



AdRus

Екатерина Савина

«Я ЛЮБЛЮ ЕГО...»

**СЕМЬЕ И ДРУЗЬЯМ
АЛКОГОЛИКОВ И НАРКОМАНОВ**

*Светлане Ивановне,
Татьяне Ипполитовне,
Эмме Леонидовне
и многим другим близким
с благодарностью посвящается эта книга*

УДК 613.81/.83

ББК 51.1(2)

С 13

Савина Е.А.

С 13 «Я люблю его...» - М.: Изд-во Андрус, 2008.- 352 с., илл.
ISBN 978-5-903591-01-5

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

УДК 613.81/.83

ББК 51.1(2)

ISBN 978-5-903591-01-5

© Савина Е.А.

Благодарность

Автор сердечно благодарит игуменью Ксению (Зайцеву) и священника Игоря Выжанова за важные замечания к тексту некоторых глав о вере и нравственной жизни.

В оформлении обложки использован фаюмский портрет «Портрет молодой женщины», принадлежащий собранию ГМИИ им. Пушкина. Право на его воспроизведение в соответствии с договором с ГМИИ им. Пушкина для данного издания принадлежит РБФ «Зебра и К».

ВВЕДЕНИЕ

Есть на свете замечательные, любимые мною люди — мамы и жены алкоголиков и наркоманов.

Восхищаться ими легко: их любовь и подвиг очевидны. Выздоровление почти всех наркоманов и алкоголиков в нашем центре предварялось приходом их родственников в программу выздоровления. Взрослые, часто пожилые мамы и жены «садились за парты», ходили на занятия, писали задания и учились тому, как помочь своим близким начать выздоравливать. Первая мотивация их действий почти всегда — помощь мужу или сыну, страдающему алкоголизмом и наркоманией. Уже потом возникает тема их собственного страдания, в котором тоже нужно получить помощь, чтобы выздоравливать. Любовь к близким заставляла их забывать о себе, совершать удивительные, потрясающие поступки. Они готовы были отдать все, что у них есть, и отдавали, несмотря на непонимание и осуждение всех остальных своих знакомых, да и самих наркоманов и алкоголиков — ради того, чтобы спасти их. Я верю, что именно видя их «жизнь за други своя», Господь оставляет в живых и дает выздоровление их детям и мужьям.

Впрочем, я несправедлива. Конечно, я говорю здесь не только о женщинах. Хотя на собрания родственников алкоголиков и наркоманов приходят почти исключительно их мамы и жены, тем важнее для нас присутствие тех мужчин — отцов, мужей, — которые нашли в себе достаточно любви и мужества, чтобы тоже выздоравливать от созависимости, помогая своим близким. Их вклад в наши группы неоценим, потому что одни женщины мало что могут сделать в этом мире, женщины — это только половина. Другая половина делает части целым, и мужчин никто не сможет заменить.

Но родственники тоже пострадали от зависимости. Созависимость так помрачает их ум, что их подвиг становится сродни бегу белки в колесе, когда колоссальные усилия пропадают впустую. Более того, пути перекрещиваются и запутываются, и в какой-то момент мамы обнаруживают, что их усилия направлены против того, кого они так сильно хотели спасти. Подвиг их вместо добра несет несомненное зло, и даже если родственники это осознают, изменить они уже ничего не могут, потому что иных путей не видят. Мамы и жены попали в беду так же, как их зависимые близкие! Вот что делает созависимость, вот почему ее надо преодолевать. Только извне этого порочного круга можно увидеть обман и помочь выпрямить пути.

Созависимость подделывается под любовь, обманывает всю семью. Она паразитирует на любви, уничтожая и заменяя ее собой. Все эти люди достойны того, чтобы быть избавленными от этой раковой опухоли. Им нужно помочь выздороветь, чтобы выжила вся семья.

Итак, книжка — про любовь. Она продолжает собой цикл книг про выздоровление от зависимости, начатый «Возвращением Кая». В этой книге речь пойдет о Герде, если следовать этой метафоре. А сказка, как вы помните, именно о Герде. Второй в цикле была книга «Духовной жаждою томим» — в помощь выздоравливающим наркоманам и алкоголикам. Вы увидите, что духовная жажда в полной мере свойственна и близким алкоголиков и наркоманов, потому и выздоравливают они по той же программе «12 шагов». Более того, полнота утоления этой жажды достижима именно в семье. Завершит цикл книга «Живые в помощи Вышнего» о смысле выздоровления с точки зрения православного человека, книга сейчас готовится к печати.

В нашей книжке о семье много жизненных историй, которыми я старалась иллюстрировать свой текст. Ни одной из них я не выдумала, это действительно факты, на которых я училась — и хочу, чтобы научились вы. Но все эти истории про страдающих людей, и мне очень не хочется, чтобы кто-то увидел свою боль в виде комментария к мысли автора. Мы — ранимые люди, и потому в книге нет ни одного примера, в точности соответствующего жизни конкретного

человека. Любое совпадение прошу считать случайным. Соединив несколько историй в одну, изменяя имена и факты, я старалась не задеть никого из вас. Но все эти события действительно происходили, и вы можете положиться на них как на свидетельства, доказывающие правоту излагаемых утверждений.

Меня просили снабдить эту книгу вопросами для самостоятельной работы, чтобы можно было пользоваться ей в работе по Программе «12 шагов». Мне не хотелось писать учебник, эта книжка — скорее способ поделиться с заинтересованным читателем своими соображениями по теме. Но если вы заведете тетрадь и при чтении будете записывать свои примеры, похожие на то, о чем я пишу, отвечать на поставленные в тексте вопросы на основе своего жизненного опыта, вы, надеюсь, получите много пользы. Таким же образом можно построить работу в группах.

Итак, Валентине Александровне, Тамаре и Александру, Татьяне Сергеевне и многим, многим другим мамам и папам, женам, подвижницам в спасении своих близких с благодарностью я посвящаю эту книжку.

Основные представления об алкоголизме и наркомании

Наркомания и алкоголизм — это болезни, определенные так еще в 1956 г. Всемирной Организацией Здравоохранения (с входившим в ВОЗ Советским Союзом). Болезнь, как нарушение правильной работы организма, имеет вполне определенные признаки (симптомы) этих нарушений, общую схему развития, и потому обоснованный прогноз. Специалисты изучают факторы, способствующие возникновению зависимости от алкоголя и наркотиков, и факторы, влияющие на развитие этой болезни. На основе этого были разработаны способы лечения наркомании и алкоголизма — и определена их эффективность.

Если очень коротко все это описать, то известно, что алкоголизм и наркомания развивается у людей, употребляющих, соответственно, алкоголь или наркотики, причем не у всех и не сразу. Примерно 10% пьющих мужчин и около половины людей, начавших эпизодически употреблять наркотики, станут жертвами этой болезни. Зависимость от алкоголя или наркотиков развивается по истечении определенного времени, и предвещает ее стадия злоупотребления, когда негативные последствия питья или употребления наркотиков уже видны (во всяком случае, окружающим), но зависимость от вещества еще не наступила. В определенный, неизвестный заранее, момент в жизни случается перелом, и человек теряет контроль над употреблением алкоголя или наркотиков — это начинается зависимость. Оставшиеся, соответственно, 90% пьющих мужчин и половина от пробовавших наркотики не станут зависимыми, при этом вторые смогут отказаться от своего употребления. Вероятно, все они смогут продолжать пить «в меру», т.е. без значимых негативных последствий. Мера, впрочем, у всех разная, и нередко алкоголиками называют пьяниц, просто не счи-

тающихся с тем, что алкоголь разрушает их и их семьи. Но пьяница может по какой-то, значимой именно для него причине «взять себя в руки», и не пить, а потом пить понемногу — и все будет хорошо. Алкоголик, поскольку у него нет контроля над употреблением, сделать это не в состоянии. У женщин вероятность стать зависимыми существенно выше, и болезнь развивается быстрее.

Кстати, алкоголик и наркоман — это не ругательство и не социальный ярлык, обозначающий уровень падения личности в глазах окружающих. Это просто термин, обозначающий человека, зависимого от алкоголя или наркотиков, соответственно. Это означает факт потери контроля человеком над употреблением вещества — и не более. Наркоман или алкоголик страдает зависимостью, как диабетик — диабетом, и то, и другое — болезнь, в которой человек не волен. Это не все знают, поэтому не стоит кричать о своей наркомании на всех перекрестках, но для себя — и знающих людей, таких же, как и он сам — человек с правом может именовать себя этим вовсе не обидным словом.

Потеря контроля над употреблением алкоголя или наркотиков означает простой факт: несмотря на все усилия, человек не может сказать, что будет с ним после того, как он употребит первую дозу или выпьет первый глоток. Может быть, не будет ничего особенного: он просто пойдет домой, и все. А может быть, и вероятнее — продолжит пить и очнется в кустах без куртки и шапки. Он не знает, что будет, и не управляет этим. Может быть, он употребит наркотик, и больше не будет колоться целый месяц. А может быть, и с каждым разом все вероятнее — уйдет в страшное системное употребление, которое закончится передозировкой и реанимацией. Он этим не управляет, тем-то и страшна болезнь зависимости. Более того, он не знает, как ему не начать заново употребление, потому что в трезвом благополучном состоянии он вдруг будто сходит с ума. Алкоголик или наркоман делает все для того, чтобы вернуться туда, откуда он с такими трудами и болью едва вылез месяц назад, и себе самому дал слово больше в это не соваться. Он употребляет вновь, и опять жизнь его летит под откос.

Развитию зависимости способствуют несколько известных факторов: негативное влияние среды общения, недостаток способности справиться с проблемами в жизни вследствие воспитания в семье, генетическая предрасположенность, потеря смысла жизни и просто длительное употребление алкоголя или наркотиков. Но, несмотря на то, что влияние этих факторов доказано, одни люди оказываются к ним более устойчивы, а другие легко ломаются. Можно пытаться влиять на устойчивость человека к факторам риска. Но до конца мы все же не можем этим управлять.

Зависимость от алкоголя и наркотиков, изученная как болезнь, связана с изменениями в работе мозга, а именно в его глубинной структуре, базисной в его развитии, — лимбической зоне. Она связана с обеспечением безопасности и переживанием удовольствия, а также с осуществлением способности к обучению, т.е. к усвоению собственного жизненного опыта. Наркотик или алкоголь таким образом изменяет работу этой части мозга, что организм без вещества существует в неблагоприятном для себя, стрессовом режиме, и физиологическая потребность в алкоголе или наркотике сохраняется в организме не только во время похмелья\ломки, но и в «благополучные» времена трезвости, что проявляет себя в виде тяги к веществу. Поскольку и алкоголь, и наркотики действуют здесь на одни и те же структуры мозга, неудивительно, что алкоголик нередко переходит на наркотики (напр. кодеиновые таблетки или «чифир»), а наркоман в трудные времена пробавляется спиртным. Но все же у каждого зависимого человека есть свой выбранный им наркотик, — вероятно, наиболее точно соответствующий особенностям работы его мозговой «кухни». Поэтому и зависимость часто не разделяют на алкоголизм и наркоманию, а называют просто химической зависимостью.

Этим дело не ограничивается. Мало какая иная болезнь так явно показывает нам целостность человека: мы — это не только наш организм, но и душа. Действительно, алкоголизм и наркомания вполне определенно изменяют душу человека, так что можно говорить о психологической стороне этой болезни: изменяется способность чувствовать и думать. Зависимость заставляет человека подавлять свои чувства, и потому он страдает дважды: он получает мало информации

о внешнем мире, т.к. она воспринимается именно через чувственные переживания; и он теряет способность общаться с этим миром, поскольку и общение построено на чувствах. Человек становится замкнутым на себе и страшно одиноким. От этого страдает он сам, и страдают его близкие, так что можно говорить и о социальной стороне зависимости. Разум же изменяется таким образом, чтобы поддерживать необходимое человеку употребление, а значит, надо не понимать, не видеть и отрицать сам факт своей зависимости.

Но самое страшное все же не это. Проникая в духовную сферу человеческого существа, наркотик или алкоголь становится главной ценностью, определяющей всю жизнь человека, и замыкающей на употребление всю его жизнь. Все остальное — менее важно, чем употребление. Возникает огромная пропасть между зависимым человеком и всеми остальными, потому что они верят и ценят в жизни совершенно разные вещи. Наркоман или алкоголик в этом смысле становится чудовищем. «Как он мог так поступить!» — мог, потому что наркотик был важнее всего того, чем жили остальные люди. Это «Черный человек», «мистер Хайд», — и все в ужасе отшатываются от него. Зависимый человек полностью одинок и несчастен в своем рабском подчинении веществу. Думаю, что именно поэтому молва покрасила в черный цвет слова «алкоголик» и «наркоман».

Подробнее обо всем этом вы сможете прочесть в первой книжке этой серии «Возвращение Кая», а сейчас поясним это простой жизненной историей.

Сергей Иванович — доктор. Действительно хороший хирург, он полжизни посвятил своей профессии: с детства мечтал о медицине, готовился, не сразу поступил в институт, сначала пошел в училище и получил специальность медбрата, а потом все-таки поступил и выучился. У него была отличная профессиональная школа, он из настоящих хороших врачей, любит пациентов и свою работу, он отдал ей все свое время и силы. И жена у него работала в той же больнице, и дети пошли по той же дорожке...

Жены уже нет. Встречаются иногда. Дети предпочитают не говорить по телефону, если он звонит, сразу зовут маму. С женой остались только деловые контакты: деньги

и квартира. Работы тоже нет. Уволили уже из третьей больницы. Работать не может. Пьет... Терпели, сколько могли, и «попросили». Хорошо, не воспитывали. «Сам понимаешь...» — «Понимаю».

Теперь Сергей Иванович сидит дома и пьет. Все понимает и знает. Много раз его выводили из запоя его собственные друзья. Стыдно уже звонить им, но денег на «похметологов» нет. Сам себе капельницы не ставит — слава Богу, профессионал, знает, что врач себя не лечит, особенно в этих делах. Выведут его из запоя, месяц восстанавливается, потихоньку приходит в себя. Потом что-то происходит, — нет, ничего не случается, просто приходит день, его можно даже угадать, но как-то заранее не получается, а потом видно, как запой пришел, — и он начинает пить.

«Первый глоток — как спасение. Все остальное потом. Как-нибудь справимся. Сначала главное — выпить. Потом надо будет удержаться, и не запить. Но сейчас — жадный, полный глоток, быстро, и на голодный желудок: «еда градус ест». Повеселела жизнь, появился вкус к ней, прорвемся! Силы появились, мелкая противная дрожь прошла — но ненадолго.

Теперь надо сделать так, чтобы никто не помешал. Позаботился: деньги пока есть, дома один (с женой разъехался давно), только надо позвонить матери сейчас, пока не развезло. В этот раз я же не собираюсь напиваться, так, немного, чтобы силы были. Теперь «антиполицей», жвачку — и в больницу к приятелю, обещал поговорить, может, возьмут, у них некому работать. Теперь и силы есть с отделением говорить. Спросит — лицо выдает, — скажу: полгода не пью, «завязал». Пусть звонит себе куда хочет, проверяет. Я же хирург.

Приехал к приятелю — он даже к «заву» не пошел: «ты пил». Не пил я! Ну, выпил — но ему не скажу, он не поймет. Пьют алкоголики у ларька, синие все, а я доктор, я в порядке. Я выпиваю, а не пью, и когда для дела надо. Я же сейчас все могу, и руки не дрожат, и соображаю лучше, чем с утра, точно. Зря ты, друг...

Ушел. Пил всю ночь. Уснул с сигаретой, проснулся утром — одеяло прожег, чуть не сгорел. Устал очень от этого всего, мелькнуло: а жаль».

Сергей Иванович — алкоголик. Он сам это знает, но не понимает, что именно в этом причина всех бед. И не знает, что его болезнь можно остановить. К сожалению, очень многие врачи этого не знают, или не знают, как это делается. А это возможно. Прошло несколько лет, и сейчас Сергей Иванович выздоравливает, с тех пор трезвый и работает врачом... наркологом. Теперь он помогает таким же, как он сам. У него хватает мужества и такта говорить о выздоровлении со своими пациентами. Не все они знают его историю, но все видят: он знает то, о чем говорит.

Итак, вернемся к тому, что мы говорили о наркомании и алкоголизме — это болезнь. Такая же, как рак, как диабет, как туберкулез. Как рак, она мучительна и смертельна. Как диабетики нуждаются в поддерживающем лечении всю жизнь, так и алкоголики и наркоманы должны прилагать определенные усилия всю жизнь, чтобы выздороветь. Как туберкулез, эта болезнь опасна для окружающих. И как ни одна из этих болезней, только зависимость обладает уникальным свойством: ее можно остановить, и выздороветь от нее — и жизнь закономерно налаживается, становясь нередко лучше, чем была до развития зависимости.

Теперь, я надеюсь, вы уже не скажете, что алкоголизм или наркомания — это просто распущенность, и достаточно строго поговорить с человеком, чтобы он перестал болеть.

Но часто возникает другой непростой вопрос: Церковь говорит, что пьянство — грех, и употребление наркотиков грех не менее тяжкий. «Не обманывайтесь: пьяницы... Царствия Божьего не наследуют¹». Как согласовать эти два определения: грех и болезнь?

Сначала уточним, что такое болезнь вообще с точки зрения Церкви. Болезнь — это страдание, и значит, автор болезни — не Бог, Который зла не творит. Автор любой болезни — как и любого другого зла, — тот, кого называют противником Бога, «врагом искони», и притом врагом рода человеческого, это — дьявол. Если вы читаете этот абзац, значит, вас интересует тема веры и Бога? Тогда извольте поверить Евангелию, которое прямо говорит о существовании дьявола. Но Бог Всесилен, и мог бы дьявола не допустить к человеку. Почему же Бог попускает болезни?

¹ Первое Послание св. Апостола Павла к Коринфянам, 6:10.

Наши болезни — следствие греха. Наркомания возникает только у тех, кто употреблял наркотики, несмотря на то, что они знали: это плохо. Рак легких возникает у курильщиков гораздо чаще, чем у остальных людей, а курение не только вредно, но и грех. Высокое давление и сердечные проблемы часто бывают у обидчивых и гневливых людей, во всяком случае, это фактор риска. Можно, наверное, не продолжать. Мы не останавливаемся в грехе, даже не думаем о том, как вредим своей душе (а душа важнее тела!), пока что-то все-речь не заболит. Так что болезнь, физическое страдание помогает нам остановиться в грехе.

Более того, страдающий человек становится мягче, лучше: страдание «вспыхивает» душу, заставляя ее жить по-другому. Теперь он уже не верит в свое всемогущество, а начинает думать о том, что надо просить помощи. Осознание своего бессилия перед страданием и смертью возвращает человека в правильную систему координат: он начинает видеть себя маленьким и не очень хорошим. А других людей — способными помочь, и Бога — Всемогущим. Тогда он начинает молиться Богу и искать помощи других людей, смиряя свою гордыню.

Получая помощь, — а все страдающие люди ее получают! — человек обретает опыт действия Бога в своей жизни, ценнее чего в жизни есть только вера. А участие людей в этой помощи вызывает чувство благодарности, которое лечит душу от всякого зла.

Конечно, больной человек волен озлобиться в болезни и всем отомстить за себя. Можно изводить методично своих родственников жалобами и придирками, можно обидеться на Бога и отвернуться от Него и просто разнести в пыль всю свою жизнь. Но выбор за человеком, и Бог не принуждает. В болезни Он дает нам новую возможность выстроить правильно свою жизнь.

В полной, полнейшей мере это относится к наркомании и алкоголизму. Страдания зависимых людей велики, именно они и помогают наркоману или алкоголику остановиться и пытаться начать заново трезвую жизнь. Смерть тоже рядом с нами. Помощь Господня неизмерима, и самый неверующий наркоман расскажет вам много случаев такой помощи.

А люди, готовые помогать зависимым — это мы с вами, родственники и друзья. Так что наркомания и алкоголизм — это грех, и это болезнь, попускаемая Богом для спасения души, причем не только наркоманов и алкоголиков, но и их родственников. В книге мы увидим много примеров этого.

Одновременно это все означает, что у нас с вами нет права поныть над наркоманом или алкоголиком, указывая ему, что делать, и сознавая себя почти святым. У нас ведь тоже болезни есть? И нам не захочется, чтобы лет через двадцать сынок — трезвый! — сообщил нам, что мы ели много острого, и потому страдаем раком желудка, и что нам поделом. Что много перца кушать было (!) вредно, и мы управляем жизнь всем близким, которым теперь приходится с нами ухаживать, и лекарства стоят безумных денег, а мы их даже уже не зарабатываем. В старости и беспомощности слушать это горько. В бессилии алкоголика и наркомана самим изменить свою жизнь слушать наши обвинения не менее горько.

Итак, алкоголизм и наркомания — это болезнь, ломающая организм, чувства, разум, отношения с людьми и самый дух человека. Как любая болезнь, это и страдание, и задача выздоровления — значит, от нас требуется со-страдание и помощь в выздоровлении нашим близким. Казалось бы, мы так их любим, мы так хотим, чтобы они выздоравливали, надо только постараться, и начать выздоравливать. Не тут-то было.

Наши алкоголики и наркоманы под действием своей болезни так слепы и одержимы, что сопротивляются выздоровлению из последних сил. Вместо того, чтобы помогать им выздоравливать, мы скорее боремся с ними «за их и нашу свободу». При этом с нами произошло нечто странное и страшное: мы заболели сами. Болезнь со странным названием «созависимость» нам самим не видна — как и зависимость не видна нашим близким. Помните: «я сам справлюсь, итд. итд.!»? Жизнь всей семьи закономерно разрушалась, и это поставило нас искать помощи.

Что происходит с семьей? Наша общая проблема — созависимость

Чтобы разобраться в том, что случилось с нашими семьями, и что такое созависимость, посмотрим на некоторые примеры. Разберемся в них: может быть, вы увидите что-то похожее на ваши собственные истории?

Пример 1. Сын Любы — тяжелый наркоман. Много лет он колется всем подряд, уже очень много потерял: семью, здоровье, способность учиться и работать... Он живет отдельно, потому что в семье стало невозможно терпеть его выходки. Сыну купили комнату и отселили его туда.

Любе очень страшно за сына. Много раз он был на грани смерти, как выжил — никто не знает. Она его и из передозировок «откачивала», и из тюрьмы «доставала», и от бандитов выручала. Без нее он бы точно уже погиб. Поэтому, хотя сын уехал жить отдельно, она не может жить спокойно. Утром он спит, и она не находит себе места, пока не дозвонится ему в обед: жив ли? Если будет совсем плохо, она рядом — всегда готова помочь. Деньги на наркотики она ему не дает, но долги платит — «иначе его будут бить, или вообще убьют». Кредиты тоже платит она, потому что иначе банк отберет комнату у сына, и он вернется к ним опять жить. Она, конечно, ему объясняет, что «так нельзя», но кто же ему поможет, если не она? «Без меня он погибнет...»

Результат: сын Любы отлично знает, что в кризисной ситуации мама обязательно спасет. Поэтому он не боится употреблять, идет на любые риски, и зависимость его быстро развивается. Мамина «страховка» позволяет ему не видеть последствий своей жизни, и он искренне уверен, что так действительно можно жить. Он же живет, и не в

тюрьме, не избит, и не на улице! Любины «проповеди» на тему «ты что делаешь!» идут, конечно, вразрез с ее поступками, и потому ничего не стоят, можно и не стараться «объяснять». Поступки «вешают» гораздо больше слов. Чем дольше он так живет, тем сильнее разрушается его жизнь. И тем сильнее страдает Любина жизнь тоже, и ее здоровье, и ее семейное и материальное благополучие — никакого благополучия уже и в помине нет. Оба катятся вниз, и выхода из тупика не видят.

Пример 2. Муж Ольги Ивановны — известный адвокат. У него практика, он очень уважаемый человек в своих кругах, и спас от беды множество людей. Он дорогой адвокат, и хорошо зарабатывает. Клиенты ему благодарны, и есть за что: отличный профессионал, он, кроме того, и душа-человек, войдет в положение, сделает все, что может, для попавшего в беду. Ольге Ивановне по-хорошему многие завидуют: какой муж! Она холодно-важно отвечает на добрые слова людей и поскорее прекращает разговор. Потому что она, и только она, знает, чего стоит вся эта похвала. Если бы они знали, как он неделями лежит дома в запое, как гонит документы, не подходит к телефону и пропивает авансы за судебный процесс, так и не явившись в суд на заседание! Если бы они знали, как он, сползая по стенке, на ночь объяснял ей, что «и в рот не брал», знали бы про бутылки в корзине с грязным бельем и на антресолях! Знали бы они, как унижительно ей врать по телефону, что «его нет дома, он в срочной командировке», когда он лежит бледный в поту, выходя из запоя! И сколько долгов у нее, потому что надо оплачивать врачей, и возвращать авансы, и на что-то жить... последние три месяца у него не было работы, потому что он просто не мог подойти к телефону.

Но Ольга Ивановна молчит. Она воспитанный человек и не может себе позволить семейные скандалы. Тихонько только плачет, но старается, чтобы муж не видел. Она должна защищать мужа в беде, это именно она «входит в положение его клиентов», и спасает доброе имя мужа

вновь и вновь, чтобы никто не узнал. Иначе это повредит его репутации, а репутация адвоката — это его работа, разве непонятно? И правдой ничего здесь не исправишь. Поэтому она молчит и помогает ему из последних сил.

Результат: Ольга Ивановна истощена. Она плохо спит и все время напряженно думает, как поправить дело. Но все ее попытки «полечить» мужа ни к чему не привели. Он не хочет! «Я сам знаю». Он же такой умный, и сам должен разобраться. Запой продолжаются, отчаяния у обоих все больше, а любви и благодарности все меньше. Теперь все чаще в разговорах звучит глухая злоба и отторжение. Недавно дошло до драки. Вот и вся воспитанность... Скоро она все бросит и уйдет, или отправится в психбольницу, к тому идет. Запой идут через две недели с достойным лучшим применением постоянством. У Ольги Ивановны тоже своего рода запой — ее отчаяние. Выхода не видно.

