению проблем, сначала пытаются изменить мир. Это отличие — одна из самых важных особенностей жизни по «12-ти Шагам».

За изменения отвечает Бог — а не человек. В изменениях нуждается человек — а не Бог.

\*\*\*

Православное богословие всегда подчеркивало неразрывную связь между душой и телом. Церковь верит не в бессмертие души, а в воскресение тела\*. Отвергая основное положение платонизма о том, что *реальная* реальность может быть только духовной, а та, с которой мы соприкасаемся, вторична и менее совершенна, Церковь неизменно утверждает, что Творец «неба и земли, всего видимого и невидимого» — Бог. Христианское богословие категорически настаивает на том, что Актор творения — не некое божество второго порядка

---

\* «Христиане не верят в бессмертие души не в том смысле, что его отрицают, а в том, что не очень-то ему радуются. Ведь в такой вере нет ничего специфически христианского; учение о бессмертии души есть почти в любой религии. В нашем же Символе веры говорится: «Чаю воскресения мертвых». Именно в этом уникальность христианства. С первых же строк Библия говорит, что Бог сотворил *всё* — и материальный, и духовный мир, а значит, в самой по себе материи нет ничего плохого и злого. Поэтому мы верим, что человек воскреснет весь — и душа, и тело. А во многих

(«демиург» неоплатоников и гностиков), а Само Слово Божье: «Им [*Сыном Божиим*] создано все, что на небесах и что на земле, видимое и невидимое» (Кол 1:16).

Тем не менее, особенно в некоторых разновидностях аскетического богословия, речь постоянно заходит о том, что Богом создана душа, а тело занимает второстепенное место и в некотором смысле чуждо духовной жизни. В предельном своем развитии эта тенденция порождает дуализм: силы добра и зла схлестнулись в извечной схватке, а человечество оказалось зажато между ними. В других случаях подобные взгляды скрываются под маской пуританства, которое склонно отделять Бога от всего человеческого бытия кроме самых утонченных проявлений последнего.

Естественно, что такая концепция подразумевает подозрительное отношение и к вещественному миру, и ко всему, что в нем. А отсюда — рукой подать до идеи, что некоторые элементы человеческого бытия изъяты из-под влияния Бога, словно Он сотворил человека не целиком, а частично.

Проблема алкоголизма и его лечения духовными средствами, взятая в целом, выводит это «частное бого-

---

религиях спасение мыслится именно как деконструкция человека, расторжение «неравного брака» божественной души и нехорошего, злого тела, не дающего ей спокойно жить. Смерть — состояние разлучения души и тела — мыслится в христианстве как нечто ненормальное и временное, уже преодоленное Христом. Христианство желает сохранить человека во всей уникальности его личности и его душевно-телесной природы, поэтому для нас так значимо воскресение всего человека целиком, во плоти, а не просто бессмертие души». Р. Маханьков, А. Кураев. «Мы верим не в бессмертие души, или Еще раз о смысле христианской веры». Ж-л «Фома», 2006, № 4 (36). — *Прим. ред.*

словие» на особо яркий свет. Программа АА однозначно утверждает — Бог не только может, но и желает и готов сойти в глубины человеческой жизни и спасти людей от разрушительной болезни. И это приводит к мысли: здесь АА прочно стоит на позициях традиционного богословия, провозглашая, что физическое и духовное здоровье неразрывно связаны и что Бог участвует в жизни людей даже на таких уровнях, где о Его присутствии никто и подумать не мог.

\*\*\*

На самом деле не следует заменять какую-то часть нормальной жизни православного христианина ничем из «12-ти Шагов». Например, 5-й Шаг — это не Исповедь, 3-й — не Крещение. Для православного христианина ценность Шагов в том, что они содержат темы и мысли, которые дополняют церковную жизнь, но не заменяют ее. Шаги — это не нечто обязательное (во всех смыслах этого слова), и делать их никто не заставляет. Более того, если человек окажется *вынужден* работать по Шагам, результат будет далек от желаемого.

На каком-то уровне человек «делает» Шаги, просто их читая. На гораздо более глубоком их можно делать на протяжении всего духовного путешествия, всю жизнь. Каждый волен свободно выбрать себе уровень. Кто-то захочет пройти Шаги один раз, а кто-то — снова и снова. Некоторые решат, что раз уж они обратили внимание на какие-то отдельные стороны своей жизни, которые желательно изменить, хорошо бы сделать Шаги в связи с каждым из этих «пережитков прошлого». Другие умудряются объединить все, что сочтут нужным, и попытаются применить Шаги сразу ко всей этой комбинации.

\*\*\*

Если кто-то делает Шаги, чтобы наладить свою духовную жизнь (в отличие от тех, кто делают их, чтобы остаться в живых), есть несколько моментов, на которые ему или ей стоит обратить внимание.

О наставничестве (спонсорстве) в самих Шагах не говорится ничего, но православным, начавшим их делать, не помешает учесть этот фактор. Наставник так или иначе подразумевается в 5-м Шаге, где нужно «признать перед Богом, собой и каким-либо другим человеком истинную природу наших заблуждений». На практике тем, кто достигли этого этапа, часто рекомендуют обратиться к священнику. Но на самом деле нет никакой необходимости, чтобы тот, кто принимает 5-й Шаг, имел какую-то специальную подготовку. И не важно, даст ли он какую-то особую обратную связь и, если даст, то что именно скажет, — за исключением, может быть, слов поощрения человеку, делающему 5-й Шаг.

У большинства православных всегда есть возможность попросить священника принять 5-й Шаг, хотя это и не имеет особого значения. Признание, предполагаемое Шагами, — это не Таинство. Но нет и причин, по которым 5-й Шаг не может стать Таинством Исповеди. Или одновременно с 5-м Шагом можно исповедоваться.

Впрочем, возможно, человек захочет выбрать наставником не священника, который ничего не знает о Шагах, а кого-то, кто имеет о них некоторое представление. Если уж на то пошло, есть священники, которые относятся к Программе АА с недоверием, особенно если они почти или вообще ничего не знают о выздоровлении от зависимости.

Как по большей части характерно и для духовных отношений между православными мирянами, наставник

по «12-ти Шагам» и его подопечный чувствуют себя совершенно свободными. Отношения волен прекратить любой из них и во всякое время, хотя можно было бы ожидать, что наставник, подобно духовному отцу в Церкви, должен чувствовать свою ответственность. Однако в «12-ти Шагах» «духовному чаду» дана почти безграничная свобода, так что он (или она) волен закончить отношения в любой момент.

Для монахов и монахинь ситуация несколько иная. Решившему поступить в монастырь человеку назначают духовного отца или мать: именно их трудами новый кандидат шаг за шагом входит в традиции и ценности монашеской жизни. Даже в мужском монастыре духовник не обязательно должен иметь священный сан, но зато должен быть глубоко привержен монастырской жизни и искушен в том, как приобщить новичка к полноте монашеского опыта.

Роль приходского священника существенно отличается от роли монастырского духовного отца. Священник рукоположен, и его авторитет духовного лица не основан на добровольном согласии прихожан: они должны принять его в качестве своего священника — но не обязаны выбирать своим духовным отцом. На самом деле духовных отцов мало, особенно за пределами православных стран, и статус этот по своей природе едва ли не полностью харизматичен. Человек (священник ли или мирянин) является духовным отцом, если его считают таковым его духовные чада. На самом деле священники и архиереи редко именуют себя духовными отцами, и лучшие из них обычно категорически отрицают, что вообще на это способны.

Если священник (особенно молодой) пытается де-факто быть духовным отцом на своем приходе, а то и не только там, наставляя всех и каждого, — жди проблем.

В монастыре, а порой и вне его, духовный отец получает Божью благодать, чтобы познать своих духовных чад на глубине, которая не всегда достижима для приходского священника или епископа. Приход — не монастырь, и желание переиначить приходское служение — в особенности так, чтобы приходы сделались квазимонастырями, — в подавляющем большинстве случаев бесплодно, тем более когда людей лишают выбора.

Обычно духовные чада исповедуются духовному отцу не только в своих грехах, но и в помыслах. И это очень важный фактор их духовного роста: ведь прежде чем человек согрешит, грех прочно укореняется в его мыслях. В АА сходный процесс называют «алкогольным мышлением».

Если взять лучшие образцы, то между духовным отцом (или матерью) и наставником в АА обнаружится большое сходство. В АА наставником обычно становится тот, у кого надежная, всевозрастающая, действенная трезвость, кто знает и понимает не только как работает Программа, но и как справляться с проблемами, которые возникают при ее выполнении. Наставник — тот, кто постиг эти проблемы изнутри и способен помочь другим следовать по пути, им уже пройденному. Наставник почти не дает советов — лишь если его попросят, но его совет, как правило, оставляет возможность выбора. Наставник никогда не попытается взять на себя ответственность за своего подопечного, и это — важное условие их отношений, ибо тот должен отвечать за собственную жизнь сам.

Завершая тему наставничества и духовного отцовства, заметим, что «12 Шагов» способны стать духовным проводником для любого, пока он ищет духовного руководителя: ведь Шаги изложены так, что по ним можно с пользой для себя работать и в одиночку. Но следует

помнить, что для выздоравливающего алкоголика Шаги всегда неотделимы от участия в группах, поэтому посещение какого-то количества собраний обязательно. Недаром алкоголики, выздоравливающие в труднодоступных отдаленных местах, делают все, что в их силах, чтобы взаимодействовать с другими. С появлением интернета и сотовых телефонов стало возможным связаться с кем угодно и где угодно, было бы желание и, пожалуй, целеустремленность. В современных условиях всегда можно провести группу в интернете — найти соответствующие сайты довольно легко. Люди, использующие Шаги, заметно выигрывают от общения с теми, кто тоже работают по Программе.

\*\*\*

Главное препятствие к работе по «12-ти Шагам» в том, что они нелегки. Этот путь требует усердного труда, честности и отказа от ряда защит, за которые мы обычно держимся, чтобы чувствовать себя в безопасности. Признать — даже теоретически — что мы можем быть неправы, для многих крайне сложно. Между тем это входит в духовные навыки всякого православного христианина, который участвует в Таинстве Исповеди. Загладить свою вину перед людьми, кому мы причинили зло, и лично возместить нанесенный им ущерб — это делают и многие православные, которые, до того как приблизиться к Чаше со Святыми Дарами, просят прощения у ближних.

Если вы решили работать по «12-ти Шагам», то вам придется делать их по порядку и, прежде чем перейти к следующему, завершить до определенного уровня предыдущий.

\*\*\*

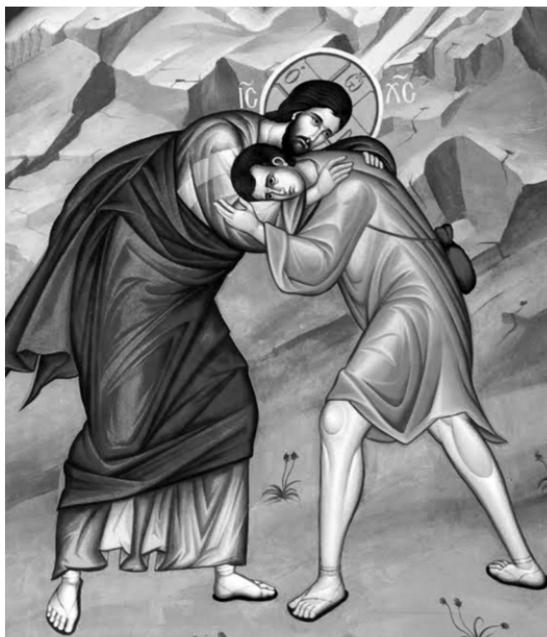
Прочитайте каждый Шаг в его традиционной формулировке несколько раз, спрашивая себя, что он вам предлагает. Он кажется легким или сложным? Он — то, что вы хотели бы сделать? Или то, что сделали бы только по обязанности? Или лишь если бы сочли, что это действительно позволит вам глубже прочувствовать жизнь? Как вы думаете, поможет ли он вам лучше осознать вашу веру?

Если, читая какой-то Шаг, вы ощутили смутное беспокойство, скорее всего, он особенно важен для вашего духовного роста.

Запомните: не старайтесь сделать Шаги «на пять баллов» — просто делайте, как можете. Работая над каждым шагом, вы поймете, что именно вам нужно сделать, чтобы его завершить — по крайней мере, на данном этапе. Отчасти Шаги, предполагающие действия (хотя они и выглядят довольно сложными для исполнения) сделать легче, чем некоторые другие, более умозрительного характера. Тем не менее, целесообразно принять каждый Шаг, как он есть, и завершить его настолько, насколько вы способны.

# Часть II

## 12 Шагов



*Придя же в себя, сказал: сколько наемников у отца моего избыточествуют хлебом, а я умираю от голода; встану, пойду к отцу моему и скажу ему: отче! я согрешил против неба и пред тобою и уже недостойн называться сыном твоим; прими меня в число наемников твоих. Встал и пошел к отцу своему. И когда он был еще далеко, увидел его отец его и сжалился; и, побежав, пал ему на шею и целовал его. <...> Отец сказал рабам своим: принесите лучшую одежду и оденьте его, и дайте перстень на руку его и обувь на ноги; и приведите откормленного теленка, и заколите; станем есть и веселиться! Ибо этот сын мой был мертв и ожил, пропал и нашелся. И начали веселиться.*

*От Луки 15:17-20, 22-24*



# Глава 7

## Из глубины

### **Шаг 1:**

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

Ибо знаю, что не живет во мне, то есть в плоти моей, доброе; потому что желание добра есть во мне, но чтобы сделать оное, того не нахожу. Доброго, которого хочу, не делаю, а злое, которого не хочу, делаю.

Римлянам 7:18,19

Я же червь, а не человек, поношение у людей и презрение в народе.

Псалом 21:7

Элои! Элои! Ламма савахфани? — что значит: Боже Мой! Боже Мой! Для чего Ты Меня оставил?

От Марка 15:34

### **1-й Шаг для зависимого**

«Прежде всего мы должны были перестать играть роль Бога для самих себя» (БКАА, сс. 60-61).

Каждый Шаг ставит особую задачу — однозначную и порой очень трудную. Однако сформулированы Шаги в основном мягко, нейтральным языком, чтобы не отпугнуть человека, которому нужно пройти этот путь. Шаги нельзя назвать «Двенадцатью заповедями», они всего лишь описывают ряд действий, когда-то совершенных сотней анонимных людей, начавших выздоравливать от алкоголизма. Приглашение пойти по их стопам звучит неявно: «Хотите обрести то же, что и мы? Вот предпринятые нами Шаги, которые предлагаются как Программа выздоровления» (БКАА, с. 57).

1-й Шаг задает весьма своеобразное начало. Мысль приступить ко всякому делу, признав свое бессилие — или даже полный крах, никакой надежды не вселяет. Ведь для решения почти любой задачи мы обычно мобилизуем все свои силы. Действительно, в большинстве случаев, едва приступив к делу, человек относится к нему, как к борьбе против, скажем, чьей-то воли, чьей-то точки зрения на что-то или кого-то.

Паттерны Шагов сильно различаются. Начинается Программа с идеи бессилия. Однако это не бессилие

побежденного, сдавшегося. Поражения здесь нет — скорее тут содержится такая мысль: путь к успеху начинается с понимания, что сами, в одиночку, мы ничего не можем.

1-й Шаг — «Мы признали свое бессилие перед алко-голем, признали, что мы потеряли контроль над собой» — можно перевести на русский язык еще и так: «Мы признали свое бессилие перед алкоголем, признали, что наша жизнь стала неуправляемой». «Неуправляемая» — очень сильное слово. Оно обозначает неудачную попытку взять всё под свой контроль. Действительно, «управлять» — суть контролировать, а образ человека, контролирующего собственную судьбу, прямо противоположен тому, что мы намерены сделать в 1-м Шаге. Мироздание контролирует Бог, и так оно и должно быть. Тем не менее, Он добровольно решил ограничить Свою власть человеческой волей. Самый заухудалый человечешка способен помешать Богу даже не делами, а лишь мыслями. Как мы увидим далее, величайший дар, который человек может принести Богу, — сдать Его силе, и это позволит Богу снова стать Богом. Но не будем забегать вперед.

1-й Шаг вооружает нас важным средством изменить порядок вещей, способным сработать в жизни каждого конкретного человека. Различные примеры из разных жизненных сфер показывают, что почти к каждой идее, каждому плану, каждой проблеме можно применить множество методов. Тем не менее, наша привычная практика такова: годами и десятилетиями, снова и снова решать одну и ту же проблему все теми же способами, даже если мы многократно убедились, что они не годятся.

1-й Шаг дарит нам возможность отложить известные, сто раз испытанные и (как правило) несостоятель-

ные способы и взгляды и проявить желание и готовность испробовать нечто совершенно иное.

Будь 1-й Шаг единственным, это обернулось бы трагедией. Но он — лишь прелюдия к другим Шагам, а это значит, что человек, который работает по Программе, готов разорвать круг прежнего поведения и отправиться в путешествие, не предрекая и не представляя себе заранее, каков будет его итог. Иными словами, человек готов позволить событиям идти так, что их развитие может оказаться для него неожиданным или даже нежелательным.

Решение сделать 1-й Шаг означает:

- использовали другие способы, но они не сработали, и мы наконец готовы это признать;
- мы достигли дна и чувствуем, что у нас нет никаких сил преодолеть свои проблемы;
- единственное, в чем мы нуждаемся — осознать, что наша картина мира не соответствует действительности. Это все, что надо, хотя и не все, что возможно;
- воспринять реальность такой, какая она есть, а не такой, как нам хотелось бы. Наверное, можно много рассуждать о том, как мы творим свою собственную реальность, но здесь важно то, что наше творение, которое мы отождествляем с «желанием» — всегда разверстой бездонной пропастью, — совсем не то, на что можно положиться, чтобы дела пошли на лад.

Цель 1-го Шага — подготовить человека, чтобы он смирился с мыслью: мир в его понимании может оказаться не более чем ложным образом, порожденным отрицанием или каким-то другим хитрым обманом.

В Шагах видна забота о том, чтобы не поддерживать чувство вины — еще один способ уйти от реальности, от жизни в настоящем. Тема вины рассматривается по ходу Шагов всесторонне, но на 1-м Шаге нет никакого смысла в признании «Я совершил ужасные ошибки и теперь за это расплачиваюсь». Напротив, тот, кто бессилен, кто понимает, что его жизнь стала неуправляемой, свободен от подобного суждения, и это отсутствие суждения (или, что еще важнее, осуждения) — лейтмотив Программы.

Важно увидеть, сколь *мало* требуется вначале.

1-й Шаг — это, по сути, реакция на удар об дно, на переживание того переломного события, которое заставляет нас сдаться, признать свое поражение и отказаться от борьбы. А отказавшись от борьбы, мы, как ни парадоксально, готовы начать путь к выздоровлению.

Отсюда еще очень далеко до смены ошибочного мировоззрения. Когда настанет пора заняться этой проблемой, человек будет смотреть на вопрос «что значит иметь мировоззрение» совершенно иным (и в чем-то гораздо более ясным) взглядом.

Многие защищают свое мировоззрение, потому что оно дает им ощущение общественного статуса, влиятельности или собственного достоинства. Всего этого большую часть жизни жаждет всякий. Вряд ли человек по своей воле отвергнет эти источники безопасности, ведь тогда он окажется беззащитен перед миром.

1-й Шаг означает, что человек по меньшей мере готов обдумать, не откроются ли перед ним возможности, если он откажется от фасада собственной значимости (очень часто основанного на заблуждении или обмане). Таким образом, это Шаг в огромную свободу, хотя человек одновременно чувствует и острую опасность. Он осознаёт, что ему придется переставать всю структуру

личности — возможно, придется ее разрушить и создать заново. Не исключено, что исчезнет всякое поведение, которое разобщает его с реальностью.

Есть доля правды в том, что мы каждый день творим свою реальность. А еще есть ощущение некоей реальности, существующей вне нашего опыта, с которой мы должны как-то смириться. Где-то между этих двух, казалось бы, противоположных позиций и пролегает тот жизненный путь и тот уровень понимания, что позволяют нам освободиться и от самообмана по поводу сотворенной нами реальности, и от заблуждения, которое отгораживает нас от остального мира.

1-й Шаг свидетельствует, что мы:

- начинаем,
- начинаем с самого начала,
- начинаем с того, что глядим на реальность, которую замыслил для нас Бог. Глядим при любых обстоятельствах, даже когда нам не нравится то, что мы видим, и даже если никогда раньше мы такого не делали. Пора снять все защиты — по крайней мере, перед Богом.

Люди, страдающие алкоголизмом и другими зависимостями, не любят смотреть реальности в лицо. В какой то мере это справедливо и для всего человечества. Мы идем на сделку с реальностью, смотрим на нее под вывихнутым углом зрения, перекрашиваем и приукрашиваем ее с помощью самых разных приспособлений, призванных сделать наше существование более комфортным. А иногда и позволяем себе совершенно ее исказить.

Все, что требуется в 1-м Шаге — и это вправду несложно, пока позднее вы не возвратитесь к нему, чтобы

об этом подумать, — некое осознание, что человек, делающий 1-й Шаг, готов смотреть на жизнь не на своих, а на ее условиях. Состояние, противоположное такой готовности, называют отрицанием — под это определение подпадает всякая попытка исказить или перевернуть с ног на голову свою жизненную реальность, чтобы сделать настоящий момент более комфортным.

Почему в большинстве случаев отрицание вредно? Потому, что оно побуждает нас играть в своей жизни роль Бога. Мы еще увидим, что в этом, пожалуй, самая суть проблемы понимания зависимости и зависимого поведения, хотя в 1-м Шаге это может и не быть очевидным. Важно осознавать, что, творя собственную реальность, мы рискуем лишиться всего самого хорошего, ибо Божья реальность всегда предпочтительнее нашей.

По мере выполнения Шагов настрой «В моей жизни Бог — это я» постепенно заменяется на «В моей жизни Бог — это Бог». Чтобы достичь подобной перемены, нужно начать с осознания, что мы действительно не можем управлять собственной жизнью: мы перед ней бессильны, как ни сопротивляйся этой мысли. И вот, прибегнув к веществам, изменяющим состояние сознания, или к поведению, главная цель которого — изменить наше внутреннее самочувствие (или сделать так, чтобы мы вообще перестали что-то чувствовать), мы начинаем создавать собственный мир. И это как бы ставит нас на место Творца и Вседержителя, а Его вытесняет. А Бог не вмешивается, потому что дает нам свободу это делать. Давая нам свободу, Он рискует.

Напечатанное на бесчувственной бумаге требование «Я хочу быть Богом» выглядит нелепо. Однако именно оно реализуется каждый раз, когда мы берем на себя Божью задачу по сотворению реальности и заменяем Его реальность нашей самодеятельностью.

\*\*\*

В ходе выполнения Шагов отрицание потихоньку сменяется принятием. К счастью, на начальной стадии достаточно просто смириться с тем, что в каждой жизни неизбежно присутствуют одна или несколько форм отрицания, а настоящий мир на самом деле может быть не таким, каким кажется, — и скорее всего, позже возникнет необходимость что-то с этим сделать. Самые разные мнения и представления — о себе, своих возможностях и недостатках — вскоре потребуют тщательного изучения. Но в данный момент просто необходимо понимать, что предстоит некая работа.

\*\*\*

Чувства — мощные мотиваторы, но они не очень-то подсказывают нам, что делать. Руководствуясь в основном чувствами, мы, как правило, сталкиваемся с огромными трудностями. Страх, гнев, отчаяние, ревность, гордость — все они способны сыграть крайне разрушительную роль в нашей жизни, но, возможно, без них у нас никогда не возникнет побуждения к необходимым переменам. Попытка подавить чувства (даже негативные) — не выход. Продвигаясь по Шагам, мы поймем, что все наши чувства можно влить в духовный путь.

Цель 1-го Шага — перенести алкоголика через трудно преодолимый порог начала какого-то дела. Естественное состояние большинства алкоголиков — лежать пьяными, ни на что не обращая внимания. Это состояние прерывается (возможно, точнее будет сказать — перемежается) периодами мук и боли в мире, который заставляет алкоголика чувствовать, что ему не просто не-

чего этому миру предложить — он и сам в нем никто и звать его никак. «Я» алкоголика, противодействуя этому бессилию, разрастается до такой степени, что становится единственной высшей силой в его вселенной.

### **1-й Шаг для православного христианина**

В каждом или почти в каждом человеке присутствует ощущение, что жизнь не такова, какой должна быть. Большинство из нас испытывают его в виде общей неудовлетворенности жизнью общества и/или собственной. Жизнь нехороша. Что-то необходимо улучшить. Роду человеческому (либо одному или нескольким его представителям) нужно измениться, и все наладится. Другой вариант этого ощущения — должно произойти что-то, после чего и начнется настоящая жизнь. Очень часто это ощущение оправдывают так: «Вот стану я знаменитым (красивым, стройным, умелым...) — тогда и наступит настоящая жизнь», или: «Вот тогда и начну жить».