Пример 3. У Гали сын — наркоман. Давно... И она научилась уже с ним справляться. Значит так: деньги дома держать нельзя, иначе выбьет. Вся техника и золото ушли давно, о них и не вспоминаем, проблемы больше нет. Где берет наркотик — неизвестно. У него своя комната под ключом. Что там делает — его дело, взрослый уже. Свалился на кухне, вызвала «скорую», сделала искусственное дыхание. Милиция пришла — ушла к себе, закрыла дверь, разговаривать не стала. Увели, потом пришел, даже не спросила ничего. Хорошо, что у Гали в комнате дверь железная, и холодильник в комнате. Живет, как с плохим соседом в «коммуналке». Галя уходит на целый день, чтобы его не видеть; подруги, работа, сама пьет иногда. Когда, бывает, сын просит деньги или лекарства — читает ему нотации о том, что надо выздоравливать. Впрочем, деньги частенько дает, занимая у соседей. «Мне его жалко...» И ревет. Так и живут.

Результат: сын ненавидит жизнь, себя и мать. «Потому что жизнь — дерьмо. Скоро все равно умирать, плевать на все». Мать все же любит, впрочем. Но как-то болезненно, скорее жалеет; себя винит, что жизнь ей испортил — и тут

же обещает ей повеситься и говорит, что у него нет матери, и чтобы она пошла к... Ненависть и отчаяние — его жизнь. И ее, кстати, тоже. На работе и дома у нее одна мысль: а вдруг его уже взяла милиция? А вдруг его уже нет? Пьет, чтобы не думать. Не помогает.

У всех трех женщин, при том, что они совершенно разные, есть несколько общих черт: и Люба, и Ольга Ивановна, и Галя очень любят своих близких. «Но странною любовью...», которая приносит им злость, отчаяние и от этой любви всем становится хуже. Все трое стараются помочь своим родным, даже совершают самоотверженные поступки — и впустую, становится только больше зла. Зависимость только «кормится» их жертвами, и становится все «жирнее». Все трое, в конечном счете, неуспешны. И все трое не видят иного выхода, кроме как продолжать этот разрушающий их семьи способ жить... Все трое даже (честно говоря) рассматривают смерть — близкого или свою собственную — как выход, но не рассматривают как выход изменение своего поведения.

Что с ними произошло? Когда их близкие стали зависимы от наркотиков или алкоголя, и эти женщины стали жить рядом с зависимостью — их любовь тоже заболела. И все больше и больше она стала заменяться созависимостью, которая похожа на любовь, но, по сути, ей противоположна. Женщины этого не знали, а зависимость не давала им это увидеть: отрицание зависимости — это часть ее самой. Раньше мамы и жены жили своей жизнью, отдавая из нее часть любимому человеку — тогда они любили. Это время кончилось, они перешли какую-то границу в отношении. Теперь они живут жизнью своих близких, стараясь ее изменить, и им это не удастся. Мамы и жены пытаются оторвать куски чужой жизни, переделать их, как они считают нужным. Они рады, когда им удастся проконтролировать, поставить, взять обещание измениться и пр. — их радость определяется тем, как живет их наркоман или алкоголик. Но радости очень мало, потому что изменить другого человека без его желания нельзя, а есть много отчаяния, злости и гнева — как раз вследствие своего бессилия изменить дру-

гого. Эти женщины живут жизнью близких, паразитируя на ней... Жестко сказано? Но разве их действия не разрушают жизнь их близких? Разве созависимость уничтожает только жизнь этих женщин?

Подождите, не сердитесь. Конечно, они не хотели так жить. Конечно, они старались «как лучше», и все делали для этого. Но делали не так... Их любовь жива, и теперь они пришли спасать своих близких по-настоящему... и себя тоже.

Есть много объяснений, что такое созависимость. Вот некоторые из них:

Созависимый человек — это тот, кто позволяет поступкам других людей управлять своей жизнью, и потому он одержим идеей контролировать поступки этих людей. Например, Люба платит долги сына-наркомана, и у нее почти нет денег на жизнь. Поэтому она всеми силами пытается заставить его не брать в долг — что невозможно... и она продолжает платить.

Созависимость — это когда ты знаешь, что впереди нет ничего хорошего. Твои отношения с людьми будут так же болезненны, и закончатся так же разрушительно, как это всегда было раньше. Галя точно знает, что сын, площадно выругав ее и унизив, через день постучит в ее дверь, как только ему будут нужны деньги — и она пойдет занимать к соседке. Она вновь поверит, что у него болит зуб... А как же?

Созависимый человек не живет сам, а существует для наркомана или алкоголика, становясь при этом функциональным придатком его зависимости, помогая ей развиваться. Ольга Ивановна — «громоотвод» в жизни мужа. Она не может уехать на дачу — муж в запое: если позвонят, ей надо сказать, что он срочно вылетел в Питер, но через три дня точно приедет... И муж спокойно пьет эти три дня, как обычно.

Давайте рассмотрим одно из наиболее важных определений созависимости, из которого понятны некоторые механизмы ее действия:

Созависимый человек возлагает на других людей и обстоятельства ответственность за свое благополучие, становясь жертвой их влияния.

Посмотрите, в этом определении нет прямой связи с алкоголизмом и наркоманией. Действительно, созависимость — это более широкое понятие. Это сильное искажение способа жить вообще. Просто в нашей ситуации зависимой семьи она особенно разрушительна, ее видно.

«Включим» свой здравый смысл. Наше благополучие — это плод совместных усилий: наших собственных, людей рядом с нами и Бога, Который над нами. Мы очень хотим жить хорошо, и стараемся все делать для этого, а люди рядом обычно готовы помочь нам, особенно если это им не очень трудно. И все потому, что Бог дает нам пути хорошей жизни, и показывает, как их выбрать, и посылает разную помощь на этих путях, в том числе доброжелательных и щедрых ближних. Только иди... и не ошибайся. Ошибешься — признай это и постарайся исправить, и тут вновь Бог помогает. Заметим, что жить хорошо — не значит жить легко, и мягкий диван или Кипр — не предел возможного счастья. Мы призваны, позваны Богом жить хорошей жизнью. Так?

НЕ так, в нашей жизни это совсем не так. Потому что в своей созависимости мы решили, что мы будем жить хорошо — неважно, как, тогда и подумаем, — если близкий обещает нам хорошую жизнь. Сын перестанет колотиться, или муж перестанет пить и лгать, или сын возьмется за ум и пойдет работать... Поэтому все наши силы брошены на то, чтобы заставить их перестать делать то, что они сейчас делают, и принудить их лечиться, или работать, или то и другое... Поскольку они сами не знают, как это сделать, мы контролируем их поступки, поучаем, требуем, воспитываем, шантажируем, берем за руку и ведем, звоним и все узнаем для них, чтобы они, наконец, пошли и сделали то, что нам так нужно... Еще мы обвиняем и злимся на них; мы боимся, что ничего не получится; с ужасом снимаем телефонную трубку или идем на почту за заказным письмом... Нам очень стыдно перед соседями, или другими родственниками, или клиентами, и поэтому мы лжем и покрываем проступки наших близких. Это выглядит как СУПЕРответственность, ответственность и за себя, и за него, но на самом деле это наша ответственность за свою жизнь.

Для того, чтобы так жить, нам пришлось перейти некоторые границы. Мы лжем, подглядываем в щелку двери и подслушиваем телефонные разговоры, проверяем карманы своих близких. Нам жизненно важно знать, как они живут, чтобы успеть как-то отреагировать на беду, защититься: их беда — это наша беда! Между нами исчезла граница, мы почти не различаем свою и его жизнь. «Мы легли в больницу», «нам надо отдавать кредит», «мы начнем выздоравливать» — это не только слова. Нередко можно слышать и детско-родительское слияние, будто пуповина еще не отрезана: «проконсультируйте нас! — кого? — ну, моего ребенка! — сколько ребеночку? — 26...». «Ты должен быть самостоятельным!» — так должен вам? Или все-таки самостоятельный — это без вас? Полный бред, и в этом бреде мы живем. Если сын икнул — мама вздрагивает.

Мы перешли границы личности близкого и неловко расположились на его территории. Он, кстати, против этого, но нам это не важно. Мы будем спасать его, даже если он сам этого не хочет. Потом поймет. Нам и не приходит в голову, что мы пытаемся жить по ужасной схеме «цель оправдывает средства», по которой удавалось до сих пор только быстро попасть в ад — крестовые походы, ГУЛАГ и наша отдельно взятая жизнь. Я преувеличиваю? А разве «поливать» мать изощренным матом, драться с ней, громить собственный дом, резать вены, когда тебя не выпускают из дома за дозой, — разве это не ад? А разве не ад — сдавать в милицию сына, биться перед ним в истерике, лгать всем вокруг, желать смерти сына и своей собственной? Или тихий ад, когда ужас и отчаяние не отходят от обоих, и никто не смеет слова сказать?

Когда мы намучились в этом слиянии с близким, мы решили, что все беды — от него, и сбежали. Помните Галю? Она живет за железной дверью, спасаясь от сына-наркомана! но она плачет и пьет, пытаясь забыться. Она все равно осталась в отчаянии и безнадежности. Огромная дистанция с близким, от которого зависит вся радость в жизни — и жалкое одиночество. Она попыталась «завести себе кого-то» (как собаку..., так и сказала!), но этот «кто-то» оказался тяжело пьющим бездомным алкоголиком, и неудивительно: она же умеет только жалеть и спасать. «Роман» длился

недолго: пойдя по знакомой дорожке, вытащив его пару раз от вытрезвителя, Галя вскоре вновь вернулась к сыну, а муж исчез куда-то, уже больше не был нужен.

Тут есть один тонкий вопрос. Некоторые женщины решили свою проблему таким образом, что они порвали отношения с зависимым близким, «отстранились» от него на большое расстояние, чтобы не позволить ему больше портить их жизнь. Они взяли на себя всю ответственность за свое счастье. Они ходят на массаж и в бассейн, «выздоровливают» нередко «по программе», видя в этом продолжение «лечения» своей жизни (вариант бассейна для души), исполнили свою жизнь множеством интересных и важных дел и друзей, и — счастливы? Говорят, да... Но мне не верится. В совершенно верном лозунге «отстранись с любовью» они потеряли слово «любовь», и постарались выстроить жизнь без этой любви. Нередко они сохраняют отношения с алкоголиком или наркоманом, но они сводятся к твердому «нет» и поучительной фразе вроде «я не поддерживаю твою болезнь». Они потеряли любовь к нему. Это зияющая рана потери близкого человека, которую невозможно игнорировать и как-то прикрыть «бассейнами» разного рода. Когданибудь женщина очнется, если успеет — и поздно, «и ответит тебе чей-то голос чужой...». «С любимыми не расставайтесь» — это все же правда, даже если эти любимые поставили нашу жизнь на грань смерти. Надо научиться жить с ними не в созависимости, и тогда можно будет жить в любви... по крайней мере, я надеюсь на это.

Кроме того, если вернуться к нашему «здравому смыслу» в начале — помните? — наше благополучие есть плод совместных усилий наших собственных, людей рядом и Бога. А вовсе не наших только, в одиночку или с другими людьми, которых мы же сами себе и выбрали. Бог дал нам этого близкого, наркомана или алкоголика, дал и для него (ему надо помогать) и для нас (чтобы становиться лучше). Лишь рядом с больным человеком, неважно, чем он болен, ~~как~~ жить правильно, — такая жизнь делает нас добрыми, приемливыми, смиренными, сочувствующими боли другого, чужими в беде... Мы становимся лучше. Выходит, нам ~~еще~~ нужны эти отношения. Поэтому, если вы рассчитывае-

те найти в этой книге оправдания вашего решения **избавиться** от своего наркомана или алкоголика вместе с созависимостью от него — закройте эту книгу. Она про то, как **жить** вместе с **зависимым** человеком, не становясь его жертвой и не делая его своей жертвой.

Наконец, созависимость — это еще и болезненное переживание травмы, большой психологической и даже физической травмы, которой является наша жизнь с пьющим алкоголиком или употребляющим наркотики наркоманом. Это **непрестанная** боль, к которой мы притерпелись и с трудом приспособились. Так жить нельзя, но мы живем, живем в какой-то уродливой и болезненной позе, которая и есть созависимость. Мы стали жертвами этой болезни, и продолжаем ими быть. Вся наша жизнь направлена на попытку выжить в аде употребления. Мало того, еще и спасти самого наркомана или алкоголика! Мы живем с навыками выживания в чрезвычайных ситуациях, и нам это дорого обходится. Шрам и открытая рана — это всегда неблагополучие, и ждать улыбок и любезности не приходится. Созависимость — это наш крик.

Воспитанная созависимость

Склонность к созависимости люди нередко получают из-за соответствующего воспитания в семье. Вспомним поэтому ненадолго свое детство и семью, в которой мы выросли, чтобы, возможно, увидеть корни своей созависимости. Мы, конечно, не собираемся здесь критиковать своих родителей и их методы воспитания — они сделали лучшее, что сами могли, и уже все сделали. Теперь пришло время действовать нам, но так, чтобы не воспроизводить созависимость в своей семье, если она была в нашем детстве.

Как понятно из предыдущей главы, созависимость — это прежде всего сверх-ответственность и без-ответственность одновременно.

Если в вашем детстве над вами было неусыпное око бабушки или мамы, контролирующее каждый ваш шаг;

- если вам не давали ошибаться (разбивать коленки, промочить ноги и получать двойки) без ужаса на лице родителей;
- если ваша промашка становилась причиной их боли, и вам не давали исправить дело, а вместо этого стыдили: «смотри, как папа переживает!»;
- если вы видели, что вас любят за пятерки или ласку, и отвергают за двойки и самостоятельность: «в нашей семье такого не может быть!»;
- если вам не разрешалось плакать и бояться, и говорили: «не хнычь, хватит жалеть себя!»;
- если в семье были секреты, о которых нельзя было говорить внутри семьи: «Бабушка, а...?» — «Милая, папа просто устал!»

— тогда, наверное, расположенность к созависимости вы принесли из родительской семьи. Я перечислила наугад только некоторые характерные признаки созависимых отношений детей и родителей, есть и другие. Позже мы поговорим об этом поподробнее, но сейчас нам важно понять, чему «созависимому» мы научились в родительской семье? Потому что жизненные принципы и правила, воспитанные в детстве, с трудом подвергаются критике во взрослом возрасте, они «по умолчанию» считаются правильными: «меня мама так учила!». Но не все, чему мама учила, стоит применять теперь на практике. Она живой человек и могла ошибаться.

Есть еще склонность к созависимости, связанная с уродливым выпячиванием некоторых элементов христианской культуры. Например, единство в любви к Богу: «да будут все едино...»² становится слиянием ребенка с родителем, будто пуповина еще в действии. Личность ребенка развивается односторонне, так как «другой бок» заполнен мамой или отцом. В 5 лет эта дочка спала с мамой в одной кровати и не засыпала, пока та не согревала ее. В 16 лет мама наставляла: «ты все мне рассказывай, смотри ничего не скрываешь, мы же родные люди». В 30 лет дочка все еще боится выйти замуж — «а как же я маму оставляю, это предательство!». Или, например, помощь ближнему преобразуется в пособничество зависимости тем, что мама берет на себя негативные последствия употребления: огромными усилиями она вытаскивает сына из тюрьмы — и он вновь идет употреблять наркотики. Подлинные ценности при этом становятся инструментом манипуляций; одни выпячиваются, а другие игнорируются (мама помогает сыну в беде, но дает при этом взятку). Тогда эти ценности перестают быть христианством, становясь его противоположностью: эгоцентризмом, злобой и фарисейством.

Часто развитие созависимости связано именно с нашим несостоявшимся психологическим отделением от матери в возрасте 2-3 лет. Теми людьми, у которых эта стадия завершается успешно, впоследствии не могут целиком управлять другие люди или обстоятельства. У них есть достаточно

целостное представление о себе. Поэтому, находясь в близких отношениях с людьми, они не перестают осознавать себя как личность, не «просачиваются» в других, нарушая их личностные границы, и защищают себя от слияния с другим человеком. Такие люди не теряют представления о себе, когда их критикуют — и потому, хоть и без особой радости, но все же могут слушать критику в свой адрес и не разрушаться при этом, не думают: «я — никто». Они могут просить и принимать помощь, не чувствуя себя униженными или обязанными. Если же отделение произошло недостаточно полно, незавершенность этой важной стадии в ином развитии могла лишить нас осознания самого себя, оставить вести замкнутую жизнь, в которой много страха, неискренности и зависимости.

Попробую поймать вас на созависимости. Когда вы читали последний абзац, о какой семье вы думали? Как договаривались, о вашем детстве и о родительской семье, или о том, как вы сейчас живете и воспитываете своего ребенка? Боюсь, что, прочтя слово «зависимость», вы подумали: «вот, оказывается почему он стал наркоманом! Я виновата...». Если так, постарайтесь немного успокоиться. Это ваша созависимость. Я просила вас подумать о родительской семье, но вы не смогли, потому что вы себе неинтересны — и сразу стали думать о сегодняшней семье и искать причины зависимости своего близкого... Вернитесь, пожалуйста, к своей жизни, и постарайтесь разобраться в своей созависимости. Именно здесь ключ к выздоровлению всей семьи — и зависимого человека в ней. Но начинать придется с себя.

Тест на созависимость

Читая эту книгу, вы с чем-то, наверное, не согласитесь. Конечно, у вас другая жизненная история. Схемы всегда — только схемы, а насколько это приложимо к вам лично? Среди миллионов жен, мам, сестер алкоголиков и наркоманов нет одинаковых. В каких-то семьях скрывают алкоголизм близкого, в других об этом давно знают все вокруг. Кто-то живет на последние гроши, а другой относительно благополучен. У кого-то разрушилась семья, а другие сохранили доверительные отношения с близкими — наркоманами или алкоголиками. Во многих семьях царит насилие, а кто-то, наоборот, чрезмерно защищен, так что и правду сказать невозможно. Кто-то из вас сам химически зависим, а другие не знают, что такое «кайф»...

Поэтому понятно, что вы можете не найти у себя всех характерных признаков созависимости. И проявление их у каждого будет индивидуально. Но, вероятно, вы обнаружите все же, что есть много общего. Все мы потеряли своих близких из-за этой страшной болезни, потеряли их — настоящих. Все мы надеемся их найти. Всем нам не хватало наших родных людей, да и мы сами изменились! Нам теперь очень трудно так жить. Мы живем одновременно в любви и ненависти, нуждаемся в близких — и боимся их.

Наши проблемы похожи на проблемы здоровых людей, но труднее разрешимы. Мы не знаем, как с ними быть! Мы оторваны от помощи друзей, семьи, с нашей бедой мы один на один. И бессильны с ней справиться.

Возьмите лист бумаги. Прочтите этот текст, и, если что-то будет относиться к вашей жизни сегодня, запишите это как заголовок, оставляя достаточно места между пунктами. Закончив читать текст, отложите книгу и попробуйте после каждого пункта записать, как это было в вашей жизни, или

как есть сейчас. Будьте очень конкретны, приводите примеры. Если вы запутаетесь, вернитесь к книге и разберитесь, что имеется в виду.

Страх потерять контроль.

И люблю, когда все идет по порядку. Неожиданности меня раздражают. У меня все продумано, и я знаю, что я буду делать в самом плохом случае. Неожиданности только мешают. Лучше уж я сама буду вести дела. В моей семье все может прийти в хаос в любой момент. И приходит, никогда не знаешь, чего ждать. Приходится все время быть настороже.

И теряюсь, когда ситуация выходит из-под моего контроля. Если не я, то кто будет управлять? Доверять другим особенно не приходится. Если все же приходится доверять буду проверять, и не обижайтесь.

И чувствую себя уверенней, если у меня много власти. Она мне вовсе не нравится, но тогда понятно, что тебя ждет. Я хочу все про всех знать и иметь способы повлиять на людей.

Иногда мне приходится объяснять свои мысли с помощью рук: физическое насилие. Я, конечно, за переговоры, но случаются и тычки, и драки, и это обычно потому, что я, исчерпав все аргументы в разговоре, говорю: «а я тебя просто не пуцую». Или даю пощечину. Или меня толкают, а я отвечаю... Я вообще-то против насилия, но приходится, если не понимают.

Мне трудно быть в обществе многих людей, например, на группе Ал-Анон. Они все на меня смотрят, и я не могу видеть их всех сразу. Мне спокойнее, если я один на один с человеком, тогда я понимаю, как он ко мне относится, и, если что не так, могу это поправить.

И ни я не могу справиться с ситуацией, и она выходит из-под моего контроля, я иду напролом, лишь бы попробовать удержать контроль.

Страх чувствовать.

И стараюсь не быть слишком эмоциональной. Мне надо сдерживать свои чувства, потому что я могу потерять кон-

троль над собой. Страх может перейти в панику, а радость быстро кончится. Поэтому я стараюсь не выпускать свои чувства наружу и не давать им воли даже наедине. Когда я взволнована, я чувствую, что это опасно для меня.

Мне трудно выражать свои чувства. Я не очень понимаю, про что это. Любовь? Ненависть? Я предпочитаю думать и делать, а чувства — это потом, и лучше, когда рядом никого нет. Слова «злость», «нежность», «радость», «страх» не употребляются мной, они мне как-то не подходят. Неожиданно я начинаю раздражаться, или кричать, или плакать, или устаю — и не знаю, почему. Когда чувства проявляются, я думаю, что мне надо отдохнуть — и тогда я снова смогу жить как обычно, без них. Чувства расслабляют, а мне надо быть готовой действовать, и успеть все продумать. Иногда мои чувства как-то проявляются: неловкой лаской, жгучими слезами, криком злости. Тогда я стараюсь опять поскорее стать прежней, разумной и правильной.

Я часто думаю, что чувства — это тяжелый груз, который мне приходится нести. Очень трудно с обидами, виной, страхами. Поэтому я стараюсь особенно «не заморачиваться». Если чувство переполняет меня, это мучительно, и я не знаю, что делать с этим страхом или виной. Я все время стараюсь себе объяснить, что все не так плохо. То же самое я делаю с другими людьми. Я неловко себя чувствую, если при мне говорят или как-то выражают свои чувства.

В моей семье не принято показывать, что я чувствую стыд, обиду, вину, страх, радость, боль, любовь, гнев, грусть, тоску. Чувства — это проявление слабости. Это вообще очень личное, настолько, что я и сама себе в этом признаваться не хочу. Можно поговорить о том, почему я не виновата, или что может случиться, или какой он гад. Все эти мысли служат одному — не переживать эти чувства, уйти от них. И все же остаются безнадежность и беспомощность.

Страх конфликта.

Я стараюсь не допустить конфликта. Я боюсь сердитых, сильных, старших людей, критики в свой адрес. Я думаю,

что конфликт — это плохо, и «худой мир лучше доброй ссоры». Я всегда стараюсь найти иной путь, чем прямо идти на конфликт.

- И моей семье конфликт означает крик. Это оскорбления, а может быть, и насилие. Мне пришлось пережить много таких конфликтов, и я пострадала от них. Конфликт всегда означает, что человек отвергнет и покинет меня. Может, он бросит вилку и уйдет к себе; может, он уйдет совсем. Я останусь одна, я очень этого боюсь. Поэтому я настойчиво ищу поддержки других людей.
- И чисто не хочу знать правду или не говорю ее своим близким, потому что боюсь их расстроить, и тогда будет еще хуже: «он опять сорвется из-за меня», «не буди спящую собаку».
- И все время стараюсь быть подальше от других, чтобы они не задели меня, а я — их. Мне проще пропустить кого-то вперед, чем принять его любезность. Я не очень-то верю тому, что я ее достойна.

Сверх ответственность или безответственность.

- И развила в себе способность сверхбыстро реагировать на потребности алкоголика или наркомана. Я знаю, что ему надо, и мягко или грубо, пытаюсь навязать то, что считаю правильным.
- Часто мне приходится невозможные, неприемлемые ситуации делать приемлемыми и как-то все устраивать. От этого я чувствую, что я нужна, и что я смогла, справилась, и молодец. Это требует постоянной готовности сделать все возможное и невозможное, чтобы обеспечить потребности других людей.
- И чувствую себя ответственной за все, и это мой плюс. Когда нужна сверхурочная работа, я сама вызываюсь остаться. Когда кто-то попал в беду — это моя боль, и я бегу ему помогать. «Кто, если не я?» — это про меня. При этом я часто попадаю в опасные ситуации; делаю то, что должен делать специалист — или слежу за тем, чтобы он сделал все как надо. Для меня «быть рядом» означает «подставить плечо». Мне нужно помочь тому, кто рядом, чтобы я не чувствовала себя одинокой.

Когда меня просят о помощи, я не могу сказать «нет». Мой отказ означает, что я плохая, эгоистичная, бессердечная. В моей семье я помогаю всем и забочусь обо всем. Я — «старшая», и так было всегда.

Мне стыдно просить что-то для себя, и поэтому я ставлю себя на последнее — нередко отсутствующее вовсе — место, всех пропуская вперед. Мне достается самый последний кусок курицы, который я не люблю, но это для меня и не важно... «ничего-ничего, все в порядке, я так сама хотела».

Когда я так забочусь обо всех вокруг, у меня есть тайная мысль, что кто-то обо мне позаботится. Я не могу сама позаботиться о себе. Я не думаю о своих нуждах, все это — «потом». Я легко приготовлю ужин близким, и не буду готовить себе, если я одна. Я не пойду к врачу, как бы плохо все не было. Мои «умные» соображения о других к себе неприменимы. Я абсолютно безответственно отношусь к своей жизни. Даже молюсь я скорее о других, а о себе — формально, побыстрее, главное — другие люди. Я безответственно отношусь к своей душе. А может, я думаю, что мне зачтется забота о других, это же хорошо, это же правильно, разве нет?