Массовое духовное заблуждение того же плана — это уверенность, что человек способен стать лучше где и когда угодно, но только не здесь и не сейчас. Юношеская молитва блаженного Августина Иппонского (354–430) — «[*Господи*], дай мне целомудрие и воздержание, только не сейчас»\*, — это то, под чем в какие-то моменты своей жизни, а частенько и во всякий день, подписался бы почти каждый, к какому бы общественному слову он ни принадлежал.

Главный духовный герой 1-го Шага (как и Шагов со 2-го по 5-й) — блудный сын. Ему посвящено одно из евангельских чтений во время подготовки к Великому

---

\* Блж. Августин. Исповедь, кн. 8, VII, 17.

посту. Эта притча (Лк 15:11-31), которую Господь рассказывает ученикам, знакома всем, но она заслуживает, чтобы ее читали и перечитывали. Потребовав от отца свою долю наследства (причем отец был еще жив!), сын ушел из дому и все растратил. В конце концов, оставшись без гроша и страдая от голода, он был вынужден найти работу. Ему пришлось пасти свиней — для евреев занятие унижительное.

В один прекрасный день, глядя на аппетитно чавкающих свиней, изголодавшийся блудный сын понял, что страстно желает поесть свиной корм. Вот момент истины, когда он «пришел в себя» (см. Лк 15:17) — осознал свое подлинное положение. В этот момент блудный сын сделал 1-й Шаг.

Еще одно предвеликопостное евангельское чтение — о богатом начальнике мытарей Закхее (см. Лк 19:1-10). Закхей хотел увидеть Иисуса, но «не мог за народом, потому что мал был ростом» (Лк 19:3). И тогда, хотя это и не пристало человеку его возраста и положения, решил забраться на дерево. Он не остался в толпе, притворяясь, что контролирует ситуацию и что-то видит. Он влез на смоковницу! В этот момент Закхей сделал 1-й Шаг.

1-й Шаг иллюстрируется примерами из великопостных евангельских чтений особенно богато. Рассказ об исцелении расслабленного в Капернауме — пожалуй, самый яркий пример признания собственного бессилия (см. Мф 9:1-8; Мк 2:1-12; Лк 5:17-26). Четыре человека принесли ко Христу своего парализованного друга. Не имея возможности из-за тьмы народа пробиться к Иисусу, они подняли носилки на крышу дома, где Он находился, и проделали в крыше дыру — достаточно большую, чтобы спустить вниз «постель, на которой лежал расслабленный» (Мк 2:4). О том, как отреагировал на эти действия хозяин дома, история умалчивает.

Но в связи с нашими целями сосредоточим внимание на расслабленном. Он просто позволяет себя нести. Вполне возможно, что у него тут вообще не было никакого выбора. И все-таки, позволив себя нести, он сделал 1-й Шаг.

Все три отрывка из Евангелий показывают, как действия их персонажей в конце концов поставили их лицом к лицу с Богом — отцом блудного сына в первом случае и Иисусом — в двух других. Схема проста: человек начинает что-то понимать (Шаг 1), движется к Богу (Шаг 2) и, в результате встретившись с Ним, необратимо изменяется (Шаг 3).

\*\*\*

Жители некоторых городов Галилеи отказались принять Иисуса, отвергли Его. Евангелие подразумевает: отвергли не потому, что Его не знали, а потому, что знали слишком хорошо. Они думали — мы ведаем, что творим. Они отрицали, что им стоит лучше узнать Сына Человеческого, а тем более — Сына Божьего. Они были уверены в своей правоте, но весь последующий христианский опыт доказывает, что они ошибались. Чтобы сделать то, что действительно нужно, им пришлось бы отказаться от всего, что они считали истинным и правильным, от всех своих представлений о мудрости и благе — ведь иначе нельзя поглядеть на мир новыми глазами и увидеть, какое место занимает в нем Иисус. Конечно, сделать это очень и очень трудно, почти невозможно — если только не ощутить свое бессилие. Но они его не ощутили. Они делали то, что для человека естественно, то, что порождается чувством собственной правоты. Род лукавый, мы неизмеримо сильнее хотим быть правыми, а не праведными. Одна-

ко Евангелие призывает нас не к правоте, но к праведности.

\*\*\*

Несколько лет назад мне пришлось поселиться на острове в Эгейском море. Я не знал греческого, но, прожив там полгода, заговорил довольно бегло. Так вышло главным образом потому, что на острове не было никого, кто говорил бы по-английски, и если я хотел общаться, то должен был выучить греческий. За эти шесть месяцев я пережил очень болезненный процесс, чуть не дошел до нервного срыва: ведь, чтобы овладеть греческим, я должен был перестать хоть в чем-то полагаться на свой родной язык. Пришлось отбросить глубинные представления, что 1) «по умолчанию» все говорят и думают по-английски и 2) при общении я должен думать по-английски. Едва отпустив эту иллюзорную реальность, я освободился, чтобы постепенно усваивать греческий как язык, на котором способен общаться. Ощущение бессилия в конечном счете привело к усилению моих лингвистических способностей.

\*\*\*

В 1-м Шаге человеку предлагается отбросить все, из чего в конечном счете складывается естественное представление о самосохранении, и прежде всего осознать, что он *действительно* бессилен. Мы должны выйти из кабины паровоза, пытящего у нас в голове: «Я думаю, что могу, я думаю, что могу», и первым делом ясно и не без пользы понять, что у нас и вправду нет никаких сил улучшить собственную жизнь, — и чем яростнее мы пытаемся это сделать, тем хуже выходит. Реальность, которая после того, как мы ее признаём, оказывается совсем

простой, заключается в том, что у нас нет власти ни над людьми, ни над обстоятельствами, ни над вещами, ни над процессами. Пусть мы чувствуем, что должны быть всесильными, — это не имеет значения. Пусть наша система образования учит нас думать, что нам нужно именно всемогущество, — это тоже не имеет значения. Обучение в школе служения Господу следует начать с уроков собственного бессилия, и чем скорее мы его осознаем, тем лучше.

Мы *не бессильны* лишь там, где принимаем решения касательно самих себя.

\*\*\*

Современный мир постоянно призывает нас владеть собой, своим здоровьем, телом, судьбой и будущим, побуждает все это контролировать. «Контроль» — одно из излюбленных словечек флагманов рекламной индустрии, ибо они знают, что по своей привлекательности оно универсально. Вряд ли найдешь телевизионный рекламный блок, в котором не прозвучало бы слово «контроль», да еще и неоднократно.

На самом же деле мы почти ничего не контролируем — просто ведем себя так, словно это делаем. Путь по Шагам учит нас, что контроль принадлежит одному Богу. Более того, иногда мы будем понимать, что такое Его контроль, а иногда — нет.

Речь здесь не о том, чтобы попытаться заместить контроль анархией или пассивностью. Живое и динамичное ощущение взаимодействия человека с волей Божьей — вот что в конечном счете заменит ложное представление о контроле.

В святоотеческих трудах слово «неуправляемый» почти всегда относится к лошадям. Сегодня этот образ

нам во многом чужд. А вот «лошадиные» слова «распряженный, разнузданный» годятся, поскольку в некоем приближении обозначают то, что должен почувствовать и осознать алкоголик, если 1-й Шаг станет для него долгожданным поворотным моментом.

Возможно, для православного христианина справедливо утверждение, что бессилие, ключевой момент 1-го Шага, осмысливается не столько как хаотичность и неуправляемость жизни (хотя и так тоже, ведь подобное присутствует даже в жизни святых), сколько как глубокая и жуткая удаленность человека и его жизни от Бога. Не исключено, что жгучее желание быть с Богом связано именно с таким бессилием — наподобие того, что осознал блудный сын перед тем, как решил вернуться к отцу. Тут, однако, имеется опасность. Может быть, на данном этапе это жгучее желание проистекает из видения реальности, порожденного болезнью, и, значит, представление о выздоровлении тоже ошибочно. Это, безусловно, верно для блудного сына, поскольку та «картинка», которую он себе создал — возвращение в отчий дом в качестве наемника — была не той реальной картиной, какую видел отец, а плодом нездорового мышления сына.

Конечно, при выполнении 1-го Шага важно понять, насколько далека от Бога наша жизнь и насколько безнадежно ее состояние — по любым показателям, не говоря уже о сравнении с Божьей благодатью. Тем не менее, мотивы, по которым делается 1-й Шаг (боль, тоска, безнадежность, безысходность) могут основываться и на ошибочном видении. К Шагам можно прибегнуть по совершенно неправильным причинам, но пока человек готов полностью принять условия выполнения Шагов, вреда в конечном счете не будет. Блудный сын был не способен видеть свои мотивы в истинном свете,

пока не вернулся домой и отец его не исцелил. Теперь сын мог бы, оглянувшись, изучить их и понять, что они были ошибочными. В то же время, он, вероятно, мог и осознать: в конце концов, сами мотивы не имеют значения. Важно то, что он *шагнул* к дому, а не то, *почему* он это сделал.

Бессилие переживается как состояние очень неприятное, и чем острее мы чувствуем себя бессильными, тем нам хуже. Это не «Шаг к комфортному самочувствию» — ведь его цель в том, чтобы вычистить из нас даже следы всякого представления, что у нас все-таки есть какая-то сила самим себе помочь или собственноручно себя изменить. Когда мы, достигнув дна, понимаем, что там ничего нет, мы делаем 1-й Шаг. Мы должны стать младенцами, полностью беспомощными, несамостоятельными. Мы должны обнаружить, что внутри нас нет никакой собственной силы. Мы должны полностью зависеть от сил и событий, находящихся вне нашего контроля. Нам нечего добавить, нечего предложить. Земля держится не на нас. Стены нашей комнаты — тоже. Это состояние — как у приговоренного к смертной казни, ожидающего палача в камере-одиночке. Без друзей, без общения, без долженствований и обязательств, без надежды. Мы — наедине с собой. И от того, что мы полностью беззащитны, нами владеет всепоглощающий страх. Мы им просто истекаем. Это реальность — реальность, от которой мы пытаемся спрятаться, пытаемся хоть как-то ее переписать. Мы стараемся убедить себя: нет, это не я, я не такой. Но это ложь. И нет такого дна, которого мы не могли бы достичь, такого убожества, которого мы не были бы готовы изведать.

Спусковой крючок самого жестокого похмелья на свете — арест, рука полицейского на твоём плече; кате-

горическое требование вернуть долг; полное презрение любимого человека. Похмелье может охватить нас внезапно, всецело — или подкрасться потихоньку. Его причиной может стать то, чего мы давно боимся, — или нечто неожиданное. Но там, в толще боли, на краешке сознания живет уверенность: мы погрузились столь глубоко, что дальше некуда. Единственное, что может теперь случиться, — нахлынет поток вод, чтобы покрыть нас, омыть нас, очистить мир от нашего жалкого «я»: «Я же червь, а не человек» (Пс 21:7).

Каждый день года, кроме Светлой седмицы, в начале утрени читается Шестопсалмие (псалмы 3, 37, 62, 87, 102, 142). Это чтение несколько сбивает с толку прихожан — на главном утреннем богослужении Церкви людей бывает немного, и псалмы обычно читают много времени спустя после рассвета\*. Когда псалмы читаются в монастыре в полчетвертого-четыре утра, их слова наполняются намного большей силой. Психологи говорят, что в это время у современных людей самый низкий эмоциональный фон за сутки, а тело обычно бунтует: голова болит почти невыносимо, глаза неудержимо слипаются, да и пищеварение ведет себя кое-как. И посреди всех этих мук мы слышим:

«Боже! Ты Бог мой, Тебя от ранней зари ищу я; Тебя жаждет душа моя, по Тебе томится плоть моя в земле пустой, иссохшей и безводной» (Пс 62:2).

«Многие говорят душе моей: «Нет ему спасения в Боге»» (Пс 3:3).

---

\* В приходях РПЦ утрени служится сразу после вечерни, то есть вечером, в Греческой ПЦ — перед Литургией. — *Прим. перев.*

И мы ощущаем печаль, одиночество, а к кому-то может подступить и отчаяние. Церковь учит, что хотя эти чувства тяжелы, они воистину неотделимы от общего опыта молитвы. Бывает, что мы в глубокой депрессии, но это не должно прервать нашу молитву. Молитву не откладывают до хороших времен... как, впрочем, и до плохих тоже.

То же самое и с 1-м Шагом. Это неприятно, это подавляет. Однако, как и Шестопсалмие, 1-й Шаг — не завершающее слово. Утренняя заканчивается или вседневным, или Великим славословием. И у нас тоже есть еще 11 Шагов.

Важно отличать глубокую неудовлетворенность своей жизнью как от любых мыслей, замешанных исключительно на ненависти к себе, так и от самой этой ненависти. Мы не вправе ненавидеть ничего из Божьего творения, включая нас самих. Тем не менее, ненависть к себе в определенной мере бывает весьма полезна — в той, которая побуждает нас к действию. В этом, несомненно, весь смысл «удара об дно»: ведь если, обнаружив свою боль, мы на этом и остановимся, ничего благотворного никогда не произойдет. Однако, если содержание нашего опыта настолько серьезно, что мы убеждаемся: нужно и вправду переходить к следующим Шагам, то в конце пути мы не просто оценим сам этот опыт, но он представится нам совершенно необходимым.



# Глава 8

## Обретение веры

### **Шаг 2:**

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

Ищите Господа, когда можно найти Его; призывайте Его, когда Он близко.

Исаия 55:6

Не бойся, только веруй.

От Марка 5:36

[Иисус] спрашивал учеников Своих: за кого почитают Меня люди?

Они отвечали: за Иоанна Крестителя; другие же — за Илию; а иные — за одного из пророков.

Он говорит им: а вы за кого почитаете Меня? Петр сказал Ему в ответ: Ты — Христос.

От Марка 8:27-29

## 2-й Шаг для зависимого

Шаг Первый подобен разрезу, который должен сделать хирург, начиная операцию. Действие болезненное, можно даже сказать, разрушительное, но абсолютно необходимое, чтобы достичь нужной цели.

Человека подводят к осознанию собственного бессилия, и тут — возможно, впервые в его жизни — не происходит ничего, что спасло бы его от столкновения с реальностью. Он должен смотреть на нее, вдумываться в нее — и, пока имеется хотя бы намек на сопротивление, оставаться там, где он есть.

Как только человек примет свое бессилие, он готов к следующему Шагу. С этого момента ему становится доступен хотя и не выраженный в словах, но важный смысл: «У меня есть выбор».

Ему говорят, и сам он постепенно начинает осознавать, что есть некая сила — любая, кроме его собственного якобы всемогущего «я», способная помочь ему вернуться на правильный путь, сделать трудный выбор.

Его «я» — это не Бог. «Я» любого другого человека — это не Бог. Бог — это Кто-то иной.

Так начинается прекрасное путешествие, рождается истинная тяга к Богу. «Как лань желает к потокам воды, так желает душа моя к Тебе, Боже! Жаждет душа моя к

Богу крепкому, живому: когда приду и явлюсь пред лице Божие!» (Пс 41:2,3).

Остальные Шаги раскрывают суть этого паломничества.

Заманчиво предположить, что царь в мире каждого конкретного алкоголика — алкоголь, и во многом это так. Тем не менее, верно и то, что не только царь, но и бог алкоголика — его ослабевшее, распадающееся «я».

Вот почему еще в самом начале выздоровления алкоголику так важно понять, что существует Сила вне его, не зависящая от него, неизмеримо более могущественная, чем он. Больное «я», ставшее богом, должно вытесниться чем-то, пусть даже умозрительным, абстрактным. Пока не имеет особого значения, что это будет. По мере выздоровления представление о Высшей Силе обычно все теснее отождествляется с Верховным Существом, Вседержителем вселенной. И действительно, чем дальше человек углубляется в полные чудеса края исцеления, тем выше вероятность, что он захочет установить это тождество. Вначале, однако, ему нужно отказаться от всех своих представлений о Боге, иначе в новый образ Высшей Силы могут проникнуть различные опасные идеи, и пораженный ими образ, развиваясь, окажется неспособен поддерживать длительную трезвость. Подлинным же Богом является только Бог, абсолютно свободный от алкогольного «я».

Поскольку представления алкоголика о Боге искажены, отказ от них — неотъемлемая часть выздоровления. 2-й Шаг начинается не с веры, а с сомнения и проверки.

**2-й Шаг для православного христианина**

В момент, когда блудный сын, вожделенно глядя на свиной корм, осознал всю отчаянность своего положения, он сделал 1-й Шаг. И, почти сразу вспомнив об отце, сделал 2-й. Есть мультяшечка о Цыпленке: малыш только что вылупился, но (ведь это сказка) уже умеет говорить. И вот он бродит по двору и, жалобно попискивая, спрашивает всякого, кто готов его выслушать: «Не ты ли моя мамочка?» Ожидается, что зритель прослезится: настолько очевидна параллель с человеческим детенышем, которого бросила мать, — можно ли вообразить что-то более ужасное?

В Программе «12 Шагов» нередко наблюдается та же картина, но здесь Цыпленок — это человеческая личность, которая вопрошает: «Не Ты ли мой Бог?»

\*\*\*

Для православных, особенно тех, кому посчастливилось воспитываться в вере, существенная часть таинственной жизни христианства — Крещение, Миропомазание и Причащение — произошла в возрасте, от которого не осталось воспоминаний. Для них это была вера их родителей, кровных и крестных, которые приносили их в храм, подобно тому как четверо друзей принесли расслабленного к Господу.

«Обретение веры» — такой заголовок можно дать личной истории каждого из нас. Мы подразумеваем — и ничуть в этом не ошибаемся, — что вера подлежит обретению, причем обретение — это не конечный результат, а процесс, бесконечное путешествие.

\*\*\*

Мало кто, подрастая и взрослея, избежит ошибок, подчас достаточно серьезных, чтобы повлиять на наше дальнейшее развитие. Апостол Павел описывает начало и итог взросления так: «Когда я был младенцем, то по-младенчески говорил, по-младенчески мыслил, по-младенчески рассуждал; а как стал мужем, то оставил младенческое» (1 Кор 13:11).

В детстве мы накапливаем в себе всевозможные представления, мысли, чувства и страхи, связанные с самыми разными вещами — в частности, широкий спектр мыслей и переживаний касательно Бога. Мы бессознательно «срисовываем» Его со значимых для нас взрослых, создаем по образу родителей, учителей или кого-то еще, кого мы боготворим. В большинстве случаев невольно возникает примерно такая аналогия: «Бог похож на папу, только во всем его превосходит».

«Болезнь роста» — сумбурность образов ангелов, святых, доброго волшебника, Деда Мороза или Санта-Клауса, живущих в нашей психике, — обычно не щадит и образ Бога. Самый печальный случай — Санта-Клаус, который из святителя Николая Чудотворца (270-345), превратился в развеселого парня, раздающего рождественские подарки. В раннем детстве нас поощряют верить, что он всамделишный, но стоит нам немного подрасти, то, в равной мере сбивая с толку, говорят: «Ты ведь уже большой. Разве можно верить, что Санта существует?»

Наш воображаемый «бог» может стать кем-то вроде доброго дядюшки — он к нам благосклонен, но находится довольно далеко от нас, с ним трудно связаться. Или же кем-то вроде родителя — он дает нам безопасность, привязанность, поддержку и защиту, но если мы поступаем неправильно, способен и наказывать.

И никак не исключить, что наш «бог» может оказаться некоей злокозненной силой, которая нас то со-

блязняет, то разочаровывает, наслаждаясь этой игрой. Подобный образ легко возникает, если так поступают с нами люди. Мы всегда склонны проецировать на Бога не только сильные стороны, но и недостатки значимых для нас фигур.

Независимо от того, как возникли наши представления о Боге, в один прекрасный день взрослой жизни нужно последовать примеру апостола Павла: «оставить младенческое», в том числе любые наши суждения о Боге, любые Его ложные образы, пришедшие к нам из мира детства. Нам нужно отпустить все мнимое, как бы ни было больно и грустно смотреть ему вслед.

Человеку, воспитанному на образе Иисуса «кроткого и незлобивого», будет трудно справляться с ужасными жизненными трагедиями. Такие чувства и мысли о Боге его подведут, поскольку мало годятся на случай войны, авиакатастрофы или нежелательной беременности.

Кто-то может решить, что Бог — Тот, с Кем заключают сделки, и вся цель жизни — добраться до уровня, где Бог станет делать то, чего хочет человек. И вот тогда-то человек будет счастлив! Увы, этот путь ведет к зависимости, он противоположен тому, что предлагают нам Шаги.

При освобождении от ложных и/или незрелых представлений о Боге есть опасность, что этот процесс станет слишком разрушительным. Иногда так бывает с молодежью в Церкви: они уже низвергли прежние образы Бога, но еще не готовы принять Его таким, каков Он в действительности. Нередко такие молодые люди часто оставляют Церковь. На самом деле этот этап может стать важной частью их духовного развития.

Впрочем, делая эту работу, важно иметь в виду ее цель: для православных Отец открывается через жизнь

и учение Сына. «Сила, более могущественная, чем мы» в конечном счете — всегда Бог-Отец, явленный нам в Боге-Сыне и переживаемый нами посредством Духа Святого.

Это может казаться очень сложным, пока мы не осознаём, что по сути действие Бога в нашей жизни не зависит от того, каким мы Его себе представляем. И Сам Бог не зависит от созданных нами образов, равно как и от нашего «я».

Традиционное учение Церкви помогает нам до некоторой степени прояснить этот вопрос.

Воплотившись, Бог-Сын — Второе Лицо Пресвятой Троицы — стал Человеком. Таким образом, мы можем быть уверены, что углубляя отношения с Богом, мы будем иметь дело с Человеком, Который знает, что значит быть человеком. Нам больше не угрожает бездна, отделяющая нас от Бога. Следовательно, наше взаимодействие с Богом по существу будет подобно взаимодействию с людьми. Божья любовь к нам имеет ту же природу, что и наша любовь к человеку, хотя, конечно, сила Божьей любви намного превышает ту, что мы способны почувствовать. Иисус Христос, вечный безначальный Логос, Собой и делами Своими являет нам Отца. Действительно являет, ибо мы можем глубоко познать Иисуса-Человека, пусть даже этот Человек выходит за рамки нашего повседневного общения друг с другом: Он восхищает и изумляет намного сильнее — больше, чем мы можем вместить.

Богословие иконы охраняет нас от представления, что мы способны вместить в себя Бога, получить какую-то власть над Ним, полностью объять Его нашей мыслью, — хотя и можем быть с Ним близки. Согласно древней традиции Церкви, Бога-Отца нельзя ни описать, ни изобразить на иконе, разве только весьма сим-

волически\*. В нашем случае это означает, что Отец может быть только Силой, существующей вне нас и независимо от нас и более могущественной, чем мы. На самом деле Бога-Отца нельзя изобразить, потому что Он — за пределами кисти иконописца: мы никак не можем Его познать, разве только по Его собственной воле через откровение. С Богом-Сыном все иначе — вочеловечившись, Он стал уязвим. У нас появилась возможность строить ложные представления о Нем, чем мы и занимаемся. И во многих головах живут Его «скверно написанные» иконы.

Облекшись в плоть, Сын Божий прошел через процесс, который богословы называют *кенозисом* — самумалением (см. гл. 5). Умалившись, Он сделал Себя доступным для нас, вступил в пределы нашей досягаемости. Мы обнаруживаем, что можем приблизиться к Богу так же, как и к людям, и нас не испепелит пламя Его присутствия, — нас бережно согреет тепло Его человеколюбия.

Вочеловечиваясь в Иисусе, Бог шел (и идет) на риск. Он делает Себя уязвимым, потому что иначе нам никак не вступить с Ним в отношения. В отношениях всегда есть уязвимость, незащитность. Бог стал незащитен перед нами.

Обретение веры предполагает, что мы станем незащитны перед Богом.

---

\* Следует отметить, что VII Вселенский Собор (787 г.), создавший догмат иконопочитания, ничего не говорит об иконописных изображениях Бога-Отца, в том числе и символических. Собор разрешил употреблять в церквях и домах иконы Господа Иисуса Христа, Божьей Матери, ангелов и святых, чествуя их «почтительным поклонением». — *Прим. перев.*

В Евангелиях есть пример, очень точно раскрывающий смысл 2-го Шага (см. Мк 9:17-27). Отец привел к Иисусу сына, страдающего эпилепсией, и, надеясь на исцеление, спрашивает Иисуса, не может ли Он как-то помочь мальчику. Вот тут Господь поднимает нашу тему, вовлекая в нее отца, — желанные изменения произойдут именно верой человека: «Иисус сказал ему: если сколько-нибудь можешь веровать, все возможно верующему». И человек принимает вызов, отвечая на него так: «Тотчас отец отрока воскликнул со слезами: Верую, Господи! Помоги моему неверию» (Мк 9:23,24).

Вера — не вознаграждение интеллектуальных усилий, но непосредственный результат отношений человека и Бога. В известном смысле она — дар Бога, Его ответ на веру и надежду человека. Иными словами, мы не обретаем веру, просто этого желая, волевым усилием. «Обретение веры» — не тот путь, где усилия требуется от нас, это путь принятия Божьих усилий.