Всепоглощающие чувства вины и стыда.

Мне стыдно, когда мне что-то нужно и приходится говорить об этом. Мне неловко наваливать на других свои проблемы. Я все время извиняюсь. Я извиняюсь за то, что не требует извинений.

В семье я нередко принимаю обвинения, соглашаюсь с ними, просто для того, чтобы прекратить разбирательство. Я знаю, что, в конечном счете, я сама во всем виновата.

Я думаю про себя, что я никто, и я слышала это много раз в своей семье. Меня обвиняли и обзывали. Я очень строго сужу себя и других. Для того, чтобы быть хотя бы кем-то, я стараюсь все делать на «5», строго контролирую себя и других и «воспитываю» себя и других людей.

Когда другие люди злятся на меня или критикуют, я чувствую беспомощность, будто меня раздавили. Говорят, что у меня «низкая самооценка». Я крайне нуждаюсь в под-

пожалке, и чтобы меня хоть кто-нибудь любил. Я все время ищу оценки в глазах других людей, и пока они не сказали мне, что «все нормально», я не знаю, что я сделала.

Человек, свирепая критика себя. Оправдания.

И стараюсь быть своим самым беспощадным критиком. Я жестко осуждаю себя. Я ничего не делаю правильно, все время не так. Я не уверена в своих решениях и часто не могу закончить то, что начала. Я делаю одновременно много разных дел, и часто ошибаюсь.

Иногда мои поступки обычно воспринимаются негативно, и я привыкла оправдывать каждый свой шаг. В моей семье ошибки имеют ужасные последствия. Я вновь и вновь упоминаю свои ошибки и промахи, до стога переживая и переживая их вновь и вновь. Меня нельзя простить.

У каждого со мной всегда есть близкий, или начальник, или подруга, кто гневно обвиняет меня в моих ошибках, и этот гнев парализует меня. В конечном счете, мне проще с этим согласиться, и успеть сказать об этом самой, и тогда они не будут на меня кричать и обвинять меня.

В семье и семье проблемы, то мы молчим, или обвиняем друг друга, или не разговариваем.

И способность расслабиться, отпустить контроль, отдохнуть.

Приближки для меня — тяжелый труд. Надо успеть все убрать, и приготовить, и чтобы было хотя бы съедобно, и чтобы всем угодить, а их много, и за всеми не уследишь... Это раздражает, и я сдерживаю раздражение уже с утра, меня устаю во время праздника и лучшее время для меня когда все кончилось и можно пойти спать.

Если люди громко смеются, я беспокоюсь. А они трезвые?

И моей семье веселье означает выпивку. Мне никогда не бывает так весело, как им, что-то не так... Меня раздражает их смех.

Стараюсь не смеяться первой, сначала посмотрю на других.

И не умею развеселить других людей. У меня нет чувства юмора как легкого способа принимать жизнь такой, как

она есть, у меня в ходу скорее ирония и сарказм, которые больно задевают людей. От этого я еще больше смущаюсь и замолкаю вовсе.

Я часто бываю одинокой в компаниях и на праздниках. Мне трудно общаться со всеми, веселиться. Лучше я побуду тут в углу. «А можно помыть посуду?»

Жизнь в отрицании проблем.

«Ничего я не отрицаю, просто так получилось... если бы обстоятельства сложились так...»

Когда я вижу проблему, я «включаю защиту» и перестаю иметь дело с этой проблемой. Мои обычные защиты: : преуменьшаю неприятности, или «перевожу стрелки» на другого, или «прикидываюсь дурочкой\маленькой», или начинаю долго все объяснять, или просто плакать...

Мне проще солгать, чем признаться в ошибке: «это не я!» или «я и не расстроилась».

В моей семье проблемы не решают, мы предпочитаем их не видеть и избегать: «не создавай проблем!», «не заморачивайся!».

Трудности в близких отношениях.

Чем ближе мои отношения с каким-то человеком, тем неудобнее и небезопаснее я себя чувствую. Особенно, если этот человек авторитетен для меня.

Я стараюсь ни с кем особенно не сближаться. В моей семье близость и доверие означают уязвимость.

Я думаю, что если я люблю человека, то я буду с ним одним целым, без границы между нами, и буду чувствовать то, что он; и хотеть то, что он; и жить с ним вообще одной жизнью. Это и есть счастье, думаю я. (Моя жизнь так плоха, что для счастья нужна другая жизнь, которой я и буду жить. А моя останется где-то позади).

Я привлекаю к себе тяжелых людей с зависимостями. Похоже, я не могу быть в близких отношениях со здоровым человеком!

И отчаянно нуждаюсь в любви и поддержке и сделаю все, лишь бы понравиться людям. Чтобы не задеть никого, я остаюсь в близких отношениях, которые меня совершенно не устраивают.

И моей семье не приняты близкие контакты, доверительные разговоры, откровенность и честные чувства. Близость для меня равна интимности, и я избегаю ее даже с самым близким человеком. Мне неловко и стыдно.

И моей семье мы дотрагиваемся друг до друга только во время драки.

Страх того, что останусь одна.

Иногда прощаться. Когда близкий уезжает, я боюсь, что и больше его не увижу. Я меня есть опыт потери близких людей, который я так и не смогла пережить.

И продолжала близкие отношения с людьми гораздо дольше, чем эти отношения того заслуживали. Я чувствую череду: «мои друзья уходят».

Меня предавали и бросали, и я думаю, что поделом. Я очень боюсь следующего такого эпизода, и он происходит! Больше всего на свете я боюсь остаться одна.

И часто боюсь смерти и беспомощности в старости. Мне очевидно, что я буду в тягость своим близким, или просто останусь одна. Я рисую в воображении картинки одинокой беспомощной старости, инвалидности и пр. Рассказы о таких стариках и смертях больно ранят меня. Поэтому и всегда стараюсь помогать таким старикам, или избегаю думать о них.

Жизнь под знаком жертвы.

И часто чувствую себя беспомощной. Что бы я ни делала, лучше не становится.

И впит мне только подумать, что все хорошо, как что-то случается.

И обвиняю других в моих трудных жизненных обстоятельствах. Другие жертвы, как и я, становятся моими друзьями и близкими. Я путаю любовь с жалостью и думаю, что люблю людей, которых на самом деле мне хочется жалеть и спасать.

В моей семье бывает физическое насилие: тычки, отталкивания, затрещины, пощечины, удары. Бывает, что алкоголик бьет по стенам, проламывает двери и крушит мебель. Он может биться головой о стену или резать вены. Я понимаю, что все это насилие предназначается мне.

В моей семье бывает эмоциональное насилие: оскорбления, высмеивание, вопли, крики, обвинения... Это оскорбление словом, даже если оно формально было не в мой адрес, больно ранит меня. Или я уже притерпелась, и только вяло возражаю: «не смей...» — и это все без толку.

В моей семье случается сексуальное насилие: недозволенные прикосновения и ласки, принуждение к близости, после которых я болею и чувствую отвращение к себе и к нему. У нас могут высмеять то, как я выгляжу и мои — или вообще — женские качества. Нередко звучит мат и прочие сексуальные оскорбления. Я молча с этим соглашаюсь или делаю вид, что не слышу.

В моей семье бывает духовное насилие: мои близкие высмеивают или пренебрегают тем, что для меня очень ценно: моя вера, представления о жизни и принципы, в которые я верю. Мне приходится скрывать свои молитвы и хождение в храм, близкие смеются над моими группами, называют их сектой, и я не смею возразить. Я стараюсь «не обострять» отношения и избегаю говорить о том, что для меня дорого.

Подавленная тоска и страх.

Когда я рассказываю истории из своей жизни, я стараюсь говорить без особенных чувств. Я стараюсь думать: «Это уже в прошлом», и не фиксировать внимание на прошлых и настоящих бедах.

Я часто повторяю себе: «Не смей расстраиваться, не плакать! Хватить хныкать!». В моей семье нельзя плакать или ходить с печалью на лице, это вызывает злость окружающих. У нас считается, что грустить — значит показывать свою слабость.

У меня часто болит спина, или ноги, или голова, я плохо сплю, напряжение не уходит даже ночью, я все время чувствую себя усталой.

Одержимое поведение.

И бываю одержима потребностями. Это значит, что я рвусь напролом или упорно добиваюсь своего во что бы то ни стало, в то время как остальная жизнь теряет для меня всякое значение. Как в тоннеле человек стремится к свету впереди, не замечая того, что вокруг на стенах. Свет только в конце тоннеля! Одна потребность вдруг становится для меня сверхважной: успеть вовремя, заставить его лечиться, узнать наконец правду, близкие отношения — чтобы кто-то любил; чистота, еда, алкоголь или др. наркотики, работа, шоппинг, учиться, обладать чем-то, спасти кого-то, религия и пр.

Когда я считаю, что мне нужно добиться чего-то, я готова на все: ложь, насилие, низкие поступки... — и я думаю, что сейчас я только этого добьюсь, а потом разберемся с последствиями. «Главное — чтобы он пошел лечиться, а потом я ему объясню...». «Главное — узнать правду, а там разберемся...» и пр. Благая цель, как я думаю, оправдывает низкие средства ее достижения; или я так не думаю, но так живу.

Если кто-то попытается лишить меня этой вожделенной цели, я либо отшвырну его с моего пути, либо упаду в отчаянии. И не могу слышать критики, не рассматриваю других вариантов.

И обычно думаю по принципу «или — или», «хорошо-плохо», «черное-белое», «наши-враги (или чужие)».

И думаю, что есть только один правильный ответ. Если ты прав, то я ошибаюсь — и поэтому ты не прав!

И моей семье либо все молчат как в могиле, либо орут как в пиду. У нас в ходу слова «всегда», «никогда», «абсолютно», «до конца», и др.

«Приказано выжить».

Я часто чувствую, что мне надо как-то пережить сегодняшний день — и следующий. Удивительно, как еще мне хватает здоровья на такую жизнь! Я будто на войне: не болею и все время жду атаки, причем уверена, что погибнут все.

Я научилась выживанию, и умею то, что моим прежним подругам или маме и в голову бы не пришло.

Я поняла, что рассчитывать ни на кого нельзя. Сколько я ни молилась, никто не пришел на помощь. Наконец, у Бога нет других рук, кроме моих собственных.

Итак, перед вами лист бумаги с написанной вами «историей болезни». Вероятно, вы увидели, что созависимость — это про вас. Вы, конечно, обратили внимание на то, что часто вопросы этого теста звучат как описание психологического нездоровья вообще, может быть, и не связанного с алкоголизмом или наркоманией в семье. Так, высокая температура или вялость сами по себе не указывают на конкретную болезнь, но вкупе с другими симптомами могут послужить постановке диагноза. Кроме того, каждый из перечисленных симптомов в семье с алкоголиком или наркоманом наполняется вполне ощутимым содержанием, связанным с зависимостью. Скажем, страх одиночества в этом случае очень конкретен: смерть наркомана, развод в алкогольной семье, супружеские пьяные измены и просто «не пришел». Если созависимость у вас есть, история получилась довольно подробной. Если написанный вами текст вызывает желание изменить такой способ жить, то эта книга написана для того, чтобы вам в этом помочь.

В созависимости первична именно психологическая сторона болезни — если вообще можно говорить о первичности какой-то стороны жизни человека в отрыве от остальных. Но психологией все не ограничивается, как и в ситуации алкоголизма или наркомании. Созависимые люди страдают от серьезных проблем со здоровьем, связанных с переживанием хронического стресса. Тут и гипертония и вообще сердечно-сосудистые заболевания; рак и диабет, факторами риска в которых является хронический стресс; снижение

иммунитета и учащение простудных и инфекционных заболеваний; снижение памяти, бессонница, хронические боли невралгии; заболевания пищеварительной системы, язвы и гастриты, при которых стресс — один из пусковых механизмов в развитии заболевания; и др. Помните расхожее выражение «все болезни от нервов»? Мне известен даже случай суицида мамы наркомана, оставившей ему записку о том, что теперь, после ее смерти, он перестанет колотиться. Не перестал... Так что назвать созависимого человека физически здоровым невозможно.

Социальная сфера страдает очень сильно, но я здесь не буду об этом писать, из теста это достаточно понятно. А вот духовная сфера страдает, вероятно, больше всего, как и у наркомана или алкоголика. Вспомним отчаяние, одиночество, ненависть; вспомним хождение по «белым» магиям и «экстрасенсам», и вполне магические походы в храм: «я Гене сколько молилась, на коленях вот мозоли, а Ты?!» — как будто Бог должен теперь что-то этой измученной женщине, не верящей ни во что. Кажется, все, чем можно похвалиться своей душой, уже произошло: осуждение, гнев, обиды, отчаяние, магия, ложь, даже стремление к смерти... Созависимость — это страшная беда.

Если вы хотите помочь вашему близкому, вам самой надо выздоравливать первой. Только тогда вы сможете ему помочь, и не упасть вместе с ним. И только тогда вы сможете показать ему, что такое здоровая жизнь, а откуда ему знать про это?

Если вы хотите прожить жизнь так, как Бог этого хотел для вас, если вы хотите счастья и радости, и притом строите счастье своей души — тогда вам надо выздоравливать.

Если вы вдруг вспомните, что кроме алкоголика или наркомана вокруг вас есть еще люди, и они тоже ваши близкие, дети, супруги, родители, друзья, — они нуждаются в вас, и вы для них дороги, а они дороги вам — тогда вам надо выздоравливать от созависимости.

Вконец, если вы устали падать в одну и ту же лужу, если вас тошнит от того, как вы сейчас живете, и если вы чувствуете, что достойны лучшего — давайте начнем выздоравливать, и тогда у нас что-то обязательно получится.

Искусство жить в любви

Начнем с простого примера. Вот, скажем, Тамара Ивановна. У нее есть сын Володя, он — алкоголик. Володя пьет давно, перепробованы многие больницы, «новейшие» препараты и всякие уговоры — все напрасно. Пьет по-прежнему, и почти все в жизни растерял. Осталась Тамара Ивановна, да квартира в Сокольниках, да жизнь пока. Пьет Володя во дворе, его угощают, сам как-то выпрашивает, и нужно уже немного. Соседка приходит, говорит: «твой лежит опять, забирай». Это значит, что Володя пьяный лежит в луже между магазином и Домом культуры: там узкий проход, и лужа посередине. Лужу-то обычно Володе преодолеть не удастся, он в нее падает и в ней лежит. Мимо него пробирается весь служивый народ, идущий с работы, и стыдно. Тамара Ивановна идет к луже, поднимает Володю и тащит его домой. Понятно, никто ей не помогает, Володя мокрый и грязный. Он тяжелый и пьяный, Тамара Ивановна тащит его из последних сил, сама едва не падает. Дома Володя спит на полу, как-то встает и переползает на диван, Тамара Ивановна не подходит к нему. Через несколько дней — все сначала.

У нее очень много стыда, и злости, и отчаяния. Просвета не видно. Однажды она сказала: «не пойду». Володя так и не появился, на следующий день к вечеру пришел пьяный и злой. «Знаешь, как меня ... били?! (это его милиция забрала в вытрезвитель). Я ответить не мог, а то бы я им... Ты что, домой меня отвести не могла?!» Правда, весь избит. Правда — где она? Через неделю Володя опять лежал в луже, и соседи позвонили: забирай. Забрала опять, так спокойнее, хоть дома спит... Что ему говорить: «не пей»?

И вот однажды Тамара Ивановна, услышав очередной раз от соседки, что «твой лежит», пошла к ДК. Володя лежит в луже. Раньше она со вздохом вставала в нее и

поднимала Володю, тот слабо шевелился. Сейчас она осталась рядом и спросила: «Будешь вставать?». Володя что-то мычит. В луже холодно. Она стоит, не уходит. Мимо идут люди, дают советы или любопытно расспрашивают. Тамара Ивановна молчит. Доброхоты пытались даже помочь Володе, но она безучастно стояла в стороне. Наконец любители лезть в чужие дела отстали, и она вновь спросила: «Будешь вставать?» — «Буду». — сказал Володя. «Тогда вставай». — сказала Тамара Ивановна. Володя приподнялся в луже, но не встает. Она терпеливо ждет рядом с лужей, сама в нее не идет. — «Вставай, сынок, пора». Володя на четвереньках вылез из лужи, попробовал встать. Она подошла, поддержала его, но, когда он повис на ней, вновь отошла в сторону. Володя упал, лежит и матерится. Тамара Ивановна ждет, мимо нее идут люди, и все ее мужество нужно, чтобы не уйти. Володя встает вновь, и она поддерживает его. Но висеть на ней больше у него не получается. Приходится шевелить ножками, и медленно-медленно они доходят до дома. Дома он доходит сам до порога, и падает на него. Тамара Ивановна собрала в сумку вещи Володи и легла спать. Наутро Володя, проснувшись, увидел маму и сумку. Мама сказала: «Вот твои вещи, ты вернешься домой через общину. Я позвонила, тебя ждут. И готова тебя отвезти, не меньше, чем на полгода. Если ты не поедешь, ты здесь больше не живешь». Володя ответил: «Ладно, поговорим потом. Куда я еще поеду, мне поправиться надо. Вот вернусь, поговорим». Мама молча пропустила его к двери, и, когда он вышел, выставила за ним его сумку. Володя поискал в кармане — ключей нет. Постоял, ушел — и тут же вернулся. «Быстро поехали». Тамара Ивановна собралась за 3 минуты, и они пошли к метро. По дороге хотел попросить пива «поправиться» — посмотрел на нее, и промолчал. Уехал в общину. Вернулся через 2 года, трезвый и взрослый. Потом еще были срывы, но лужи уже не было никогда. И, выходя из срыва, сам уже шел на помощь, в общине научили. Выздоровливает...

Другая история. Ксюша — наркоманка. Ей всего восемнадцать лет, но за последние пять лет ей пришлось пережить почти все беды, которые могут случиться с молодой девушкой.

Все, что у нее осталось — сексуальность, она все еще хорошенькая, и это единственное ее оружие. Окружающие воспринимают ее как «ничьи деньги», как сказал мне один парень в нашем центре, куда пришла Ксюша выздоравливать, «подбери и пользуйся», в то же время с ней имеют дело с опаской: никаких тормозов у Ксюши нет, и «выкинуть» она может все, что угодно. В ней виден надлом, несмотря на ее веселость и милую, почти детскую грацию. Кокаин, и «винт», и «психоделики», и героин по случаю, и жизнь идет как получится. Лжет Ксюша непрерывно, и свое единственное оружие — сексуальность — предъявляет всем так непосредственно, что кажется иногда, будто она не человек, а зверек... без всяких понятий о жизни. Какое-то время она жила в нашем центре, потом начала снова употреблять наркотики и ушла... Я встретила с ее мамой и отчимом с тоской и напряженной готовностью объяснять им правила нашего центра: «вы же понимаете...» И увидела удивительных людей. Они любили Ксюшу просто, без условий, со стыдом за нее, но без попыток как-то оправдать или спрятать ее жизнь. Мама села напротив меня и сказала: «Вот, у нас такая девочка, и нам нелегко. Она пострадала, и не озлобилась, а оторвалась от жизни. Всё, что у нее есть — это мы, и мы на ее стороне. Она такая добрая, и я верю в то, что мы найдем какой-то способ вернуть ей жизнь». Папа — из тех, кто не родил, но воспитал, — сказал: «Она вернулась домой от вас, и очень жалела, что ее выписали. Я объяснил ей, что иначе пострадают другие ребята в центре, она понимает. Когда будет можно — можно ей вернуться?» Я поняла, что это испытание на мою любовь. Какая-то злая училка во мне кричала: «нет, нельзя, она нам тут все выздоровление портила!». Я сказала: «Конечно, может. Через месяц, когда уйдут эти ребята, если она еще будет хотеть. А пока — пусть приходит ко мне на консультации». Ксюша пришла через две недели, как мне показалось, не очень трезвая, и в прозрачном платьице. Училка во мне победила, и я была с ней холодна. Больше она не пришла. Я так надеюсь, что придет...

Знаете, что роднит эти две истории? Любовь. «Любовь долготерпит, милосердствует... всему верит, все покрывает, все переносит...». «Любовь никогда не перестает»³.

3 Первое послание св. апостола Павла к Коринфянам, 13 глава.

И Тамара Ивановна, и родители Ксюши любят долгой, спокойной и верной любовью. Их любовь не зависит от того, что делают их дети. Она просто есть, и никогда не перестанет, что бы ни произошло. И эта любовь заставляет их совершать поступки любви. Это могут быть жесткие поступки — как Тамара Ивановна сумела выставить сумку и дверь. Дело тут не в «приемчике», как выгнать алкоголика из дома, чтобы он шел лечиться. Дело в любви, которая сильно и твердо вела ее, так что Володя и пиво выпросить не посмел. Не посмел! — притом, что еще и сообщился плохо. Это огромная сила, силе любви Володя и подчинился. Просто она не могла больше жить, чтобы любимым человеком так был на дне. И она не могла его покинуть в эти боля — алкоголизме! — несмотря на всех любопытных соседчиков, несмотря на свой стыд.

Если бы она просто выставила его из дома, он бы, может быть, умер бомжом. Если бы она манипулировала им, заставила лечиться: не кормить, чтобы шел работать; выгонять из дому, чтобы он пошел в больницу; оставить его лежать в пучке, чтобы он понял... ничего бы не вышло. На каждую такую манипуляцию есть их манипуляция, еще пострашнее нашей. Но она поступала так, как вело ее сердце — и смогла до него достучаться.

И не понимаю этих терминов: «жесткая», «трудная» любовь — любовь всегда трудна, она всегда не про «пусти-пусти» и снисходительное «ладно, смотри только, больше

Если и говорю языками человеческими и ангельскими, а любви не имею, то я — как звенящая или кимвал звучащий. Если имею дар пророчества, и знаю все тайны, и имею такое знание и всю веру, так что могу и горы переставлять, а не имею любви, то я ничто. И если я раздаю все имение мое и отдам тело мое на сожжение, а любви не имею, нет мне в том никакой пользы.

Любовь долготерпит, милосердствует, любовь не завидует, любовь не превозносится, не гордится, не бесчинствует. Не ищет своего, не раздражается, не мыслит зла, не радуется неправде, а сорадуется истине, все покрывает, всему верит, всего надеется, не стремится.

Любовь никогда не перестает, хотя и пророчества прекратятся, и языки умолкнут, знание уразднится. Ибо мы отчасти знаем, отчасти пророчествуем. Когда же знание совершенное, тогда то, что отчасти, прекратится.

Когда я был младенцем, то по-младенчески говорил, по-младенчески мыслил, по-младенчески рассуждал; а как стал мужем, то оставил младенческое. Теперь мы же как бы сквозь тумлякое стекло, гадательно, тогда же лицом к лицу; теперь я как бы отчасти, тогда познаю, подобно как я познаю.

А теперь прибывают сии три: вера, надежда, любовь; но любовь из них больше.

Человек любите любви...

так не делай!» — а про со-страдание, со-радование, про жизнь вместе. Но эту жизнь живут два разных человека, и именно потому, что Тамара Ивановна и родители Ксюши хорошо понимают, как надо жить, их дети и живы.

Все, что у Ксюши есть по-настоящему в жизни — это ее любящие родители. Они — ее связь с миром, с Богом, с добром и правдой. Они, конечно, всегда на ее стороне, всегда помнят, что «она такая добрая», и что ей «нужно вернуться». Представляю, сколько они пережили страха, горя и унижений. Боюсь, что не столько от Ксюши, сколько от «училок» вроде меня во всех видах, от «правильных» людей, в которых мало любви. Я думаю, что родители Ксюши — Божьи люди, и на таких и стоит мир. Это, конечно, не значит, что Ксюше все позволено: нет, в семье есть четкие границы. Например, денег Ксюше родители не дают, понимая, что у нее нет возможности отказать себе в наркотике. Но их дом всегда для нее открыт, даже нетрезвой. Я по привычке спросила: «почему?» — и получила ответ: «потому что ей нужно вернуться домой, и это не зависит от того, употребила ли она сегодня; пока она не выздоравливает, она не может собой управлять, а ей нужен дом, чтобы согреться и еще на что-то надеяться...» Конечно, они правы.

♦Достигайте любви».

Реальные цели и перспективы семьи

Мотивация своего выздоровления.

Хотим ли мы, чтобы он выздоравливал?

Говорят, что для ребенка семья похожа на материнскую утробу. У мамы в животе ребенок рос от зародыша до человечка, который уже теперь может сам дышать и питаться, отдельно от мамы, и потому его можно рожать в этот трудный мир. Так и в семье этот ребенок должен научиться жить во взрослой трудной жизни, и тогда можно выпускать его из семьи. Знаете, зачем? Строить свою собственную семью. Как у мамы в животе ребенок получал подготовленную маминым организмом пищу и защиту от болезней, так и семья готовит «пищу» для развития ребенка, смягчая и сглаживая острые углы жизни, к которым ребенок не приспособлен, и защищает его от беды. Как мама едина с ребенком, но и отдельно от него: есть плацентарный барьер; так и дети едины с семьей, выступая в мир в единстве с ней, и внутри отделяются от остальных членов семьи личностными границами. Как от маминой любви и благополучия зависит благополучие младенца, так и от любви в семье и ее здоровья зависит благополучие ребенка.

Может быть, много еще здесь можно вспомнить аналогий, и в определенной мере это относится и к остальным членам семьи: «все мы немного лошади, каждый из нас по-своему лошадь», т.е. ребенок. Все мы, может быть, не до конца выросли в семьях наших родителей, и до старости внутри нас, даже самых взрослых, живет малыш, который нуждается в заботе, защите и обучении жизни. Какая-то часть нашей личности становится «взрослым» для этого малыша, и, когда ее недостает, мы все ищем этого у близких людей в нашей семье. В моем взрослении многое сделал мой муж. Семья в некотором смысле «донашивает» нас всю жизнь.