Сделать 2-й Шаг — значит, подобно ребенку, спрыгнуть с высоты прямо в крепкие папины руки. Действие обоюдно: вклад ребенка — ничем не замутненная вера, а отец обеспечивает возможность, безопасность и силу.

Сделать 2-й Шаг — значит осознать, что Бог ближе, чем нам казалось раньше, и что Он озабочен всеми сторонами нашей жизни.

\*\*\*

Подростком я жил у своей тетушки.

Я не раз испытывал ее терпение, но она — человек духовно богатый — почти всегда была добра и приветлива. Ее муж, умерший до того, как я с ней познакомился, был алкоголиком и вступил в АА вскоре после возникновения Сообщества. От тетушки-то я впервые и услы-

шал об АА. Она была великой коллекционершей, в том числе собирала всякие картины и тарелки и накопила их за свою долгую и интересную жизнь необъятное море. Вера ее тоже была безгранична, и, как только возникал подходящий повод, тетушка была не прочь о ней поговорить, причем очень непосредственно и просто.

На стене ее гостиной висела тарелка (думаю, конца XVIII века) — кремовая, с цитатой из книги Бытия: «Ты Бог видящий меня» (Быт 16:13).

Однажды я помогал тетушке убираться в гостиной — пылесосил, а она вытирала пыль. Дойдя до тарелки, тетька обернулась ко мне и сказала: «Мне кажется, что когда-то этой тарелкой пугали детей, чтобы вели себя хорошо, ведь Бог за ними следит. Но я думаю совсем по-другому: это значит, Бог любит нас так сильно, что глаз не может отвести». И продолжила вытирать пыль, задумавшись о чем-то еще и не понимая воздействия только что сказанных ею слов. Вот какая была у меня тетушка! Мне так ее не хватает..

\*\*\*

Нам не сказано, заметил ли мытарь фарисея, войдя в Храм. Фарисей-то его заметил, это нам известно. По всей видимости, мытарь не видел фарисея: в Евангелии говорится, что он, «стоя вдали, не смел даже поднять глаз на небо» (Лк 18:13). Вот точный портрет того, кто делает 2-й Шаг — образ человека, который не смотрит вверх, но зато взывает к Небесам в своем сердце.

Четверо, неся расслабленного, не были уверены, правильно ли поступают, пока не положили свою ношу к ногам Иисуса, и исцеление (как тела, так и души) свершилось на их глазах (см. Мк 2:1-12). Неся больного к дому, где находился Спаситель, и спуская его через

крышу, они не знали, чего добьются, кроме, может быть, того, что все на них разозлятся, особенно хозяин дома. Но идя туда, они — хотя в то время об этом и не догадывались — всё приближались и приближались к месту встречи с Богом. Именно тогда они делали 2-й Шаг.

Одна из самых прекрасных евангельских встреч — встреча Петра с Иисусом во время чуда хождения Христа по водам (см. Мф 14:22-33, Ин 6:16-21, Мк 6:47-51). «Ученики, увидев Его идущего по морю, встревожились и говорили: это призрак; и от страха вскричали. Но Иисус тотчас заговорил с ними и сказал: ободритесь; это Я, не бойтесь. Петр сказал Ему в ответ: Господи! Если это Ты, повели мне прийти к Тебе по воде. Он же сказал: иди. И, выйдя из лодки, Петр пошел по воде, чтобы подойти к Иисусу, но, видя сильный ветер, испугался и, начав утопать, закричал: Господи! Спаси меня. Иисус тотчас простер руку, поддержал его и говорит ему: маловерный! Зачем ты усомнился? И, когда вошли они в лодку, ветер утих» (Мф 14:26-32).

Петр полагается, опирается на Иисуса в начале, когда выходит из лодки, и в конце, когда Иисус поддержал его Своей рукой. А вот в середине, поняв, что происходит, он положился на собственные силы — и стал тонуть.

В начале и конце этой евангельской истории мы видим апостола Петра, делающего 2-й Шаг.



# Глава 9

## Предание себя Богу

### **Шаг 3:**

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

Надейся на Господа всем сердцем твоим, и не полагайся на разум твой. Во всех путях твоих познавай Его, и Он направит стези твои.

Притчи 3:5,6

Итак, не ищите, что вам есть, или что пить, и не беспокойтесь, потому что всего этого ищут люди мира сего;

ваш же Отец знает, что вы имеете нужду в том; наипаче ищите Царствия Божия, и это все приложится вам.

От Луки 12:29-31

Отче! В руки Твои предаю дух Мой.

От Луки 23:46

### **3-й Шаг для зависимого**

В Большой книге состояние алкоголика характеризуется как «бунт своеволия» (БКАА, с. 60). Это своеволие — суть сочетание упрямства, безответственности и жажды все контролировать. Поставленный на колени своим пьянством, алкоголик лишен иного выбора, кроме как препоручить свою волю и свою жизнь Силе, которая находится за пределами его «я», ибо его «я» — полный банкрот.

Это, пожалуй, самое легкое — и самое трудное — из всего, что выздоравливающий алкоголик будет делать всю жизнь. Сделать это легко — но очень трудно сделать хорошо.

Для того, кто его делает, 3-й Шаг знаменует собой грандиозный переход от прежнего образа жизни к новому. От делающего 3-й Шаг впервые требуется немалая духовная зрелость — однако, как и с некоторыми другими Шагами, трудность 3-го видна только в ретроспективе, неискаженным взглядом, а не затуманенными глазами человека, жаждущего освободиться от страданий.

В Большой книге предлагается специальная молитва — первая из предназначенных для конкретных Шагов:

«Господи, я предаю себя Тебе, чтобы создавать и творить при моем участии, как Тебе угодно. Освободи ме-

ня от пут себялюбия, чтобы я лучше мог выполнять Твою волю. Удали то, что тяготит меня, чтобы эта победа была свидетельством для тех, кому я хотел помочь, полагаясь на Силу Твою, Твою Любовь и понимание предначертанного Тобой пути. Да исполнится Воля Твоя во веки веков!» (БКАА, с. 61).

Первые три Шага — необходимое начало процесса выздоровления. Эти Шаги абсолютно критичны, они кардинально изменяют образ мысли человека и истолкование им своих чувств. В любых других жизненных сферах такие изменения крайне редки, за исключением, может быть, радикального религиозного обращения.

Билл У. пишет, что первые три Шага содержат три существенные идеи:

- «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» (БКАА, с. 58).

Далее Билл поясняет: «Первое требование заключается в обретении уверенности в том, что жизнь, построенная на своеволии, не может быть успешной. Такая жизнь почти всегда приводит нас к столкновениям с чем-либо или кем-либо, даже если мы руководствуемся самыми лучшими побуждениями. Большинство людей пытаются жить, полагаясь исключительно на свои силы. Они бывают похожи на актеров, которым хотелось бы в одиночку играть весь спектакль. Они постоянно заботятся об освещении, балетных вставках, декорациях, а также о том, чтобы остальные актеры, занятые в

спектакле, им подыгрывали. Если бы все эти приготовления завершились удачно, если бы другие делали так, как хочется такому человеку, то представление было бы прекрасным. И все были бы довольны, включая самого главного исполнителя. И жизнь была бы удивительной. Устраивая все это, наш актер может быть иногда вполне добродетельным. Он может быть добрым, внимательным, терпеливым, щедрым и, возможно, даже скромным и самоотверженным. С другой стороны, он может быть низким, эгоистичным, бесчестным и себялюбивым. Но, как и большинство людей, он, скорее всего, будет обладать самыми разными чертами» (БКАА, сс. 58, 59).

1-й Шаг совершается, когда человек осознаёт свое бессилие.

2-й Шаг состоит в том, что он протягивает руку, как дитя, ищущее помощи, тепла, внимательного отношения, — и обнаруживает, что есть Кто-то, кто ее возьмет.

Суть 3-го Шага в том, чтобы отдать свое больное «я» (то есть то, чего, как кажется человеку, он хочет от жизни) этому Кому-то, этой анонимной Силе, как бы он ее ни понимал — богословски точно или полностью еретически. И это последний фрагмент мозаики: картина завершена.

Трезвому миру совершение 3-го Шага покажется опрометчивым, ведь обычно, прежде чем препоручить Высшей Силе свою волю и свою жизнь, люди желают получить от нее верительные грамоты и гарантии. Очень часто они выставляют предварительные условия, как Она должна себя вести, как должна им ответить. Здесь, однако, есть проблема. Если человек до того, как предаст Высшей Силе свою волю и свою жизнь, как-то Ее определяет, тогда он (хотя бы немного) ограничивает Ее собственным воображением и мышлением. В ре-

зультате, само собой, появляется сила, недалеко ушедшая от алкогольного «я» — та, которую способно вместить *человеческое* воображение. Это не Высшая Сила вне человека, а высшая сила в человеке. И это различие имеет решающее значение.

### **3-й Шаг для православного христианина**

Молитва Господня — «Отче наш» — используется в полном суточном круге богослужений не менее пятнадцати раз, а Великими постом — много больше. Читается она и в каждой совершаемой требе. Эта молитва — одна из духовных вершин Божественной Литургии, один из главнейших наших духовных ориентиров, данных нам Самим Господом. И в ней есть фраза: «Да будет воля Твоя, яко на небеси и на земли» — «Да будет воля Твоя и на земле, как на небе».

«Да будет воля Твоя!» — по существу, это и есть прошение 3-го Шага.

Идет ли речь о целом народе, церковной общине или отдельной личности, просьбу о передаче всей полноты власти Богу лучше не выразишь. Этот путь показал нам Сам Иисус: «Я сошел с небес не для того, чтобы творить волю Мою, но волю пославшего Меня Отца» (Ин 6:38). Накануне крестных мук, страшной боли и страданий (см. Мф 26:36-46, Мк 14:33-42, Лк 22:39-46) Он отчетливо молился о том, чтобы исполнилась воля Его Отца: «Отче! О, если бы Ты благоволил пронести чашу сию мимо Меня! Впрочем не Моя воля, но Твоя да будет» (Лк 22:42).

То, как мы делаем 3-й Шаг, во многом зависит от состояния нашего духовного здоровья. Иногда, особенно когда мы ослабели, бывает нужно осознанно препоручать свою волю и жизнь Богу много раз в течение часа,

а то и минуты. В другой раз нам кажется, что нет ничего более нормального, чем взять — и впустить Бога в свою жизнь. Впрочем, здесь требуется пояснение. Вот мы сделали 3-й Шаг — но это не означает, что с данного момента все, происходящее в нашей жизни, есть воля Бога. Наша немощность намного сильнее, и на самом деле мы почти никогда, ни в какой конкретной ситуации не бываем уверены в Его воле. Появление же такой уверенности практически всегда означает, что мы забрали у Бога свою волю и жизнь и снова рулим сами, на сей раз воображая, что по умолчанию делаем то, чего Он от нас хочет. Надо понимать: все хорошее, совершаемое нами под эгидой 3-го Шага, мы делаем с доверием — но не с уверенностью.

\*\*\*

Апостол Иаков призывает нас: «Покоритесь Богу» (Иак 4:7). Это необходимо как в малом, так и в великом, всегда и везде, в каких бы обстоятельствах ни оказался человек.

Блудный сын сделал 3-й Шаг, когда решил: «Вернусь домой, признаю, что был неправ, и попрошу отца взять меня наемным слугой» (см. Лк 15:17-19). Естественно, его (и наше) возвращение в отчий дом предполагает, что все последствия этого возвращения отдаются на волю отца. Только отец решает, на каких условиях вернется сын.

3-й Шаг похож на прыжок с обрыва. Нет никакой страховки, никаких гарантий. Не помогут никакие знания, никакая мудрость. Бесполезен даже здравый смысл: на самом деле его (в числе многого прочего) нужно отложить в сторонку, ибо он неотделим от нашего стремления контролировать свою жизнь.

Богатый юноша, подошедший к Иисусу (см. Мф 19:16-22), оказался перед трудным выбором в тот момент, когда Господь «сказал ему: ...пойди, продай имение твое и раздай нищим... и приходи и следуй за Мною» (Мф 19:21). Значимость этого евангельского эпизода возрастает, когда мы понимаем, что юноша очень богат. Условие, которое назвал ему Иисус, равноценно требованию, чтобы человек безвозмездно отдал все — отказался от всего, что составляет смысл его жизни, определяет его личность. От всего, что дает силы действовать, идентифицировать себя и других, быть тем, кто ты есть. Вот от какого богатства призывает отказаться Иисус!

Как раз в этом и заключается выбор, стоящий перед алкоголиком. Хочет ли он того или нет (а большинство не хотят), его жизнь определяется алкоголем. Алкоголь — смысл всего, и хорошего, и плохого; он — мотивация бытия алкоголика. Отказаться от алкоголя — самая трудная для него задача, труднее даже, чем в случае богатого юноши.

У не-алкоголиков нет насущной необходимости однозначно решать, чего именно хочет от нас Бог, что конкретно требуется Ему отдать. Если мы препоручаем Богу всю нашу жизнь, Он возьмет то, что Ему нужно.

Некоторые люди, в особенности те, чье мировоззрение глубоко религиозно, чувствуют, что препоручить себя Богу так, как описано здесь, поистине опасно. Что, к примеру, будет, если вместо Бога, я на самом деле предаю себя сатане или какой-то другой темной силе?

Для православных христиан это проблема надуманная. В конце концов, Иисус в Нагорной проповеди говорит: «Если вы, будучи злы, умеете даяния благие давать детям вашим, тем более Отец ваш Небесный даст блага просящим у Него» (Мф 7:11). Более того: христи-

анской традиции абсолютно чужды представления о том, что силы зла способны помешать действию Божьей силы, исполнению предвечного Божьего плана. Сатана не сможет повлиять на исход событий в конце времен. Конечно же, мы можем выбрать зло, но мысль о том, что человек вверил свою волю и свою жизнь Богу лишь затем, чтобы обнаружить себя предавшимся сатане, крайне далека от нашего понимания Бога. Она свойственна исключительно тем религиозным традициям, где добро и зло — равные по силе противники. В христианстве, безусловно, такого нет.

Члены АА, трезвея, становятся духовно проницательными и неизменно проявляют бдительность, охраняя свою трезвость и оказывая действенную помощь тем, кто в ней нуждаются. Случись такое, что человек, делая 3-й Шаг, неосознанно вступил на путь зла, Сообщество, несомненно, знало бы об этом и открыто это обсуждало бы. В конце концов, АА — Сообщество анонимное, а не тайное. Но подобные случаи никогда зафиксированы не были.

Как уже говорилось (см. гл. 6), суть жизни православного христианина заключается в преображении человека. Оно начинается с покаяния и заканчивается обожением (теозисом). Надо признать, иногда мы, похоже, тратим большую часть сил, сохраняя самое хорошее из прошлого. Тем не менее, пафос православной веры — ее неизменная устремленность вперед, к перемене, к преображению.

\*\*\*

Во время Божественной Литургии сразу после того, как прозвучали слова Христа на Тайной Вечере (см. Мф 26:26-28; Мк 14:22-24; Лк 22:19,20) священник возглаша-

ет: «*Твоя от Твоих Тебе приносяще о всех и за вся*». При этом возгласе совершается возношение Святых Даров — дьякон (или сам священник) возносит их, поднимая над престолом. Эти слова, этот момент — наивысшее выражение нашей церковной жизни.

Священник продолжает читать тайную евхаристическую молитву — ту ее часть, в которой совершается призывание Святого Духа и преложение Святых Даров в истинное Тело и истинную Кровь Христову. Мы достигаем вершины опыта Церкви — и делаем это по велению нашего Господа, делаем с радостью. Алкоголик, впервые выполняя 3-й Шаг, может пребывать в духе отчаяния. Тем не менее, здесь имеется нечто общее, а именно: «*возношение*», которое предполагает передачу Богу того, что возносится.

В Божественной Литургии дивным образом явлено, что, передавая возносимое Богу — причем передача эта действительная, самая настоящая, — мы прекрасно понимаем: у Бога уже есть всё, а всё, что есть у нас, исходит от Него. 3-й Шаг, один из наиболее мистических на пути исцеления, заключается в том, чтобы предложить Богу единственный дар, который нам, по сути, и надлежит Ему принести: нашу свободу, нашу способность выбирать. Мы передаем «нашу волю и нашу жизнь» Богу. Это не ответ на требование. Это — наш свободный дар. А уж как примет наше предложение Бог — это Его выбор.

Вот смысл 3-го Шага: в нем, как и в Божественной Литургии, мы возвращаем Богу то, что уже и так принадлежит Ему. Этот смысл становится ярче, перекликаясь с мудростью, дошедшей до нас из VI столетия:

Преподобного Иоанна, сподвижника преподобного Варсонофия Великого, спросили: «Бог сотворил человека свободным и Сам же говорит: «Без Меня не може-

те делать ничего» (Ин 15:5), — как согласовать свободу с тем, что без Бога ничего нельзя сделать?»

Старец ответил: «Бог сотворил человека свободным, чтобы он мог склоняться к благу; склоняясь же к нему произволением своим, он не в состоянии бывает совершить благое без помощи Божией, так как написано: «Помилование зависит не от желающего и не от подвизающегося, но от Бога милующего»» (Рим 9:16)\*.

Здесь мы видим, каковы последствия обращения к Богу: Он помогает человеку. Необходимы оба условия: и наш свободный призыв к Богу, и Его наполненный любовью к человеку ответ.

\*\*\*

3-й Шаг — это момент, когда человеку предлагается свергнуть с трона собственное «я» и полностью передать свою жизнь на Божье попечение. С этого момента не будет никакого определенного знания, что произойдет в результате: теперь за это отвечает не человек, делающий 3-й Шаг, а Бог.

Подобное доверие Богу отражается в языке современных православных — когда речь заходит о планах на будущее, они подчеркивают: «Если будет на то Божья воля» и «Если Господь благословит».

Итак, 3-й Шаг сделан. Теперь все плоды наших замыслов и действий — в руках Божьих.

---

\* Цит. по Пестов Н. Е. Современная практика православного благочестия. Т. I. М.: Братство св. Апостола Иоанна Богослова, 2014, с. 191. — *Прим. ред.*

# Глава 10

## Врата покаяния

### Шаги 4 и 5

В этой главе впервые появляется «связка» двух Шагов, в которой первый подготавливает совершение второго. В литературе АА Шаги почти всегда рассматриваются по отдельности. Но в этой книге 4-й Шаг мы рассмотрим как предварение и неотъемлемую часть 5-го, Шаг 6-й – 7-го и Шаг 8-й – 9-го.

**Шаг 4:**

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

Очисти прежде внутренность чаши и блюда, чтобы чиста была и внешность их.

От Матфея 23:26

Посему, что вы сказали в темноте, то услышится во свете; и что говорили на ухо внутри дома, то будет провозглашено на кровлях.

От Луки 12:3

Каждый да испытывает свое дело.

Галатам 6:4

**4-й Шаг для зависимого**

Алкоголик почти не умеет видеть себя в истинном свете. В каждый конкретный час он — или величайший герой, или «тварь дрожащая», каких еще не бывало на земле. А иногда — сразу и то, и другое.

Обретая подлинное представление о том, кто он такой, алкоголик вынужден как следует взглядеться в человека, которым он был до сих пор. В большинстве случаев это личность не особо прекрасная, воспоминания о ней счастья не приносят. Тем не менее 4-й Шаг позволяет ему честно, без уверток погрузиться в ее исследование.

Необходимо помнить, что это Шаг 4-й, а не 1-й. *Прежде чем его сделать*, важно смириться со своим бессилием, обратиться за помощью к Богу и препоручить Ему себя и свою жизнь. Иначе 4-й Шаг станет лишь самообвинением и самобичеванием.

Заметим, однако, что 4-й Шаг никак не требует от нас думать о чем-то, что порождает чувство вины. «Вывести себя на чистую воду», «сознаться» — подобный подход подразумевает, что в процессе самоанализа нам должно стать стыдно. Нет, 4-й Шаг не таков. Он предлагает нам увидеть наиболее полную, целостную картину: не только наши ошибки, преткновения и прочие «неправильности», но и причины, корни наших заблуждений. А в понимании АА, самые ядовитые их корни — всегда злость и обида.

«Злоба — это враг “номер один”. Она разрушает алкоголиков больше, чем что-либо другое. Она является причиной всех видов духовных недугов, ибо мы были больны не только психически и физически, но и духовно» (БКАА, с. 62).

Обида — чувство коварное, трудноуловимое. Ее коварство — именно в трудноуловимости, малозаметности. Тем не менее, обиды — нескончаемое топливо для костра наших проступков и тех мотивов, что привели почти ко всему дурному в нашей жизни. Главное назначение обид — заставить нас поступать плохо. Их цель — раздувать пекло греха.

Копить этот груз мы начинаем с самого рождения. Еще не научившись толком говорить, мы уже несем в себе всевозможнейшие обиды. А неизменный спутник обиды — злость.

Выздоровливающему человеку нужно спросить себя: «На кого я обижаюсь, на кого злюсь? И почему я испытываю эти чувства?» (см. БКАА, с. 63). Билл У. однозначно утверждает, что если алкоголик не ответит полноценно на этот вопрос, он снова будет пить (см. БКАА, сс. 64, 65). Над не-алкоголиком такая угроза не нависа-

ет, но эти слова, несомненно, привлекут внимание каждого человека. Обида и злость — духовные убийцы.

Суть 4-го Шага в том, чтобы составить список людей и ситуаций, которыми мы недовольны, а затем добросовестно проанализировать, почему мы не расстаемся со своими обидами и злостью. Начав список с явных случаев, мы затем обычно вспоминаем и другие, менее очевидные.

Почти в каждом случае мы обнаружим и наш собственный вклад. Несмотря на то, что нас, как правило, сильнее всего обижают и злят действия других людей, его очень важно увидеть, поскольку здесь (и только здесь!) мы и можем что-то изменить.

Не имеет значения, это люди из нашего настоящего или из уже далекого прошлого. Не имеет значения, живы они или нет: вполне возможно безмерно злиться на умершего. Важно лишь, что все наши обиды, весь гнев будут выкорчеваны и обезврежены.

После обиды и гнева следующий по своей токсичности корень — страх. Этим универсальным термином описывают различные эмоциональные состояния, в основном разрушительные. Из них наиболее удивительное — это тот же гнев, который проявляется в такой вот своеобразной форме, в виде страха.

Как уже говорилось (см. гл. 1), есть четыре основные области жизни: деньги, секс, пища и наркотики (в том числе алкоголь), где почти у всех людей в какой-то период жизни появляются проблемы. Деньги — частая причина страданий, будь то из-за расточительности, из-за страха перед их ненадежностью или одновременно из-за того и другого. Может стать проблемой и практически все, что связано с вопросами пола, независимо от того, состоит человек в браке или нет. Пищевые привычки и вообще еда — еще один источник мучений

многих людей. Таким образом, даже если человеку не нужно беспокоиться из-за алкоголя и других наркотиков, у него найдется много общих проблем с алкоголиком (наркоманом), на которые, помимо своих специфических проблем, следует обратить внимание.

Мы, мужчины и женщины, существа сложные. Через наши тела чуть ли не постоянно изливаются мысли и чувства. И почти все хорошее, благородное, истинное, доброе может стать плохим и даже позорным, если выражается неправильно. Общение с людьми весьма похвально, но человекоугодие — практически никогда. Быть хорошим родителем — задача трудная (если не невозможная), но гипертрофированное чувство ответственности за своих детей еще никому не помогло. Да, порой нужно вмешиваться в чужие дела — но гораздо реже, чем мы привыкли. То же самое относится и к очень серьезной и трудной теме контроля. Нам дано место в этом квазираю, мы можем делать многое — но не контролировать. Смирение — хорошо, а низкая самооценка — плохо. Уважение — хорошо, а страх перед авторитетным лицом — плохо. Праведный гнев из-за предательства достоин похвалы, а несправедная злоба — нет. Для нас жизненно важно испытывать чувства, но мы не должны позволять им управлять нами. Мы должны быть ответственными, серьезными и спокойными, но, кажется, Бог хочет, чтобы мы еще и веселились. Каждый наделен сексуальностью, но проявлять ее следует крайне осмотрительно.

Для всех названных выше сфер важно не само наличие того или иного элемента в нашей жизни, а степень его проявления, именно его мера. Тут почти нет места для черно-белого мышления, ведь речь идет не о вещах, которые либо есть, либо их нет, и не о принципе «всё или ничего».

Почему 5-й Шаг идет после 4-го? А из-за того, что если кто-то, делая 4-й Шаг по собственному разумению, все испортит (а такая вероятность есть), то эта ошибка доживет лишь до 5-го Шага. 5-й Шаг принимает другой человек, который поможет тому, кто работает по Шагам, увидеть положение дел яснее.

В Библии нет очевидных примеров 4-го Шага, поскольку все его действия сугубо личные. Зато примеров публичного проявления его плодов в ней множество, о чем речь пойдет ниже.

На конкурсе «Величайший из грешников» первое место занял бы лишь один человек, а судьей на нем мог бы быть только Бог. В духовном смысле, однако, каждому очень важно верить, что он (она) — величайший из всех грешников — и не потому, что нет ему (ей) прощения, а потому, что оно есть!