Здоровая семья — это та, что выполняет свои функции. Вырастить ребенка и восполнить то, чего не хватает взрослым, может только та семья, в которой есть любовь, связующая, скрепляющая семью в единое целое, и при этом в ней есть разделение между членами семьи. В здоровой семье есть «дистанция любви»⁴, на которой только и можно увидеть «большое»: другого человека во весь его великий рост. Поскольку это духовные понятия, они, по сути, разумом не определяемы, они не «потому что...» и не «следовательно...», их можно только описывать и показывать⁵. В предыдущих главах мы уже описывали любовь и границы личности, и продолжим эти описания сейчас, так мы интуитивно сможем приблизиться к пониманию смысла этих понятий.

В нашем случае любовь и границы могут означать некоторые простые вещи.

Любовь к близкому алкоголику или наркоману не зависит от того, проявляется ли сейчас его болезнь, т.е. употребляет ли он сейчас алкоголь и наркотики, или нет. Она безусловна, не зависит от обстоятельств не только в смысле того, что любовь «не меньше» в случае употребления, но и «не больше», не перепутана с жалостью или состраданием, а горит ровным пламенем всегда.

Любовь отличается от помощи в беде, от гордости за его успехи: первое может быть и просто про сочувствие, а второе — про реализацию своих амбиций через близкого. Любовь скорее означает такое родство и единство, что невозможно спокойно спать, когда сын в опасности, будто опасность угрожает и мне тоже; и тихую радость от его счастья, которая ощущается как тепло, передающееся от него

4 Р.М.Рильке: «Однажды мы понимаем, что между даже самыми близкими человеческими существами продолжает существовать бесконечная дистанция. Великолепная жизнь друг рядом с другом может начаться, если они преуспеют в дистанции любви между ними, которая дает каждому возможность увидеть другого на фоне неба во всей целостности». Еще у Есенина: «Лицом к лицу лица не увидать. Большое видится на расстояньи».

5 Человек состоит из тела, души с ее чувствами и разумом, и духа. Поскольку состав человека иерархичен, т.е. в его частях меньшее подчинено большему, и в этом разуме подчинен духовной сфере, — духовные понятия разумом определить и изучить в полноте нельзя, но можно описывать и показывать. Так, в семье, которая тоже иерархична, младшие подчинены старшим, и потому старшие могут не оправдываться перед маленькими, почему они поступили так, а не иначе, — но могут показывать, что именно так надо поступать.

ко мне просто потому, что он горит этим, а я совсем рядом. Это про слово «родной человек». И при этом есть внятное различие «его» опасности и счастья от «меня самой». Так, его переживание опасности отличается от моего: у него страх и тоска, а у меня — тревога и внутреннее устремление ему помочь, и именно потому я могу сильно молиться за него даже, даже если он сам не может. Мы — разные, но родные одновременно.

Любовь требовательна: для мамы непереносимо, когда сын подличает. Скажем, разбой или торговля наркотиками может вынудить отца дать такой «разгон» сыну, что он запомнит на всю жизнь. Мерзость заставит жену уйти от мужа — с ним теперь рядом невозможно быть. Человек выпадает из семьи, и разрыв только внешне проявляет то, что внутренне уже произошло. Впечатление такое, что этот подлец занял место человека, которого я люблю, и я не могу его перенести. За любимого человека тут можно бороться.

Любовь заставляет нас отпустить человека в его беде, если он упорствует в том, чтобы оставаться в ней. Нужно позволить человеку пострадать от собственных ошибок, чтобы уйти от них как от беды, разрушающей человека и всю нашу семью. Так, мать моего пациента не предложила сыну сбежать от приговора суда, а такая возможность была, когда уже было ясно, что сын будет осужден на несколько лет заключения за наркотики, — потому что тогда сын бы «вышел сухим из воды», и ужас употребления продолжился бы с новой силой. Она переживала боль тюрьмы и того, что было после нее всем сердцем, это было так тяжело, а проще было спрятать сына от правосудия. Но любовь — это не как проще, а как лучше для него и всех нас.

Любовь позволяет человеку жить его собственной жизнью, не навязывая своего. Кажется, что «инаковость» любимого разлучает нас, и хочется думать и поступать одинаково. Но если мы любим не себя в его образе, не *своего* сына или мужа, — а его самого, другого, какого мы и полюбили, когда еще только стали знакомы, то мы и позволим ему быть другим. Тогда детей не водят насильно в консерваторию на концерты, когда им хочется смотреть «мультики»; тогда можно полюбить в учительницу и сказать об этом маме; тогда

сбежавшему из лечебного центра наркоману не говорят «ты идешь торчать». Даже если это окажется ошибкой, это его ошибка, и можно позволить ему быть самим собой.

Любовь начинает все заново и прощает заново столько раз, сколько хватает этой самой любви. Сколько можно верить? Столько, сколько верится. А когда не верится, любовь прямо об этом говорит. Например, родители Ксюши не давали ей деньги, просто объясняя, почему. А домой она возвращалась вновь и вновь. Это, конечно, не значит, что любовь «слепа»: верит тому, чему верить нельзя. Если вы оставите кошелек на телевизоре в квартире с наркоманом, который не выдворяет, вы только спровоцируете его, и все. Нельзя сказать: а я тебе верил... Родитель должен был понимать, что сегодня сын не изменился по сравнению со вчерашним днем. Старая история Мустафы⁶ стоит на том, что Мустафа выдворял от своей старой жизни, и именно потому Антон Семенович доверился ему — и не ошибся.

Любящий человек очень боится вмешаться в жизнь близкого своим иным пониманием себя и жизни, и потому только делится тем, что у него есть, не навязывая это и не раздавая советов, в прямой форме: «а ты сделай так...», или завуалированно: «а вот у меня было так...». Он всегда чувствует себя иным, и потому не очень близко подходит к другому, позволяя ему не всю свою жизнь выносить в контакт. Любовь постепенно приближает людей друг к другу, сглаживая углы так, что, оставаясь разными, они подходят друг к другу как части «пазла»⁷, но это происходит в течение всей жизни, и потому любовь мудро умеет обойти «острые» пока еще углы.

В любви есть уважение к любимому человеку, и потому недопустимы подглядывания и обыски, чтение писем и SMS, подслушивание разговоров и «ловля на слове» челове-

6 Мустафа, герой автобиографической «Педагогической поэмы» А.С.Макаренко, и герой фильма по этой повести «Путевка в жизнь» — вор-беспризорник, который в колонии Макаренко начал заново жизнь. Погиб, защищая деньги колонии, которые доверил ему Макаренко.

7 «Пазл» — детская игра-головоломка, состоит из складывания картинки из разной формы кусочков; надо угадать, как их правильно подобрать, чтобы получилась картинка.

мы не следователи. Как только мы встаем в позицию «я еду жить правду», «я хотела как лучше» — о любви надо забыть. «Написание» над мужем или сыном с позиции более злого, более правильного, более ответственного человека имеет мало отношения к любви.

Любовь проявляет себя во множестве маленьких поступков любви. Это звонок по телефону «я уже еду домой, а нет?»; это ужин на плите, даже если очень устала, но не как обязательство, а как желание; это жесткий разговор перед принудом вместо недоверчивого молчания или нежелания ничего знать; это всегдашняя радость от того, что слышишь любимый голос, и ответ ему; это чувство полноты и единства, когда вместе, и скучание, когда в разлуке; это поиск подарка на день рождения; и многое другое. Это вышитое тонкими стежками-поступками огромное полотно жизни. Но как мы вышиваем?

Любовь — это жертва. Это большая, или ценная, часть моей жизни, которую я с радостью или болью, но осознанно и намеренно отдаю любимому человеку. Например, это моя профессия, от которой я отказываюсь, когда уезжаю к мужем в многолетнюю командировку. Это мой покой и отдых, которыми я жертвую, чтобы ухаживать за больным любимым человеком. Это безопасность, которую теряют родственники наркоманов. Это благополучие, душевное или материальное, которого лишаются близкие наркоманов или алкоголиков — ради них. Я отдаю безвозмездно, без ожиданий награды или хотя бы признания — потому что люблю. Но я не позволяю, чтобы мою такую дорогую мне жертву выкинули в грязь, пренебрегли ей. Это тоже свойство любви.

Любовь иногда испытывается на крайнюю выносливость. Нет, мы сами не должны ее испытывать «на излом», любовь — хрупкая субстанция. Но как последнее и самое верное средство, она иногда стоит насмерть. «Крепка как смерть любовь»⁸. Это хорошо знают близкие наркоманов и алкоголиков: изнемогая, они продолжают любить и согревают собой тех, кто замерз бы без них. Это подвиг любви, но нет в нем никакой славы: любовь не может жить иначе, если близкий на грани смерти. Мама моего пациента, тяжелейшего

⁸ Псалтирь, песни Соломона, 8:6.

наркомана, ждет его много лет. Она почти разрушилась в этом ожидании, хотя старается сохранять себя, принимая всю возможную помощь. Помощь не всесильна, и здоровья одно. Но она ведь не может не ждать его, и не переживать его падения. Она советуется со мной и на группах, стараясь не терять драгоценные силы в созависимости. Но это подлинная любовь, и она стоит надежно и верно. Ее сын, понимая это, старается как может, возвращаясь и пробуя выздоравливать вновь и вновь.

Это только некоторые соображения о любви и семье, и мы вернемся к их описанию. Сейчас давайте отвлечемся немного для того, чтобы договориться об основных понятиях: а что такое семья?

ИНТЕРЛЮДИЯ: *семья, рай и спасение души*⁹

Когда Бог творил мир — в самом начале, — тогда каждый день творения, каждый день заканчивался словами: «И увидел Бог, что это хорошо¹⁰». Свет, небеса, животные всякие — все хорошо. А когда создал человека, Бог этого не сказал. Он посадил для человека рай, чтобы тот мог возделывать и охранять его, и тут Бог сказал: «Не хорошо быть человеку одному; сотворим ему помощника по нему». И создал Еву из ребра Адама, благословил их, и сказал им: «Плодитесь, размножьтесь и наполняйте землю, и обладайте ею». И только когда «увидел Бог все, что Он создал, и вот, хорошо весьма», «добро зело».

Бог создал человека как семью, и это — хорошо для человека. Плохо человеку одному. А совсем плохо стало после много ошибок и несчастий, которые с ним случились. Именно семья позволяет человеку выжить во всех бедах, которым он сам причиной. И это потому, что каждый человек — «недостаток» сам по себе. Как бы он ни был велик и высок в своих человеческих качествах, но только в семье он получает полный статус мужа и отца, или, соответственно, жены и матери, в котором обретает полноту. Муж и жена похожи на части пазла, который только в собранном виде являет смысл, части сами по себе, как бы ни были красивы — лишены своего смысла, для чего они и созданы. Человек живет в семье, и потому так важно, из какой вы семьи вышли и в какой семье живете сейчас. Но частей пазла в семье, по библейской мере, в главной ее части, всего три, и полнота завершается, когда рождается третья часть — ребенок. Вот смысл

⁹ Автор — православный христианин, и именно с этих позиций я старался понимать наши проблемы. Семья в христианстве — важнейшее понятие, поэтому нам не обойтись без некоторых разъяснений.

нашего пазла-семьи: отец, мать и чадо, и при этом у мужа и жены своя конфигурация, свои функции, и они не похожи. В Библии ищется для жены слово, переводчик пробует трижды: «помощник по нему», «соответственный ему», «подобный ему», т.е. исходному человеку — Адаму.

С мужа все начинается, но и он без жены не счастлив. Он ищет, долго ищет ту, которая станет частью пазла, единственную, с которой его жизнь обретает иной смысл. Если он ошибется, он никогда не найдет этого смысла, поэтому поиск особенно важен. Найдя, он кричит внутри себя, как Адам кричал, узнав Еву, едва ее увидел: «вот это плоть от плоти моей!» (кричит что-то похожее, даже если о Библии и не слышал). Жена чувствует то же самое, и, может быть, даже сильнее, потому что интуиция свойственна ей еще больше, чем мужу.

В сегодняшней трудной (потому что грешной) и непонятной (потому что грех замутняет разум) жизни это соответствие не сразу видно, будто на нашей уникальной форме «пазла» есть еще «наросты» чего-то чужого, притом меняющего нашу собственную форму, как тут разобраться? Поэтому «притираются» люди друг к другу долго и с болью (наросты приросли как струпы, отрывать в крик!), но зато уж точно и навсегда. Бывают ошибки, и потому хорошо бы человека узнать перед тем, как семью строить. Строить — это правильное слово, это действительно долгий и творческий труд — семья. Но Бог везде тут помогает, и что-то достраивает Сам, потому что, как вы помните, это Им Самим установленный способ жизни людей — семья.

Задача мужа и жены — создать это единство семьи, и это критически важно по одной главной причине. Дело не только в том, что предстоит стать супругами, а потом и родителями. Дело в том, что есть в жизни у каждого человека одна главная задача: знаете, какая? Не дерево, не дом и не сын. Тем более, не деньги и не карьера. Нет, не «реализация своей личности». Главная задача — спасение души.

Дело в том, что живем мы вечно, и жизнь здесь, на земле — маленький период всей вечной жизни. И только в этот короткий период в судьбе этой вечной жизни можно что-то поменять. Жизнь одна, новой не будет, новых возможностей не

будет. Надо успеть сейчас. Это похоже на то, как ухаживают за гижелобольным человеком. Надо найти врачей, и лекарства, и уход, и любви как-то найти, и чтобы свое здоровье не поддело... Много тревоги и полное счастье, когда больному становится легче и появляется надежда. Если вы его любите, конечно... Вот мы опять — про любовь. Если вы любите свою душу, а она больна, надо успеть ее полечить, иначе будет плохо. Срок дан небольшой, и не знаешь, какой, поэтому надо торопиться. Будет душа наша жить с Богом, или нет — решается сейчас. Это и называется — спасение души.

А что такое — будет жить с Богом? А это значит, что будет жить в любви, и среди любящих людей, где все любящие не расстаются, где нет муки и смерти, а есть добро и жизнь вечная. Там вокруг хорошие люди, и среди них — хорошо.

А что такое — не успеем? Значит, душа будет так больна, так плоха, так уродлива, что не сможет жить среди хороших людей, как не сможет вор жить среди честных и доверчивых людей. Все рухнет. Еще это похоже на то, как душа, привыкшая к полутьме лжи, корысти и обид, будет мучиться на ярком свете добра и правды. Закричит и убежит! Куда? — где правды и добра нет, где Бога нет. Зато есть Другой и другое, которым без Бога по той же причине хорошо — лучше без этих других не видеть никогда... Но без Бога — значит одиноки. Вот от них и спасаем свою душу, выливая ее от греха и грязи. Успеть бы...

Это самое главное дело в жизни, и совершается оно двумя одновременными путями: молитвой к Богу о спасении, о помощи, и Его ответом нам в виде разных ситуаций, в которых эту любовь, добро и правду нашей души надо применить. А душа слаба, сил у нее мало, и опять просит человек: помоги, Господи! Он отвечает вновь силами и возможностями, но опять применяемыми как добро и правда, и так всю жизнь. И если душа наша в результате выучится этой правде и наберет в себе это добро, как колодец, из которого надо черпать воду, чтобы она там была, и была чистой — тогда жива душа и спасется, и будет после смерти с Богом — и в самом достойном обществе, смею вас уверить.

Дело это совершается каждый день в нашей обиходной жизни, в тех ситуациях, которые нам сегодня дает Бог, и

потому не стоит ждать каких-то особых молитв или монастырей, которые будут потом — спасение нашей души совершается через малые дела сегодня и сейчас. Дело это очень трудное, и потому человек способен его совершить только при реализации всего себя — значит, в полноте семьи. Вот почему так важна семья — она помогает спасти душу каждого ее члена.

А как же понять малому ребенку, что именно эта задача так важна для него? Если родители это понимают и сами так делают. А как найти пути для добра и правды? Все в той же родительской семье. А как не заблудиться, не увлечься чем-то еще, ярким, но не таким важным? Если родители живут одной жизнью с ребенком и почувствуют на себе уклонение в сторону. Ребенок учится тому, что есть жизнь души с Богом, т.е. духовная жизнь, именно в семье.

Поскольку мы в семье такие разные, у нас и разные функции. Муж и отец — глава семьи, центр, опора. Это ответственность и принятие решений, это труд обеспечения семьи, и не только материального, но и душевного, и духовного. Муж обращен вовне семьи, ищет и приносит новое. Он — как корабль в море, слово «мужество» — от слова «муж». Например, именно от мужа жена ждет надежности и твердости в вере и надежде, его колебания должны завершиться быстрее твердым решением, чтобы на него можно было опереться. Именно он — более устойчив в эмоциях, более рассудителен, поверяет рассудком свои чувства.

А жена — более спонтанная, более непосредственная в своих чувствах, но поэтому она должна научиться слушаться. Кого? Мужа, конечно, кто же глава семьи? Можно все обсуждать и решать, но решить должен муж, а жена — послушаться его. Только так они могут вырастить послушного ребенка. Если жена с миром в душе примет решение мужа, потому что это решение для всей семьи, а не решение его эгоизма, такое согласие и мир в душе называют смирением. Откуда ребенку знать, что такое послушаться, если он не видит этого на мамином примере? Не лекции же ему в углу читать! Но послушный родителям ребенок — это не самоцель. Послушные дети удобны, но главное не в этом. Вы помните, семья воспитывает ребенка в спасении его души, а

как ему идти этим путем молитвы и сотрудничества с Богом, если он не умеет Бога слушаться? Или вы всерьез думаете, что, не умея слушаться людей, он будет слушаться Бога¹¹? Вот какая огромная роль у жены! Жена обращена в семью, в ней и первую очередь есть тепло и любовь без всяких условий — только так можно воспитать добрых детей.

А ребенок; в чем его роль? В том, что ему отдают свою любовь и потому свои жизни родители, спасая свои души. Но очень трудно, вспомните, что мы писали о любви! И приняв эту любовь, жертву любви, ребенок учится тому, как устроена любовь и семья, чтобы он в свою очередь смог отдавать и родителям, и той семье, которую он построит, когда станет взрослым. «Смысл любви — оправдание и спасение человека через жертву эгоизма»¹². Ребенок учится мужеству и смирению в семье.

Чего нет в семье — так это равенства, глупой уравниловки, где каждый требует, чтобы у него был кусок таких же прав, и не меньше, чем у остальных.

В семье есть единство, достигаемое в любви. Человек в ней способен быть самоотверженным ради другого; на самом деле, и ради самого себя, ради той полноты, в которую он включен. Любовь выражается в разных делах любви, которые склеивают незримо отношения в семье так, что их никакие искушения разрушить не могут. Дар любви получен от Бога, и его надо хранить и возгревать.

Как грустно, правда? Грустно, потому что ничего этого в помине нет. Мужья как дети: телевизор и слабости; жены становятся главами семьи «за отсутствием главы» и уродливы в этом; дети не слушаются вполне закономерно; вместо спасения души люди говорят о деньгах у соседа и как бы урвать удовольствий, да побольше, можно и запретных, разберемся потом... Когда наступает это «потом», и уже ничего не поправишь... Или мужа нет, или детей нет, или все есть, но живут в разных домах... или муж есть, но боится штампа в паспорте и любит свою свободу (от чего?) больше спасения души... Как грустно! Но вспомните: это уже было с Адамом

11. Послание св. Апостола Павла к Ефессянам, гл. 5.

12. Нл. Соловьев.

и Евой с самого начала, они тоже не слушались и дурили, измельчав в своем назначении... А Бог продолжал их любить и помогать, и не только им, но и их потомкам... И нас любит, точно. Он так велик, что любит нас даже тогда, когда мы не любим Его. И нам помогает, и ждет, когда посмотрим в Его сторону. Так что у нас есть надежда. Он же знает наши обстоятельства, что-нибудь придумает, чтобы спасение наших с вами душ было возможным. Так что давайте надеяться и действовать все тем же способом: вера и дела любви, добра и правды. Потому что *еще не все пути для добра в нашей жизни закрыты, и спасение возможно, раз мы еще живем.*

И стоит нам только начать верить в это и действовать, действовать так, будто мы вправду нашли эти пути добра, как в нашей недостаточно, конечно, хорошей семье вдруг мелькает будто отблеск чего-то знакомого. В какие-то минуты мы узнаем, как Адам когда-то свою жену, что-то желанное и раскрывающее нашу душу как цветок навстречу солнцу. Я думаю, это отблеск рая. Рая, уже сегодня минутно живущего в нашей семье. Отблеск рая, который милосердный Бог показывает нам иногда, как возможность нашей жизни, чтобы мы не унывали. Вот я и не унываю. А вы?

Здоровая семья и семья в беде

Поговорим о том, как выглядит более или менее здоровая семья. Вы сможете увидеть сильные стороны вашей семьи, и ее недостатки, которые можно исправлять, ведь еще не поздно.

Итак, главная функция семьи — вырастить, осуществить каждого человека в семье в его полноте. А вы помните, конечно, что человек состоит из души с ее верхним, высшим отделом — духом, и тела. Вырастить человека значит вырастить его во всех его частях. Главное — дух, и потому надо научить человека духовной жизни. Что это значит?

Это значит, что я — не центр мира. Не все, что я хочу, свершается. В центре мира — Бог, и я нахожусь с Ним в какой-то связи, я от Него зависима. Это факт моей жизни, даже если мне это не нравится, или я об этом не знаю. То, что для меня хорошо, дает Бог, и Он же знает, что хорошо, а что нет, потому что Ему — виднее. Это похоже на то, как блуждающему в лесу человеку кажется, что он идет в правильном направлении, потому что вон, просвет между деревьями, но с вертолета видно, что это не конец леса, а болото, забрести в которое очень опасно. А нам так повезло, что есть связь по телефону с этим вертолетом, и звонишь: «Туда можно?» С вертолета отвечают: «Нет, туда не ходи».

«А куда же идти?» — «Правее, где елки». — «Так там же нет дороги!» — «Есть, и там скоро лес кончится». Этот «телефон» — наша совесть. Если мы ее слушаем, то выйдем из «леса» правильно, т.е. правильно решим все жизненные задачи, и не попадем в ловушку «болота», в которое нам по нашему невежеству все время и хочется.

Научить человека слышать свою совесть можно только одним способом — показать, как ты слышишь свою. Когда ты при нем будешь принимать непростые решения «елок», а не такого заманчивого «болота», он удивится и запомнит

это. Кроме совести есть еще духовные законы — как другие законы, природы или общества, т.е., например, физики или права, — их нужно знать, чтобы они работали на тебя, а не против тебя. Можно пользоваться розеткой правильно, и жизнь будет вполне хорошей, а можно лезть в нее мокрыми руками и «получать» за это. Научить духовным законам еще важнее, чем законам физики или арифметики, потому что духовная сфера — главная, и от нее зависит все остальное. И здесь тоже можно сделать это, только зная самому эти законы, и желательно не в «лекционной» форме: «врать маме нехорошо!», а на собственном примере: «Это я сломала твой плеер, прости».

А вы сами эти законы знаете? Конечно, да — ведь вас воспитывали хорошие люди! Вспомним некоторые из этих законов: лгать стыдно (может, сейчас не стыдно, но потом будет обязательно); не брать чужого; молиться и верить — очень важно, и потому достойно уважения; обижать слабых недостойно; добро сильнее зла; надо прощать обиды... Кстати, вы согласны с каждым из этих утверждений? Не уверены, зависит от обстоятельств? Тогда нам с вами надо в школу, где изучают духовные законы и доказывают, что они действительно «работают» — школу веры и молитвы. Эта школа называется Церковь, и без нее мы все почему-то очень «зависим от обстоятельств» в своих убеждениях. Но если мы не выстроим в себе правильной — т.е. соответствующей реальной духовной природе мира — системы духовных законов, мы не сможем «выйти из леса», т.е. спасти свою душу. И потому не сможем воспитать своих детей так, чтобы они спасали свою душу тоже... Вы, кстати, не потому ли взяли в руки эту книгу, ведь у вас в семье серьезные проблемы?

Семья воспитывает ценности любви и милосердия — к старости надо готовиться. А если «обстоятельства» важнее — отсюда и берутся наши несчастные брошенные старики. Я думаю, если мама всю жизнь работала, достигала результатов и была поглощена этим, а дети ее были в яслях-саду-продленке-колледже в Англии, то, когда она состарится, ее ждет очень даже хороший «пансионат». Как не хочется такой справедливости... Может быть, кто-то еще успеет научить ее детей правильной жизни? Еще нужно успеть вос-

нисть в детях ценности труда и знания, и тогда дети будут работать с удовольствием, а не «за деньги», и будут читать книги, а не смотреть «Окна-2». А еще нужно показать, что красота — это Божье, в ней есть совершенство, которого нет в любом полезном, но некрасивом предмете или поступке. Сколько надо успеть, и сколько знать... Как же быть? А просто жить по этим законам, даже если это трудно, и это увидят остальные члены вашей семьи, обязательно увидят, и удивятся, и запомнят. Поводов удивляться для них тогда будет предостаточно.

Просту эти законы духовной жизни должны стать правилами семьи — семьи, в которой мы живем. Очень важно, чтобы это воспитание было не показным, а нормальным для нашей семьи. Скажем, если сын принес чью-то куртку домой, то непременно надо найти ее хозяина, и отдать, и куртка никак будет ее просто носить, «найденную», потому что в нашей семье чужого не берут. Или если у нашей кошки родились котята, то их не утопит папа, а придется их приручить, и всем котяткам будут найдены хорошие хозяева, потому что «мы в ответе за тех, кого приручили», а папа наш — не живодер. При этом, если другие семьи поступают иначе, это ничего не означает для нашей семьи. То, что соседи утопили своих котят, вызывает тоскливое недоумение и желание спасти от них других котят в следующий раз — а не перемену наших убеждений.