Итак, алкоголик смотрит на свои обиды, ошибки, дефекты характера и грехи. Ему сказано ничего не бояться, ибо оставлять даже небольшую обиду — опасно. Обиды очень похожи на крохотные огненные искорки, от которых в итоге возгорится пламя всепожиряющих эмоций. А для алкоголика любая разрушительная эмоция, как правило, ведет к тому единственному, чего он пытается избежать: к выпивке.

Есть много неплохих руководств и рабочих тетрадей по 4-му Шагу. Одно из лучших пособий, которое я встречал, принадлежит Сообществу Анонимных Обжор\*.

---

\* 12 Шагов АО. Электронный ресурс: <http://stsv.org/literatura-drugikh-anonimnykh-soobshchestv.html>. — *Прим. ред.* Хороши и соответствующие главы в книге доктора Патрика Керна «A Gentle Path through the Twelve Steps». Patrick Carnes, Ph.D., Hazelden, Center City, MN, 1993. — *Прим. авт.*

Следует подчеркнуть, что пока мы не пытаемся ничего сделать с открытиями о себе, случившимися в 4-м Шаге. Мы просто принимаем их к сведению. Самый распространенный и успешный способ избавиться от обид – это молиться за тех людей, на которых мы обижены и сердимся. Даже если в начале мы молимся по долгу, стиснув зубы, – главное, что начало положено. Едва приступив к молитве, мы попадаем в обстоятельства, более благоприятствующие тому, чтобы мы научились прощать самих себя за наш собственный вклад в события, которые и привели к обидам и гневу. Бесплезно пытаться простить себя, не простив других.

**Шаг 5:**

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

Отвергнем дела тьмы.

Римлянам 13:12

Признавайтесь друг перед другом в проступках и молитесь друг за друга, чтобы исцелиться.

Иакова 5:16

Если исповедуем грехи наши, то Он, будучи верен и праведен, простит нам грехи наши и очистит нас от всякой неправды.

1 Иоанна 1:9

**5-й Шаг для зависимого**

Единственное, пожалуй, что алкоголику совсем не дается (неважно, пьет он или нет), – сказать правду о

себе. Состояние зависимости в значительной степени держится на отсутствии правды.

Хотя 4-й Шаг не столь однозначен, как 5-й, к его завершению становится совершенно ясно, что нам нужно рассказать о своих ошибках, неприглядном поведении, слабостях. Иначе все это наследие прошлого навредит нам в настоящем и будущем. А о всем том хорошем, что мы сделали прежде, рассказывать не требуется, оно и так не принесет нам вреда. Все противоречивые эмоции, порождаемые чувством вины, нужно вытащить на свет и как следует в них разобраться — тогда они смогут занять свое законное место в нашем многообразном общении с людьми. Нам нужно избавиться от тяжелого груза прошлого.

Содержится в 4-м Шаге и еще один смысл. Нас приглашают поделиться своими недостатками, неудачами и грехами с «Богом, собой и каким-либо другим человеком» (именно в такой последовательности), признать перед ними и собой «истинную природу наших заблуждений». Хотя специально об этом не говорится, но предполагается, что «другой человек» жив, в здравом уме и находится рядом с тем, кто делает 5-й Шаг. Бог стоит первым не случайно. Сделавший первые четыре Шага человек, скорее всего, уже пришел к выводу, что Бог знает его лучше, чем он сам. Так что притворяться перед Богом бессмысленно.

Признаться в своих изъянах и прошлых ошибках самому себе — новый опыт для алкоголика, который во времена пьянства вполне мог убедить себя, что черное это белое. Мой старый товарищ по АА рассказал, что, напившись, писал самому себе записочки: «Все обошлось» или «Ничего плохого не случилось». Он считал, что пишет для того, чтобы успокоить и подбодрить себя на следующий день, когда он попытается вспомнить

вчерашний вечер. Увы, эти послания на самом деле срабатывали наоборот, так как утром он, естественно, думал, что просто хотел подшутить *над собой*, то есть эти записки вместе с типичной для алкоголиков паранойей лишь усиливали его переживания и сомнения, что же он на самом деле натворил.

Признание в своих заблуждениях перед другим человеком — верный признак, что алкоголик выздоравливает. Поняв, как хорошо говорить правду (не нужно плести тенета лжи, запоминать ее, увязывать и состыковывать), он испытывает великое облегчение, какой бы неприятной эта правда ни была.

Несомненно, с этого момента выздоравливающий алкоголик начинает дистанцироваться от своего прежнего «я», и чем больше он способен на правду о том, в какой кошмар превратилась его жизнь, тем выше его шансы на скорое и устойчивое выздоровление.

Алкоголикам часто объясняют, как важно включить в 5-й Шаг *все* свои проступки, а не только то, что они натворили в периоды пьянства. Однако идея 5-го Шага на самом деле гораздо тоньше. Спиртное становится первым и лучшим другом отчасти потому, что жить с чувством вины и собственной несостоятельности очень трудно. Удалить с корнем причины, по которым человек пьет, — необходимая часть лечения, и 5-й Шаг дает возможность убедиться, что она осуществилась. Это еще не весь лечебный курс, но важный его этап.

Это первый случай, когда Шаг (здесь — 5-й) становится непосредственным результатом предыдущего. Подготовка к действию и действие тут соотнесены совсем не тем способом, к которому привык алкоголик. Сначала его просят что-то обдумать, но ничего не делать. А затем просят совершить действия, основанные на его размышлениях. Большинство алкоголиков счита-

ют, что это нелегко, ведь обычно они предпочитают делать и думать одновременно, и при этом надеются: никто не заметит, что ни то, ни другое толком не выходит.

Почти все, что говорит алкоголик, регулируется сложным и глубоко индивидуальным кодексом правил и норм. Полуправда и преувеличение — только начало. Если действующий алкоголик говорит, что в чем-то он хороший, то обычно пытается скрыть какое-то важное прегрешение. Если же он обвиняет себя в чем-то плохом, то, как правило, с целью получить сочувствие слушателя.

Тем не менее, к тому времени, когда алкоголик готов сделать 5-й Шаг, он смиряется с честностью и правдой. Полезно поощрить его высказываться без предварительной мысленной корректировки. Постепенно у него появляется осознание, что жизнь такова, какова она есть.

#### **4-й и 5-й Шаги для православного христианина**

4-й Шаг очень похож на подготовку к Исповеди. А 5-й в большинстве случаев можно совместить с Исповедью или использовать материалы 4-го дважды: один раз делая 5-й Шаг наставнику из АА, а затем в Таинстве Исповеди священнику. Формулировка «оценили себя и свою жизнь *с нравственной точки зрения*» помещает работу по 4-му и 5-му Шагам в определенные границы — они обычно и определяют те области, где мы нуждаемся в Исповеди и Божьем прощении. Следует иметь в виду, что эти области не обязательно включают в себя только наши ошибки и грехи. В большинстве случаев, делая 4-й и 5-й Шаги, мы еще и подводим итоги того, что было в нашей жизни правильно, — на Исповеди такое случается нечасто.

В Шагах 4-м и 5-м следует избегать точно тех же ошибок, которые люди часто совершают, исповедуясь, — иначе настоящей пользы от работы по «12-ти Шагам» не получишь.

Некоторые всю Исповедь рассказывают о чужих грехах, причем часто говорят так, что явно грешат, гневаясь на поведение отсутствующего человека.

Здесь стоит рассмотреть два момента.

Во-первых, никакое чувство само по себе не греховно. Гнев, грусть, ощущение счастья — не грехи: это чувства. Конечно, здесь есть некая «серая зона», так как мы порой можем поощрять, разжигать свои чувства (и в этом может присутствовать грех), но создавать их мы не в состоянии. Чувства приходят и уходят. Поскольку мы над ними практически не властны (в широком смысле), крайне трудно счесть чувства греховными, ведь грех предполагает, что *мы хотим*, чтобы произошло нечто плохое. Но мы довольно легко можем согрешить, если будем действовать под влиянием чувств, особенно негативных. Например, если мы злимся и выплескиваем свою злость, ведя себя язвительно, непорядочно и так далее, то, безусловно, грешим. Даже если, разгневавшись, мы даже лишь *мысленно* планируем навредить, отомстить кому-то, то уже грешим. Но чувство гнева как таковое — не грех.

Во-вторых, иногда на Исповеди люди так увлечены самооправданием, что едва успевают упомянуть, в чем, собственно, согрешили. Чтобы такого не было, в начале Исповеди следует сказать: «Вот что я сделал неправильно, вот в чем согрешил после моей прошлой Исповеди», — и просто перечислить те события, в которых вы поступили хуже, чем могли.

Исповедь и 4-й и 5-й Шаги — не тот случай, когда нам нужно показать себя в наилучшем свете, но не сле-

дует изображать себя и в самых черных тонах. Здесь весь смысл в том, чтобы увидеть себя сколь возможно ясно, не преувеличивая грехи и недостатки и не пытаюсь оправдаться. Известно, что возможность прямо и честно рассказать о себе весьма эффективно очищает душу. Гордиться своей греховностью не стоит, но как отраднo понимать, что, открыто и бесхитростно ее признавая, мы стоим плечом к плечу со всеми святыми нашей Церкви. Да, со святыми, а не с грешниками: ведь именно святые честно осознают свое (а не ближнего своего) недостoинство перед престолом Божиим.

При взрослении от членoв семьи, учителей и прочих значимых для нас личностей мы воспринимаем и усваиваем установки, которые в значительной мере влияют на наш образ мысли, и после не вникаем, какие принципы руководят нашим мышлением. Иногда в 4-м Шаге необходимо исследовать установки, определяющие наше отношение почти ко всему на свете, и решить, ведут ли они нас к Богу или прочь от Него. Некоторые из них — это наши убеждения и верования, другие — не более чем предрассудки. 4-й Шаг отчетливо показывает, что с того момента, как мы решаем действовать согласно нашим установкам, мы несем ответственность за каждую из них. Мы не можем претендовать ни на какой иммунитет против последствий влияния этих установок лишь на том основании, что не помним, откуда они взялись.

Меня до сих пор озадачивает одно очень странное явление: иногда люди придерживаются установок или более того — предрассудков, перенятых у другого человека, даже когда тот принес им больше вреда, чем пользы. Помню, например, женщину, которая привычно ненавидела свою мать-алкоголичку — однако усвоила множество материнских установок. Чтобы решить эту

проблему, дочери пришлось очень внимательно изучить требования 4-го Шага и отсечь взгляды матери от собственного восприятия себя и мира\*.

Работать с установками очень трудно. Выдающийся наставник АА отец Джозеф Мартин однажды заметил, что наши установки сильнее, чем все остальное в нас, вместе взятое, — они на самом деле настолько сильны, что способны пережить смерть тела. Обязательное условие выздоровления — изучить и проверить все свои установки.

При подготовке к 4-му Шагу очень важно помнить, что в истории Церкви некоторые из величайших грешников стали великими святыми. Царь Давид подарил нам слова, которые меняют жизнь: «Помилуй меня, Боже, по великой милости Твоей» (Пс 50:3). А создал он этот горячо любимый христианами псалом потому, что совершил безмерный, ужасный грех: послал человека на верную смерть, чтобы продолжать прелюбодействовать с его женою. Тем не менее, его покаяние было по благодати Божьей столь велико, столь полно, что царь Давид стал одним из величайших героев Ветхого Завета.

Более близкого к нам по времени святого Петра не называют «Петр Отступник», хотя для этого имеется серьезное основание — ведь он трижды отрекся от Христа (см. Мф 26:69-75; Мк 14:66-72; Лк 22:55-62; Ин 18:15-18, 25-27). Однако отречение не прервало его историю: в конце концов Петр стал первоверховным апостолом, величайшим руководителем ранней Церкви. Второй

---

\* О влиянии матери на мировоззрение и самовосприятие уже взрослого человека можно прочитать в книге Генри Клауда и Джона Таунсенда «Фактор матери». М.: Триада, 2018. — *Прим. ред.*

первоверховный апостол, святой Павел, до встречи со Христом, которая преобразила его жизнь, совершал жесточайшие гонения на христиан. Но после этой встречи он стал самым влиятельным апостолом быстро растущей Церкви.

Во всей истории Церкви вряд ли найдешь такую святость, какой достигла прп. Мария Египетская (V – нач. VI вв.). Велики были грехи Марии – но ее покаянный подвиг достиг таких высот, что его не то что повторить, но даже представить трудно. Она, пожалуй, заслуживает особого внимания, так как ее святость почти целиком – плод духа покаяния. Подробнее мы поговорим об этом в 10-м Шаге.

Несколько раз в жизни православного христианина наступает время, когда неплохо было бы совершить генеральную Исповедь. В ней рассматриваются события всей жизни, включая те, в которых он исповедовался раньше. Генеральная Исповедь нужна не столько Богу – Его прощение абсолютно, оно покрывает все, – сколько нам самим, ибо мы чаще всего не готовы принять Божье прощенье.

Генеральную Исповедь обычно совершает взрослый перед принятием в Православной Церкви Таинств Крещения и Миропомазания. Другие обстоятельства, требующие ее совершения – пострижение в монахи, заключение брака, Рукоположение в священный сан, а порой и серьезная болезнь. Но когда бы ни возникла такая нужда, нам нужно отнестись к генеральной Исповеди максимально добросовестно. Однако нас, как правило, предупреждают, чтобы мы не были к себе слишком строги и не преувеличивали масштаб наших проступков. От нас требуется не осуждение, а ясность.

Цели генеральной Исповеди и 5-го Шага очень похожи. И то, и другое позволяет человеку освободиться

от следствия накопившихся грехов — чувства вины. Кроме того, в обоих случаях священник или наставник получает более глубокое представление о жизни исповедующегося или делающего 5-й Шаг человека.

Кажется, блудный сын пройдет с нами все Шаги, во всяком случае, поможет нам понять Шаг 5-й. В момент встречи с отцом он говорит: «Отче! Я согрешил против неба и пред тобою и уже недостойн называться сыном твоим» (Лк15:18,19). В этом-то и есть суть 5-го Шага.

\*\*\*

Пусть нас поддержит мольба псалмопевца:

«Я сказал: Господи! Помилуй меня, исцели душу мою, ибо согрешил я пред Тобою» (Пс 40:5).

И пусть обнадешит одна из ежевечерних молитв, рекомендуемых Церковью на сон грядущим:

«Ослаби, остави, прости, Боже, прегрешения наша, вольная и невольная, яже в слове и в деле, яже в ведении и не в ведении, яже во дни и в нощи, яже во уме и в помышлении: вся нам прости, яко Благ и Человеколюбец».



# Глава 11

## К преобразению готовы!

### Шаги 6 и 7

#### Шаг 6:

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

Так и вы почитайте себя мертвыми для греха, живыми же для Бога во Христе Иисусе, Господе нашем.

Римлянам 6:11

Отложить прежний образ жизни ветхого человека, истлевающего в обольстительных похотях, а обновиться духом ума вашего и облечься в нового человека.

Ефесянам 4:22-24

Покорись Господу и надейся на Него.

Псалом 36:7

По нескольким причинам эти два Шага резко отличаются от остальных. Находящиеся на полпути, они призывают не к принятию решения, не к действиям, а к определенному состоянию ума, к готовности измениться.

Подобно некоторым событиям духовной жизни, к которой побуждают Шаги, 6-й Шаг нам не подвластен, он особый. Именно это делает его столь важным и в каком-то смысле мистическим. Он не совершается нашими волевыми усилиями, но лишь тогда, когда мы позволяем произойти тому, чему посвящен 6-й Шаг. Этот Шаг – квинтэссенция всех Шагов, вместе взятых. Он может осуществиться только после того, как прорастет зерно духовности, посеянное в предыдущих Шагах.

### **6-й Шаг для зависимого**

Возможно, всему белому свету это очевидно, но алкоголик не понимает, что, как ни удивительно, Сила, находящаяся вне его, способна что-то сделать, только если он перестанет заставлять ее что-то делать. Однажды посеянная мысль, что есть Сила, более могущественная, чем он сам, должна вырасти в нечто действительно значимое в жизни выздоравливающего человека. Алкоголики пускают Бога в свою жизнь не сразу, по

умолчанию подразумевая, что отношения с Ним будут похожи на любые другие в их жизни. Они уверены: если хочешь получить какую-то выгоду от встречи, придется контролировать партнера, манипулировать им. Именно в 6-м Шаге до выздоравливающего алкоголика наконец доходит, что Бог — полностью независимая, могущественная Сила и что человеку не нужно ничего делать, только быть наготове, ожидая, когда начнет действовать Бог. 6-й Шаг знаменателен еще и тем, что в нем к алкоголику приходит понимание: если Бог пожелает, Он сделает все что угодно.

### **6-й Шаг для православного христианина**

Твердо уповал я на Господа, и Он приклонился ко мне  
и услышал вопль мой.

Псалом 39:2

В каком-то смысле естественное состояние святого, а также Церкви — ожидание действий Божьих. Пребывать в нем учиться и человек, идущий по пути духовного роста: «Истомились глаза мои от ожидания Бога моего» (Пс 68:4). С тех пор как в день Пятидесятницы сошел Святой Дух, мы живем в последние времена, и это выражено в жизни Церкви — она неизменно бодрствует, чутко ожидая возвращения Жениха.

Тем не менее ожидание — это не пассивность, не пустота, которую Бог в свое время заполнит. Ожидание насыщено деятельностью, оно не бесполезно и не бесплодно. Ожидание уже наполнено Божьей любовью. В это время к Церкви и каждой личности непрерывным, нескончаемым потоком идет информация от Бога.

Существенная ее часть касается личных вопросов, которые волнуют как наш ум, так и сердце, — касается

всего, что составляет нашу жизнь: мыслей и чувств, фактов и цифр. Какие-то из Божьих посланий требуют нашего ответа, но в основном отвечать не нужно.

Пока мы ожидаем, Бог нас поддерживает, заботится о нас. Он создает нам условия для развития физической жизни и наделяет всем необходимым для становления жизни духовной. Нормальное атмосферное давление — такой же плод Божьей любви, как и возможность научиться терпению в каком-то индивидуальном жизненном испытании. Бог вникает в мельчайшие подробности, и, конечно, не остается равнодушен к вызовам, которые встают перед нами.

Один из парадоксов человеческого существования состоит в том, что нет такого «где», в котором Бог не присутствовал бы. Даже если мы естественно предполагаем, что какие-то области нашей жизни волнуют Его больше, чем другие, Сам Он и близко не ставит подобных ограничений. Вот одна из лучших известных мне метафор: Бог не может глаз отвести ни от нас самих, ни от всей нашей деятельности. Нет в нашей жизни такой малости, которая не была бы Ему бесконечно интересна.

Соприкоснувшись с Богом, мы не можем не измениться. Так случилось с женщиной, которая, коснувшись в толпе края одежды Иисуса, исцелилась (см. Лк 8:41-48): встреча с Богом изменила ее жизнь. Так происходит и с нами. Каждая встреча с Богом, какой бы она ни показалась нам случайной или мимолетной, включает в себя как истинную оценку себя, так и преобразование.

\*\*\*

Перед началом Литургии оглашенных, после того как священник произнесет входные молитвы, облачит-

ся, совершит священнодействия с хлебом и соединит вино с водой, на Проскомидии он читает молитву Предложения, в которой есть такие слова: «Сам благовослови предложение сие и прими е в пренебесный Твой Жертвенник». И после этого дьякон, если он есть, возглашает: «Время сотворити Господеви...» («Время действовать Господу...»).

\*\*\*

Подобно 6-му Шагу, это и утверждение, и молитва. Это констатация факта и акт веры. Бог действует, Бог участвует — участвует в жизни каждого из нас, стоит лишь тебе или мне, ему или ей обратиться к своему Создателю. И участвует не потому, что Им может руководить обычный человек, а из-за Своей неиссякаемой любви к нам, людям.

Одна из наиболее важных сторон молитвы — просто дать путь Богу, что и делает 6-й Шаг. Насколько человек способен отпустить ситуацию, отдать ее Богу — настолько успешным и будет 6-й Шаг. Этот Шаг никак не оценишь, не измеришь: измерять тут нечего. Действует только Бог, а дело человека, совершающего 6-й Шаг, — позволить этому Шагу произойти, «сделаться».

Именно здесь человек осознаёт, что, хотя Шаги делает он, на самом деле совершение их — работа Бога. Непосредственное соработничество с Богом ощущается чрезвычайно полно, помогая человеку понять, что Бог проявляет интерес к самым незначительным деталям его жизни. Однако действие Бога может быть — и часто на самом деле бывает — ограничено человеком, которого оно касается, ибо Бог наделил нас «правом вето» — свободой.

Большинство людей вырастают с мыслью, что Бог, возможно, и есть, но Его влияние либо весьма малó, либо Он придерживает его до тех пор, пока не настанет пора чего-то действительно значимого. И лишь тогда, мучаясь над важными решениями, люди просят Бога помочь выбрать спутника жизни, работу или новый дом. Похоже, мы, как ни странно, предполагаем, что есть области, где Божье вмешательство ничего хорошего не принесет. Мы часто стараемся привлечь внимание Бога к больным людям и проблемам мировой политики, но столь же старательно удерживаем Его подальше от сексуальной или финансовой сфер.

По большей части молитвы, которые начинаются словами: «Отче, пожалуйста, сделай так, чтобы...» остаются без ответа. По крайней мере, «так, чтобы...» чаще всего не происходит. Если бы Бог выполнял просьбы каждого из нас, то на земле осталась бы только одна религия, и каждый землянин был бы ее адептом. Но при этом мы жили бы в мире хаоса, в котором был бы только один царь — ненасытное человеческое эго.

Обычно объект молитв — важные решения. Но после того как результат решения становится очевиден, люди и не вспоминают о том, что молились об исходе дела, а тем более не анализируют суть Божьего ответа.

Мысль, что молитва есть стержень взаимоотношений, на котором держится вся жизнь человека, вплоть до самых тонких ее нюансов, нова для выздоравливающего алкоголика, и в 6-м Шаге эту мысль нужно усвоить. Бог вникает в самые малые подробности: отношения с Ним проявляются в каждом движении души, каждой мысли, каждом чувстве.

**Шаг 7:**

Смиренно просили Его исправить наши изъяны.

Смиритесь под крепкую руку Божию, да вознесет вас в свое время. Все заботы ваши возложите на Него, ибо Он печется о вас.

1 Петра 5:6,7

Се, стою у двери и стучу: если кто услышит голос Мой и отворит дверь, войду к нему и буду вечерять с ним, и он со Мною.

Откровение 3:20

Просите, и дано будет вам; ищите, и найдете; стучите, и отворят вам.

Матфея 7:7

**7-й Шаг для зависимого**

В Большой книге АА 7-й Шаг выражается такой молитвой:

«Я хочу, мой Создатель, чтобы Ты принял меня со всем, что во мне есть, и хорошим, и плохим. Прошу Тебя освободить меня от всех недостатков моего характера, которые мешают мне быть полезным для Тебя и других. Дай мне силы, когда я выйду отсюда, чтобы выполнить Твою волю. Аминь» (БКАА, с. 74).

Алкоголик так привык к своим недостаткам, что, похоже, убежден: ему никогда от них не избавиться, и все, что ему нужно, — научиться жить с этой данностью. 7-й Шаг связан с преодолением существеннейшего ошибочного убеждения: если человек и освобо-

дится от алкогольной зависимости, а его жизнь, возможно, начнет исправляться, он, тем не менее, не способен измениться ни в чем, кроме употребления алкоголя. Однако АА считает, что это-то как раз невозможно, поскольку употребление — лишь фрагмент общей картины. Выпивка — не сама болезнь, а всего лишь симптом нарушения личности. Бороться же надо с болезнью, лечить надо именно ее, иначе симптом появится вновь.

В 7-м Шаге происходит противоборство с болезнью.

Действующие алкоголики живут с диковинной смертоносной смесью гордости и ненависти к себе. Они могут верить только себе — и не могут верить себе. Они защищаются всеми силами, которые способны собрать, — и в то же время знают, что не достойны даже презрения. Само собой, они склонны связывать эту борьбу чувств со своим пьянством, и почти каждый алкоголик время от времени думает, что если он перестанет пить, все остальное наладится. Но едва он перестает пить и начинает делать Шаги, ему становится все очевиднее: чтобы сохранить и упрочить трезвость, нужно очень много работать. Выпивка — деятельность пассивная: вливай в глотку побольше алкоголя, а тело, душа и дух сделают остальное. Трезвение же требует исцеления и тела, и души, и духа. А исцеление имеет свою цену, и эта цена — готовность.

Как раз когда переставший пить алкоголик думает, что больше ничего не изменишь, вводится новое представление. Причем так постепенно, так тонко, что он даже может этого не заметить. Часто, читая «12 Шагов», на 6-й и 7-й Шаги особого внимания не обращают. А на самом деле они — сердце Программы, ее мистическая вершина. К этому времени отношения с Высшей Силой уже установлены и начинают развиваться. Теперь

приходит пора их испытать. Человек, делающий Шаги, просит Бога об изменении характера.