Идем дальше. Человек состоит и из низшего отдела души, из способности думать и чувствовать (посмотрите в книге «Поощрение Кая»): значит, семья должна воспитывать способность чувствовать и думать! Способность чувствовать воспитывается как совместное переживание этих самых чувств, а для этого их надо уметь выражать. Например, маме надо уметь плакать от жалости к кому-то или радоваться успеху. Папа может испугаться, не потеряв достоинства, или расстроиться так, чтобы хотелось вернуть все назад в ту же секунду. Папе тоже можно плакать, но не от страха перед начальником, а когда умер любимый пес; и маме можно так осадить сквернословия, чтобы он притих, извинившись... Мама и папа воспитывают ребенка, когда радостно встречают его из лагеря; и показывают свою обиду и гнев в ответ на

его ложь; и бояться за него в трудные времена. Это все — воспитание чувств и их выражения, потому что выражать свои чувства надо обязательно так, чтобы то, что вовне, точно соответствовало тому, что внутри, и притом не разрушало ни самого человека, ни окружающих.

Вот, скажем, чувство — раздражительность. Это такое неумение выражать свои неприятные чувства, когда они изливаются на каждого, кто оказался под рукой: от близкого до прохожего. Раньше воспитанию спокойного и здорового отношения к себе и окружающим уделялось много внимания, так что возникшее чувство удерживалось в себе как-то и проверялось на адекватность. Человек искал подходящий способ для его выражения, а найдешь не сразу — вот отсюда и воспитывалось умение владеть собой. Это вовсе не подавление, не замораживание своих чувств, а управление их выражением так, чтобы не страдало достоинство ни самого человека, ни того, кто рядом. Дети были окружены такими уравновешенными людьми, которые умели владеть собой и требовали этого от окружающих. Еще люди умели видеть в себе грех, что сильно проясняло туман гнева на других людей и давало силу молиться за них и себя, грешного. Раздражительность — это слабость, а не искренность, не спонтанность. Посмотрим на примере.

Сегодня мне позвонила мама наркомана, и спрашивает: «Мой сын у вас в центре? Я сегодня дала ему 1000 руб., потому что он сказал, что поедет к вам начинать лечиться». Я отвечаю: «Нет, мы и не договаривались». Мама с ходу начинает кричать в трубку, что теперь она все понимает, что он ее опять обманул, что он еще и из больницы раньше вышел, и таблетки у нее взял для друга, и теперь она понимает, все понимает, и он такой гад... Я все это не хочу выслушивать, потому что ее бессильный гнев изливается сейчас в мои уши, а я не обманывала ее. Я прерываю этот крик, и тогда она раздраженно начинает второй круг того же, говоря, что она все теперь понимает, и он и не собирался выздоравливать, и когда трамал он взял для друга... Я вновь ее прерываю и кратко объясняю, что деньги для невыздоровливающего наркомана — соблазн, что трамал — опиатный препарат, и его вполне можно использовать вместо героина, так зачем же

она ему дала эти таблетки? Она не слышит, продолжая кричать снова. Это не правда ее, а слабость. Конечно, этим нельзя помочь ее сыну. Поэтому я посоветовала ей не общаться с сыном пока, а предоставить это отцу, более «вменяемому» в этой ситуации, а ее пригласила к себе на консультацию. Она обещала приехать, но не приехала, потому что кричать-то куда проще, чем что-то менять в себе.

Она была бы искренней, если бы вслух испугалась — где ее сын сейчас? Она была бы точна, если ее обиду и гнев приостановила бы ее же вина за невежество или глупость: как же маме паркомана можно не знать такие простые вещи про ингибры и трамал? Она была бы спонтанна, если бы, наконец, схватила и села на стул там, на другом конце провода. Но для всего этого требуется готовность что-то услышать, принять — это не грудно и некогда, и потому ее страх, обида и гнев хлынули потоком на меня, ее просто «стошнило» мне в уши. Если сын постоянно находится с ней в таких отношениях, я не удивлюсь, если он не рассматривает ее как здорового человека, и избегает общения с ней. Здорового человека не тошнит.

Воспитание ума — это образование, которое мы так стремимся дать свои детям, а они не всегда хотят его взять. Но это не диплом об образовании, не престижный ВУЗ, не специальное знание, скажем, биржевых операций. Это буквально образование ума, т.е. обучение способности думать и учиться, и вновь думать, и решать разные задачи, так что физика становится не чужда богословию, и эрудиция обнимает в целом все стройное здание системы знаний, а не послужит решению кроссвордов. От «логоса», т.е. «слова», в переводе с греческого произошло слово «наука» (напр. «психо-логия» — наука о душе), и притом это одно из имен Царских. Узкая специализация хотя и удобна для решения конкретных задач, но обедняет разум человека, и при любой специализации нужно сначала научиться думать. Поэтому каждому человеку, как я думаю, нужно учиться и математике, и музыке (спасибо моим родителям). Да, искусству тоже учат, значит, включен разум, и это тоже воспитание ума. А математика дает так много радости и целеустремленности, что здесь много места чувствам. Истинну, душа человека целостна.

Здесь мы начали говорить о культуре. Воспитанный, культурный человек — это тот, кто принял из рук другого эстафетную палочку того огромного воспитания души, которое было создано до него. По Лоренцо Фалло (XV век, Возрождение), культурный человек может состояться, если у него есть пять «возможностей»:

- живое общение с людьми культурного круга;
- книги;
- условие места;
- условие времени;
- наличие свободного времени (!).

При этом первое является главным. Таким образом, культура передается лично, как рукоположение священника, и если нет личной связи людей, на месте разрыва появляется бюрократ, т.е. человек без культуры¹³.

И только теперь мы с вами добрались до последней по важности части человека — его тела. Почему-то большинство родителей считают, что здоровье детей — самое главное в их заботе о них; а также их питание, одежда, благосостояние, понимаемое исключительно как материальное обеспечение жизни детей. На эту область и уходят почти все наши усилия. К сожалению, здесь мы с вами проиграли, потому что наши усилия сохранить здоровье детей разбились вдребезги их наркоманией или алкоголизмом, а души их оказались защищены недостаточно. Наркомания и алкоголизм — болезни, которые настигли наших детей, и мы здесь не больше виноваты, чем во всех остальных их болезнях. Но если вы нашли для себя нечто новое даже в этой небольшой книжке, значит, мы сделали не все в воспитании своих детей, что могли и должны были сделать. Мы их воспитывали так, как были воспитаны сами, и большего дать не могли... Не могли? А наша собственная способность учиться? Слава Богу, теперь мы можем еще многое изменить.

Все перечисленное касается не только детей, а любого члена семьи: мамы, папы, и даже старшего поколения. Все мы меняемся, восполняем свою личность в семье. Я очень часто с великой радостью видела, как менялись родители моих пациентов вместе с ними, как чудо становления лич-

¹³ Цит. по Юрию Лотману. Лекции. 2000 г.

ности в семье происходило одновременно у многих близких людей. Часто изменения начинались именно с родителей моих пациентов, они становились другими, более цельными, углубляя свою подлинную глубину и смысл своей жизни. Но и только они могли передать это своим детям.

Но вернемся к здоровой семье, как она воспитывает своих детей, какие же важные особенности в ней есть?

Для детей в семье есть несколько очень важных вещей. Во-первых, в семье есть правила (отражение, исполнение божьих законов — помните?). Если ты живешь по правилам, все должно быть хорошо. Они создают безопасность и порядок, и жизнь становится предсказуема, что очень важно. Например, обычно в моей семье мы собираемся дома до 12 ночи, и если кто-то задерживается, он обязательно звонит и предупреждает, потому что иначе семья не собралась, она неполна, возникает тревога. Дело даже не в том, что ночью какое-то может случиться, просто хотя бы раз в день мы должны увидеть друг друга, а тут — нет человека... Поэтому мы стараемся ночевать дома. Конечно, бывают и поездки, и разные другие обстоятельства, но есть правило, и если его что-то нарушает — тревога. Еще мы не кричим друг на друга, и не шарим по карманам, поэтому повышение голоса воспринимается как нездоровье, а сумку можно оставить где угодно с тем, кто угодно внутри — не распотрошат. Первое правило было очевидно, и его нужно было еще укоренить в нашей семье, но получилось не сразу. Второе и третье были очевидны, и мы никогда об этом и не говорили, но сильно удивлялись, встретив их отсутствие в других семьях.

Правила могут быть разными, но очень важно, чтобы они соответствовали (пусть и неявно, молча как бы) законам природы: духовной, физической, всякой другой. Если правила нарушаются, бывают плохие последствия. Полезно вынуть розетку, не отключив рубильник — может ударить током. Может и не ударить, но на то и правила, чтобы как-то обозначать безопасный «фарватер». Поэтому в семье настаивают, чтобы правила выполнялись.

Это очень важно. Правила ведь объективны в основе, это не просто своеволие старших, поэтому приходится смиренно свои «хочухи» и учиться ставить себя на второе место.

Научись слушаться — жизнь будет не только безопасной, но и в правильной перспективе: главное — вне меня. Есть что-то важнее моих желаний и соображений, — почему должно быть так, как я хочу? Кстати, на практике так учатся законам природы, от электричества до законов любви. Поэтому нарушение правил должно обязательно иметь последствия. Самое лучшее, если эти последствия естественно следуют из нарушения правила: за отвертку в невыключенной розетке получил удар током и короткое замыкание. Если последствий нет, если «чужое брать нельзя», но «новый», никем не купленный сотовый телефон родители «не заметили», или матерное слово отца никак ему не вспомнилось, то эти уроки научат быстрее и надежнее любых «проповедей»: воровать — здорово, и мат — это нормально. Мы все, наверное, уже знаем, что попытка «выкупить» наркомана из любых неприятностей только увеличивает их размах в следующий раз. Последствия должны быть всегда.

Но есть одна тонкость: для детей последствия должны быть таковы, чтобы на них можно было научиться. Например, родители запретили играть на дороге, где ездят машины, но мама не должна наказывать ребенка за нарушение этого правила. Она должна следить за этим сама, обеспечивая эту безопасность, иначе некому будет учиться играть на площадке. Бить ребенка за то, что выскочил на дорогу, бессмысленно. Это просто злая мама вдруг наскочила на него, беззаботно побежавшего за мячом, и стала орать и бить его; очень трудно связать одно с другим. Мама должна следить, хотя следить тяжело. Это как лонжа в цирке: если эквилибрист ошибется под куполом, он не разобьется, а плавно съедет вниз по специальной веревке на блоке, которую держит рабочий внизу на манеже. Все дети это знают: «в случае чего мама меня обязательно спасет».

В жизни зависимого человека здесь и расположена одна из главных ловушек. Психологически незрелые, наркоманы или алкоголики рискуют с уверенностью, что «в случае чего... нет, не мама, а что-то...кто-то... обязательно все будет хорошо». Это неправда. У близких наркомана и алкоголика нет такого влияния на их жизнь. Мы не можем защитить их от передозировок, эпилептических припадков, психозов, тюрьмы и

кого-то другого. И наша обязанность состоит в том, чтобы вовремя дать им это почувствовать, именно не сказать, а дать почувствовать на практике; не играть во «всесильных» родителей, как это было в детстве (на самом деле, конечно, никогда не было). Тогда они начнут чувствовать опасность и будут более защищены — стремясь не нарушать все тех же законов природы и общества.

Печальный и простой пример. У меня есть пациентка Оля, милая девушка, выздоравливающая наркоманка. Она отлично работает, давно трезвая, вышла замуж и многие из ее знакомых не знают, что у нее были тяжелые времена. Не было хорошо, но со временем ее усилия в выздоровлении, сначала очень активные, теперь стали ослабевать, она все меньше стала ходить на собрания АН и заниматься своей душой. Воцерковления у нее так и не случилось, хотя она и мечталась, как могла, дома — не знаю, как. Оля начала под разными предлогами пропадать из дома, возвращалась трезвой, но муж заподозрил неладное, и вскоре подтвердилось: она ему неверна. Какие-то пустяковые связи на стороне, а «у нас в семье великая любовь» — он все простил. Оля плакала в раскаянии, искала помощи, начала даже вновь ходить на собрания АН — и вскоре опять не вернулась вечером домой. Опять скандал, муж ушел, оставив ей квартиру — детей у них еще не было. Она нечеловеческими усилиями вернула его опять в дом, но через месяц пришла снова ко мне: «я его люблю, а он опять ушел, я только его люблю, я вчера сошла с ума, а теперь я хочу его вернуть, я так виновата, я не могу без него», и т.д. «Я,я,я»... просто все кончилось, прошло время, теперь они врозь. Лонжи нет, никто не спасет, любовь тоже умирает. «Любовь умерла, ты понимаешь? Не все можно вернуть назад...».

В здоровой семье можно научиться радоваться. Кажется парадоксальным, ну чему тут учиться? Но это очень важный элемент воспитания. Дело в том, что именно радость очень связана с тем, что важно для человека, что он ценит и любит — с его системой ценностей. Система ценностей передается от человека к человеку, это важнейшая часть культуры. Если воспитание ребенка сводится к тому, чтобы заставлять его учиться и наказывать за проступки, то выра-

тет угрюмый «справедливый» зануда. У ребенка в жизни обязательно должна быть радость, которую надо специально придумать. Надо суметь устроить праздник, и пойти в лес осенью жечь костер. Очень важно рассказывать о том, что вас радовало, чтобы дети могли радоваться вместе с родителями. Радость — это реакция души на то, что действительно хорошо, и потому Господь радуется нашему рассказанию, а Богородица — всех скорбящих Радость.

Радость — удивительное чувство, оно было одним из двух самых ранних: плач и улыбка ребенка — его первые эмоции. Но потом надо учить радоваться тому, что хорошо, и отличать это от разнообразной пошлости. Посмотрите на то, как это проявляется в юморе, ведь именно в чувстве юмора, в его формах хорошо видно воспитание. Вошел в поговорку тонкий английский юмор (скорее свойство определенной группы людей, чем действительно национальная черта); известен юмор алкоголиков и наркоманов, который понимают и ценят именно в этих группах; ужасен, но не смешон, пошлый юмор желтой прессы и ТВ. Юмор зависит от системы ценностей: например, в группе, ориентированной на удовлетворение примитивных эгоистических потребностей, на получение удовольствия на уровне почти инстинктов, юмор обычно сводится к «постельным» пошлостям, извращенной сексуальности или издевательствам над слабыми («чукчами» или инвалидами). Именно в том, как люди радуются, видна их духовная основа.

Научить же радости можно единственным образом — если радоваться вместе, передавая эту способность детям. Радостные родители — вот то, чего так не хватало моим пациентам в детстве. И теперь их надо учить радости, как заново учить ходить. Вот мы незатейливо и учим: ходим вместе в походы, смеемся на группах и радуемся друг другу, потому что одна из главных радостей — это человек, который выздоравливает. Но мы немного отвлеклись.

Вернемся к нашей здоровой семье. Итак, чтобы дети росли здоровыми во всех смыслах, в семье должны быть правила, отражающие собой законы природы человека и мира, и адекватные последствия нарушения этих правил. У детей еще должна быть безопасность, за которую отвечают

родители, а у взрослых ответственность за это лежит на них самих. Поскольку семья живет вместе, и правила общие для всех (законы-то тоже одни!): дети видят у родителей, что такое настоящая жизнь, и учатся на их примере, что значит быть взрослым. Родители отдают, как своего рода «терру», свой опыт взросления детям, и делают это в любви. Если этого не происходит, если по каким-то причинам (иротты, неполные семьи, алкогольные или наркоманские семьи) дети этого не видят, или видят недостаточно, то они вырастают уродливо. Не прожив детства, они не могут стать взрослыми, и надевают на себя личины взрослых, усваивая себе лишь некоторые, выгодные им черты. Мы увидим это позже, когда познакомимся с некоторыми ролями детей в зависимости от семьи.

Все это говорится с практической целью. Давайте попробуем понять, насколько здорова ваша собственная семья. Вот некоторые характерные признаки здоровой семьи, и «больной», т.е. семьи, попавшей в беду.

Здоровая семья	Семья в беде
1. Открытое общение. «Привет, как прошел сегодня день? Как ты сегодня? А я что-то скучаю».	1. Закрытая семья, смутные, неопределенные отношения, обсуждаются только проблемы. В ходу принцип: «Не говори, не чувствуй, не верь».
2. Поддержка друг друга: «Мне интересно тобой посоветоваться».	2. На все говорится «нет!». Поиск недостатков, вышучивания, наказания.
3. Уважение и сотрудничество друг другом. Наличие «команды».	3. Манипуляции (попытки управлять друг другом). Враждующие лагеря, саботаж.
4. Доверие: мы верим тому, что нам говорят. Если мы в недоумении, мы прямо проясняем свои сомнения.	4. Нет доверия, подозрительность, взаимные расчеты. «Знаю я, на самом деле он...»
5. Высокое качество проведенного в семье времени. Разговоры об успехах, еда вместе, общение, рассказы о новостях.	5. Каждый сам по себе. «Мне некогда с тобой говорить». Вечерами только телевизор.

6. Воспитанная взаимная ответственность. Взрослый сын может прийти домой заполночь, но, забывая о спокойствии семьи, избегает этого, или хотя бы предупреждает об этом заранее.	6. Либо безразличное отношение друг к другу, либо чрезмерная опека. <i>«У меня дел полно, чтобы еще разговаривать, не колетя — и ладно. Какие там у него проблемы!» / «Он без меня не справится, надо все проверить»</i>
7. Моральные ценности, которые можно обсуждать. <i>«А что такое ложь во спасение?»</i>	7. Система ценностей, не подлежащая обсуждению (черное-белое, ты — плохой, я — хуже или лучше всех и пр.)
8. Традиции в семье. <i>«Мы каждый год собираемся на годовщину бабушки, поэтому я не смогу завтра пойти с тобой».</i>	8. Нет уважения к семейным традициям и потребности их иметь. Нет праздников, только по обязанности. <i>«Слава Богу, все ушли».</i>
9. Открытая духовность, уважаемая другими. <i>«Не мешай маме, она молится».</i>	9. Нет общих духовных ценностей, они не осознаются. <i>«Что ты в церковь все ходишь, лучше отдохни».</i>
10. Уважение к частной жизни каждого члена семьи. Невозможно подслушать разговор.	10. Посягательство на частную жизнь другого. Ради того, чтобы знать правду и суметь вовремя отреагировать, все средства идут в ход.
11. Открытое, но сдержанное выражение любви. Отношения любви как подарок на день рождения: красивая упаковка, видная всем, понятно, что это подарок — но содержимое увидит только сам именинник, и может не показать всем...потому что подарок принадлежит только ему.	11. Нет выражения любви, нет поцелуев, прикосновений, это — «бабские дела». Выражение чувств заменяется спокойным расчетом и логикой, показать можно только то, что можно объяснить.
12. Признается ценность служения. <i>«Когда у него день рождения, я радуюсь больше него, особенно когда ищу ему подарок, который ему понравится».</i>	12. Нет ценности служения. <i>«Почему я должна тебе приносить чай? А ты когда мне принесешь?»</i>
13. Открытость к помощи извне. <i>«Мам, пойдём погуляем, мне надо поговорить».</i>	13. Неприятие чужой помощи. <i>«Не выноси сор из избы! Сам должен разбираться со своими делами!».</i>

Вы можете продолжить этот список... Что кажется Вам нездоровым в Вашей семье? Что вы хотели бы в ней видеть? Если мы увидим, что болит в наших семейных отношениях и поймем, какова «норма», нам уже будет легче к ней идти.

Итак, сформулируем кратко некоторые признаки здоровой семьи. **Здоровая семья:**

- умеет найти правильный баланс между единством и особенностью каждого человека в ней;
- находит и поддерживает положительные традиции семьи;
- учит различать, что хорошо, и что плохо;
- поддерживает и утверждает своих членов;
- остается гибкой и в трудные времена;
- имеет позитивное общение внутри себя;
- имеет духовное измерение.

Мы можем считать эти характеристики целями, которые ставит себе выздоравливающая семья. И если мы видим здесь позитивные перемены, то можем порадоваться: наша семья выздоравливает.

Дистанция любви, права личности и ответственность за свои поступки

Безответственность — вот в чем чаще всего упрекают алкоголика и наркомана. Он должен перестать употреблять, он должен держать свое слово, он должен лечиться, он должен... И он этого не делает. Теперь мы уже знаем почему: потому что он болен, болен так, что первое, что он действительно должен самому себе, чтобы чувствовать себя хорошо — это выпить или уколоться, а потом уже все остальное. Его не остановят в этом ни наши проповеди, ни насилие (на него есть ответное насилие), ни любые воспитательные меры. Единственное, что действительно остановит его — жизнь в употреблении, потому что это очень больно, противно и страшно — употреблять. Мы уже с вами знаем, что если мы позволим жизни это сделать, если перестанем защищать наркомана или алкоголика от последствий употребления — если мы будем сдерживать свою созависимость — тогда он, вероятнее всего, успеет остановиться, прежде чем умрет.

И вот мы отходим от него, отпускаем его одного в эту очень страшную жизнь употребляющего человека, и между нами возникает дистанция. Она не слишком велика, чтобы мы были все же рядом, не бросили его на произвол судьбы. Мы не теряем его из виду, не занимаемся только собой, забыв в эгоизме о нем. Но она достаточна, чтобы наркоман или алкоголик не «прилег нам на спину», не сваливал на нас последствия своего употребления, будь то ужасное раздражение или долги, а имел дело сам со всем, что «навалял».

Мы вынужденно, чтобы сохранить его и себя, отошли от близкого на некую дистанцию. Но тут, может быть, вы увидите, что мы разошлись с ним на «дистанцию любви»¹⁴. На этой дистанции можно видеть человека на фоне неба.

¹⁴ Помните, Рильке?

Давайте понимать так: нам нужно научиться видеть человека не таким, каким мы можем стараться его «правильно» построить, а каким его создал Бог — и продолжает создавать, воспитывать и помогать ему сегодня. Есть простая аналогия: в картинной галерее вы не смотрите на картины очень близко, хотя, казалось бы, ближе лучше видно. Обычно делают так: издали смотрят на полотно и остаются, как бы принимая свое впечатление. Потом подходят поближе, читают название картины и вновь отходят немного назад — и стоят долго, если картина хороша. Если вы будете пытаться изучить технику мазка, проверить сохранность картины или разглядеть раму — вы потеряете то главное, для чего было написано это полотно. Надо отойти и побыть с картиной на «дистанции любви».

Практически при восстановлении правильной дистанции с алкоголиком или наркоманом возникают два удивительных обстоятельства. Во-первых, становятся видны его права. Когда мы жили его жизнью в созависимости, когда между нами не было дистанции, мы лишали его многих прав: например, мы шарили по его карманам и подслушивали его телефонные разговоры, входили в его комнату без стука и заставляли показывать руки-ноги — мы лишили его *права на частную жизнь*. Мы силком волокли его к врачам (не только наркологам, но и стоматологам, гепатологам и пр.): «тебе надо лечиться!», хотя у него, конечно, есть *право обходиться со своим здоровьем, как он хочет* (если есть сомнение, померяйте на себя: что вы будете делать на его месте?). Мы угрожали ему, вызывали милицию, били его, оскорбляли как минимум, и унижали как могли в надежде, что это вынудит его прекратить употребление — мы лишали его *права на безопасность*. Может быть, однажды случилось, что мы в отчаянии кричали (или думали про себя): «лучше бы ты скорей умер, чем так всех мучить!» — мы лишали его даже *права на жизнь*! Теперь, когда мы отошли немного в сторону, все эти права у него появились, и он с упоением ими пользуется. И это правильно, потому что все эти права ему дал Господь Бог, и мы никак не можем с Ним спорить в этом.

Но права означают и ответственность. Например, если мы насильно укладывали наркомана в больницу, даже если он

формально соглашался с этим в результате нашего давления, то трудно ждать, чтобы он старательно там выздоравливал. Скорее всего, уйдет, как только представится возможность. Но если мы не уговаривали его, а с трудом дождались, когда он сам сказал: «надо в больницу»; если и тогда мы удержались от «хлопанья крыльями», а просто сказали: «давай, звони и поезжай,» — и если он действительно сам туда устроился, — тогда он не уйдет оттуда так просто. Ему будет жалко своих усилий, и не будет «врага», на которого легко свалить все несчастья. Тогда гораздо больше шансов, что больница все-таки пойдет на пользу.

Еще один пример: у него есть право взять кредиты. Раньше мы звонили в банки, отнимали у него паспорт, всеми силами пытаясь этому помешать. Теперь мы перестали его контролировать, и он с упоением «погулял» по банкам. Он решил, что все берут, и не платят, ему так сказали друзья. Но вот в следующем банке ему без объяснений отказали в новом кредите. На звонки из банка он не отвечал, и пришла повестка в суд. Теперь пришло время нам вмешаться. Поскольку в квартире есть и его доля, понятно, что в погашение долгов его могут заставить продать свою часть квартиры, он останется без дома, а квартира станет коммунальной. Поэтому вы вежливо предлагаете ему переписать на вас свою часть квартиры, чтобы ее не потерять. И теперь он будет жить в вашем доме, надеясь на вашу доброту, а не на полных правах. Он будет сам ходить в суд и говорить с банками и страшноватыми «финансовыми организациями», которым банк продаст его долги. И вы откажетесь даже начинать говорить с его кредиторами, которые могут вас шантажировать. Может быть, ему даже придется уехать из города, чтобы убежать от кредиторов¹⁵. Может быть, он будет просить вас разменять квартиру и отдать ему его долю, чтобы расплатиться... И это тоже выход, но совершенно точно должно быть известно, что ни

¹⁵ Конечно, он ведет себя нечестно. Пусть решает сам, как ему быть. Лучше было бы, конечно, заплатить... только не вам за него, а ему самому. В утешение вам пусть будет то, что банки осознанно рассчитывают на то, что вы сами будете выплачивать его долги, иначе бы они не давали деньги явному наркоману без справок и зная о его плохой кредитной истории. А бандитам можно не платить вовсе, если он уедет, и вы действительно не будете знать, где он.

при каких обстоятельствах он тогда не сможет вернуться к нам жить. Вот эта ответственность и наступает, когда появляются права.