Разумеется, в 7-м Шаге ничего не говорится о том, как Бог это сделает и какой способ применит. Это целиком Божья прерогатива, и Шаги сформулированы очень аккуратно, чтобы не навести на мысль, что возможно хотя бы в чем-то предугадать намерения Божьи.

Совершенно ясно, что если скомандовать действующему алкоголику: «Перестань пить!», он не обратит на этот приказ никакого внимания или нейтрализует его посредством защит, которые он выстроил, чтобы обезопасить себя и выпивку. А если сказать ему: «Перестань пить и разреши себе измениться до неузнаваемости», он не только внимания не обратит, но, пожалуй, еще и посмеется. Однако именно так и говорит 7-й Шаг. Речь идет об изменении, необходимом, чтобы уже существующая трезвость смогла укорениться и возрастать.

Характерная особенность Шагов: самые трудоемкие, самые сложные задачи встроены в текст таким образом, что сразу и не заметишь. Сейчас, однако, мы говорим о задаче поистине грандиозной. Именно здесь происходит исцеление. Здесь просят Бога изменить личность алкоголика. И именно здесь Бог совершает это чудо.

Однако человек не становится совершенным. Предстоит еще много работы. «Мы притязаем лишь на духовный прогресс, а не на духовное совершенство» (БКАА, с. 58), — такова общая идея Шагов. Совершенен один лишь Бог, и все же, когда Он действует в человеке, тот идет по пути обожения.

**7-й Шаг для православного христианина**

Дух праздности, уныния, любоначалаия и празднословия не даждь ми.

Молитва святого Ефрема Сирина

В этом Шаге нам нужно внимательно рассмотреть некоторые аспекты нашего подхода к Таинству Исповеди.

За время своей жизни в Православии я встречал разные взгляды на Таинство Исповеди. В некоторых традициях Исповедь считается неотъемлемой частью подготовки к Причастию, и частая, иногда даже еженедельная исповедь — это норма. Общеизвестно, что такое характерно для церквей, которые находятся под влиянием русской традиции. Много лет назад, еще до моего Рукоположения, на Божественной Литургии в Финляндии я приблизился к Чаше, чтобы причаститься. Священник меня не узнал, и меня отвел в сторонку юный алтарник. Ко мне подошел другой священник и исповедовал меня — а вся остальная паства ждала. Проблема заключалась в том, что священник говорил по-фински и по-шведски, а я эти языки не знал. В конце концов меня попросили встать на колени, я почувствовал, как моей головы коснулась епитрахиль, и услышал разрешительную молитву. Только после этого я был допущен к Чаше и принял Святое Причастие.

Примерно тогда же я наблюдал совершенно другую реакцию священника. Я пошел в церковь на южном побережье Англии, где почти все прихожане были родом с Кипра. Так как я не был знаком со священником, то решил прийти на службу пораньше, чтобы с ним поговорить, может быть, и исповедаться. Он вышел ко мне из алтаря, но ясно дал понять, что очень занят, ему не до

меня. Я все-таки спросил, можно ли мне причаститься. Он пришел в недоумении: «Разве вы не можете, как все остальные, просто подойти к Чаше?»

\*\*\*

Вообще говоря, там, где принята частая Исповедь, это Таинство воспринимается как пастырская возможность, когда священник и кающийся рассматривают различные аспекты жизни последнего. Свободно и добровольно выбирая, о чем говорить, исповедник сколь может честно рассказывает о своих проступках, исповедуется и в малых, и в больших прегрешениях. Иногда священник о чем-то его спрашивает — прежде всего, чтобы прояснить сказанное. На Исповеди люди часто используют эвфемизмы\* или некий язык, который кажется им «церковным», так что порой трудно понять, о чем на самом деле идет речь. В конце священник — обычно кратко, доброжелательным тоном — ободряет исповедника, где необходимо, подчеркивая, что все люди грешны, но несмотря на это, нужно открыть себя свету любви Божьей. Затем священник читает разрешительную молитву. Следует заметить, что в русской традиции она претерпела сильное влияние католицизма, о чем свидетельствуют слова «...аз недостойный иерей, властью Его мне данную прощаю и разрешаю тя от всех грехов твоих...». Конечно же, при покаянии грехи наши прощает и разрешает не священник, а Господь Бог.

В других Церквях, в основном принадлежащих к греческой традиции, Исповедь часто рассматривается в

---

\* Эвфемизм — нейтральное по смыслу и эмоциональной нагрузке слово или выражение, которым заменяются другие, считающиеся неприличными или неуместными. — *Прим. ред.*

совершенно ином свете. В первую очередь, она не считается обязательным условием подготовки к Причастию. Исповедь и Святое Причастие – отдельные Таинства. Необходимое условие подготовки к принятию Святых Даров здесь скорее пост и молитва. Более того, Исповедь берегут как дело великой важности для серьезных грехов. Идя исповедоваться, человек ожидает строгого выговора, а то и не одного, и даже детальной разборки своих грехов. В греческой традиции тоже читаются разрешительные молитвы, но в них нет прямой формулировки, что грехи прощает и разрешает священник.

Кстати, поскольку в Православной Церкви существуют различные традиции, что ясно видно на примере Исповеди, люди, пришедшие в конкретный храм, должны соблюдать нормы, которые приняты именно здесь. Нет смысла обвинять русских в том, что они не греки, и наоборот. Наша Церковь достаточно велика, чтобы вместить в себя множество различных традиций в разных областях своей жизни, и каждому православному христианину надо это принять без осуждения.

\*\*\*

Однажды, когда я был на Афоне, мне по определенным причинам понадобилось исповедоваться. Привыкший к обычаям небольшого православного прихода в Оксфорде, я ожидал встретить доброту и поддержку. Однако священник (он же – настоятель монастыря), отмахнувшись от моих попыток рассказать о том, о чем хотел я, стал сурово допрашивать меня о моей жизни, о сексуальной сфере вообще и в частности, и некоторые его вопросы я считал довольно оскорбительными. Для него Исповедь была чем-то вроде теста с ответами

«да/нет», за которым последовала строгая нотация. Он долго рассказывал мне о сравнительной ценности греческого и британского образа жизни, и Родине моей пришлось плохо. Я был горько разочарован, возникло ощущение насилия. Разумеется, этот священник просто следовал традиции, в которой был воспитан. В конце концов, рассуждая с его позиций, зачем я вообще пришел к нему исповедоваться, если ожидал чего-то другого? Но все-таки ушел я от него обиженным, опечаленным и глубоко разочарованным.

Входя в традиционное здание православного храма, мы попадаем в помещение, называемое притвором. В настоящее время в притворе можно написать записки, оставить верхнюю одежду, разместить доску объявлений, просто пообщаться, там же обычно находится свечной ящик. Есть монастыри и приходы, где в притворе, когда это возможно, проводятся некоторые службы, в частности, Лития на Вечерне, а также некоторые части Таинств Венчания и Крещения. Сегодня мало кто помнит, что в течении столетий притвор был особым местом, образом земли, образом покаяния. Здесь находились те, кто будучи под епитимьей (практиковалось несколько степеней епитимьи), не допускались вместе с остальной общиной в само святилище, кому не позволялось даже видеть алтарь. В притворе же стояли и оглашенные, которые еще не были членами Церкви и только готовились принять Крещение. Скорее всего, притвор в те времена (по крайней мере, в наиболее крупных храмах) был обширным помещением, битком набитым людьми. Стоявшие там были — никуда не денешься! — на виду у всех, кто, имея право доступа в основную часть храма, проходили через притвор. Нетрудно представить, какие чувства могли при этом бушевать!

Публичное покаяние в Православной Церкви в основном дело прошлое, за исключением случаев отлучения от Церкви мирян и лишения сана духовенства. Хотя в своде церковных канонов имеется немало правил и установлений относительно многих грехов, за которые в тот или иной период истории Церкви полагалась конкретная епитимья, сегодня эти каноны соблюдаются крайне редко.

\*\*\*

Обратите внимание, что формулировка 7-го Шага если и связана с прощением, то не явно и не исключительно, хотя несомненно, что прощение — часть этого Шага. Похоже, что даже при покаянии людей с относительно здоровой психикой им гораздо труднее принять Божье прощение, чем Богу их простить. Возможно, Иисус при первом исцелении расслабленного сначала продемонстрировал толпе, что может поставить его на ноги (результат виден сразу) именно для того, чтобы показать, что способен прощать грехи (результаты сразу не видны). Неплохо бы нам об этом поразмыслить.

Чтобы Божье прощение приобрело для нас какую-то ценность, его нужно принять. Полезно понимать, что прощение — это не чувство, а факт, декларация, информация. Если я постоянно спрашиваю себя: «Когда же я наконец почувствую себя прощенным?», это чаще всего означает: я не ощущаю, не сознаю, что мой проступок действительно греховен и что мне действительно нужно, чтобы он был прощен. Так же, прощая друг друга, как принято в нашей церковной жизни, важно помнить, что прощение — это не чувство, а решимость. Наши чувства могут соответствовать или не соответствовать нашему решению простить. На самом деле про-

щение, вероятно, более значимо, если оно совершается вопреки чувствам. Когда, говоря «Я тебя прощаю», мы при этом ничего не чувствуем, то скорее всего потому, что просто забыли причиненную нам обиду, а не потому, что простили. А вот если наши чувства возмущены, противятся, то решимость простить, как правило, гораздо сильнее. Наши чувства могут (или не могут) способствовать нашей решимости, но они не влияют на прощение и не являются его причиной.

\*\*\*

7-й Шаг говорит не о прощении наших грехов, а об исправлении наших изъянов, тем самым особенно резко выявляя различие между религией и духовностью, как определяют последнюю «12 Шагов». Мысль об «исправлении изъянов» способен принять любой человек, какую бы религию он ни исповедовал, да и неверующий тоже. А понятие «прощение грехов» предполагает достаточно глубокое осознание как греха, так и прощения.

Смысл слов Иисуса «Иди и впредь не греши» (Ин 8:11) — как раз исправление изъянов. Ожидается, что человек начнет меняться и в словах своих, и в делах. Правда, через несколько дней он может вернуться к тем же недостаткам, но в данный момент важно то, что встреча с Богом, будь то в 7-м Шаге или в Таинстве Исповеди, привела его к переменам или преображению.

Именно в 7-м Шаге разрешаются все загадочные проблемы, выявленные в Шаге 4-м — обиды, человекоугодие, многопопечительство, страх перед авторитетными лицами и прочее — все то, от чего мы каждый день и всю жизнь просим Бога нас избавить.

«Аз рех: Господи, помилуй мя, исцели душу мою, яко согреших Тебе» (из Великого славословия)\*.

Молитва преподобного Ефрема Сирина — одна из самых любимых из огромного числа молитв, которые есть у православных. Нередко она сопровождается земными поклонами, которые полезны и для души, и для тела. Однако внешнее действие никогда не должно затушевывать чрезвычайно важные слова самой молитвы, которая как нельзя лучше подходит для 7-го Шага:

«Господи и Владыко живота моего, дух праздности, уныния, любоначалия и празднословия не даждь ми. Дух же целомудрия, смиренномудрия, терпения и любви даруй ми, рабу Твоему. Ей, Господи, Царю, даруй ми зрети моя прегрешения и не осуждати брата моего, яко благословен еси во веки веков. Аминь».

---

\* «Я сказал: Господи, помилуй меня, исцели душу мою, ибо я согрешил пред Тобой». — *Прим. ред.*

# Глава 12

## Возмещение ущерба

### Шаги 8 и 9

#### Шаг 8:

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

#### Шаг 9:

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

Блаженны миротворцы, ибо они будут наречены сынами Божиими.

От Матфея 5:9

Итак, если ты принесешь дар твой к жертвеннику и там вспомнишь, что брат твой имеет что-нибудь против тебя, оставь там дар твой пред жертвенником, и пойди прежде примиришься с братом твоим, и тогда приди и принеси дар твой.

От Матфея 5:23,24

Любите врагов ваших, благословляйте проклинающих вас, благотворите ненавидящим вас и молитесь за обижающих вас и гонящих вас.

От Матфея 5:44

## **8-й и 9-й Шаги для зависимого**

Честность — важный урок для выздоравливающего алкоголика, главным образом потому, что родная среда алкоголика пьющего — ложь и обман. В ней он чувствует себя наиболее счастливо и безопасно. Надо помнить, что алкоголик часто лжет, потому что ложь он может «контролировать», а правда — не в его власти. Из лжи он может сотворить все, что ему угодно, а правда такова, какова она есть.

На встречах АА часто вспоминают народную мудрость, которая помогает определить, стоит о чем-то говорить или нет. Она особенно полезна, когда обдумываешь, как и чем возмещать ущерб в 8-м Шаге. В ней содержатся три критерия, которые подходят для оценки любого утверждения: чтобы оно являлось подлинным и имело право на существование, оно должно быть *правдивым, нужным и добрым*. Воистину, прекрасное со-

четание критериев, которое позволяет оценить всякое утверждение, когда бы и кем оно ни было сделано. Если, применив эти критерии, мы обнаруживаем, что сказать нам нечего, то следует полностью пересмотреть как сам предмет высказывания, так и нашу манеру высказываться.

Стоит алкоголику ухватиться за какую-то идею, возникает опасность, что он увидит ее исключительно в черно-белом свете. В частности, ему необходимо понять, что даже если он и в самом деле знает правду, это еще не значит, что будет справедливо или нравственно ее высказывать. Такое понимание дается алкоголику с большим трудом.

В Шагах вообще, и в Шаге 9-м в частности, утверждается, что важно говорить правду (в 9-м Шаге речь идет об ущербе, нанесенном другим, реальном или воображаемом), если только она не причинит еще больший вред, — тогда ничего предпринимать не надо. Это ограничивает использование Шагов для оправдания поведения, которое, маскируясь под возмещение ущерба или извинение, на самом деле принесло бы еще большую боль, чем в прошлом, и стало бы не исправлением вреда и не просьбой о прощении, а наказанием.

Наша психика работает так, что под видом возмещения ущерба мы вполне способны навредить. Например, несколько лет назад мужчина-алкоголик имел интимную связь с замужней женщиной. Потом они расстались без каких-либо последствий. Однако, когда он стал выздоравливать и дошел до 8-го Шага, то долго размышлял, не следует ли рассказать о том давнем романе мужу бывшей любовницы, чтобы «возместить причиненный ущерб». И понял, что навряд ли это будет возмещением ущерба. Пусть это и правда, но в действительности ничего, кроме страданий, она не принесет,

так что в этом случае какие-либо действия по 8-му и 9-му Шагам недопустимы.

\*\*\*

Честность — не лучшая стратегия. Честность — *единственная* стратегия. Честность как таковая нужна на всех уровнях жизни выздоравливающего человека, главным образом, чтобы бороться с ложью, которая так легка и удобна. Чтобы всегда быть честным, требуются немалые усилия, особенно если в родительской семье такое считалось неуместным, рискованным или просто неудобным. Например, во многих семьях, где отец пьет, никогда не обсуждаются или даже не упоминаются ни само его пьянство, ни неприятности, которые при этом возникают. Дети в этих семьях усваивают, что существуют некие запретные для обсуждения предметы, и просто вычеркивают их списка тем, на которые можно говорить.

Изображать себя и свою жизнь в ложном свете людей часто заставляет стыд. Я хорошо помню семью в одном из моих бывших приходов, в котором мать время от времени клали в больницу для лечения нервного расстройства. Мне эта семья очень нравилась, но в ней было негласное правило не признавать психического расстройства матери. Ее недуг никогда не упоминали, никогда не обсуждали, любой мой самый тактичный вопрос о ее здоровье наткнулся на отсутствующие взгляды, и разговор переводился на другую тему.

Можно перечислить множество тем, которые в конкретных семьях (скорее всего, под влиянием авторитетного члена семьи) просто игнорируют, как если бы их вообще не существовало. Дети, которые учатся без комментариев перешагивать через тело пьяного родителя,

в конце концов научаются и ничего не чувствовать, а позднее — и ничего не видеть. Ничего не говорить они уже научились. Это очень опасно, ибо приводит к тому, что целые семьи живут, не признавая очевидного, в отрицании.

История знает примеры отрицания у целых народов. Самый яркий — нацистская Германия. Хотя, как ни крути, было совершенно очевидно, что Гитлер и его сторонники — настоящее бедствие, организованная оппозиция нацистскому режиму практически отсутствовала, потому что сопротивляться было слишком опасно. Почти никто не поднял голос, чтобы назвать вещи своими именами, так что «очевидное» было искажено — возникла фальшивая картина, в которую каждый внес свою лепту, по меньшей мере, лицемерием.

Честность сокрушает стену отрицания. Это прекрасно иллюстрирует сказка Андерсена «Новое платье короля». Короля убедили, что его вновь пошитая одежда — волшебная: ее смогут видеть только по-настоящему умные люди. Сам король ее не увидел, но, предполагая, что остальные-то видят, ничего не сказал, чтобы скрыть, что он, выходит, глуп. А все остальные, естественно, думали, что король-то *способен* видеть свой новый наряд, а они — нет, потому что ума не хватает, и тоже промолчали. Воистину, идеальный образец отрицания! Конечно, на самом деле никто не видел никакой одежды, так как ее просто не было. Чтобы публично провозгласить истину: «А король-то голый!», потребовалась бесхитростная уверенность маленького мальчика.

Даже в странах с развитой демократией офицеров, учителей, руководителей компаний, а иногда даже политических и религиозных лидеров, совершенно неспособных выполнять свою работу, окружают люди, подобные персонажам сказки Андерсена, уже давно ре-

шившие: лучше ничего не говорить, чем рисковать, что с тобой расправятся как со *смутьяном*.

Для человека, делающего Шаги, цена честности может быть очень высока. В эту цену, помимо прочего, включены и колоссальные изменения самого себя, без которых не прожить в среде, где царит правда.

\*\*\*

Возместить ущерб — совсем не то же самое, что спасти мир или преобразить жизнь человека, которому ущерб возмещается. Иногда он этого и не заметит, а иногда (например, когда человек уже умер или уехал), это и невозможно сделать, разве что символически. Здесь важен вот какой принцип: мы возмещаем людям ущерб *не ради них, а ради себя*. Значимо качество возмещения, а не их реакция.

Есть и еще одна проблема: некоторые предполагают, что если они выздоравливают именно от алкоголизма, то и возмещать ущерб нужно тем, кому они его нанесли во времена пьянства. Но это верно лишь отчасти. 8-й и 9-й Шаги наиболее эффективны, если они охватывают весь вред, который человек когда-либо причинил другим.

### **8-й и 9-й Шаги для православного христианина**

Когда Закхей, «став, сказал Господу: Господи! Половину имения моего я отдам нищим, и, если кого чем обидел, воздам вчетверо» (Лк 19:8), он совершал 9-й Шаг.

Что сделал Закхей? Он, выйдя за пределы Закона Моисеева, повел себя в духе любви и благодарности. Хорошо бы христианам следовать его примеру. Более того, возмещая ущерб, мы не должны думать ни о каких несправедливостях, совершенных людьми по отноше-

нию к нам, — даже если это те же самые люди, которым мы возмещаем ущерб.

\*\*\*

Среди многих чудесных воспоминаний о начале моего знакомства с Православной Церковью одно из самых ярких — богослужение в маленьком православном храме в Оксфорде. Я, тогда студент университета, пришел туда, потому что мы с моими однокашниками решили посетить наиболее важные церкви Оксфорда, посвятив этому утренние часы нескольких воскресений после более-менее обязательного присутствия на службе в часовне колледжа.

В первое воскресенье мы пошли в англиканскую церковь. Служил очень приятный, немного эксцентричный священник. И он, и его паства вели себя так, словно в Англии ни о какой Реформации и слыхом не слыхали. В храме царил почти итальянский дух, странным образом сочетавшийся с изрядной долей английской сдержанности.

На второй неделе мы посетили православную церковь. Когда мы вошли, община (а скорее, две православные общины — греческая и русская) еще стояла на службе в небольшой комнате, которая в легендарные времена служила библиотекой знаменитому доктору Спунеру\*. Едва войдя в тесное, благоухающее ладаном помещение, я почувствовал себя дома. Мои друзья продолжили воскресные посещения церквей, а я на-

---

\* Доктор Уильям Спунер (1844-1930), английский философ и богослов, многолетний руководитель Нового колледжа в Оксфорде. Прославился своими особыми оговорками. Отсюда термин «спунеризм» — нечаянная оговорка или сознательная перестановка,

шел то, что искал, хотя до этого даже и не думал, что чего-то ищущ. Через три года я стал членом Православной Церкви.

Я стал часто ходить в эту маленькую церковь и довольно скоро присоединился к хору, а значит, должен был усвоить немало церковнославянских слов и оборотов и вдобавок — кое-какие греческие. С интересом вникая в чинопоследование православных богослужений, я начал что-то понимать в такой обширной области, как литургическая жизнь Православной Церкви.

Пришло время Вечерни, которая знаменует начало Великого поста. В Оксфорде, как и в большинстве русских церквей и греческих монастырей, это первая великопостная служба Прощеного воскресенья\*. В конце службы священник вышел на амвон и негромко, серьезно попросил собравшихся простить его за все, чем он мог их обидеть. Вслед за этим каждый член прихода, подойдя к священнику и совершив поклон, испрашивал прощения. Священник проделывал то же самое, за-

---

при которой два близких слова в предложении меняются начальными частями, слогами или отдельными буквами/звуками, например, «вагоноуважаемый глубокоуважаемый». — *Прим. ред.*

\* Церковный день начинается с вечера. Первая служба суточного круга — Вечерня. Этот порядок восходит к древним библейским временам: у евреев день начинался с появления на небе третьей звезды и продолжался от захода солнца до его захода на следующий день, что, в свою очередь, связано с повествованием в книге Бытия о днях творения: «И был вечер, и было утро: день один» (Быт 1:5), то есть ночные часы здесь предшествуют дневным. В новозаветной Церкви отсчет суток с вечера имеет значения только для богослужения. Вне богослужения (например, начало и окончание постного дня) Церковь использует греческий способ исчисления суток — с полуночи до полуночи. — *Прим. ред.*

тем благословлял подошедшего, и тот становился справа от священника. Каждый следующий прихожанин совершал уже описанную церемонию со священником, а затем с людьми, стоящими справа. Таким образом каждый прошел через обоюдный поклон и обоюдную просьбу о прощении. Действие завершалось троекратным поцелуем, и каждое прощение, данное и полученное, вливалось в целостную картину всеобщего всепрощения.

Для меня одним из самых волнующих моментов этой службы стало присутствие на ней весьма уважаемых ведущих сотрудников университета. Я кланялся им и просил у них прощения, а они делали то же самое со мной. Это были люди, с которыми в других случаях я вряд ли имел бы возможность даже кратко поговорить! Однако благодаря этой Вечерне мой растущий опыт Православия значительно обогатился.

Конечно, подобный обряд может превратиться в пустую формальность. Я хорошо помню двух монахов, с которыми познакомился несколько лет спустя. Они жили в одном монастыре и так друг друга невзлюбили, что заключили соглашение на подобных церемониях пропускать друг друга. Но Вечерня Прощеного воскресенья в Оксфорде — замечательный пример смирения и практического проявления духовной жизни.

Девятый Шаг — нерелигиозная версия Прощеного воскресенья.

В христианской жизни просить прощения очень важно и естественно, это воспринимается не как наказание, а как возможность наслаждаться свободой чада Божия. Особенно важно прощение перед приближением к Святой Чаше, перед Причастием. Христос прямо говорит нам, что просить прощения и прощать — условия полноценного общения с Господом (см. Мф 5:44,

45; Мф 6:15). Невозможно соединиться со Христом, если мы в разладе с нашими братьями и сестрами.

Возмещение ущерба усопшим — это молитва о них. То же самое относится и к людям, с кем мы не можем вступить в личное общение. А со всеми, с кем можем, нужно связаться и объяснить, почему возникла необходимость с ними поговорить. Само собой, за их реакцию мы не отвечаем. Кто-то отнесется к нам дружелюбно, кто-то — с презрением. Как бы то ни было, если мы добросовестно выполнили свою часть, мы сделали 9-й Шаг.

# Глава 13

## Хранение чистоты

### **Шаг 10:**

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

Бодрствуйте и молитесь, чтобы не впасть в искушение:  
дух бодр, плоть же немощна.

От Марка 14:38

И остави нам долги наша, якоже и мы оставляем долж-  
ником нашим.

От Луки 11:4

Как далеко восток от запада, так удалил Он от нас беззакония наши.

Псалом 102:12

### **10-й Шаг для зависимого**

Выполнив основную часть работы по Шагам, алкоголик освобождается от груза прошлого. Он научился смотреть в лицо Богу, самому себе, а затем и миру. У него больше нет скелетов в шкафах, и, хотя еще могут оставаться следы неких уже не имеющих почвы чувств (обычно стыда или вины), тем не менее, он живет новой жизнью. «Древнее прошло, теперь все новое» (2 Кор 5:17) — и если он не запьет, ему нет никакой нужды возвращаться к минувшему.