Мы это хорошо знаем. Ведь и мы сами не так легко справились с ответственностью, когда наши права свалились нам на голову. Вспомним тяжелые годы перестройки, т.н. «милый бизнес», те же кредиты. Вспомним даже такую простую вещь: когда вы закончили школу и поступили в институт, у вас перестали проверять уроки, и только в сессию через полгода выяснялись ваши знания. Помните, сколько студентов были отчислены по итогам первой сессии? А отальные тоже были не так уж сильны, но **ответственность** учить наступила только **после** того, как было дано **право** управлять своими уроками самостоятельно.

Выздоровление от зависимости требует большой ответственности, а она появляется только после того, как наркоману или алкоголику дали свободу, и у него появилось **право прожить свою жизнь самостоятельно**. И потому единственный путь дать человеку шанс выздороветь — это отпустить его на волю. Это же, кстати, единственный способ любить человека. ¹⁶ Ничего другого нам не остается, как бы мы ни боялись отпустить своего зависимого близкого.

Бывает так, что человек вследствие поступков лишается части прав, потому что не смог понести ответственность. Самый простой пример — тюрьма, в которой отнято право на свободу, или «угол» в детстве, что по сути то же самое. Другой пример — право на долю в квартире в описанном примере. Если человек не взял на себя ответственность, он неизбежно лишается права. Лишение прав, хотя бы временное — тяжкое наказание, и пусть оно не будет легким, обиходным.

Второе обстоятельство, возникающее вместе с дистанцией между нами, касается нас самих. Мы так долго жили жизнью зависимого близкого, что нам было совсем некогда и не нужно заниматься своей собственной жизнью. Теперь,

¹⁶ Клайв Льюис в «Письмах Баламута» словами беса, рассуждающего о любви и Боге, пишет так: «Нам нужно стадо, которое станет нам пищей... Мы хотим проглотить. Бог — отдавать. Мы пусты, и хотим насытиться. Он — полнота, неистощимый источник. Цель наша — мир людей, захваченных отцом преисподней; (Бог) жаждет, чтобы все люди соединились с Ним, и при этом каждый составил неповторимую частицу... Служение Ему — подлинная свобода». К.С. Льюис. Собрание сочинений, т. 8. Письма Баламута. С. 39.

когда появилась дистанция, мы с ужасом обнаруживаем, что своей жизнью жить мы и не умеем! Разучились за долгое время созависимости. У нас теперь есть время, деньги и другие возможности что-то менять в своей жизни, а мы к этому совершенно не готовы. Дело в том, что с правами у нас тоже возникла ответственность, и тут мы пришли в ужас.

Оказывается, пришло время заниматься своим здоровьем, и не только хождением по врачам, но и выполнением их рекомендаций! Оказывается, кроме сына-наркомана есть еще совершенно заброшенный и уже почти чужой муж, с которым очень трудно жить. Еще есть дочка-школьница, которая успела вырасти без мамы и стать совсем другой. Однажды она сказала в запальчивости: «Может, мне тоже заторчать, чтобы ты меня заметила?!». Это был страшноватый сигнал, тогда мы от него отмахнулись: «не понимаешь, твой брат пропадает, а ты в порядке, не будь эгоисткой!» — и занялись жизнью сына. Теперь она уже не требует внимания, а живет какой-то своей жизнью, книг не читает, гуляет с какими-то странными подружками и сидит в сайтах вроде «love planet». Еще оказалось, что друзья ушли по своим делам, родители умерли без нас, а работа наша никому не нужна, того и гляди, сократят. И это все то, что составляет нашу жизнь, за что мы в ответе, и что без нас никто не поправит. Пока мы занимались сыном, была иллюзия, что главное — он, а потом все как-нибудь наладится. Ничего само не наладится, пока мы не наладим.

Упрекать наркомана и алкоголика в безответственности было легко. Но когда мы начали с великим трудом менять свою жизнь; когда в нашей жизни появился иной смысл, кроме спасения наркомана; когда в своем «садики» мы «выпололи крапиву» и «посадили цветы», да еще «поливаем» их регулярно, не позволяя наркоману влезть и все разрушить, — тогда и у него появляется шанс, потому что он видит, что жизнь можно менять.

Занимаясь своей жизнью, мы с удивлением обнаружили, что есть некоторые права, о существовании которых мы и не знали, или не позволяли себе их иметь. Теперь вы уже понимаете, что это то же самое, что не брать на себя ответственность за их осуществление. Вот несколько простых примеров.

Конечно, вы знаете, что у вас есть *право на жизнь, на отдых, на сон и здоровье*. У вас есть *право на уважение окружающих*. Есть *право тратить свои деньги, время и другую «валюту» жизни, здоровье, например, так, как вы считаете нужным*. *Право верить* в то и в Того, во что и в Кого вы верите, и *говорить об этом*, не заставляя притом других верить так же. *Право выглядеть так, как вам хочется, и говорить то, что считаете нужным*. Это только несколько примеров ваших прав, и вы очень остро чувствуете, когда их ущемляют — потому что сроднились с ними.

Так было не всегда. Совсем недавно в истории нашей страны государство контролировало многие права: право на веру и убеждения (вспомним ГУЛАГ), право тратить деньги («в одни руки по два кило!»), право на труд («тунеядцы» — это те, кто работал иначе, чем требовало государство) и пр. Потому Советское государство и называли тоталитарным, что оно подавляло права своих граждан, заранее зная, как для них лучше жить. Совсем недавно в истории нашей жизни с алкоголиком мы тоже не спали и не позволяли себе бедеть, тратили деньги только на него и заставляли его жить так, как мы считаем для него нужным¹⁷.

Неочевидное на первый взгляд право — *право на ошибку*. Конечно, я могу ошибаться, я же человек! Еще древние римляне говорили: «человеку ошибки свойственны». Но как только дело доходит до признания обнаруженных ошибок, я сразу начинаю пугаться и прятаться. А вдруг меня перестанут уважать, если увидят, что я ошиблась? А разве я могу передумать, что люди скажут? Лучше спрятать свою ошибку, или с упорством стоять на том, что «я так и хотела, и это правильно», т.е. «оправдываться». А сколько упреков и жестокости вылито нами на других людей за их ошибки?! Знаете, что будет, если вы придете по записи к врачу и обнаружите, что у него выходной? Но все мы имеем право на ошибку, и ошибка означает только ошибку, а не злую волю, не «наплевательское отношение к своим обязанностям» и не глупость, наконец. И никак не означает нашего «права» осуждать и учить того, кто ошибся.

¹⁷ Простите за страшноватое сравнение. Но ежедневные скандалы, обыски карманов и подручники к батарее мне что-то печально напоминают...

Другой пример права, в котором обычно людям отказывают — **право на информацию**. У нас действительно есть право знать обстоятельства нашей жизни, потому что только тогда мы сможем принимать осознанные решения. Сколько раз я слышала, что бывает «святая ложь», когда человеку лгут, чтобы его сильно не расстроить, или когда в семье скрывают что-то, например, от папы или бабушки: «она не перенесет». И сколько раз потом папа или бабушка узнавали печальную правду не от любящих и заботливых близких, а сами, и попадали в беду именно потому, что ничего не знали. Я имею право знать свой диагноз, как бы печален он ни был, потому что мне надо подготовиться к нему, и надо успеть. Я хочу знать, какие лекарства мне назначают, и я не такая уж глупая, чтобы не понять основных вещей. Я действительно думаю, что результаты консультации можно обсуждать всем вместе, всем заинтересованным людям. Это не входит в противоречие с правом на конфиденциальность, на частную жизнь. Если мне доверен секрет, я его буду хранить. Но довольно часто выясняется, что секрет служит совсем не благим целям, и тогда я предложу от него избавиться (но не стану раскрывать сама чужие секреты). Открытость — один из принципов здоровой жизни, а не только выздоровления. Это не отменяет **права на интимность** и сдержанность в вопросах частной жизни, и все эти права создают прекрасное поле ответственности всех людей.

Еще один неочевидный пример. У вас есть **право выбирать главное**. Например, **вы можете отказать** человеку в его просьбе, если вам не хочется или не можете ему помочь. При этом можно не объяснять причины, оправдываясь, но надеяться на его здравомыслие. И не очень заботиться о том, как он примет ваш отказ, наверное, ему будет неприятно, и что же? Вы должны поступить так, как вы считаете нужным, а не как он хочет. Это не эгоизм, просто в своих решениях вы несете ответственность, и выбираете, как вам поступить, исходя из этого. И вы не можете нести ответственность за него — понимаете? А права и ответственность связаны неразрывно.

Вот пример такого поступка. Когда моя дочка была школьницей, она научилась замечательно управлять мною. Вечером она звонила деду, который всем сердцем ее любил, и болтала с ним о том, о сем. Попутно она говорила ему (с акцентами, как она считала нужным) о том, что, по ее мнению, я сделала не так. Например: «мама вчера заставила меня учить уроки до 11 ночи!» Мой папа просил передать мне телефонную трубку, и дальше дочка с удовольствием наблюдала мои оправдания перед, в свою очередь, горячо любимым отцом, и его упреки мне, например: «ты должна заботиться о том, чтобы она так не уставала, и надо было найти для уроков другое время» и пр. В эту веселую игру дочка играла довольно долго, пока я не набралась сил и не сказала отцу: «Папа, если ты считаешь, что я поступила не так, приезжай, и делай «так». А пока ты с нами не живешь, я с тобой дочкины неурядицы обсуждать не буду!» Папа был обижен. «Ты со мной не посчиталась!» Но иного выхода у меня не было: дочь я тогда воспитывала одна. И ответственность была на мне. Папе пришлось это понять, хотя это было нелегко.

Из этого права следует частный случай: мы имеем *право сказать «нет»* — и не чувствовать себя виноватыми. Мы можем отказаться от угощения, отказаться от разговора, от приглашения, от подарка — и не объяснять, почему. Всего не объяснишь, и могут превратно понять, что еще хуже. Если я хочу, я могу сказать несколько слов, например «нет, спасибо, я не люблю покупные беляши». Но не более, потому что остальное — моя частная жизнь.

Почему это не эгоизм, не «наплевательское» отношение к чувствам другого? Потому что не он решает, имею ли я право так поступить, а я. Можно ничего ему не доказывать. Я могу смягчить отказ, сказав что-то вроде «сегодня не хочется» или «на вид очень вкусно, но не хочу». Но у меня есть право не жить так, как я не хочу.

Это напрямую относится ко всей созависимости, если вы были в ней раньше. Теперь у вас есть право поступать по-другому, и возмущенным зрителям ничего не объяснять. Они не были на вашем месте, не перестрадали так, как вы, не ходили на все группы и не читали книжки. Вряд ли прямо сейчас «на пальцах» вы им все объясните. Можно

просто сказать, что вы хорошо подумали и приняли именно это решение. Это ваше право — и ваша ответственность. И, конечно, ваши права кому-то не понравятся — и что же? Время угодничества другим кончилось.

Последнее, что хочется сказать в этой главе: *права всех людей равны*. Если у вас есть право на ошибку — и ответственность в том, чтобы принимать ее последствия, точно те же права есть у вашего сына-наркомана или мужа-алкоголика. Попробуйте, как в детстве, «ставить себя на место» другого человека, в том числе и близкого зависимого, и посмотрите, не нарушают ли ваши слова, действия его прав? Права никто не заслужил, не заработал, они были даны даром при рождении. Даны Богом — нам ли их отбирать?

Остановите насилие! — совершаемое по отношению к вам — и вами.

Одно из главных наших прав — это право на спокойную, надежную жизнь, право на безопасность. Одновременно это один из базисных потребностей любого человека, и с ней связано больше наших поступков и вообще способов жить, чем это кажется на первый взгляд. Конечно, это надежные замки в нашей квартире, это освещение темных переулков по вечерам. Но это и вообще наличие своего дома, квартиры или комнаты, где можно закрыть дверь и расслабиться; это потребность поделиться-посоветоваться в любых значимых жизненных ситуациях, это страх или тревога в темноте и даже уверенное или непрочное положение на работе. Именно это право страдает в первую очередь, если в семье появляется наркоман или алкоголик. Тотальная небезопасность — вот что составляет суть жизни созависимой семьи. Это финансовый, вообще материальная уязвимость, это угроза физического насилия и даже смерти. Много раз я слышала, как жены и мамы рассказывали о побоях, драках, воровстве, любом ином насилии вплоть до явной угрозы смерти: шли в ход приемы боевых искусств и подручные ножи.

Если вас когда-то душил муж-алкоголик, заставляя дать ему денег на водку, или сын-наркоман поигрывал кухонным ножом, поглядывая на вас, когда вы отобрали у него ключ от двери, а внизу в подъезде его ждал «барыга» — вы понимаете, о чем я. Но если до этого ваши отношения в семье еще не дошли (может быть, пока), то, я думаю, вы можете вспомнить, как вас оттолкнули от дверей, вспомнить сжатые кулаки в крике, или проломленную в гневе дверь на кухню — вы понимаете, что вы следующая. Обычная история: сын и муж уже готовы к драке, тут между ними встает мама: нет-нет-нет! Она напрасно думает, что ее никогда не отшвырнут в сторону.

Насилие имеет свойство становиться все сильнее, и, раз перейдя какую-то границу, человек легко переходит ее в следующий раз. Самая большая иллюзия здесь: «он никогда этого не сделает». Сделает, и вот почему.

Алкоголизм и наркомания сильнее вашего сына или мужа, и они принудят его добиваться употребления любой ценой. Любой — слышите? Пусть не сразу, нравственные ценности вашего близкого не сразу сдадут свои позиции, но он переступит через них именно потому, что бессилён перед своим алкоголизмом или наркоманией. Все остальное — условие времени, «пока еще не ударил».

Поэтому самое разумное, что вы можете сделать: не стоять на пути его зависимости, как это мы делаем, например, закрывая собой дверь изнутри: «не пуцу, лучше убей меня». Нет, не убьет, только прорвется через вас силой, сейчас или завтра, и причинит вам неожиданную и огромную боль.

Обратите внимание: когда вы стоите в позе: «не пройду» — это насилие с вашей стороны. Мы фактически провоцируем его на ответное насилие, его активное насилие в ответ на наше, не такое уж тоже пассивное, — и заведомо проигрываем. Где-то внутри нас теплится память о том, как мы могли не пустить его маленького, когда перевес физической силы был на нашей стороне, и иллюзия «он не посмеет» — тоже оттуда. Но те времена прошли, и теперь все иначе. Он докажет нам, что он сильный, и отомстит еще и за детские обиды, когда мы были сильнее...

Много раз я слышала ужасные истории про то, как мам и жен избивали наркоманы и алкоголики. Это страшно. Но эти мамы и жены стесняются говорить о собственном насилии: тычках, вырывании из рук, краже денег или наркотика, чтобы близкий не употребил, драках... Знаете, когда мама дерется, это совсем страшно. А запертый наркоман в пустой квартире? Я знаю много случаев, когда они перелезали с балкона на балкон на большой высоте, чтобы выйти, а одна хорошая девочка на высоте седьмого этажа раскачивалась на привязанной к балкону веревке, чтобы прыгнуть на другой балкон... И, к сожалению, знаю такие случаи с плохим концом. Поэтому прошу вас запомнить простые правила физической безопасности:

Никогда не стойте на пути наркомана или алкоголика, который идет употреблять.

- Никогда не оставляйте наркомана или алкоголика запертым в квартире.
- Никогда не отбирайте и не уничтожайте спиртное и наркотик, в особенности — у него на глазах.
- Никогда не устраивайте обысков, проверки карманов и не подглядывайте у дверей.
- Никогда не подслушивайте его разговоров по телефону.
- Никогда не кричите на его друзей.
- Никогда не старайтесь силой добиться того, что вам очень нужно.

Нарушение этих простых правил не только не приводит к цели, но вызывает эскалацию насилия, в котором пострадаете вы оба. Если даже вы достигнете своей цели сейчас, и он подчинится, вы ничего этим не решите, а потом его унижение «отольется» вам вдвойне. Силой ничего не добьешься: я знаю несколько случаев, когда наркомана прибивали наручниками к батарее и так выдерживали две-три недели, чтобы «перекумарился» и испугался. В другом случае его избивали до полусмерти нанятые люди. В третьем случае шестнадцатилетнюю девочку из Омска папа привязывал ногами к люстре и так оставлял повисеть в назидание (должно быть, насмотрелся боевиков), и знаю это я от самого папы! Девочка тем не менее попала к нам, а значит, не перестала употреблять наркотики.

Надеюсь, вы так не можете. Но тогда тем более бессмысленно делать что-то меньшее. Насилие вызывает только жестокое насилие, вспомните школьный курс физики, третий закон Ньютона работает и здесь!

Очень много физического насилия переживают от нас наши маленькие дети. Удары, шлепки, тычки, даже порки... Мы думаем, что так их учим, но на самом деле мы учим их ненависти, потому что бьем слабого, который не может нам ответить тем же! Представьте, что вы видите, как десятиклассник глумится и бьет малыша, вы непременно вступитесь! Но дома мы делаем то же самое, причем по отношению к своим собственным детям. Мы срываем на них свое злое

настроение, наказываем их в гневе, отыгрываемся в своей беспомощности их остановить по-другому, приписываем себе право так воспитывать их... Что ж, мы, к сожалению, готовим свою старость. Если наши дети не сумеют простить нас до этого времени, мы соберем урожай того, что мы сами посадили. Знаете ли вы, что более 70% детского травматизма происходит в семье, причем по вине родителей? Это либо прямое физическое насилие, либо безответственное отношение к тому, чтобы защитить ребенка — например, другого родителя. У нас нет оправданий, если мы стоим в стороне, пока так «воспитывают» нашего малыша.

Физическим насилием все не ограничивается. Может быть, страшнее эмоциональное насилие. Мы все его жертвы. Крик, ругань, обидные ярлыки, хлесткие слова, чтобы еще сильнее и сильнее уколоть. Нам было так больно! Кажется, что в доме висит в воздухе гроза: гнев, злые лица, прямо темно... И вот все взрывается, и крик, непристойные слова, и слезы, и боль, душевная боль! Душа больше тела, а эмоциональное, чувственное насилие ранит душу. Мы живем в этом все время, никогда не отдыхая. А страх, который мы переживаем каждый день и каждую ночь: придет-не придет; живой-неживой; забрали-не забрали?! А отчаяние при виде его, опять пьяного? А страшное чувство вины за то, что, как мы думаем, должна — и не сделала, не уберегла, не воспитала, не спасла? А наши обиды, которые копятся и не уходят, и, в конечном счете, приводят к страшному равнодушию, к выжженной пустыне нашей души, когда и чувств нет, и только бы скорее все кончилось уж как-нибудь? Сколько раз я слышала от наркоманов и алкоголиков слова: «меня мама прокляла, ничего не получится», «от меня отказались», «мама сказала, что лучше бы я умер поскорей»!

В семьях часто бывает и сексуальное насилие, хотя и не принято об этом говорить. Это не только изнасилование во всех видах, хотя и это тоже бывает. Принуждение к близости в супружеских отношениях есть насилие, и от того, что изнасилована не чужая женщина, а собственная жена, все только хуже. Бывает также чаще, чем это открывают, сексуальное насилие над падчерицами или сестрами, даже внучками! Ужас в том, что это невозможно открыть в семье,

и инсилье продолжается день ото дня. Нередки в таких случаях и детские суициды. Но есть и обиходное насилие в семьях, и люди удивляются, когда им говоришь об этом: «разве это насилие?» Подумайте о подшучивании над телом ребенка, бесстыдстве родителей, издевательствах над мужскими или женскими особенностями подростка... А повседневный мат? А порнография? А ханжество родителей, когда подросток оставлен один на один с самыми болезненными для себя вопросами? Шрамы от этого остаются обычно на всю жизнь, если эти истории не «всплыли» у взрослого человека, и тогда не были проработаны.

Но самое страшное, конечно, духовное насилие. Духовная сфера главенствует в человеке, и потому разрушения, произведенные здесь, поистине катастрофичны. Многие родители пьянцы и алкоголиков и наркоманов и не подозревают, какой страшный вред они могут нанести близкому, внушая ему мысль, что Бог его несомненно накажет за пьянство или употребление наркотиков, и за все поступки, связанные с этим. «Бог все видит, и от Него ничего не скроешь, и за все мои грехи,» — кричит мама, — «ответишь, ответишь сполна!». Как бы мама испугалась, что Бог действительно может накапать ее сына в этой жизни, если бы она испугалась гибели его души, — она была бы права. Но мамой здесь движет не страх сына, а торжествующее чувство мести, в котором она побеждает в вечном противостоянии с сыном — алкоголиком: сила и виде Бога теперь на ее стороне, и вот Он ему покажет! То же самое происходит в другой день, когда она спокойно говорит: «Смотри не пей, Бог накажет!». Теперь Бог уже предстает в виде всемогущего следователя и палача одновременно, причем уже на службе. Она абсолютно права и не сомневается в своих поступках, Бог за нее — кто против?! У сына складывается уверенность, что Бог — это продолжение мамы с ее угрозами и скандалами, и вместо трепета перед Богом-Вседержителем у него есть только подлый страх-злость и ненависть к такому Богу. Сыну и невдомек, что мама «вылепила» идола пугать детей, вроде пресловутого «милиционера» или «волка», и назвала его почему-то Богом. Сыну теперь почти невозможно молиться и каяться, не говоря о том, чтобы просить Бога о помощи: кто же обращается за помощью к палачу?!

Другой вид духовного насилия более понятен на примере. Может быть, в вашем детстве был такой опыт, когда родители (из лучших побуждений, как водится) отдали вас учиться музыке, каждый день сажали за инструмент и вы со слезами выводили ненавистную мелодию по два часа без передышки, а все остальные приятели в это время гоняли на улице?! А воскресные концерты для детей в консерватории? Мама уверена, что приобщает дитятко к великому искусству, и ребенок потом поймет, как это хорошо. Детка же ненавидит инструмент и консерваторию, и как только подрастет, с облегчением бросит это занудство¹⁸. А когда совсем вырастет, с недоумением будет наблюдать, как его сверстники понимают и любят классическую музыку, вкус к которой был отбит насилием родителей.

То же самое мы делаем с верой и Церковью. Если вы подчеркнуто молитесь дома, чтобы дети «приобщались», если вы ведете их за собой, как утка утят, в храм по воскресеньям, если вы руководите их исповедью, заставляете писать грехи и еще проверяете, все ли написал; если вы поправляете, поучаете, поете еще, не дай Бог, дома церковные песнопения в наставление детям; если вы живете в этом фарисействе, то ваши умные дети скоренько обнаружат зияющую пропасть между вашим показным благочестием и настоящим грешным состоянием. Научившись от вас, они либо будут фарисействовать, лицемера и кичась своей верой, либо возненавидят этот театр от всей честной души. А другой веры не найдут... Насилие рождает сопротивление и ответное насилие, разве не так?

Духовным насилием, конечно, является и двойная мораль родителей. Это значит, что для всех людей вовне, и собственных детей мы правильные, и настаиваем на том, чтобы они вели себя правильно, а «для внутреннего употребления» позволяем себе «чуть-чуть расслабиться». Как отец может объяснить сыну, что воровать нехорошо, если деньгами фирмы он распоряжается как своими собственными? Как мама может требовать от дочери аккуратности, если она сама дома ходит с грязной головой и в дырявом белье:

¹⁸ Мой пациент в детстве сел на скрипку, чтобы не ходить в музыкальную школу. Ее чинили две недели, и он торжествовал!

«никто же не увидит!»? К этому же относятся и искушения грехом, совершаемым родителями, или когда родители побуждают ребенка грешить, например, лгать. Очень страшно мы живем...

Пассивное насилие состоит в том, что мы принимаем решение не воспитывать веру в детях в надежде на то, что они вырастут и сами разберутся. Это гораздо хуже, чем не научить думать и учиться, или не научить элементарной гигиене. Мы же не думаем, что можно не учить человека смываться — вырастет, сам научится? А почему же мы так думаем об исповеди — лечебнице и умывании души?

Без сомнения, духовным насилием является то, что несет нам в души из попусту, без выбора включенного телевизора или видео: сцены насилия, обесценивающие человеческую личность и жизнь; блуд и блудные искушения не героев сериалов, а наших душ; ложь и глупость политических страстей и т. д. Конечно, ТВ и другие СМИ — это только инструменты, и есть прекрасные передачи и фильмы, но их надо выбирать, но вопрос знания и опыта. Если вы соберете и съедите все грибы, которые встретятся вам в лесу, второго обеда в жизни вам не понадобится. Когда вы то же самое делаете с продукцией СМИ, что происходит с вашими душами?!

Наконец, отвержение и нелюбовь к близкому человеку, наказание его нелюбовью, угрозы отвержения являются насилием. «Может быть, что-то меньшее, чем забота, в семье является насилием» (Пиа Мелоди, психолог).

Чувства и жизнь.

Обиды. Страх. Гнев. Вина. Одиночество

Знаете, как живет мама наркомана? Она боится. Страх — постоянный спутник ее жизни, потому что страшно все. Страшно, что сын умрет, что будет передозировка, или его убьют, или он покончит с собой. Только тот, кто прошел через это, знает, что такое биться в закрытую дверь, когда сын там, и ни звука в ответ; как «откачивать» посиневшего сына и кричать истошно, чтобы вызвали «скорую». Только мы знаем, как даются нам звонки в бюро регистрации несчастных случаев, описания, в чем был одет и какие приметы — когда моего сына ищут среди мертвых. Но это еще не все. Страшно, что он опять взял кредит, и мне придется его выплачивать. Страшно, что он сорвется, и все начнется сначала. Страшно ждать его у окна полночи. Страшно, когда он ведет себя как дьявол, страшна его подлость и абсолютная бессовестность. Страшна неизвестность — поднимаюсь домой в лифте, и что меня ждет дома? Похоже, что мама живет на сухой ветке дерева, которая трещит и когда-нибудь рухнет. Маме наркомана очень страшно жить.