Очистившему дом своей души алкоголику нужен способ сохранять эту чистоту. 10-й Шаг как раз для этого и предназначен. Глубокое и бесстрашное исследование себя с нравственной точки зрения, примененное в 4-м Шаге ко всей жизни, теперь столь же строго применяется к каждому прожитому дню.

Естественно, что некоторые вещи, которые на 4-м Шаге казались самыми главными, теперь уже не проблема. К 10-му Шагу алкоголик почти наверняка перестанет пить, и поведение, очевидно сопутствующее пьянству, исчезнет. Надо, однако, помнить, что для алкоголика употребление спиртного — всего лишь верхушка айсберга: она, конечно, сразу бросается в глаза, но четыре пятых ледяной горы остаются скрыты под водой. Многие из тех нестроений, что питали его активный алкоголизм, еще существуют, и они весьма восприимчивы к тому, как выздоравливающий алкоголик себя воспринимает, какие чувства к себе испытывает. Поэтому ему нужно понимать, что именно он делает не так, и научиться справ-

ляться со своей неправотой, причем постепенно довести это умение до инстинктивной реакции.

10-й Шаг призывает алкоголика выявить, а затем признать свои повседневные ошибки. Не возбраняется признавать и то, что он делает правильно — нравственная оценка может охватывать не только отрицательные, но и положительные моменты. Но повторяться, возвращаться, преследовать человека свойственно именно заблуждениям и ошибкам, так что они-то и *должны* быть подвергнуты анализу.

Ежедневный самоанализ, желательно в конце дня — хороший способ измерения «духовной температуры». Он позволяет прояснить ряд факторов — таких как настроение, молитвенная жизнь, отношения с людьми. Рассматриваем мы и те области, в которых наиболее высок риск ошибиться: использование денег, времени, власти, нашего языка (например, участие в пустых разговорах) и тому подобное. Такой систематический самоанализ полезен для всех. Но алкоголику, желающему сохранить трезвость, он просто необходим.

### **10-й Шаг для православного христианина**

Иногда, чтобы что-то заметить, нам нужно увидеть это «что-то» в его крайнем выражении, ибо в умеренных проявлениях оно от нас обычно ускользает.

Наверное, как раз поэтому Церковь (помимо дней поминовения) выделяет одно воскресенье в году, в Великий пост, чтобы внимательно рассмотреть пример, подаваемый нам преподобной Марией Египетской. С какой стороны ни взгляни, она всегда жила на пределе — сначала в своем разврате, а потом в покаянии.

В юности прп. Мария много лет была блудницей. Ее грехи имели главным образом сексуальный характер,

и эта их естественность позволяет большинству людей в той или иной степени отождествиться с Марией, хотя бы только в воображении. Оказавшись в Иерусалиме и попытавшись войти в храм Гроба Господня, она пережила глубочайший, перевернувший всю ее душу опыт. В результате этого переживания она провела остаток своей жизни в пустыне за Иорданом в предельно аскетических условиях.

Движущей силой ее новой жизни стал самоотверженный поиск прощения за совершенные грехи. Однако тяжкие труды и преданность избранному пути привели прп. Марию к жизни сверхъестественной, отмеченной прозорливостью и сознанием присутствия Божьего. Ее ненасытная физическая похоть была преображена в неиссякаемую жажду Бога, а страсть к еде и питию — в стремление к Святому Причастию. Атакуемая злокозненными и опасными искушениями, она боролась с ними, пока не победила: в конечном счете она уже не боялась ни жары, ни холода и была питаема непосредственно Словом Божиим.

Прп. Мария Египетская почитается всей Церковью, но в особенности монашеством, которое пытается в меру сил подражать ее подвигам и ее ревности по Богу. Она показывает нам образ жизни скорее ангельский, чем человеческий — один из образцов, что питают монашеский идеал.

В свою очередь, на монахов и монахинь смотрят миряне, ищущие вдохновения и руководства. Миряне поощряют поближе познакомиться с жизнью монастырей: посетить святые обители, послушать, принять участие в монашеской жизни, хотя бы на короткий срок. Миряне — не монахи, но их жизнь, пусть и не столь очевидно, может быть столь же свята и плодотворна.

Подобно Шагам, монашеский путь предполагает радикальную переоценку ценностей человеческого общества. Эгоизм с самого начала откладывается в сторону, и монах через молитву и пост, через дисциплину и постоянное усилие совершает свой путь к Богу. Каждодневное осознание грехов — важная составляющая процесса покаяния (*метанойи*), и, как только каждый грех осознается и признается, покаянная стезя становится все более привлекательной.

В православном понимании выражение «призвание к священству» менее всего связано с «призванием» как внутренней склонностью к этому высокому служению, оно скорее относится к сфере потребностей Церкви в данное конкретное время. По существу, человек рукополагается в священство не потому, что чувствует себя призванным, а потому, что Церковь нуждается в том, чтобы он стал священником. Согласно этому пониманию, человек не может сам «посвятить себя» священству. Вернее считать, что священство дарует ему Бог.

А вот на монашеский путь в принципе способен вступить каждый, он открыт для всех (если только это не повредит тем, кто находятся на попечении избравшего его человека). В монашестве есть самопожертвование — принесение в жертву Богу себя, своей свободы, воли, жизни.

Большинство членов Церкви не собираются принять монашество — по крайней мере, в обозримом будущем, — и выбор монашеской жизни всегда бывает чем-то исключительным, необычным. Тем не менее, участвуя в 10-м Шаге, каждый может в той или иной степени разделить дух монашества. По сравнению с монашеской жизнью это может показаться чем-то незначительным. Однако, делая 10-й Шаг, мы приобщаемся к безбрежному океану монашеской мудрости и

духовных сил, которые привносят в жизнь Церкви монастыри.

В чинопоследовании пострижения в монашество есть такой момент: настоятель монастыря трижды повелевает человеку, принимающему постриг, подать ножницы, но два первых раза отбрасывает их. Он берет ножницы лишь на третий раз и крестообразно постригает волосы на голове нового брата в знак отвержения помыслов земных, влекущих к миру, и начала монашеской жизни. Отбрасывание ножниц — казалось бы, недружественный жест, но благодаря ему становится совершенно очевидным, что человек собирается войти в монашескую общину по своему добровольному желанию: ведь поднять ножницы и вернуть их настоятелю — его выбор.

Позволяя остричь себе волосы, вступающий в монашество показывает, что, само собой, отдает свою свободу настоятелю монастыря, но в гораздо более глубоком и более важном смысле — Самому Богу. Подобным же образом при Крещении пострижение символизирует, что новокрещаемый принимает новое звание — «Раб Божий».

Нечто аналогичное присутствует и в Таинстве Венчания. Ножниц и пострижения здесь нет, но после возложения на супругов венцов и произнесения положенных молитв священник читает отрывок из апостольского послания (см. Еф 5:20-33), где брачный союз уподобляется союзу Христа и Церкви, за которую предал Себя Спаситель. Любовь мужа к жене уподобляется самоотверженной любви Христа к Церкви, а любовно-смирненное повиновение жены мужу — отношению Церкви ко Христу, ее готовности пожертвовать собой ради Него, вплоть до страданий и мученической смерти.

Об одиноких людях Православие может сказать не так уж много. В жизни одинокого человека нет никого, кому он явным образом посвятил бы свое послушание. Монах или монахиня принадлежат к монастырской общине, и именно община заботится о каждом своем члене, хотя воспитание и опыт заботы могут оказаться для него тяжелы. В браке предполагается взаимное послушание, взаимная забота, взаимное воспитание супругов, что скрепляется обетом оставаться вместе даже в тяжелые времена.

Как правило, быть одному — не самая лучшая доля, и в подобных жизненных обстоятельствах Шаги способны обеспечить одинокому человеку чувство принадлежности к некоей общности, к взаимной ответственности — примерное такое же, какое естественно для монашествующих в монастырской общине и для семейных людей. Членство в группе, работающей по «12-ти Шагам», предоставляет немало возможностей для духовной близости, что задает жизни определенное направление и помогает его придерживаться, — состояние, которое другие получают через членов своих общин и семей.

В некотором смысле 10-й Шаг — сущность христианской жизни, и христианин, который делает его пусть даже не ежедневно, но регулярно, совершает действительное покаяние и следует ангельским путем.



# Глава 14

## Познание Бога

### **Шаг 11:**

Стремились 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.

Не заботьтесь ни о чем, но всегда в молитве и прошении с благодарением открывайте свои желания пред Богом.

Филиппийцам 4:6

И вот какое дерзновение мы имеем к Нему, что, когда просим чего по воле Его, Он слушает нас

1 Иоанна 5:14

И всё, чего ни попросите в молитве с верою, получите.

От Матфея 21:22

### **11-й Шаг для зависимого**

Чудо трезвости свершилось — и теперь алкоголику нужно осознать, что продолжающееся состояние трезвости, в котором он пребывает, является частью его отношений с Богом. Бог дает благодать быть трезвым, как дает Он и жизнь — каждый раз на один день. Нам необходимо жить в соответствии с Его волей. Возможно, мы никогда не будем точно знать, какова она. Наше дело — ее искать, а поиск, на который мы способны — это молитва, как раз то, что от нас и требуется.

Не вполне ясно, почему автор «12-ти Шагов» разделил молитву и размышление. Билл У. был весьма начитан в разных областях и, возможно, имел в виду что-то определенное. Но даже если так, он ничего не говорит об этом ни в «Большой книге», ни в «12-на-12», где, похоже, использует слова «молитва» и «размышление» в качестве синонимов.

Во всяком случае, мы можем предположить, что слово «молитва» относится к активной, а «размышление» — к пассивной разновидностям молитвенной практики: в первом случае мы говорим, во втором — внимаем. Но и это предположение не бесспорно. Здесь важно, чтобы выздоравливающий рассматривал и молитву, и размышление как источник смысла и силы. Конечно, не стоит думать, что он сразу приобретает «ум Христов» (1 Кор 2:16), но он тянется к Богу, обра-

щается к Нему. И именно это обращение сообщает подлинность его вновь обретенной жизни.

\*\*\*

Если человек, прежде чем стать алкоголиком, был религиозен, то возможно (хотя и не обязательно), в выздоровлении ему придется пересмотреть свое религиозное мышление и поведение. Поскольку алкоголизм — заболевание духовное (см. гл. 2), то почти наверняка выяснится, что в период развития болезни подход человека к религиозным и духовным предметам был искаженным. Это вовсе не значит, что его религия — какая-то «не такая», а относится к тому, как он с ней обращается. Почти несомненно, что его точка зрения на Бога дисфункциональна. Пьющие алкоголики умеют молиться — по крайней мере, они знают, как попытаться заключить сделку с Небесами. Может быть, они проводят на коленях больше времени, чем обычный монах, но «бог», которому они молятся, — это фантом, и к религии отношения не имеет.

Алкоголик должен понять, что та молитва и то мышление, которые станут его путеводной нитью в трезвой жизни, почти или вообще не имеют общего с той его прошлой деятельностью, которую он называл молитвой. В новых обстоятельствах молитва перестает быть сделкой. Оказывается, Бог не склонен слишком часто их заключать. Кроме того, молитва приносит плоды. Обычно алкоголик, взывая к Небесам, не ожидал никакого доброго ответа. Он привык не сомневаться, что Бог не обратит на него внимания, обманет, обидит. В общем-то, можно сказать, что между Богом и алкоголиком по определению нет никакой связи — по крайней мере, личной. Алкоголик колеблется между

ненавистью к Богу и отрицанием Его существования, а Бог просто ждет. Алкоголизм, как и все, связанное с болью и страданием, все жестокое и порочное, все горестное и несправедливое, — часть той цены, которую Бог платит за дарование нам свободы.

Едва алкоголик перестает ставить себя на место Бога, у него появляется возможность спокойно сменить свое ошибочное смертоносное мировоззрение на иное. В новом мировоззрении Бог — это не собственное «я» алкоголика, а высшее выражение бытия. Божья воля управляла всем миром с первых дней сотворения; она же будет веками им управлять и после того, как алкоголик умрет. Божья воля есть выражение добра и любви, ее испытывает на себе все безграничное мироздание, но она присутствует и в малейших нюансах жизни каждого человека. Жизнь, достойная называться жизнью, жизнь трезвая, жизнь с избытком (см. Ин 10:10) предполагает поиск Божьей воли и ее исполнение. *Важно не ее знание, важен именно поиск.* Стоит алкоголику подумать, что он *знает* Божью волю, как ничто не помешает ему вернуться к прежнему мировоззрению, и в результате он, вроде бы трезвый (в АА такое состояние называют «сухой»), ломает себе жизнь, как сломал бы ее, если бы пил.

Ища Божью волю и всеми силами (которые тоже от Бога) пытаюсь ее исполнить, он делает то, что должен делать. Его жизнь полна, она складывается из небольших задач, из которых ткется полотно всякого человеческого существования, и он выполняет их — одну задачу за один раз. Иногда задачи совсем, казалось бы, незначительны — например, вымыть руки или закрыть глаза, чтобы заснуть. А иногда — более высокого порядка: помолиться или чем-то помочь другим.

В его отношениях с Богом нет ничего пассивного. Он не лежит на диване, ожидая, когда Бог заговорит с

ним из облачного столпа или среди грозových всполохов. Бог встречается с ним в обыкновенных жизненных событиях, и человек учится в любых обстоятельствах на все отвечать смирением и благодарностью. Никогда до конца не уверенный, делает ли он то, что от него требуется, алкоголик знает: Божья воля о нем существует, и потому надеется, что действует именно по ней. *Уверенность* лежит вне «зоны безопасности» выздоравливающего алкоголика — она слишком близка к тому поведению, которое Билл У. называет «бунтом своеволия» (БКАА, с. 60). Искать Божьей воли — этого достаточно, больше ничего не нужно.

### **11-й Шаг для православного христианина**

11-й Шаг — это возможность оценить свою молитвенную жизнь, задать себе вопросы, которыми мы редко задаемся. О чем я молюсь? Как молюсь? Предпочитаю ли молиться по молитвослову или спонтанно, своими словами? Да и вообще, молюсь ли я? Сосредоточиваюсь ли на молитве, стоя в церкви, или мысли мои расплываются, скользят, затрагивая незначительные (как минимум, вторичные) предметы? Молюсь ли я утром и вечером? Один или совместно с кем-то?

О чем вы молитесь? Иногда мы склонны предъявлять Богу целый список всего «неправильного» в Его творении, балансируя на грани не слишком скромного намека, что Он мог бы вести дела и получше. Молитва становится просто перечислением недовольств и жалоб на все, что кажется нам несправедливым в Божьем мире. Если мы молимся таким образом хотя бы отчасти, нам нужно что-то менять.

Наиглавнейшие уроки мы можем извлечь из молитвенной жизни Церкви, Божественной Литургии и всех

других богослужений, которые есть в Церкви и которыми она освящает и благословляет людей, время и место. Достаточно хорошенько присмотреться к тому, что происходит в Церкви, и попробовать привнести этот опыт в нашу собственную жизнь.

Во время Проскомидии — первой части Божественной Литургии, на которой совершается приготовление хлеба (просфор) и вина для Таинства Евхаристии, — священник читает входные молитвы, облачается в священные одежды и оmyвает руки. Затем он подходит к жертвеннику (столу, находящемуся в дальнем левом углу алтаря), чтобы совершить священнодействия с хлебом и соединить вино с водой. Он особым образом, как положено в православной традиции, изымает из просфор частицы и располагает их на Дискосе — небольшом блюде на массивной подставке. Дискос символизирует собой и ясли, в которые положили новорожденного Иисуса, и пещерный гроб, в который поместили тело Спасителя после снятия с Креста.

После того как совершены священнодействия с Агничной просфорой, вином и водой, а также вынуты частицы из просфор в честь Божьей Матери и святых, священник вынимает частицы за всех тех людей, за кого просили помолиться (подали записки), — за живых и усопших. При извлечении каждой частицы священник говорит «Господи, помяни такого-то», называя имя человека, за которого он молится, данное тому при Крещении. Вынутые частицы помещаются возле Агнца — вырезанного из Агничной просфоры прямоугольного хлеба, который предложится в Тело Христово. Позже частицы, вынутые о здравии и о упокоении наших близких, опустят в Чашу со словами: «Отмый, Господи, грехи поминавшихся зде Кровию Твоею честною, молитвами святых Твоих». Священник может назвать всего

лишь несколько имен, а может и тысячи. Помимо людей, чьи имена поданы в записках, у приходского священника есть еще и довольно длинный список (который он обычно знает на память) постоянно поминаемых имен прихожан, благотворителей и других людей.

Члены Церкви имеют возможность приносить записки с именами для поминовения, независимо от того, являются ли они постоянными прихожанами данного храма или нет. Единственная проблема заключается в том, что они должны принести записки достаточно рано, поскольку священник не может остановить службу, чтобы прочесть длинный список имен, если уже началась Литургия оглашенных (с начальным возгласом «Благословенно Царство...»).

Некоторые епископы и священники известны тем, что зачитывают огромное количество имен, и это прекрасно, до тех пор, пока не создается ощущение смыслового разрыва службы.

Молитва проста: «Господи, помяни такого-то». Священник не спрашивает ничего конкретного для этого человека. Молитвы «Господи, помяни...» достаточно, она покрывает все возможные случаи и прекрасно выражает любовь. Да, эта молитва — подлинное ходатайство, истинное проявление любви. Мы не рассказываем Богу о том, чего Он еще не знает, и не пытаемся заставить Его изменить Свое мнение.

Неважно, жив ли поминаемый человек или умер: молитва «Господи, помяни...» объединяет и молящихся, и того, о ком молятся, и Бога.

Образец молитвы за группы людей — ектении Божественной Литургии. Мы молимся о людях, объединяя их по категориям: болящие, страждущие, путешествующие и так далее. Обратите внимание, что в ектениях мало упоминается, чего мы ждем для этих людей от Бога,

за исключением одного прошения «о милости, жизни, мире, здравии, спасении, посещении, прощении и оставлении грехов». Молитвенные прошения ектений — не перечень требований к Богу: сделай для тех или иных людей то или это. Скорее мы с любовью приводим их пред лицо Божье. Нет смысла рассказывать о них Богу, словно Он не знает, кто они и в чем нуждаются. Отчасти поэтому мы и называем в молитве лишь имена: ведь Богу ведомо имя каждого «от чрева матери его» (Деян 3:2), и Он лучше нас самих знает, за кого мы молимся.

Еще до того как я поступил в университет, в Оксфорде побывал старый русский архиерей. Он очень много времени проводил в алтаре, поименно молясь за людей. Порой ему подавали длинные списки имен на греческом языке, которые ему трудно было и разобрать, и произнести. Дело кончилось тем, что он стал поднимать такие списки вверх, чтобы Бог прочитал их Сам.

Если рассмотреть принятые в Церкви молитвы, то среди них окажется не так уж много таких, где человек молится о самом себе. А когда и молится, это почти всегда просьба о прощении.

11-й Шаг сосредоточен вокруг мысли, которая переключается со словами церковной молитвы Великого славословия, исполняемого на Утрне. Суть ее в том, чтобы постичь, какова воля Божья: «Научи мя творити волю Твою, яко Ты еси Бог мой... во свете Твоем узрим свет...»

Каждый член Тела Христова окутан любовью Божьей, и эти отношения все время растут, непрестанно развиваются. Когда во время Божественной Литургии Тело Христово, составленное из членов Церкви, причащается Телом Христовым, находящимся в Чаше, наступает полнота общения Бога и человека. На мгновение Бог и Его дети не противопоставлены друг другу, они стано-

вятся едины. Границы субъектов размываются, и незримая Церковь внутри земной Церкви участвует в жизни Бога.

Лишь этот миг останется навсегда в конце времен, когда все станет тем, что оно есть, и воля Божья больше не будет познаваться косвенными путями. А до той поры мы обречены иметь дело с проблесками, с намеками. Но они наделяют нас мужеством и надеждой. И после Причащения, когда священник поставил Чашу на Престол и благословил нас, мы поем: «Видехом Свет истинный, прияхом Духа Небесного, обретохом веру истинную, нераздельней Троице поклоняемся: Та бо нас спасла есть» («Видели Свет истинный, приняли Духа Небесного, обрели веру истинную, неразделимой Троице поклоняемся: ибо Та спасла нас»).

Подобно ученикам Христа, покидающим место Его Вознесения, мы возвращаемся к обыденной жизни, радуясь, что и в ней присутствует воля Божья — присутствует столь же мощно и неизбежно, как и в животворном домостроительстве Самого Бога.

Наверное, в личной молитве мы могли бы подражать тому, что совершает священник во время Проскомидии. Составить список людей, с которыми свела нас жизнь, и регулярно молиться о них («Господи, помяни...») — прекрасный способ преподнести Богу свой жизненный опыт и в то же время последовать молитве Церкви на Божественной Литургии. Вспоминая членов семьи, друзей, учителей, знакомых, мы совершаем действительную молитву, ибо доносим до Бога каждое имя. Со временем список становится некой духовной одиссеей, отражающей разные этапы нашей жизни и разных людей, которых послал нам Бог.

Конечно, важно включить в список не только людей, которые сделали нам что-то хорошее, но и тех, кто

внесли в нашу жизнь негативный вклад. Это позволяет наиболее просто осуществить в жизни заповедь о любви к врагам. Чтение этих имен поможет нам обратить внимание на те наши чувства, которые мы предпочли бы не замечать (или вообще от них избавиться), но Бог замыслил для нас иной путь. Забыть врага — не значит его простить. Забывая врагов, мы не прощаем. Такое забвение — это не незлопамятство, это беспамятство. А прощаем мы своих врагов, молясь за них. Именно так мы и должны поступать, как бы ни тянули нас совсем в ином направлении наши чувства и инстинкты.

Православному христианину сочетание слова «размышление» со словом «молитва» может показаться не вполне уместным. Во всяком случае, в православной литературе, посвященной молитве, это сочетание встречается не так уж часто. Думается, автор «12-ти Шагов» почти наверняка имеет в виду размышление молитвенное, созерцательное — безмолвное вслушивание, хорошо известное в Православии, являющееся необходимой частью молитвы.

В нашей традиции духовное созерцание особенно развито в практике Иисусовой молитвы. Эта короткая молитва — «Господи Иисусе Христе, Сыне Божий, помилуй мя грешного» — подходит как начинающим, так и опытным молитвенникам. Она — мощное духовное орудие. Постоянно повторяемая в глубине нашего существа, Иисусова молитва начинает жить в нас подобно биению сердца. Произнося ее однократно или многократно, неспешно и осознанно, мы умирняем разум и обретаем способность воспринимать Бога. Иисусова молитва открывает доступ силе Божьей, освобождающей и спасающей нас таким способом, при котором не требуется ни воображения, ни участия нашего «я», ни специальных знаний, — просто «Господи, помилуй мя».

Сегодня Иисусова молитва стала важной составляющей молитвенной жизни многих. В прошлом считалось, что она — удел особых подвижников, о ней редко упоминали за пределами монастырей. Однако никакая молитва не может принадлежать одному человеку или группе людей, она — достояние всей Церкви. Иисусовой молитвой способны молиться большинство православных, и, хотя, конечно, немалое преимущество практиковать ее под руководством духовно опытного человека, она доступна почти всем. Если в течение дня молиться ею два раза по пять минут, духовная жизнь чрезвычайно оживится. Но этого может и не произойти. Мы ведь не молимся ни Иисусовой, ни какой-то другой личной или общепринятой молитвой *для* чего-то. Мы просто молимся. Ответ всецело зависит от Бога, Который совершенно вне нашей власти. Нам остается только приложить усилия.

Бывают люди, которым Иисусова молитва не полезна. Если возникают соблазны или недоразумения, лучше подобрать иную форму молитвы. Как и во многих других вопросах церковной жизни, тут следует проконсультироваться со священником либо духовно опытным человеком.

«Милость» — прекрасное слово, оно говорит о великодушии Бога. Божья милость дается свободно, безвозмездно, без всяких наших заслуг. По милости Божьей мы имеем возможность стать Его детьми. Путать милость с жалостью — ошибка. Слово «жалость» (как и слово «сочувствие») обозначает целый ряд чувств и действий, которые поощряют людей цепляться за свои страдания. «Ах ты, бедняга» — эта фраза должна быть признана одной из самых вредных, поскольку почти неизбежно побуждает того, кому адресована, не расставаться с болью и горем, чтобы получить побольше вни-

мания. А милость, напротив, служит универсальным исцеляющим средством и побуждает человека жить в ладу с жизнью, не цепenea перед препятствиями.

На греческом языке слово «милость» еще более глубоко и значимо. В форме, с которой мы знакомы лучше всего — «Господи, помилуй», по-гречески «*Kyrie eleison*», — слово «милость» неожиданно оказывается родственным со словом «*elaion*» — оливковое масло.

Впервые приехав в Грецию из Англии в середине семидесятых, я прожил несколько месяцев в монастыре Иоанна Богослова на Патмосе. Греческого я почти не знал, и хотя приняли меня очень тепло, не сомневаюсь: многое из того, что в то время казалось мне диковинным, моими хозяевами воспринималось как вполне обыденное. Не перечислить всего, чему мне нужно было научиться, но в первую очередь — как жить в монастыре страны, далекой от дома, где все говорят на незнакомом языке. Я полюбил богослужения, даже ночные, но особенно мне нравились обычные, будничные, с их живым, немного неровным пением. На большие праздники монахи приглашали петь одного местного батюшку. Голос у него был, несомненно, прекрасный, но манера пения оперная, с излишними красотами. Мне было тяжело его слушать, и праздничные службы, долгие сами по себе, казались еще длиннее.

В то время насельники монастыря имели большую свободу. В частности, каждому монаху выдавались деньги, чтобы он питался самостоятельно. Обычно большинство монахов объединялись в небольшие группы, где по очереди готовили еду сами или с кем-то договаривались о ее приготовлении. Одному монаху питание каждый день присылали родственники, которые жили в ближайшем городке и владели ресторанчиком.

Укутав приготовленную пищу, чтобы не остыла, они отправляли ее монаху местным автобусом.

Ко мне прикрепили дьякона (я тоже тогда был дьяконом): в его обязанности входило присматривать за мной, готовить для меня, заботиться обо мне и вообще помочь мне освоиться. Я подозреваю, что сильно осложнил ему жизнь.

Самой большой диковинкой для меня был ежемесячный паек оливкового масла, который получал каждый монах. В Англии обычное дело — ежедневная доставка на дом молока, но регулярная доставка оливкового масла очень меня озадачила. На что мне четыре литра оливкового масла в месяц?

Но к концу моего пребывания в монастыре оказалось, что мне часто не хватает ежемесячной порции — приходилось докупать масло в магазине. Оно использовалось абсолютно везде: для готовки (жарки, заправки, сдабривания), для лампад, горящих перед иконами, для чистки и смазки некоторых предметов, а также как универсальное лекарство против всех недугов, от болей в спине до нарыва на пальце. На семь бед — один ответ: панацея на все случаи жизни — вот чем было оливковое масло. Можно сказать, исцеление и благоденствие в одной бутылки.

Так что не стоит забывать (по крайней мере, в связи с Греческой Православной Церковью) что, молясь «Господи, помилуй», мы молимся и о масле, даруемом нам оливой, и обо всем, что олицетворяют это дерево и его дары. Помните также, что оливковое масло и оливковая ветвь — общепринятые символы мира, умиротворения, покоя (масло, излитое на бурные воды, и лист в клюве голубя, вернувшегося к Ною (см. Быт 8:11)). Иными словами, «Господи, помилуй» становится еще и молитвой о мире.



# Глава 15

## Нести добрую весть

### **Шаг 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.

Иди домой к своим и расскажи им, что сотворил с тобою Господь и как помиловал тебя.

От Марка 5:19

Так да светит свет ваш пред людьми, чтобы они видели ваши добрые дела и прославляли Отца вашего Небесного.

От Матфея 5:16

«Ибо алкал Я, и вы дали Мне есть; жаждал, и вы напоили Меня; был странником, и вы приняли Меня; был наг, и вы одели Меня; был болен, и вы посетили Меня; в темнице был, и вы пришли ко мне». Тогда праведники скажут Ему в ответ: «Господи! Когда мы видели Тебя алчущим и накормили? Или жаждущим и напоили? Когда мы видели Тебя странником и приняли? Или нагим и одели? Когда мы видели Тебя больным или в темнице и пришли к Тебе?» И Царь скажет им в ответ: «Истинно говорю вам: так как вы сделали это одному из братьев Моих меньших, то сделали Мне».

От Матфея 25:35-40

## 12-й Шаг для зависимого

12-й Шаг — это осуществление преображенной жизни. Тот, кто начал делать Шаги, стал другим человеком. По всей видимости, теперь ему почти невозможно беспокоиться вопросом — «Пить или не пить?» Здесь мы наиболее отчетливо осознаем лежащую в основе теории и практики АА загадку: «Алкоголик делает Шаги, чтобы стать трезвым? Или становится трезвым, чтобы делать Шаги?»

Практически невозможно (хотя крайне незначительная вероятность этого существует), чтобы человека, достигшего 12-го Шага, все еще беспокоила проблема выпивки — причем явно не потому, что он не может пить (такая возможность у него всегда имеется), но потому, что в его новой жизни просто нет места для ал-

коголя. Изучив себя, он пришел к согласию с собой: вот хорошее, вот плохое. Он сделал все, что в его силах, чтобы исправить те сферы своей жизни, которые в этом нуждались. И самое главное, он начал восстанавливать и улучшать свои отношения с Богом — процесс исключительно личный, в основном скрытый в его сердце.

Хотя природа этой новой жизни, этого исцеления глубоко индивидуальна, она есть нечто такое, чем человек не может обладать единолично. Здесь, как и во многих важных жизненных областях — в любви, прощении, душевном мире, — сохранить можно лишь то, что отдаешь. Пытаясь оставить свои сокровища себе или, что еще хуже, не делясь ими из страха их лишиться, он наверняка их утратит.

В контексте АА 12-й Шаг обретает изначальный смысл и становится ясным, живым призывом к выздоравливающему алкоголику. Нет никого, кто сумел бы идти дальше как-то иначе. Нет никого, о ком можно было бы сказать: «Он совершенно выздоровел». Всегда есть что делать, чему учиться, всегда есть пространство для совершенствования. Всегда возможно углублять отношения с Богом. С другой стороны, нелогично говорить и о «частичном выздоровлении». Работая по Шагам, человек однажды переходит некую границу. Этот переход вряд ли будет поразительно резким преобразованием — что, если вдуматься, странно, поскольку именно такой перемены и можно было бы ожидать: ведь «12 Шагов» возникли на основе религиозного опыта американцев, для которого характерно и важно переживание личного обращения, осознание «нового рождения». А учитывая широкое распространение в Америке евангельского христианства, можно было бы предположить некий вариант принятия Бога как лич-

ного Спасителя. Однако ничего подобного в Программе «12 Шагов» нет. В ней сознательный шаг к Богу совершает не человек, а Бог шагает навстречу человеку! Алкоголики не сильны в том, чтобы сделать сознательный шаг хоть в каком-то направлении.

Итак, где-то между начальными Шагами и 12-м Шагом — словом, рано или поздно, — алкоголик переходит упомянутую выше границу, и его жизнь изменяется. Приближаясь к окончанию работы по Шагам, он готов делиться своим опытом с другими.

В истории АА были времена, когда человек с двадцатью минутами трезвости мог стать наставником для алкоголика, который все еще пил. Божьей благодатью эти времена давно миновали, хотя в исключительных случаях и для отдельных людей такое может оказаться чрезвычайно важным.

Первые выздоравливающие алкоголики интуитивно понимали, что именно необходимо делать на 12-м Шаге: передавать послание АА другим алкоголикам. Как ни удивительно, но мотивы у них были эгоистические. Они отчетливо ощущали: чтобы сохранить свою трезвость, надо передавать ее другим. Это они и делали. В самом начале истории Сообщества им приходилось разыскивать пьяниц и пытаться их «обратить». Исходя из собственных историй первым членам АА такая деятельность представлялась очевидной. Но через некоторое время стало ясно, что на самом деле в мире есть две разновидности алкоголиков: те, кто готовы к выздоровлению, потому что достигли дна, и те, кто не готовы, так как своего дна еще не достигли. Оказалось, что заставить людей выздоравливать против их воли практически невозможно. Даже тем, кто хотели жить трезвыми, помочь было довольно сложно. Тем не менее, у желающих выздоравливать перспективы были гораздо

благоприятнее. А у тех, кто этого не хотели, они были практически безнадежны.

Шли годы, Сообщество росло, и число людей, жизнь которых благодаря АА преобразилась, несомненно, возросло — как несомненно и то, что большинство выздоравливающих в АА считают Сообщество неотъемлемой частью своего исцеления. Действительно, благодаря принадлежности к АА трезвыми и здоровыми стали миллионы людей. Естественно, по мере того как каждый новый член достигает трезвости, возрастают опыт, силы и надежды АА в целом. Растет и влияние АА. Оно занято распространением своего послания среди алкоголиков по всему миру, в том числе и в местах, ранее для этого закрытых. Поскольку Сообщество не требует от своих членов ни лояльности, ни денег, ни приверженности какой-то конкретной религиозной доктрине, оно может исполнять свою миссию в самых разных обстоятельствах.

Со временем АА пришлось скорректировать свои представления с учетом того, что медицина, которую всегда интересовало излечение от алкогольной зависимости, сегодня весьма активно выступает за использование модели выздоровления АА в своих стационарных и амбулаторных программах. Судьи и другие представители закона и правопорядка признали преимущества АА и ожидают, что люди получают пользу от принудительного посещения групп.

Более ранняя схема выполнения 12-го Шага была такова: один-два члена АА навещали вновь выявленных алкоголиков, часто у них дома. Название этой практики говорит само за себя: «Делать 12-й Шаг». Стучась в дом, посетители никогда не знали, что найдут за дверью. Иногда они обнаруживали труп — призыв о помощи пришел слишком поздно. Подчас тот, кого они,

войдя в дом, находили, начисто забывал, что звал на помощь, и бурно возмущался вторжением. Нередко они встречались с вооруженным и опасным пьяным человеком, особенно в странах, где оружие легализовано. В любых обстоятельствах алкоголь и огнестрельное оружие — смертельное сочетание. Пьяный человек, сколь бы умен и образован он ни был, не в состоянии отвечать за оружие.

Впрочем, порой посетители обнаруживали кого-то, кто — обычно пусть и не очень последовательно, но явно — пришел к выводу, что достаточно настрадался, и, хотя и пребывает в растерянности, однако, по всей видимости, готов начать путь к выздоровлению. Естественно, на этом пути может случиться немало ошибок и падений. Воистину счастливец тот, кто достигает трезвости при первом же соприкосновении с АА! Но в любом случае, если встреча с АА произошла, значит, семена выздоровления посеяны, пусть даже они много лет не дают всходов.

Разговор, который происходит между членами АА и действующим алкоголиком, может стать для него первым «настоящим» разговором за очень долгое время. Подчас алкоголик ощущает такое огромное облегчение, что образ этой встречи (сколь бы фрагментарно она ни запомнилась) навсегда останется фундаментом для возрождающейся личности. Этот важный разговор, где впервые за много лет присутствуют тепло и доброжелательность, позволяет алкоголику испытать чувство собственного достоинства.

Хотя люди, делающие 12-й Шаг, несут полную ответственность за то, как пройдет встреча, они не отвечают за ее результаты и не занимаются проблемами алкоголика. На первый взгляд, и то и другое кажется непонятным, но во всем этом есть глубокий смысл. Как

уже было сказано, члены АА делают 12-й Шаг в первую очередь в своих интересах. Это верно как с точки зрения альтруизма (базовая потребность людей помогать друг другу), так и с практической позиции. Встречаясь с действующим алкоголиком, видя его в контексте его жизненного пространства (или в контексте отсутствия этого пространства), столкнувшись с опасностями и трудностями активного алкоголизма, они постоянно вспоминают о своем прошлом и о том, как начинали в АА они. В АА всегда советуют сравнивать свой опыт с опытом человека, с которым встречаются, и искать сходство, а не отличия. В АА это главная тема, актуальная для каждого Шага.

Вряд ли можно назвать избитой мысль, что алкоголики чаще всего умирают от своей предельной уникальности. Но они и в самом деле чувствуют, что во всей Вселенной совершенно исключительны и беспредельно одиноки. Они предпочитают верить, что их проблемы не просто несоизмеримо значительнее, чем у всех остальных, но к тому же и абсолютно неразрешимы. И это — один из способов, которыми они поддерживают свой тяжкий и разрушительный образ жизни. Однако в АА они — особенно научившись искать общее и не придавать особого значения различиям, которые раньше выдвигались на первый план (новое поведение), — однажды обнаруживают, что их проблемы в целом сходны с проблемами множества других людей.

С появлением реабилитационных центров чуть ли не во всех крупных клиниках США и некоторых других стран схема выполнения 12-го Шага существенно преобразилась. Теперь подход меняется: начинают думать, что дно не должно находиться так уж глубоко и что стоит позволить дну нанести алкоголику первый удар — и сильнее! — прежде чем он достигнет его сам и об него

ударится. Иными словами, очень полезны события, которые заставили бы его задуматься и вылезти из кокона лжи и отрицания\*.

Естественно, реабилитационные центры должны быть рентабельными, а это совсем не в духе Сообщества. И оно предпринимает серьезные меры, чтобы убедиться, что в АА отсутствует мотивация получения дохода и прочих выгод, связанных с деньгами или престижем. В АА нет акционеров, оно самодостаточно, так как само себя содержит благодаря добровольным пожертвованиям своих членов. Для АА почти все, связанное с деньгами, — это область «внешних интересов», иными словами, то, что уводит от основной цели: помочь алкоголикам, которые все еще страдают. Поэтому отношения с финансами минимизированы, деньги имеют и используют только для обеспечения насущных нужд Сообщества. Основа этой политики заложена ранним опытом АА, когда большую часть искушений алкоголиков, в частности, претензии на величие, пришлось встретить во всеоружии и полностью отвергнуть.

Это не означает, что отдельные члены АА не участвуют в деятельности реабилитационных центров и наркологических клиник. Напротив, если эти центры и клиники намерены в той или иной форме использовать Программу АА, то совсем неплохо взять на работу людей, имеющих солидный опыт выздоровления по «12-ти Шагам». Однако на АА в целом это не влияет. Члены АА есть везде, почти во всех сферах жизни, и было бы очень странно лишить их возможности работать в

---

\* Профессиональный метод преодоления защит прежде достижения алкоголиком «естественного дна» описан в книге Энди Спикарда и Барбары Томпсон «Страсть к спиртному». М.: Триада, 2013. — *Прим. ред.*

соответствующих медицинских учреждениях, если у них имеются к тому способности.

Из этого, однако, не следует, что профессиональные реабилитационные и клинические учреждения подменяют или вытесняют местные собрания АА, как не следует и того, что эти учреждения не могут иметь собственных собраний АА. В подавляющем большинстве случаев любая группа людей, пожелавшая назвать себя группой АА, может это сделать.

Печально, что собрания групп в реабилитационных центрах и клиниках не всегда бывают двигателем трезвости, каковым они становятся в других местах. Большинство собраний выигрывают от того, что их члены являют собой широкое разнообразие образа жизни, возраста, социального происхождения и положения. Но единственное, что связывает людей в центре, — это отнюдь не желание бросить пить, а необходимость пребывания, добровольного или нет, на реабилитации. Именно поэтому реабилитационным центрам и наркологическим клиникам следует привлекать к участию в группах местных членов АА, ведь тогда собрания могут стать гораздо более результативными.

АА никого ни к чему не принуждает. А реабилитационные центры ориентированы на достижение цели (это, как правило, немедленная трезвость с самостоятельной работой по ее поддержанию после выписки, что скорее всего будет связано с посещением собраний АА). Хотя Сообщество считает своей обязанностью содействие реабилитационным центрам и наркологическим больницам и определенное сотрудничество с ними (поскольку там находятся алкоголики, которые хотят бросить пить), оно сохраняет независимость в управлении и организации, оставаясь верным своим Традициям, которые регулируют всю его деятельность. Эти Тра-

диции (их, как и Шагов, тоже 12 – см. Приложение 2) так же важны, как и Шаги, поскольку они обеспечивают работе по Шагам безопасную духовную среду.

В конце концов, для алкоголика, который обрел трезвость, главное достижение и главная награда – это *духовное пробуждение* в результате выполнения Шагов. Донесение доброй вести о возможности исцеления до других алкоголиков – просто-напросто внешнее проявление этого пробуждения.

## **12-й Шаг для православного христианина**

В первое воскресенье Великого Поста – праздник Торжества Православия – на богослужении звучит история Филиппа и Нафанаила. В ней есть такие строки: «Филипп находит Нафанаила и говорит ему: мы нашли Того, о Котором писали Моисей в законе и пророки, Иисуса, сына Иосифова, из Назарета. Но Нафанаил сказал ему: из Назарета может ли быть что доброе? Филипп говорит ему: пойди и посмотри» (Ин 1:45,46).

Здесь очень отчетливо отражена модель, посредством которой Православная Церковь распространилась по миру за два последних тысячелетия: «Пойди и посмотри!»

Следует отличать этот призыв от нередко весьма агрессивных методов миссии, предпочитаемых многими протестантскими объединениями (и в некоторых отношениях также Римско-католической Церковью), которые никогда не были нормой поведения православных христиан. Вообще, за более чем две тысячи лет истории Православия идея индивидуального обращения из одной религии в другую не часто воплощалась в жизнь. Семьи – да, племена – наверное, народы – безусловно. Но идею индивидуального обращения, понимаемую в

прозелитском ключе, следует рассматривать скорее как современное изобретение и как явление, редко происходившее в истории Православной Церкви.

При всем том Православная Церковь обладает сознанием, что она есть истинная Церковь Христова и что только в ней обретается полнота христианской веры. Такое заявление делается с чувством глубочайшего смирения и безмерной благодарности. Через все перипетии христианской истории, особенно в периоды развития учения Православной Церкви, совершались гигантские усилия (иногда ценой великой личной жертвы) приблизиться, насколько возможно, к Истине. Этот процесс не был, однако, чисто умозрительным, не рассматривался он и в терминах материального или политического успеха. Православие не изобреталось и не измышлялось — оно открывалось, и путь к этому открытию был зачастую очень сложным и неровным. Часто настоящим поборникам Православия при жизни приписывалась несостоятельность в тех или иных жизненных сферах, и порой тех, кто хранили и поддерживали Православное учение, было ничтожное меньшинство среди верующих. В частности, в трех случаях Православие отстоял один-единственный человек: это святитель Афанасий Великий в IV веке, преподобный Максим Исповедник в VII веке и святитель Марк Эфесский в XV веке.

Мерилом Православия, таким образом, является не то, что оно есть нечто доброе или совершенное в глазах человека, но скорее, что оно есть нечто доброе в глазах Бога. Вот что делает Православие тем, на что указывает его имя — «правильно славить», истинно выражать почитание Церковью Бога.

Это, очевидно, противоречит представлениям, что Православная Церковь должна быть самой большой,

самой лучшей и самой сильной — хотя, казалось бы, ей можно и нужно по праву претендовать на подобные определения, поскольку Православная Церковь в целом есть выражение Правды Божией.

Однако то, что Православная Церковь обладает истиной Божьей, полнотой христианского откровения, означает и то, что в конечном пределе успех Церкви или его отсутствие есть Божье попечение, а не наше. Наша задача — не пытаться убедить других в правоте нашего дела, а становиться настолько лучше, насколько это возможно.

Ребенком я знал одного старого священника. На мой взгляд, он был замечателен во многих отношениях, и не в последнюю очередь потому, что, как мне кажется, он был первым алкоголиком, которого я встретил. Единственное, в чем для меня проявлялся его алкоголизм — он часто пил перед службой, всегда — после службы, а иногда даже во время службы. Поскольку в алтаре постоянно находилось вино, то, вероятно, это было неизбежным. Насколько я помню, он умер, так и не развязавшись с пьянством.

Еще более замечательной, однако, была его духовная пронизательность, глубина его духовного видения. Словно Бог все же позволял этому священнику заглянуть на высоты духа, не придавая значения самому вопиющему изъяну его характера. Он был человеком сердечным и имел обыкновение, прежде чем отпустить мальчиков-алтарников по окончании Литургии, читать с ними особую молитву. Я не помню ее целиком, но в ней звучали примерно такие слова: «Когда мы покинем это место, да будет наша жизнь свидетельством миру о том, что мы были с Иисусом». Он не имел под этим в виду ханжески бесчувственное выражение лица или монашеский вид. Он подразумевал, что все наше пове-

дение, все, связанное с нами, должно со всей очевидностью являть, что мы побывали рядом со Христом, чтобы люди и вне храма показывали на нас при нашем появлении.

Такое понимание, сколь бы сложным оно ни было, в точности соответствует представлению АА о своей миссии. Добрая весть Сообщества должна доноситься не пропагандой и агитацией, а личным примером. Нам, православным, следует жить так, чтобы для тех, с кем мы соседствуем в этом мире, неопровержимым свидетельством о Христе стала сама наша жизнь. Нет такого места в Евангелии, где Христос наставлял бы нас быть правыми. Он просил нас каяться. Он просил нас быть добрыми.

Православная община должна излучать любовь, которая проявляется и выражается в служении. Попечение православной общины только о собственных интересах не способствует приближению Царства Небесного, разве что в этом случае свет Православия худо-бедно сохраняется ею для последующих поколений, да и то очень слабым и тусклым.

Присутствие православных общин должно восприниматься как реальное присутствие Божье в нашем обществе. В Греции храмы встречаются на каждом шагу, многие из них — крошечные, большинство используются не часто. Однако они представляют собой убедительное свидетельство присутствия Бога на этой земле. Они — действительно очаги света, поскольку каждый являет собой Царство, ставшее зримым в человеческом обществе.

\*\*\*

В помощь тому, кто прошел все Шаги и продолжает использовать опыт Программы, дабы углубить свои от-

ношения с Богом, приведем слова Христа: «Придите ко Мне все труждающиеся и обремененные...» (Мф 11:28, 29) и «Я пришел для того, чтобы имели жизнь и имели с избытком» (Ин 10:10).

Эти слова Спасителя полезно помнить всегда, ибо в них заключен глубочайший смысл Программы «12 Шагов»: чтобы наделить гибнущего, отчаявшегося человека дивным даром новой жизни, Бог, шагнув к нему навстречу, призывает его встать на путь преображения и сделать всего двенадцать шагов. И тогда человек сможет принять дар Божий во всей полноте.

# Глава 16

## Девизы и изречения АА

Вот несколько девизов и изречений, официальных и неофициальных, которые бытуют в среде, связанной с «12-ю Шагами» и помогают людям сосредоточиться на выздоровлении. Даже если они не считаются очевидной истиной, их воспринимают как нечто само собой разумеющееся, банальное. Но если они сохраняют жизнь хотя бы одного человека, их банальность вполне простительна.

### 1. Вынь вату из ушей и засунь ее в рот

Хотя это и не самое вежливое изречение из тех, которые обычно можно услышать на собраниях АА, в нем много мудрости.

Никто особо не удивится, узнав, что действующие алкоголики не умеют слушать. Действительно, обычно они живут в окружении, где слушанию почти нет места. В типичной семье алкоголика много говорят, но практически не слушают. Общение — сложная сфера для всех, а тем более для алкоголиков и членов их семей. Как правило, их разговоры — это бесконечное повторение одного и того же. Они больше похожи на некий сценарий, чем на попытку на самом деле что-то сообщить друг другу.

Ум обычного человека в лучшем случае полон предположений, в худшем — предубеждений. Ум зависимого тоже, только в гораздо большей мере. Способность слушать с открытым умом, а точнее, с открытым сердцем — необходимое условие выздоровления.

В монастырях для тех, кто только начинает монашеский путь, практикуется обет молчания. Будь это молчание в течение нескольких часов или более длительного времени, смысл всегда один: лучше слушать, чем говорить. Болтовня доставляет много бед молодым людям, и молодые монахи и монахини — не исключение. Если провести в своей новой семье некоторое время, зная, что ты не должен выражать свое мнение, защищать его или высказываться как-то еще, то в результате освобождаешься от потребности властвовать, контролировать, руководить и завоевывать внимание.

Слушание других есть начало смирения. И это так, слушаем ли мы Бога или человека. Хотя этот вид послушания, принятый в монашеском сообществе, редко

бывает востребован за его пределами (действительно, в миру это вряд ли благоразумно), неплохо помнить, что начало духовного возрастания — слушание, а не говорение.

11-й Шаг — «Стремились путем молитвы и размышления углубить соприкосновение с Богом...» — вполне возможно интерпретировать как отсылку не только к молитве, которую произносят, но и к молитве, которую слушают. Неторопливое, в созерцательной манере чтение Священного Писания, занимающее в жизни Церкви важное место, также предполагает слушание.

Самое важное, что нужно развить новичкам в Программе «12 Шагов» — это способность слушать, ибо большая часть знаний, необходимых, чтобы начать выходить из плачевного состояния, должна быть получена через слух. На противоположном от новых членов АА конце диапазона находятся святые, непрестанно внимающие Богу. В промежутке между новичками и святыми — люди, которым много что нужно услышать.

## 2. Отпусти и отдай Богу

Эта коротенькая фраза — предельное выражение правильных отношений между Богом и человеком. До тех пор пока человек борется за контроль над собственной жизнью, он мешает действовать в ней Богу. А едва человек отпускает — иными словами, едва прекращает борьбу — он начинает выигрывать.

Когда-то некий человек написал в первые дни своего выздоровления такое стихотворение (на голландском языке):

Только сегодня

Мы должны сдаться, чтобы выиграть битву.

Мы умираем, чтобы жить.

Мы проходим через болезнь, чтобы добыть здоровье.

Мы должны отдать то, что хотим сохранить.