Кто-то должен быть во всем этом виноват. Понятно, кто — наркоман. Это он взял кредит, обманул, украл, сорвался, наконец. Как ни объясняй, что наркомания — это болезнь, все равно какой-то здравый смысл внутри говорит: но он же сам колодся, сам позвонил действующему другу, это он кричал мне в лицо, что у него нет матери, потому что я не дала ему денег на очередную дозу?! Гнев на него огромен, страх переходит в гнев и заставляет маму быть жестокой с сыном — как он жесток с ней. Гнев — это оружие защиты, надо же маме как-то защищать себя от всего этого ужаса? Но есть и другой гнев — на врачей, которые были равнодушны, на милицию, на его друзей, на отца, который не участвовал в воспитании сына, и (как в гневке думает мама) потому сын и

...на наркоманом... Гнева море, он льется потоком на людей вокруг, всех без разбора, потому что его трудно удержать. А если удержит — съест изнутри, перейдет в язву, в сердечные болезни... Впрочем, и так давление высокое, и сердце болит.

Гришкой застарелый гнев — это обида. Это заноза в душе, равной наркоманией сына — будь то украденные деньги или обман, или побои, или безразличие сына. Рана болит, и обида помогает держаться подальше, чтобы сын не мог вновь ранить. Так больно! Душа плачет и ноет тихой тупой болью, которая возобновляется вновь и вновь, с каждым новым событием в жизни наркомана и его мамы, накапливаясь и отталкивая все более маму от всех. Обида не дает забыть, прощать боль, потому что мама помнит и болеет тем, что было, заноза сидит крепко... Ее надо извлечь, простить обиду, специально что-то сделать для того, чтобы отношения стали вновь простыми, бесхитростными, любящими. Но это опасно, потому что тогда наркоман будет ранить вновь и вновь, «лучше я буду помнить и держаться подальше»... Обида дает ресурс гнева в следующем скандале, и обида становится маминим оружием — против сына. Теперь мама живет, утыкнутая обидами как еж иглами, вооружена — но эти иглы другими концами ранят и ее. Что делать — непонятно. Говорят, надо прощать, но помнить — это как?

Еще есть невыносимое чувство вины. «Как себе ни объяснишь, что наркомания — это болезнь; что сын не ведает, что говорит; что воспитание — не причина наркомании, но вот у соседки сын как сын, а у меня? На работе как начинают говорить о своих детях: тот диссертацию защитил, этот ребенка родил и прекрасный отец, — а я молчу, потому что у меня сын наркоман. Кто знает, тот меня не спрашивает. Остальным что-то коротко скажу, чтобы ничего не поняли. Стыдно. Это же у меня сын наркоман! У других вот нет ... значит, я что-то делала не так». Почти все мамы и папы, которые приходят на консультацию, говорят о том, что они сына «упустили», что они «должны были догадаться». Оправдываются, почему так получилось, или смиренно принимают факт своей вины, и спрашивают, как им исправить ситуацию. «Есть вина и за то, что я делала в его наркомании: за крики, оскорбления, вызовы милиции, драки... За то, что не помогла, когда можно

было, не сделала, не сумела — а теперь все ужасно. И стыд, заставляющий прятать глаза при встрече с соседями и врачами — за то, что я плохая мать, плохой человек. И потому он получился плохой человек, и страшно стыдно за него, потому что сын и мать в некотором смысле одно».

Стыд гонит нас от людей, гнев и обида тоже разделяет нас, и не только с наркоманом, но и со всеми остальными людьми. Действительно, кто нас поймет? Кто это сам не прожил, тому и рассказывать бессмысленно, в ответ все «ах!» да «ох!», и советы вроде «выгони ты эту сволочь, подумай о себе». Да и тем, кто понимает, всего не расскажешь — стыдно. Вот и одиночество. Усталость наваливается, ничего не хочется, ни говорить, ни слушать. Мама все больше и больше замыкается в себе, и внутри семьи говорить не о чем. Сопереживания нет ни с кем: муж не понимает, ему и не расскажешь всего, сцепятся с сыном, потом оба пострадают. «Лучше уж я одна».

Отчаяние приходит тихо, без плача и истерик. Просто понятно, что лучше не будет ничего, и будет только хуже. Видно, что впереди — новые потери, вплоть до потери жизни. Временами не так уж хочется жить. О смерти его — или своей — мама думает уже без особенного страха: все умирают. Так хоть перестанет мучиться, и всех мучить. Какое лечение, какие силы? Все без толку, только бы не бил, а там как выйдет. Дам ему денег, уйдет, уколется, а там увидим.

Долго так жить мучительно. Поэтому, защищая себя от этой душевной боли, многие из нас стараются не чувствовать свои чувства, не распознавать их. На консультации такая мама говорит спокойно: все нормально. Нет гнева, обиды — что на него обижаться, он же болен? «Вообще, обижаться грех — вот я и не обижаюсь. Я не обижаюсь на него, потому что»... — и дальше идут длинные объяснения, которые прикрывают собой гнев и обиду, которые, конечно же, есть. Мама будто крышку закрыла, спрятав свою душу, а на нее уложила разные мысли, правильные и не очень.... Но чувства-то остались. Заталкивать их внутрь опасно: чувства — это энергия, они прорвутся сами наверх тогда, когда ты этого не хочешь, и будет взрыв, который разнесет и маму, и все вокруг. Защищаясь от такой жизни, мама «вытесняет» чувства из сознания, заменяя их мыслями, объясняющими,

или оправдывающими, или доказывающими правильность своих поступков, все это для того, чтобы получить видимость силы и уверенности в сегодняшнем дне. Цель достигается только временно, а потому результат ужасен.

Представьте себе, что у вас болит живот справа, а вы пьете обезболивающие, потому что вам больно — и все. Вы принимаете все более и более сильные анальгетики, чтобы не чувствовать боли, а потом вас увозит «скорая» с перитонитом, и ваша жизнь под угрозой. Боль — это сигнал, что в жизни надо что-то менять, и сильная боль — физическая или душевная, — означает то, что менять надо быстро. Англушать, вытеснять свои чувства мыслями — очень опасно для душевного здоровья.

Но чувствам нельзя давать и полную свободу. Тогда мы будем бить по лицу сына, разнесем в истерике весь дом, доведем себя и своих близких до изнеможения и эмоционального срыва. Взрослый человек должен уметь сдерживать свои чувства, — но не убивать их! — позволяя им развиваться так, как человек считает правильным. Именно разум, мысли, слова должны стать такой рамкой чувству, чтобы оно принесло правильный плод. Поясним это на примере.

Антон — наркоман. Он много раз лечился в разных больницах и реабилитационных центрах, и все без толку. Он умен, красив и самостоятелен, умеет даже честно зарабатывать деньги, но вновь и вновь срывается, нередко сразу после очередной больницы. Может быть, я не знаю всех причин его срыва, но одно знаю точно: Антон не следует обычным рекомендациям. Он своеволен и не умеет подчиняться, поэтому делает то, что ему хочется. Он, вероятно, и не собирается снова употреблять наркотики, а просто хочет прокатиться с девушкой. А что, нельзя? Антон не хочет терять то, что уже потерял из-за наркотиков, поэтому он заставляет родителей добить ему из ГАИ отнятые права за вождение под наркотиками, всячески объясняя, почему без машины он не сможет выздороветь. В других его действиях много правильного, он готов выполнять рекомендации — но только те, которые ему нравятся. А если он вдруг захотел употребить — пошел и употребил, а потом как-то переживает последствия... с помощью родителей, в конечном счете.

У Антона замечательная мама: тонкая, умница и всей душой любит единственного сына. Он — свет ее жизни. Он ее тоже любит, у них трогательные отношения. Антон звонит ей каждый день, бережет ее и лжет ей — а потом она опять все узнает, когда скрыть употребление уже становится невозможно. Она сидит напротив меня и плачет. О чем? Я думаю, она боится за Антона, что он однажды пропадет совсем. Мама боится за его жизни! Она вся сжалась в кресле, слезы текут, и она спрашивает меня: что делать, как ему помочь? Я повторяю обычные рекомендации, но понимаю, что все это мы делали, и были неуспешны. Дело за Антоном, а он своенулен, и этому нельзя помочь, пока он сам не решится жить иначе. «Мы можем только помочь ему, а вместо него не можем сделать ничего». Печальная правда, мама вытирает наскоро слезы, чтобы сын не расстроился, увидев — и выходит из кабинета.

У меня тоже сжимается сердце за него, я тоже боюсь,... И мне хочется пойти и дать волю своему страху, закричать на него: «да когда же ты поймешь, что от этого умирают?! Ты что, не мог позвонить, когда была тяга?!» Я не могу кричать так, трести его за плечи, заставляя понять мой страх, потому что я терапевт. Антон скажет: «выпей валерьяночки» — и будет прав. Я думаю: как мне донести до него мой страх? И понимаю, что мама напрасно вытирала слезы. Надо было, чтобы он расстроился. «Пойду, расстрою его я» — думаю я, и выхожу из кабинета. Антон и мама собираются уходить, мама скрепилась и затаилась внутри, сын ее деликатно не расспрашивает — идилия, да и только. «Подождите», — говорю я, — «Я не могу так вас отпустить. Я за вас боюсь. Вдруг мы больше не встретимся?». Мама снова начинает плакать, и я слышу в себе будто резонанс ее чувствам. «Антон, три года мы вместе что-то пытаемся сделать. Ты не можешь оставаться трезвым. Я боюсь за тебя, так не может продолжаться долго. Как ты думаешь, можешь ты сделать что-то, чтобы эти трезвые дни не стали последними в твоей жизни? Похоже, ты один теперь можешь что-то изменить».

Такая мысль мне в голову не приходила. Раньше я предлагала ему некий путь — или неявно он слышал его на собраниях АН, в центрах и пр. — и он выбирал из этого

выбора рекомендаций только те, которые его устраивали. Этого каждый раз оказывалось недостаточно. Теперь я предложила ему выстроить свой собственный путь, и мы поменялись ролями, теперь он ищет, а я соглашаюсь или отвергаю... но он уже не отвергает своего собственного пути. Ход мыслей очевидный, и я могла делать это сотни раз, но сегодня в моих словах есть огромная сила — это сила моего чувства. Мамины чувства мне в резонанс, и усиление моих слов такое, как будто они звучат от нас двоих. Антон стоит молча, в его лице борьба, я вижу слезы, которые он старается скрыть. Ему горько и страшно, а это именно то, что нужно ему — ему, а не нам, чтобы он начал, наконец, надоравливать. Он уходит, конечно, без клятвенных обещаний «вести себя хорошо», мне важно не выдавить из него слова, а передать ему наш страх. И уверенность, что он с нами вместе, что мы любим его. Это главное, чем я могу ему помочь.

Оказывается, выздоровление — это мужество чувствовать свои чувства и что-то с ними делать. Чувства — это язык души, и нельзя заставлять молчать душу только потому, что она говорит не то, что нам приятно. «Думающая машина» — плохой собеседник.

«Плохих» чувств не бывает. Чувства — это энергия, и как энергия водопада в ГЭС или ядерных реакций в атомной станции, они нуждаются в правильном выражении, в направлении этой энергии на добро, а не на зло. Например, если гнев служит любви, он правилен. Если в каждую минуту вашего гневного «разноса» сына вы можете сказать, что вы любите его и именно поэтому так говорите — гнев служит любви. Каждое чувство живо и правильно, если мы правильно к нему отнесемся. Это все равно, что заставлять других говорить себе только приятные вещи — люди неизбежно будут лгать. Самые тяжелые чувства могут переплавиться в глубокий смысл. Если вы лишаете себя по каким-то причинам некоего чувства («неправильного», «стыдного» и пр.) — вы лжете себе. Наконец, есть закон: вытеснение неприятных чувств означает вытеснение всех чувств, и поэтому жизнь становится плоской, пустой и никчемной.

«На голову может сесть любая птица, но от меня зависит, сойдет ли она там гнездо» (Лао Цзы). Не бывает стыдных \ глупых \ неправильных чувств. Такой бывает (и часто) наша реакция на эти чувства. А реакцию, форму выражения чувства контролирует наш разум. Можно ненавидеть собственного ребенка, обидеться на младенца... Но что мы с этими чувствами сделаем, это уже решаем мы сами. Если ненависть будет сдержана, если мы возьмем паузу и дадим этому чувству остыть до гнева, который уже может быть очень важен в отношениях с ребенком — мы поступим разумно и зрело. Если мы выплеснем ненависть на ребенка, разрядим эту огромную энергию с опасностью для его души, травма может остаться у него — а значит и у нас, родителей — на всю жизнь.

Одна из самых страшных ошибок — манипуляции в выражении чувств. Допустим, в результате наших с вами обсуждений отношений в семье и вообще природы человека вы поняли, что чувства — огромная энергия. И вы решили использовать ее в свою пользу против другого человека, обойтись с ним как с куклой. Например, вы боитесь какого-то человека и потому хотите, чтобы человек успокоил вас, и вы говорите: «Я тебя боюсь! Я чувствую страх, злость, недоверие и небезопасность!» И победно ждете, как ваш собеседник будет доказывать вам свое доброе отношение... Общее правило: манипуляции всегда бьют того, кто манипулирует. Манипуляции чувствами всегда вызывают резкие реакции протеста. Попытки повлиять на мою душу всегда будут вызывать протест, и никогда, в конечном счете, — искомый результат.

Общение — это честное общение в чувствах. Человек, который чувствует, выражает чувства — легок в отношениях с людьми, он «не держит камня за пазухой», его реакции понятны и естественны, а потому и свое поведение легко выстраивать в соответствии с ним. Общение становится контактом двух личностей, а не манипуляцией друг другом, неловкости прощаются легко, а радость понимания наполняет контакт. Неприятные чувства можно разделить с другим, и это не становится ему в тягость... Возникают нормальные человеческие отношения.

Чувства — это информация одновременно о мире вокруг и о нас самих. Например, если вам кажется, что вас никто не любит, что люди стремятся вас обидеть, уколоть, пренебрегают вами — наверное, проблема все-таки в вас, потому что поступки разных людей как-то странно согласованы... Вы думаете, это вообще жизнь такая? Но другие люди думают о жизни по-другому, вы же понимаете? Хорошо бы знать, кто ошибается, а для этого надо поговорить с кем-то, поискать здравомыслия на стороне, проще говоря — получить помощь.

Чувство нужно увидеть, не испугаться его, прожить и назвать его собственным именем. Нельзя обиду называть равнодушием, страх — «просто я не хочу общаться» или влечение — любовью. Увидеть настоящее чувство, выразить его неразрушительно для окружающих и самого себя, найти в этом чувстве подлинный смысл — это часть искусства жить. Чувства делают жизнь настоящей, теплой и живой, она имеет вкус и цвет, а потому — радует. Часто ли вы в последнее время радуетесь жизни?

Если вы долго не видели, вытесняли, игнорировали свои чувства, то у вас, вероятно, депрессия. Это такое состояние души, когда энергии нет, ничто не радует и не пугает всерьез, сил нет ничего делать и такое уныние, что жизнь теряет смысл. Долго подавляемые чувства теперь могут потребовать много сил и времени для осознания и проживания их. Представьте, что вы не убирали свой дом несколько лет... Приготовьтесь к этому, и за работу! Как уборка в доме начинается с того, что вы разгребаете мусор с маленькой территории рядом с вами, так и учиться видеть и проживать свои чувства лучше на примере сегодняшнего дня. Разбирайтесь в нем, и попутно вспоминайте прошлое. Не все сразу — старые раны всегда долго болят.

Можно в конце дня задать себе несколько вопросов о чувствах. Какие чувства сегодня были у вас? С чем они были связаны? Что вы делали с этими чувствами? Были ли в этом ошибки?

А какие чувства вы вообще знаете? Какие чувства вас давно не посещали? Умиротворение? А благодарность?! Также нет... Может быть, это не случайно?

Какие чувства для вас мучительны? Почему? Вам с ним не справиться, и вы их просто терпите... А вы не пробовал поговорить о них? Выразить их, выпустить их на свободу? Нет, не перечислять «происки врагов», а говорить о себе своих переживаниях. Рассматривать себя с вниманием вместе с другими людьми, не жалуясь. «Пожалей меня» — это ведь тоже манипуляция, более или менее невинная, но бывают ли невинные манипуляции? Было еще хуже? Значит, вы не умеете еще выражать чувства неразрушительно. Может быть, надо поучиться у тех, кто умеет?

Если у вас часты депрессии, недоверие и беззащитность — что вы с ними делаете? Нет ли у вас привычки «удерживать «вариться» в жалости к себе, обидах, страхах, потому что они зачем-то вам нужны? (Не отвергайте сразу, подумайте: может быть, что-то вы от этих чувств получаете... например, утешение.) Вы действительно хотите продолжать жить так как сейчас?

Итак, чувства достойны нашего внимания. Чувства — язык нашей души.

Наши общие страхи — «мотор» созависимости

У Елены Ивановны сын-наркоман. Они живут вдвоем всю жизнь и любят друг друга. Они очень хорошие люди, я знаю их много лет. Елена Ивановна учит детей, и сотни уже взрослых людей благодарны ей всем сердцем. Она отдавала им всю свою жизнь — кроме того, что отдавала сыну. Она ходила на собрания Нар-Анон, работала по программе, писала задания и действительно прошла очень большой путь. Результаты огромны, и сейчас она уже с помощью извне может жить... но сын продолжает употреблять наркотики и алкоголь. Саша пытался выздоравливать много раз, и каждый раз это было после страшных событий в его жизни: сильной автомобильной аварии, в которой он едва остался жив; передозировки с непредсказуемыми последствиями; непоправимого несчастья с его другом, тоже наркоманом, который остался тяжелым инвалидом; наконец, после интервенции... И вновь срыв, и вновь употребление. Сейчас он употребляет потихоньку, сидит один в своей комнате и почти ни с кем не общается. Он взрослый человек, его сверстники давно закончили институты, работают, родили детей. А он так и живет один, и ничего не меняется. Елене Ивановне понятно, что «теперь ее ход», и она отлично знает, какой: нужна новая интервенция, реабилитационный центр и жесткие границы, чтобы Саша не мог жить так, как он живет сейчас, но интервенция означает жесткую альтернативу, если сын откажется от центра, а она — боится. У нее есть три ужаса, которые стоят перед ее глазами, и это парализует ее. «Лучше я подожду, я не готова, может быть, какнибудь что-то произойдет...».

Первый ужас — это, конечно, смерть Саши. Она ее видела в той аварии, и еще потом, когда спустя четыре года в Сашкиной передозировке врачи «скорой» сказали ей, что спасти его нельзя — и тут он пришел в себя. Она понима-

ет, что если она не пустит его домой, когда он придет опять пьяный, то он пойдет к старым друзьям, и с ними уколется — а доза у него теперь маленькая, передозировка рядом... И никто его там не спасет. Эта картина стоит перед ее глазами, и поэтому она, сердясь и выговаривая Саше, все же пускает его домой, а когда он пьет дома, ей приходится закрывать глаза. Он уйдет и может не вернуться — вот что она не может перенести. И поэтому она молчит и терпит его медленное движение к смерти дома, от той же передозировки. Но этого еще, может быть, не будет, и не она будет этому причиной, и не сейчас!

Другой ее страх — страх насилия. Когда Саша кричит на нее, или просто кричит, потому что ему, как дикому зверю, выть впору от этой жизни; когда он рыдает в своей комнате и кричит страшно «а-а-а», не пуская ее к себе — она знает, что он способен на все. Потом он выходит на кухню, и начинает к ней цепляться, чтобы вызвать скандал, а после хватает ножи, колотит кулаками по стенам и ходит за ней по квартире — а она старается уйти от него. Слава Богу, Елена Ивановна научилась звать на помощь, или убегать как-то из дому, когда он в таком состоянии. Похоже, ему время от времени надо разрядиться, Елена Ивановна терпит, потому что выхода не видит, а каково Саше, знает только он сам.

Третий ее страх — это страх старости. Елена Ивановна отлично выглядит, всюю работает, но понятно, что в ее возрасте скоро молодежь станет «наступать на пятки», и придется уйти. Да и здоровье стало не все позволять, что хочется, и нередко Елена Ивановна работает через силу. Излишне говорить, что Саша не работает, и зарплата Елены Ивановны — единственный доход в семье. Понятно, что на накопления прожить трудно. Саша всерьез работать не может, не удерживается долго, да и образования у него нет. Поэтому Елена Ивановна устроила его в платный институт, и платит за него вот уже много лет. Платит за все. Саша на занятия практически не ходит, говорить об образовании не приходится, только диплом бы получить. Но, как любой нормальный наркоман, Саша в самый решительный момент отказывается ехать в институт. Последнее время он там почти не бывает. Много раз Елена Ивановна ездила сама,

она ссорилась с преподавателями, деканат для нее почти
родной. Заметим, что при этом она еще и работает почти
каждый день, еле приходит домой. Бросить этот институт
ей жалко, столько денег она потратила, и что, зря? А как же
Саша будет потом жить без диплома? Есть одна надежда, что
как-то она окончит этот институт вместо Саши, и с дипло-
мом его возьмут куда-нибудь на более или менее приличную
артистку. Елена Ивановна, трудяга, утешает себя тем, что
Саша не педагог и не доктор, с его туманной формулировкой
специальности «менеджер чего-то там» он особого вреда,
наверное, не принесет, а так он вполне сообразительный,
справится как-то...

Эти три страха держат Елену Ивановну лучше любой цепи
в той ситуации, которая мучает ее семью. Эта непрерывная
тревога, мысли только о том, чего она так боится почти всю
свою жизнь, не позволяют ей предпринять решительные
действия: «нет, я не готова». А вместо этого она сглаживает,
терпит, платит за институт и продолжает жить очень плохо.
И надеюсь, что, когда Елену Ивановну все же отправят на
пенсию, Саша пойдет работать. Но никто не знает, чем это
все обернется в конце концов, в отсутствие выздоровления,
прожитыми в таком страхе годами. Временами их жизнь
приходит в состояние кризиса, Елена Ивановна старается
его прожить, получает помощь, и все возвращается в пре-
жнюю точку.

И не знаю, как ей быть. Много обычных рекомендаций,
о выставлении границ до интервенции, она отлично знает
сами, и даже пробовала... но довести до конца не может. «Я
не готова...» на самом деле, и она сама это знает, означает «я
боюсь». Честно говоря, она сделала все, что могла. Может
быть, пришло время действовать Саше, и он действительно
может все изменить. Может быть, у Елены Ивановны и сил
уже нет стоять в своей правде. Саша пьет, употребляет нар-
котики и кричит у себя в комнате.

Кто виноват?

*«Оттого парень с коня упал, что мать плохо посадила!»
или «У нас нормальная семья, только он — выродок!»*

Почти все родители, которые приходят к нам в Центр «Зебра», считают себя виноватыми в том, что случилось с их детьми. Обычная фраза, с которой мамы начинают рассказ: «я знаю, я его упустила, это потому что...». И это, конечно, неправда по двум простым причинам.

Во-первых, мы с вами знаем, что наркомания и алкоголизм — это болезнь. Как любая болезнь, зависимость только отчасти связана с тем, что мы что-то не так делали: ехали в метро, где все чихают; подняли телевизор, и теперь болит спина; неправильно питались, и «заработали» язву. Но множество людей, так же как мы, ехали в метро, таскали тяжести и питались кое-как, и не заболели, потому что есть еще некие особенности нашего организма, сделавшие нас уязвимыми, подверженными болезни. Более того, даже и имея эти особенности, мы не обязательно заболеем: это знают все школьники, пытавшиеся прогулять школу. И мы, взрослые, вовсе не каждый раз заболеваем после поездки в метро или съеденного «мак-что-то». Болезнь имеет смысл, Бог зачем-то допускает к нам болезнь, и тому есть целый ряд причин. Например, чтобы остановить нас и заставить подумать; чтобы мы увидели свою зависимость от Бога и людей, не обольщаясь, будто наши силы и здоровье принадлежат нам самим; чтобы о нас могли позаботиться в любви, наконец. Болезнь — удивительная штука, нередко ставящая все в жизни по правильным местам, лучше всех умных слов объясняющая наше место в мире — под Богом, а не вместо Него, и не рядом с Ним. Если вы когда-либо испытывали боли в сердце, вы меня понимаете. Когда чувствуешь, что жизнь может кончиться прямо сейчас, становится сразу понятно, кто из нас главный.

Во-вторых, мы не так уж можем управлять другими людьми, даже собственными детьми. Мы хотим их воспитать так, чтобы они жили правильно, не пробовали наркотики и не курили. Но мы, конечно, не единственные воспитатели. Есть друзья во дворе, имеющие для подростка огромный авторитет; есть школа и ребята там; есть учителя и другие старшие, окружающие наших детей — очень много разных людей. Воспитание — коллективное творчество. Да, у родителей есть очень большой авторитет, и мы многое можем. Но власть не все. Рассчитывать на то, что мы можем обеспечить послушность, обусловить то или иное поведение нашего ребенка — значит заблуждаться, и ребенок нам это скоро примерами объяснит. Когда же мы пытаемся управлять другими детьми, используя разные рычаги, например, самолюбие («сильные люди достигают своих целей!»), или обязанность соответствовать («я верю, у тебя все получится!»), или страх («если ты так сделаешь, пожалеешь!») — все это скоро перестает работать, потому что человек не марионетка, и перестает отвечать на эти стимулы. Тогда мы в ужасе кричим: он неуправляем! — как будто он должен быть управляемым... Оторопь берет от разных «методов воздействия», все более и более низких, которые применяют родители в надежде сохранить контроль над сыном, нередко уже взрослым. Давайте сразу договоримся: мы не можем управлять другим человеком, мы можем только на него влиять. Поэтому никто, ни соседи, ни Бог не могут требовать от нас, чтобы мы обеспечили то или иное поведение своего близкого. Мы можем только влиять на него, причем обычно не «проповедями», а собой, своим собственным поведением.

Таким образом, считать, что мы виновны в том, что сын, дочь, муж, жена или любой другой близкий пьет или употребляет наркотики, причем так всерьез, что он заболел, или стал от них зависимым — значит исказить реальность.