Таковы парадоксы капитуляции.

### 3. Живи одним днем

Жизнь идет день за днем, один миг сменяется другим. Зависимые замахиваются на решение проблем всего человечества на века вперед и пытаются подчинить историю собственным нуждам. Чтобы выздороветь, очень важно усвоить: от человека требуется всего лишь быть готовым встречать проблемы по мере их возникновения, день за днем. Эту мысль ясно сформулировал Иисус: «Итак не заботьтесь о завтрашнем дне, ибо завтрашний сам будет заботиться о своем: довольно для каждого дня своей заботы» (Мф 6:34).

### 4. Тише едешь – дальше будешь

Алкоголики спешат, штурмуют подступы к Небесам, выискивая самые маленькие препятствия и начиная с ними войну. А на самом деле очень часто им (да и прочим людям тоже) вовсе не требуется так мучиться, куда-то нестись сломя голову и напрасно тратить силы. Нельзя забывать, что Бог не дремлет! Хотя нам, возможно, не очень хочется это признавать, но Он прекрасно управлял мирозданием еще до того, как здесь появились мы, и, очевидно, продолжит это делать и после того, как нас не станет. Очень важно верно оценить свой масштаб, расслабиться и медленно, но верно делать то, что мы действительно должны делать на своем месте.

## 5. Первым делом – главное

Алкоголики желают сделать все и сразу, поэтому, как правило, не в состоянии увидеть разницу между тем, что имеет значение, и тем, что его не имеет. Они абсолютно беспомощны в расстановке приоритетов. Они живут по принципу «все или ничего» и в итоге регулярно выбирают «ничего». Им критически важно понять, что вещи должны оставаться простыми и что самые важные из них — те, которые помнятся лучше всего. Для алкоголика это значит никогда не забывать, что весь смысл трезвости заключается в том, чтобы жить без алкоголя. Если этот момент не станет приоритетом, то, скорее всего, алкоголик снова начнет пить.

## 6. Живи и давай жить другим

Базовая установка «12-ти Шагов» о развитии личности в сугубо духовной и даже в более «земных» жизненных сферах такова: человек в состоянии принимать решения относительно самого себя, но не способен решать ни за кого другого. Надо помнить, что алкоголик изначально стремится решить все свои проблемы, изменив остальной мир. В трезвости он быстро узнает, что должен пристально следить за *своими собственными* мыслями, действиями и убеждениями, а не быть сторожевым псом для других людей. В АА он учится вкладывать все свои духовные и душевные силы в преобразование своей жизни, не пытаясь изменить ближних. И такое положение остается неизменным на протяжении всего выздоровления (иными словами, всю жизнь), даже если он занимается политикой.

## 7. От первой рюмки может удержать лишь Бог

Случается, выздоравливающие алкоголики встречаются с алкоголиками пьющими. В таком случае выздоравливающий обязан держать в уме это высказывание. Идея не в том, что ему следует испытывать самодовольное превосходство, совсем наоборот — в эти минуты он должен остро осознавать, что его первой реакцией должна быть благодарность: ведь если бы не благодать Божья, он был бы в точно таком же состоянии, как этот пьющий человек. Это изречение применимо к любой ситуации, где нужна благодарность.

## 8. Будь проще

Алкоголики ненавидят простое, потому что не могут его контролировать. Они предпочитают все усложнять — желательно до такой степени, чтобы никто не сумел понять, о чем они говорят. Вот тогда алкоголик полностью контролирует ситуацию. Но при этом он остается в полном одиночестве, и его позиция оказывается или бесполезной, или даже вредной.

Есть и расширенный вариант этого девиза: «Будь проще, болван» — «Keep it simple, stupid», который образует аббревиатуру KISS (англ. «поцелуй»). Обычно этот вариант применяется в качестве самокритики собственных действий, когда алкоголик подходит к чему-то в слишком запутанной или высокопарной манере.

Еще одна важная аббревиатура — HALT (англ., в значении — «Стой!»): «Hungry, angry, lonely, tired» — «Голодный, злой, одинокий, уставший». Это четыре состояния, при которых выздоравливающему алкоголику необходимо остановиться и подумать, не надо ли ему по-

есть, отдохнуть или позвать на помощь другого выздоравливающего, чтобы не напиться.

## 9. Благодарим!

Благодарность — самая первая и основная реакция человека по отношению к Богу. Многие сосредотачиваются на выражении благодарности, ибо это приводит нас к непосредственным отношениям с Богом. Благодарение составляет глубинную опору и одновременно наивысшую цель принесения жертвы Богу — особенно в Божественной Литургии. Сказать «благодарю» или «спасибо» (даже стиснув зубы) часто бывает достаточно, чтобы достичь более высокого состояния духа.

## 10. Защиты против первой рюмки нет

Постепенно алкоголик усваивает, что бояться шестой или десятой рюмки ему не нужно — а им-то он всегда (и до сих пор) приписывал крушение своей жизни. Фатальна для него — и это совершенно точно — именно первая рюмка, которую он выпивает в состоянии (относительной) трезвости. Ему не надо бояться, что он в пьяном угаре совершит преступление, что его поместят в психушку, что он потеряет работу, семью или свободу — ему необходимо всего лишь научиться бояться первой рюмки. В ней плотно упакован весь процесс питья, от прикосновения губ к этой первой рюмке до выноса гроба. Но пока он ее не выпьет, он не напьется, и тут уже незачем говорить о десятой рюмке.

Более того, выздоравливающий алкоголик может жить спокойно, сознавая, что сам по себе, в одиночку он перед алкоголем бессилен. Власть прекратить его пьянство принадлежит одному Богу, и алкоголик во-

площает трезвость в собственную жизнь только в сотрудничестве с Ним, в согласии с Его волей.

11. Я могу опять напиться – но где я возьму еще одно выздоровление?

Это высказывание можно часто услышать, особенно от людей в возрасте. Каждый алкоголик имеет возможность напиться. Каждого алкоголика отделяет от срыва всего лишь одна рюмка, это несомненно. Но очень сомнительно, что, опять напившись, человек сможет вновь найти путь к выздоровлению. По очень многим причинам выздоравливающему алкоголику не стоит экспериментировать со спиртным, что и подчеркивает это высказывание.

12. Доверься Богу

Принятие противоположно отрицанию. Отрицание предполагает неспособность или нежелание принять Божье устройство мироздания, а принятие – это доверие, которое позволяет Богу быть Богом, даже если нам что-то не нравится или мы не понимаем чего-то из того, что предоставляет нам Бог. Иногда полезно признать и принять такой факт: все то, что нам дано видеть, есть лишь часть огромной картины, охватить которую целиком мы не в состоянии. Вполне допустимо верить, что у Бога имеется замысел для всех уровней бытия, но мы, люди, все вместе и каждый в отдельности, может быть, так никогда и не узнаем, каков этот замысел, – по крайней мере, не узнаем в этой жизни. Способность прогнозировать, угадывать, что думает Бог, – это не принятие. Суть принятия – способность без внутреннего протеста и тревоги смириться с тем,

что дает нам Бог. Подобное переживание принятия иллюстрирует следующая история:

В Греции во времена турецкого владычества жил немолодой бедный крестьянин. У него был единственный сын и небольшое поле в горах. Жизнь тогда была не легкая и недолгая.

Однажды крестьянин работал на поле, и вдруг откуда ни возьмись появилась прекрасная белая лошадь. Она стояла неподалеку от него, спокойно пощипывая траву. Услышав новость, к крестьянину сбежались все соседи поздравить его с находкой: «Как же тебе повезло! Теперь ты сможешь использовать лошадь. Вспашешь поле, съездишь на подводе на базар. Теперь ты станешь богачом!»

Старик кротко улыбнулся: «Повезло ли мне, нет ли — не знаю. Знаю только, что работал на поле, вдруг появилась прекрасная белая лошадь и стала пастись. *Etsi einai*\* — только и всего».

День проходил за днем, за лошадью никто не пришел, и сын крестьянина решил проверить, можно ли ездить на ней верхом. Хотя у юноши не было седла, лошадь совершенно не возражала, когда он на нее уселся. Они поскакали, но, к сожалению, вскоре низко нависшая над дорогой ветка сбила всадника с лошади. Он упал и повредил ногу.

Конечно, прибежали соседи и сказали крестьянину: «Как же тебе не повезло! Твой сын упал с лошади, повредил ногу. Теперь он не сможет помогать тебе в поле, наверное, придется вам с ним голодать!»

---

\* Греческое присловье, которое обычно произносят, пожимая плечами. Приблизительно означает «только и всего», «вот и все, что случилось», «ничего особенного». — *Прим. перев.*

Старик кротко улыбнулся. «Не повезло ли мне, нет ли — не знаю. Знаю только, что работал на поле, появилась прекрасная белая лошадь, мой сын захотел проехаться на ней верхом, упал и повредил ногу. *Etsi einai* — только и всего».

В то время султан воевал с могущественным противником. В селение прибыл отряд гвардейцев, чтобы набрать солдат. Гвардейцы пришли за крестьянским сыном (воин из него вышел бы прекрасный), но увидев, что он повредил ногу, оставили его в покое и отправились дальше.

К крестьянину вновь сбежались односельчане: «Как же тебе повезло! Люди султана хотели забрать твоего сына, но увидев, что у него больная нога, не тронули его и отправились дальше. Видно, Бог тебя и вправду любит!»

Старик кротко улыбнулся: «Повезло ли мне, нет ли — не знаю. Знаю только, что работал на поле, появилась прекрасная белая лошадь, сын захотел проехаться на ней верхом, упал и повредил ногу. Гвардейцы султана пришли забрать его в армию, но, увидев, что он повредил ногу, не тронули его и отправились дальше. *Etsi einai* — только и всего».

Шло время, нога у юноши заживала. А крестьянин, проснувшись однажды поутру, обнаружил, что лошадь ночью исчезла.

Услышав новость, сбежались жители селения: «Как же тебе не повезло! Прекрасная белая лошадь убежала! Такая чудесная кобылица дорого стоит. Какая ужасная потеря! Для чего тебе теперь жить?»

Старик кротко улыбнулся. «Не повезло ли мне, нет ли — не знаю. Знаю только, что работал на поле, появилась прекрасная белая лошадь, мой сын захотел проехаться на ней верхом, упал и повредил ногу. Гвардейцы султа-

на пришли забрать его в армию, но, увидев, что он повредил ногу, не тронули его и отправились дальше. Потом прекрасная белая лошадь исчезла среди ночи. *Etsi einai* — только и всего».

Через некоторое время крестьянский сын поправился и, наконец, смог ходить. Почувствовав себя совершенно здоровым, он решил, что пойдет искать прекрасную белую лошадь.

Время шло, крестьянин продолжал работать на поле. Иногда стояла жара, иногда холода, а порой погода была в самый раз.

Через несколько месяцев вернулся сын. «Ты и представить не можешь, что со мной случилось, — сказал он отцу. — Где я только ни побывал, а лошадь нашел в двадцати милях от нашего селения. Она неспешно рысила по дороге, и на ней ехала самая красивая девушка, какую я только встречал. Мы познакомились, в конце концов я попросил у отца девушки ее руки. Он согласился, а в приданое дал дочери прекрасную белую лошадь. И вот — я вернулся с белой лошадью и с самой красивой женой в мире».

Когда новость облетела селение, сбежались все его жители. «Как же тебе повезло! Какое счастье подвалило! — наперебой галдели они. — Твой сын ушел искать лошадь и вернулся не только с лошадью, но и с красивой молодой женой. Вот это удача! Ты, небось, на седьмом небе от восторга!»

Старик кротко улыбнулся: «Повезло ли мне, нет ли — не знаю. Знаю только, что работал на поле, появилась прекрасная белая лошадь, мой сын захотел проехаться на ней верхом, упал и повредил ногу. Гвардейцы султана пришли забрать его в армию, но, увидев, что он повредил ногу, не тронули его и отправились дальше. Лошадь убежала, а когда сын ее нашел, то вместе с ней

нашел себе красавицу-жену и привез ее сюда. *Etsi einai* — только и всего».

Через несколько месяцев старик умер.

Узнав об этом, сошлись соседи и сказали сыну: «Какая печаль! Как раз тогда, когда все пошло так хорошо, твой папаша умер». Молодой человек ничего не ответил — он лишь провел соседей в комнату, где лежал отец.

На губах старика была едва заметная улыбка. *Etsi einai* — только и всего...

# Глава 17

## Что после Шагов?

Подобно Евангелию, «12 Шагов» — это вызов. Всегда есть выбор не замечать этот вызов, пренебречь им и продолжать вести вроде бы благополучную жизнь. Однако для тех, кто ищет, и Евангелие, и Шаги предлагают дар преображения.

В большинстве случаев христианам удается уклоняться от наиболее сложных требований Евангелия. Так происходит потому, что жить по-евангельски часто означает радикальный пересмотр всей своей жизни, переоценку таких понятий, как честность, смирение, пристрастность, личная власть, личная собственность,

экономика. Мы, христиане — все христиане, всех конфессий и деноминаций — прилагаем огромные усилия, чтобы суметь избежать некоторых серьезных проблем, и делаем это самыми разными способами.

Один из самых популярных способов уклонения от Евангелия — смешивать свои размышления о евангельских поучениях с их реальным исполнением. Например, в евангельском чтении мы слышали, что обязаны любить своих врагов. Стоя на богослужении, мы даже можем некоторое время поразмышлять, что значит так поступать. Увы, почти всегда, покидая храм, мы поддаемся искушению решить, что простым намерением любить своих врагов мы действительно выполняем повеление Христа. И идем по своим делам, возможно, немного более довольные собой, чем раньше. К сожалению, размышления о предмете, даже серьезные и глубокие — совсем не то, к чему нас призывают. Ведь и Сам наш Господь, и все святые всех времен призывают нас к действию!

Заповедь воздерживаться от осуждения ближних в контексте Нагорной проповеди видится прекрасной идеей, мы действительно можем наслаждаться ее глубоким смыслом и своими размышлениями о потенциальных результатах ее воплощения в жизнь. Но на самом деле мы прекрасно знаем, что в повседневной жизни считаем ее абсолютно непрактичной: например, на рабочем совещании или в зале суда мало кто принял бы эту заповедь как руководство к действию.

Да, Евангелие содержит ряд трудновыполнимых требований, и мы не имеем права ими пренебрегать. Непростые, требующие усилий, полные смысловых оттенков тексты, которые составляют Евангелие, тем не менее содержат высочайшую правду. Конечно, они представляют собой сложные духовные писания, чье

значение наиболее полно переживается в Церкви, для которой они и были написаны. Однако их следует читать и перечитывать, пока они не начнут жить в нашем сознании. Просто взять и прочитать одно из Евангелий редко бывает достаточным, чтобы изменить жизнь человека, во всяком случае, в современном мире.

Общество, в котором жил Иисус, сильно отличалось от нашего. Он вырос в стране, которой правили жестокие захватчики из чуждой империи. Это должно было глубоко повлиять на Него, и нетрудно заметить, как Он приспособлял Свое учение к актуальным тогда вопросам. «Кто принудит тебя идти с ним одно поприще, иди с ним два» (Мф 5:41), — это не выдумка, а отсыл к обычному явлению: римским солдатам было дано право требовать от местного населения именно такую повинность. Тем не менее, зная, что Его учение будет самым непопулярным, Иисус наставлял, чтобы человек в подобной ситуации готов был пройти два поприща. А любить врагов две тысячи лет назад было не проще, чем сегодня.

Со времен Иисуса многое изменилось. Канули в прошлое императоры и целые религиозные системы. Политические и экономические условия современного мира вызвали к жизни совершенно иной комплекс задач и требований. Вполне может быть, сама тема зависимости и зависимого поведения звучит сегодня совсем не так, как две тысячи лет назад. Хотя не исключено, что апостол Павел имел в виду зависимость (или зависимое поведение), когда говорил: «Доброго, которого *хочу*, не делаю, а злое, которого *не хочу*, делаю» (Рим 7:19). Впрочем, он мог говорить о склонности человека ко злу и в более общем смысле.

В любом случае, стоит иметь в виду, что даже если две тысячи лет тому назад зависимости и не было, в се-

годняшнем мире она стала серьезной силой. Для большинства современных людей, живущих в достатке и, главное, без подлинной цели и смысла, зависимость, вероятно, является более важной проблемой, чем когда-либо для кого-то (за небольшим исключением) из наших предков.

Сегодня кровь для переливания обязательно проверяют на наличие антител к ВИЧ. Может быть, точно так же необходимо проверять все больше отдельных людей и даже целые их группы на зависимость, точнее, на различные ее разновидности, прежде чем они смогут прибегнуть к каким-то формам личностного и духовного развития.

Если зависимость и в самом деле есть проблема нашего времени, то «12 Шагов» — современный метод ее решения. И все же зависимость никогда не займет место греха, который является предельным вызовом Богу, а «Шаги» никогда не станут Евангелием — Благой Вестью, призывом Христа.

В конце XIX в. святитель Феофан Затворник написал:

«Если же главная цель, к которой должен стремиться покаянный, есть полное богообщение, светоносное, блаженное, главнейшее же препятствие к сему составляет бытие в нем качественно и действующими еще страстей, ненапечатление добродетелей и неправота сил, — то очевидно, что главнейшим делом своим, тотчас по обращении и покаянии, он должен поставить искоренение страстей и напечатление добродетелей — одним словом, исправление себя...»\*

---

\* Свт. Феофан Затворник. Путь ко спасению. Отд. III. О том, как совершается, зреет и крепнет в нас христианская жизнь, или то же о порядке богоугодной жизни. — *Прим. ред.*

Главная трудность применения этих слов святителя Феофана в современном мире в том, что в приведенном им примере человеческая воля (то есть, та наша часть, которая «исправляет») полностью посвящена Богу, передана Ему. К сожалению, алкоголик, как или любой другой зависимый, являет собой совсем другой случай. Та часть человеческой личности, которая необходима для исправления, поражена до такой степени, что не способна принимать необходимые решения — не способна, поскольку совершенно лишена целостности.

В «Слове 26-м» (п.140) «Лествицы, или Скрижалей духовных» прп. Иоанн замечает: «Кто желает представить Господу чистое тело и чистое сердце, тот должен сохранить безгневие и воздержание; потому что без сих двух добродетелей весь труд наш будет бесполезен». Зависимый, слыша эти слова, понятия не имеет, с чего начать. Необходимые здесь духовные средства настолько далеки от его понимания, что он даже не может представить, каково это — жить, сохраняя «безгневие и воздержание».

Говорить зависимому «делай лучше», «больше старайся» и тому подобное совершенно бесполезно. Сначала нужно заняться его зависимостью — только после этого такие советы обретут для него смысл.

Именно для преодоления зависимости и предназначены «12 Шагов». Они созданы для обычных людей, для каждого. Они просты, безыскусны и почти не дают возможностей для субъективных интерпретаций. Формулировки их так прямы и однозначны, что нет никаких сомнений в том, что имеется в виду, по крайней мере в значимых моментах. Шаги не пытаются вместить в себя Божественную истину, они — не Откровение о вечном. Они просто подсказывают человеку, что делать, если он желает избавиться от алкоголизма. Они ис-

пользуются и шире: по ним работают люди, выздоравливающие от других зависимостей.

Вместе с тем Шаги могли бы быть востребованы и для того, чтобы вести грешника к покаянию.

Но хотя Шаги и можно весьма успешно применять для развития духовной жизни, они не претендуют на то, чтобы быть источником спасительной благодати. Для алкоголика каждый отдельный Шаг и все они вместе — это возможность трезвой жизни. А она начинается по-настоящему, когда завершена работа по Программе, пройден 12-й Шаг. Тем не менее Шаги не дают никаких гарантий, что алкоголик, который сделал все их, непременно обретет способность всю жизнь воздерживаться от алкоголя. Трезвость требует усилий, готовности и более всего — доброй воли.

Шаги зовут нас на путь целостности, на котором все труднее избегать требований Евангелия. Шаги призывают к неукоснительной честности, мужественной оценке себя, открытому и явному исправлению ошибок и к такому взгляду на человеческое существование, согласно которому правит мирозданием Бог, а не чье-либо «я» или нечто подобное. Шаги влекут человека с христианскими ценностями к Евангелию. Шаги — не цель, а средство. Известно, что Шаги нельзя пройти раз и навсегда, завершить, ибо в них не заложена идея завершенности: они лишь прелюдия к чему-то более значительному.

Мысль, что Программу «12 Шагов» можно «окончить», как оканчивают школу, — заблуждение. Хотя в некотором смысле Шаги и составляют линейную последовательность (у них есть начало, упорядоченное продолжение и конец), сама их формулировка показывает, что это еще не вся картина. Например, в формулировке Шагов 10 и 11 содержится указание на продолжение

процессов, начатых в предшествующих Шагах. 12-й Шаг говорит о состоянии «духовного пробуждения», к которому привели все предыдущие Шаги. Шаги образуют восходящую спираль, но, подобно духовной ленте Мёбиуса\*, эта спираль закручена таким образом, что за 12-м Шагом следует Шаг 1-й — однако не в том виде, в каком мы встретились с ним в предыдущий раз, а приведенный в соответствие с нуждами и проблемами «нового человека», родившегося во время совершения Шагов.

Как и следует ожидать, через некоторое время оказывается, что стоит пройти «12 Шагов», чтобы решить одну самую актуальную проблему (обычно причиняющую больше всего боли), как выявляются и другие проблемы, которые требуют внимания. На практике может случиться так, что человек сумел многому научиться, чтобы оставаться трезвым, но теперь он понимает, что курить — это не очень хорошо, или что у него лишний вес, или нездоровое отношение к деньгам, или он слишком жесток в бизнесе.

Пройдя «12 Шагов», человек может на новом уровне осознать, что означает быть хорошим, и это осознание неизбежно вызовет в нем желание перемен. Шаги — это путь, паломничество, движение, а не конечная цель, вот что важно.

Значит ли это, что, начав работу по «12-ти Шагам», человек навечно обрекает себя на поиски путей исправ-

---

\* Лента, или петля, Мёбиуса — односторонняя поверхность, где возможно из одной точки, не пересекая края, попасть в любую другую. Чтобы получить ее образец, нужно перекрутить на пол оборота бумажную полоску и склеить концы вместе. Если теперь провести по ней черту карандашом, черта обойдет обе стороны полоски, хотя карандаш не оторвется и ни разу не пересечет ее ребро. — *Прим. ред.*

ления своей жизни? В определенном смысле — да. Ни завершенность, ни самоуспокоенность не составляют сущности ни одного из Шагов: здесь ценностью является не совершенство, а движение вперед и вверх. С Божьей помощью хорошее можно сделать еще лучше, а не очень хорошее — исправить.

И это всегда будет верно.

## Приложение 1

### Двенадцать Шагов Анонимных Алкоголиков:

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 всех наших недостатков.
7. Смиренно просили Его исправить наши изъязны.
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.

## Приложение 2

Двенадцать Традиций Анонимных Алкоголиков:

1. Наше общее благо 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 самостоятельной, за исключением дел, затрагивающих другие группы или АА в целом.
5. У каждой группы есть лишь одна главная цель — донести смысл наших идей до тех алкоголиков, которые все еще страдают.
6. Группе АА никогда не следует поддерживать, финансировать или предоставлять имя АА для использования какой-либо родственной организа-

ции 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.

## Слово переводчика

За последние годы в России издано огромное количество православной религиозной литературы самых разнообразных жанров и направлений — от древнего святоотеческого наследия до современной христианской беллетристики. Мне представляется, что каждому автору, который считает себя православным духовным писателем, следует в своем творчестве так или иначе ориентироваться на мысль христианского подвижника V века преподобного Викентия Лиринского — «Учи тому, чему тебя научили, и говоря ново, не скажи нового!»\*. Другими словами, необходимо увидеть неизменную Истину в новых реалиях, пережить ее и изложить современным языком. К сожалению, современных православных авторов, отвечающих этому условию, очень и очень мало.

Счастливым исключением — книга архимандрита Мелетия (Уэббера) «Шаги преображения». В ней рассмат-

---

\* Прп. Викентий Лиринский (V в.). О вероизложениях вообще, или об общем характере православной догматики. Гл. 6. «Неизменность догматического учения веры».

ривается сущность одной из самых тяжелых болезней нашего времени — алкоголизма, а также метод ее лечения, предложенный Сообществом Анонимных Алкоголиков (АА). Казалось бы, причем тут Православие? Но оказывается, между Программой АА и православной практикой преодоления греховных страстей есть много общего. Автор пишет об этом со знанием дела, опираясь как на собственный опыт выздоровления в АА, так и на Священное Писание, литургическое предание Церкви, святоотеческие труды и свое священническое служение. Пишет очень доступно и даже увлекательно. Эту книгу интересно читать. Ее хочется цитировать. Если вдуматься, она написана о каждом из нас: ведь, по мысли автора, алкогольная зависимость имеет общую природу с другими страстями и страстишками падшего рода человеческого. А значит, и описанный в книге подход к лечению алкоголизма носит более широкий характер, чем может показаться на первый взгляд.

Илья Луковцев, один из переводчиков