Мы не хотели, чтобы он стал зависимым человеком. Более того, мы даже не хотели, чтобы он более или менее сильно пил! Мы старались его остановить, прилагая к этому все силы. Мы совершили много ошибок, но именно потому, что пробовали по-разному добиться этого результата. Теперь мы стараемся понять, как совершать меньше ошибок, но пока

мы стараемся что-то делать для его выздоровления, ошибки неизбежно будут. Не ошибается только тот, кто ничего не делает. Тот факт, что у других людей близкие не стали алкоголиками или наркоманами, не означает, что эти другие люди лучше нас!

Но есть и другая сторона этого вопроса. Вы слышали, что детям приходится отвечать за грехи родителей? Что дети страдают за них? Вам кажется это диким, несправедливым? Тогда подумайте вот о чем.

Если вы выросли в советское время, может быть, вы росли без веры в Бога. Духовная жизнь тогда сводилась к вторичным по отношению к Богу вещам, Его творениям: науке, искусству, нравственным принципам, служению «значимым другим» людям — детям, например. Вы служили им как Богу, жертвуя своим временем, а значит, жизнью; здоровьем; деньгами; самим собой, наконец. И проиграли, конечно, потому что все это ненадежно, так положиться всей своей жизнью можно только на Бога, только Он это может выдержать. Все остальное можно только любить как творение Бога, и в той мере, в какой эти отношения соответствуют правде Божьей. Например, мы любим наших детей. Но если сын плачет в ломке, требуя у мамы денег, угрожая ей всем, чем может, — деньги давать нельзя, потому что наркотики для сына — дело не Божье. Если сын привел домой девушку на ночь, и наутро сказал: «она тут поживет пока» — соглашаться нельзя, несмотря ни на какие вопли сына, блуд противен Богу. И если сын бьет мать и вышибает из нее деньги на дозу — надо пойти на любые меры, до милиции включительно, чтобы защитить мать и прекратить это навсегда, даже если «его там будут бить, он пострадает из-за меня» — это цитата! Потому что в этом случае мать защищает не только себя, но и сына от страшного греха.

Мы так любить не умеем, много говорим, и мало делаем. Наша любовь слаба и жалка, она легко переходит в ненависть, но Божьей становится только через страдание. Наше страдание — и его, к сожалению. В этом есть наша вина, правда?

Наша собственная духовная жизнь слаба и ограничена, и потому мы не можем передать потребность в ней, «духовную жажду» по Пушкину, своим детям. И в их душах место

духовной жизни постепенно занимает тоже духовность, но
мрачная, не Божья, черная духовность: погоня за удовольстви-
ем любой ценой; стягивание на себя всего мира, закручива-
ние мира вокруг себя; ставка на достижение, соперничество
как успех как смысл жизни человека. Неудивительно поэто-
му, что в жизнь входит наркотик или алкоголь, доставляя
какое-то удовольствие и помогая убежать от осознания свое-
го неуспеха. Более того, и у нас место духовной жизни по-
прежнему нередко занимает духовная жизнь по Его противнику.
Это «наследство» передается нашим детям, и оно гораздо
опаснее, чем знаменитая генетическая предрасположен-
ность к зависимости от алкоголя или наркотиков. Мы не
можем дать своим детям то, чего нет у нас самих, это про-
сто правда. Никакие «секции» и «университеты» тут не
помогут, в каком доме вырос ваш ребенок — вот что вносит
принципиальный вклад в его воспитание. И в этой нашей духовной
непоследовательности, несомненно, есть наша вина.

Нам несколько извиняет только факт, что мы, в свою оче-
редь, не получили этого от своих родителей, тоже воспитан-
ных в советское время. Однако, как писал Евгений Шварц,
«всех учили, но почему ты стал лучшим учеником?».

Психоведанные, невылеченные грехи родителей стано-
вятся грузом на плечах наших детей. Кстати, добраться до
Бога может именно через детей, только так Он может
проникнуться до наших деревянных душ. Детей еще как-то мы
любим, и через них слышим голос Бога, говорящий с нами
через метафон страдания¹⁹. Наверное, по этой самой причине
ближайшие наркоманы и алкоголики, обнаружив, в какую
жизнь попала вся семья, начинают с себя, восстанавливая свою
личную сферу в программе «12 шагов».

¹⁹ Выражение К. Льюиса в его замечательной работе «Страдания».

Принятие зависимости близкого

**«Он наркоман, алкоголик — и я не могу это остановить»
Это разрушает мою жизнь». — Первый шаг**

Мы догадывались, отказывались верить своим опасениям, но однажды факты стали очевидны: наш близкий — сын муж — болен. У него болезнь со странным названием: химическая зависимость, попросту — наркомания или алкоголизм. То есть он — наркоман или алкоголик. Мы пугали его этим словом во время «выяснения отношений» по тому или иному поводу, мы даже согласны были услышать эти слова от врача, психолога, консультанта, обсуждать это с ними... даже с сыном... Но остаться одной с этим фактом... сказать это вслух друзьям, поделиться с другими родственниками... Как принять болезнь близкого?

Мы узнали о наркомании в нашей семье. Может быть, даже признали, согласились с тем, что это именно наркомания, а не «дурь», слабость, безволие. Но принять факт болезни — значит впустить этот факт в нашу жизнь и найти для него подходящее место. Если мы не примем болезнь, она будет вламываться сама, разрушая эту жизнь.

Сравните: признать, что есть трудность — или принять решение, как действовать; признать, что у тебя где-то есть сын — или принять его в свою семью; признать, что читать чужие дневники плохо — или действительно не открыть тетрадь на столе у сына...

Принять — значит сделать что-то частью своей жизни. Найти для него место. Разыскать это место. Создать это место. Самому? Может быть, с помощью тех, кто уже это сделал до тебя? Принятие помощи — естественное следствие принятия проблемы.

К сожалению, обычно беда состоит в том, что семья, мама, отец признают, но не принимают наркоманию своего сына.

А потому они признают, что помощь есть, но не в силах ее принять, усвоить. И тогда они беспомощны в одиночестве. Можно умереть от простого аппендицита, если не допустить к себе врача. Да, живот болит. Да, знаю, что опасно. Но, может, само пройдет? Зачем же меня резать? Подобная психика живет в созависимых семьях.

Наркомания и алкоголизм обманчивы: говорят, что эта болезнь расцветает тогда, когда все думают, что ее нет. Все, что угодно, только не наркомания. Цель болезни — спрятаться и обмануть всех, беспрепятственно заполняя собой жизнь зависимого человека, убедить всех в том, что «ничего нет». Близкие его тоже обмануты болезнью, поэтому и не подозревают о своей печальной роли ее пособников. Цель выздоровления — обнаружить болезнь и препятствовать ее развитию, помогая восстанавливаться подлинной жизни человека. Если семья идет этим путем, она сохраняет себя и помогает наркоману выздоравливать.

Принимает ли семья болезнь, или отрицает ее — это можно легко понять, посмотрев на то, как семья действует. Можно сколько угодно слушать лекции и кивать головой, но убедить все на группах, но что именно делает человек с проявлениями зависимости своего близкого? Посмотрим на некоторые примеры поступков, но помните: советов здесь нет, в каждой конкретной ситуации вам самим придется принимать решение, поэтому так важно разобраться в правдивости выбранного направления.

Состояние или поступки	Мама НЕ ПРИНИМАЕТ болезнь сына
Сын употребляет наркотики:	<i>Поступок</i>
1. Ворует деньги.	Плачет или скандалит с сыном после каждой пропажи, но ничего не делает, чтобы прекратить доступ сына к деньгам или ценностям. Специально оставляет деньги на видном месте. «может, проснется совесть». Оставляет определенную сумму: лишь бы не грабил на улице.
2. Страдает на ломках.	Срочно вызывает врача снять боли, предпочитает детокс под наркозом, чтобы сын не переживал ломку. Сидит напротив и торжествует: «Вот, теперь ты понял?!» Плачет вместе с ним.
3. Сын говорит о сильном желании начать выздоравливать.	«Конечно, у тебя все получится!» — надо его поддержать. «Надоели твои обещания». Строит далеко идущие планы на будущее. «Это он специально, чтобы я поверила и дала ему деньги». Дает деньги на «последний раз».
4. Домой приходят весьма странные личности.	Пьет с ними чай: «Кто они? Надо понять...» Скандалит, вызывает милицию. Не обращает внимания.
5. Сдал свою золотую цепь в ломбард, проходит срок.	«Жалко!» — выкупила и вернула, это же его вещь. Напоминает сыну о том, что срок проходит. Выкупает и прячет.
6. То же, но мамино золото	Выкупает и оставляет там же, где он взял его. Не обращает внимания: «Что упало — то пропало», падает чувства сына и молчит об этом.

Поступок

Говорит сыну, что она заметила воровство, что она видит в этом новое падение, потерю, которую принесла сыну наркомания, и больше не оставляет деньги там, где их можно взять или разыскать.

Если надо, уносит деньги и ценности из дома, закрывает комнаты на замок, объяснив сыну, что не хочет, чтобы наркомания взяла все, что у нее есть.

Сочувствует сыну, но без «соплей-воплей», готова ему помочь, если это будет действительно помощь, и потому спрашивает: «А что потом?»

Если готова вызвать врача с условием последующей реабилитации. Не прекращает лечения, если он нарушает режим.

Помогает ему прожить ломку для того, чтобы он мог начать выздоравливать по настоящему.

Поддерживает в нем желание выздоравливать, но тут же спрашивает: «как ты это будешь делать? Не участвует в нереальных планах, не спорит, не обсуждает их. Говорит о необходимости принять помощь для выздоровления. Остается на почве реальности, и, в основном, обсуждает сегодняшний день.

Прямо спрашивает, кто эти люди. Обсуждает их странное поведение с сыном, говорит о своей тревоге. Если разговор не развеивает сомнения, прячет не приводить их домой: это еще и ее дом. Не препятствует продолжению контактов вне дома (это нереально).

Не покупает золото: он должен потерять то, что потерял. Даже если она продает золото через 2 года, это снизит цену употребления для сына и потому уменьшит барьер перед срывом.

Ключко, конечно... Но тут уже мама думает о себе: если есть деньги и ключко подарок мужа, она может выкупить золото и отнести к подруге, считая, что это, может быть, на годы. Если нет — значит, ее золото стало вкладом в употребление сына, и это печально. Подробно говорит сыну о своих чувствах.

Мама НЕ ПРИНИМАЕТ болезнь сына	
<i>Поступок</i>	
7. Угрожает суицидом, показывает «примеры», требуя деньги.	Не обращает внимания. Долго препирается, возражает. Провоцирует: «Ты слабак, и этого не сможешь!». Не верит. В ужасе соглашается и дает деньги на наркотики.
8. Пришел домой грязный, свалился в коридоре пьяный, уснул.	Поднимает, тащит на кровать, раздевает, моет... Выясняет отношения с пьяным, скандалит.
9. Опять — опять! — укололся!	Стыдит. Угрожает. Впадает в отчаяние: «Ничего не получится» или «наплевать мне на него».
10. Бьет мать, угрожает ей, силой отнимает деньги	Дерется с сыном, защищаясь. Зовет знакомых «крутых ребят» «разобраться с ним». Отчаянно идет грудью вперед: «Ты не посмеешь меня тронуть!».

Результат:

1. Защищает себя от признания того, что сын болен, поиском других объяснений его поступков.
2. Сглаживает последствия употребления, не позволяя сыну увидеть плод его зависимости.
3. Бездействует, когда надо действовать (вместо этого стыдит сына, обижает его и т.д.)
4. В отчаянии прерывает контакт с сыном.
5. Ищет виноватых и требует, чтобы они исправлялись.
6. Жертвует собой во имя... нет, не сына, а его болезни.
7. Ждет, когда «само пройдет».

Все это помогает ему продолжать жить так же, как раньше, т.е. продолжать употреблять наркотики.

Мама ПРИНИМАЕТ болезнь сына

Поступок

Увидев это самое серьезное. Не обращать внимания на него нельзя: даже если его можно предотвратить. Мама старается говорить о своем ужасе, о предчувствии горя, но и о фактической невозможности удержать сына, оставляя ответственность за решение на нем самом — и выходит из комнаты. В полемику не вступает, на шантаж не отвечает, зрителем личностной трагедии не является — все это может спровоцировать сына на беспродуманные поступки. Молится!

Объявляет как есть, позволяя сыну проснуться утром и ужаснуться, увидев причину. Наутро коротко говорит о своих чувствах и, возможно, о том, что теперь он намеревается делать: например, что теперь он здесь не живет. И прямо действует: по пять раз можно не предупреждать. Обязательно проговаривает возможность возврата домой — через выздоровление.

Принимает печальную реальность: сын не выздоравливает, и потому продолжает употреблять. Надо действовать. Возможно, нужна интервенция.

Иногда драки: конечно, он посмеет ее ударить, болезнь закроет глаза — а потом и ей, и сыну будет слишком тяжело. В пиковой ситуации отдает деньги и немедленно обеспечивает свою безопасность: металлические двери, сосед — вплоть до милиции. Просто не приносит домой деньги, чтобы нечего было отбирать. Покупает продукты (колбасу по 100 г) по пути домой.

Рекомендации:

- 1 Старается быть «честным зеркалом», показывая сыну, что на самом деле он чувствует, и каковы реакции на это окружающих. Не защищает сына от правды.
 - 2 Старается не вносить вклада в наркоманию сына ни деньгами, ни вещами, ни нервами, ни чем другим. Не «кормит» болезнь.
 - 3 Верит в возможность выздоровления и готова помочь. Показывает это, помогая сыну своей реалистичной верой. Не поддается на манипуляции этой верой.
 - 4 Различает болезнь и сына, поддерживает сына изо всех сил — но противостоит болезни.
 - 5 Готова принять помощь других людей.
 - 6 Защищает себя от болезни сына.
 - 7 Сохраняет сыну его ответственность за свою жизнь и выздоровление, не позволяя «перевесить» ее на себя.
 - 8 Старается сохранить добро в семье, сохранить контакт, но не ценой «подкармливания» наркомании, потому что это будет контакт с наркоманией, а не сыном.
 - 9 Старается разобраться в этой разнице, и потому обсуждает это и получает поддержку на группах и консультациях.
- И потому поддерживает сына, прелятствуя его болезни.
Создает благоприятные условия для принятия им решения выздоравливать.
В меру сил не позволяет разрушать семью и себя.
Ищет для этого всю помощь: Нар-Анон, благотворную помощь по месту жительства, может быть, и воцерковление.

Состояние или поступки сына	Мама НЕ ПРИНИМАЕТ болезнь сына
<i>Сын выздоровливает:</i>	<i>Поступок</i>
1. Живет дома как в гостях, ничего не делает.	<p>Скандалит с ним каждый вечер: «трутень, бария».</p> <p>Выразительно и надменно молчит.</p> <p>Терпит: «Лишь бы не употреблял».</p>
2. Ночью не спит, включает музыку, не дает спать другим.	<p>Скандалит.</p> <p>Терпит.</p> <p>Воспитывает.</p> <p>Звонит спонсору: «Он не соблюдает рекомендация, скажи ему!».</p>
3. Плачет, жалуется маме на жизнь.	<p>Плачет вместе с ним над его «загубленной головушкой».</p> <p>«Ничего, у тебя все будет хорошо, у тебя все получится!».</p> <p>«Иди на группу».</p>
4. Сын подавлен, угнетен, закрыт, одинок.	<p>«Иди на группу».</p> <p>Пристает с расспросами.</p> <p>Не обращает внимания: «Само пройдет!».</p>
5. Сын нашел мамينو снотворное, сорвался.	<p>Ругается.</p> <p>Впадает в отчаяние: «Опять!»</p> <p>Убирает снотворное подальше в шкаф.</p> <p>Лжет друзьям: «С ним все в порядке!»</p>
6. Сын гуляет по ночам, очень веселый (???), пропадает в клубах.	<p>Заглядывает в глаза.</p> <p>Выясняет у его друзей подробности.</p> <p>Скандалит, когда он приходит домой.</p> <p>Не обращает внимания.</p>

Мама ПРИНИМАЕТ болезнь сына

Поступок

Мама ставит после обсуждения с сыном четкие рамки их совместной жизни на определенный срок, потом можно будет их корректировать.

Понимает, что потребуется время, чтобы сын научился жить в семье. Придется это время не упустить, чтобы он преодолевал последствия своей наркомании.

Мама получает себе ночной покой и сон.

Мама излагает сыну свои опасения в приемлемой форме, чтобы он мог их слышать.

Мама выстраивается в режим его дня.

Мама присутствует сыну в трудностях, но не помогает ему жалеть себя.

Мама проявляет сыну свою любовь.

Мама излагает ему решение его проблем.

Мама — самое.

Мама открыта все время открытой для общения, предлагает общение, но не навязывает его.

Мама исправляет свою ошибку: убирает из дома все психоактивные вещества.

Мама понимает, что причина срыва — наркомания, а найденные таблетки — провокация.

Мама излагает сыну решение вернуться к выздоровлению.

Мама говорит сыну в приемлемой форме о своей тревоге.

Мама избегает контроля.

Мама ищет помощь на группах Нар-Анон.

Состояние или поступки сына	Мама НЕ ПРИНИМАЕТ болезнь сына
<i>Сын выздоравливает:</i>	<i>Поступок</i>
7. Замечен в контакте с бывшим другом — наркоманом.	<p>Скандалит: «Тебе это нельзя!».</p> <p>Обвиняет сына в желании употребить наркотик.</p> <p>Следит за ним.</p>
8. Учит маму уму-разуму: «Тебе надо ходить на группы!».	<p>Злится.</p> <p>Восхищенно слушает его во всем.</p> <p>Отстраняется от групп, потому что с сыном более или менее все в порядке.</p>
9. Влюбился...	<p>Скандалит.</p> <p>Пытается объяснять про «13 шаг».</p> <p>«Серьезно» разговаривает с этой девушкой.</p> <p>Пугает девушку его болезнями: «Зачем тебе это надо?!».</p>
10. Пришел с группы АН рано или не пошел вовсе, непонятные звонки...	<p>Контролирует.</p> <p>Нагнетает напряжение.</p>

Результат:

1. Не видит проявлений болезни, считает, что причина в чем-то другом.
2. Манипулирует с целью заставить выздоравливать, что усиливает сопротивление выздоровлению.
3. Вмешивается в сферу ответственности сына и снимает с него эту ответственность, и он перестает выздоравливать.
4. Нереалистично ждет, что «все само уладится».
5. Сглаживает проявления болезни, тем самым уменьшая шансы сына исправлять свои ошибки.
6. «Решает» свои психологические проблемы (например, страх срыва сына) за его счет, выливая на него свои болезненные чувства.
7. Нарушает или позволяет нарушать естественные границы отношений родителей и детей, лишая сына этого ресурса.

Создает, таким образом, неблагоприятную обстановку и провоцирует срыв сына.

Мама ПРИНИМАЕТ болезнь сына

Поступок

Говорит прямо о своей тревоге и спрашивает, насколько ее опасения оправданы.

Не мешает сыну выбирать сферу общения.

Не позволяет сыну переходить границы в отношениях, спокойно и твердо говорит о своем праве выздоравливать без указаний.

Не прощает хамства.

Выносит справедливую критику сына.

Понимает органиченность своего влияния в этой ситуации.

Прямо говорит о своих опасениях.

Молит.

Не вмешивается в их отношения.

Старается быть приветливой, но не навязчивой.

Ищет контроля.

Говорит о своих опасениях, спрашивает о позициях сына.

Пытается сохранить контакт и понимание.

Результат:

1. Понимает сына и его болезнь. Понимает, что болезнь продолжает развиваться подспудно, и ей все равно надо противостоять, все в новых и новых формах.
 2. Умеет ждать.
 3. Готова поддерживать сына в его борьбе с болезнью.
 4. Сохраняет себя.
 5. Сохраняет отношения любви и поддержки с сыном.
 6. Получает для этого всю помощь: Нар-Анон, благодатную помощь по святой молитве и молитвам других людей.
- Помогает выздоровлению сына

Суммируя сказанное, можно сказать следующее. Если родственники наркомана или алкоголика стараются обращаться с ним так, как будто болезни наркомании или алкоголизма у него нет, они объясняют все плохие события его и своей жизни любыми другими причинами, кроме болезни: дурным характером или воспитанием, обстоятельствами, плохими друзьями, даже собственными ошибками. Стараясь устранить как-то эти причины своих несчастий, или хотя бы сдержать их последствия, близкие наркомана или алкоголика терпят провал, потому что они «промахиваются мимо мишени», мимо наркомании. Кроме того, они теряют драгоценное время, ведь болезнь смертельна и убьет наркомана, пока они позволяют себе так ошибаться. При этом сами родственники очень страдают и впадают в отчаяние.

Если же близкие наркомана или алкоголика принимают факт зависимости своего сына или мужа, то их поступки оказываются направленными на различение болезни и человека. Болезнь они останавливают по мере возможности, сдерживая ее развитие, но при этом они понимают, что действительно остановить ее может только наркоман или алкоголик, а они здесь лишь помощники. Человека, которого они любят, они всячески поддерживают, сохраняя его достоинство, ответственность и свободу, помогая ему в усилиях противостоять болезни. Осознавая свою недостаточность в правильной оценке ситуации и слабость своих сил, они стремятся получить помощь от разных людей и в молитве. Поскольку они видят реальную ситуацию, и их действия точно направлены, то ситуация меняется к лучшему. Они корректируют свои действия в соответствии с тем, что происходит дальше, у них есть обратная связь. Жизнь их трудна, но и радостна, потому что есть реальная перспектива улучшения, даже если пока еще болезнь не остановлена.

«Отпустить»

*или удивительное рождение человеческой личности,
а также мучительное расставание
с ролью Бога в жизни наркомана и алкоголика.*

Начнем с одной истории. У Валентины Ивановны сын — врач. Есть и другие дети, но они как-то все разъехались, занялись своими делами, и осталась Валентина Ивановна совсем жить одна. Муж умер. Работает она детским врачом, вышла на пенсию, но и представить себе не может, что уйдет из больницы: ее любят и ценят там. Валентине Ивановне около шестидесяти, сыну около тридцати пяти. Из них сын пьет точно не двадцать, запои продолжаются до состояния, когда сын целый день лежит дома на диване, вымогая у мамы деньги на пиво, и болеть — мука для обоих. После того, как сын привел домой очередную компанию бомжей, они пили всю ночь, и утром Валентина Ивановна после ночи без сна собиралась на работу, она поняла: либо надо уходить с работы, и сутками жить так, как она жила эту ночь, либо надо разъезжаться. Собравшись духом, она разменяла свою квартиру на две однокомнатных и запретила сыну приходить к ней домой. Она поняла две проблемы. Первое: она сможет выжить и помочь сыну, только если будет отдыхать по ночам. И только тогда она сможет работать, ведь она отвечает за жизни малышей, и должна хорошо чувствовать себя на работе — или надо уходить. Второе: она не сможет проконтролировать жизнь и благополучие сына в другой квартире. Поэтому ему придется научиться решать свои проблемы самому, и учиться этому прямо сейчас.

Сын брал ее измором. Без шапки и шарфа в сильный мороз, пьяный так, что едва стоял на ногах, ночью он стучал в ее дверь: «мама, пусти, замерзну» — она, крепясь, не отворяла двери и смотрела из окна, как он уходил в сторону остановки. Звонил вечером: «мама, приходи, мне страшно...» — она

говорила: «вызывай «скорую». Сын отказывался — и она вешала трубку, не утешая его, не поддерживая. Сын звонил потом и говорил: «мам, иди сюда, у меня пожар!» — она говорила: «вызывай пожарную бригаду, пока я дойду, все сгорит. Справляйся сам». Звонил после тяжелейшего запоя: «мама, мне совсем плохо, помоги мне добраться до больницы!» А она отвечала: «Собирайся сам, и потихонечку поезжай». — «Я не доеду!» — «Доедешь как-нибудь, Бог в помощь». Я говорила: «А может быть, помочь надо было, ведь в больницу попросился!», на что мудрая Валентина Ивановна отвечала мне: «Катя, ты подумай сама: ведь за водкой каждый день он как-то выбирается! И деньги выпросит у кого-то, тоже непросто! Значит, и до больницы как-нибудь доедет. Кроме того, если сам придет, если ему это трудно будет, может, не сбежит через три дня, как полегче станет!» — ох, права Валентина Ивановна...

Она любила его всем сердцем, и ходила к нему в больницу; радовалась ему трезвому и приходила в гости; помогала и любила — пока он не требовал помогать ему в пьянстве. Тут она была как кремень: «давай сам, сынок, я не могу». Сын любит ее без памяти, чтит, уважает и понимает: надо самому. Стал звонить друзьям, к нам в центр, иногда ходил на группы... Может быть, он понял, что надо оставлять какой-то крошечный ресурс сил, чтобы самому добираться до больницы. Сейчас пока не выздоравливает, но Валентина Ивановна не теряет надежды. Они нашли какой-то способ жить, который их не уничтожает и оставляет перспективу выздоровления сына. Время от времени находятся какие-то женщины, которые живут с сыном, берут на себя роль спасателя, но вскоре, понятно, уходят, и все возвращается к тому, что сын отвечает за себя сам.

Когда-то Валентина Ивановна возила его в больницы, сидела с ним ночами, подкладывала ему «программные» книжки, даже читала вслух ему их на выходе из запоя... И, наконец, поняла, и не головой, сердцем: другого пути нет, надо отпустить, иначе точно умрет. Это ее подвиг ради выздоровления сына — стоять твердо в том, чтобы отпустить, перестать контролировать его и спасать.

Наверное, это самое сложное — отпустить. Наши зависимые близкие упрекают нас в нелюбви и бесчувственности, рассказывают нам жуткие истории о смертях алкоголиков и

сформирован, трагически спрашивая в конце: «и ты хочешь... чтобы он отпустил, не помочь, предать и бросить?!». Мы смущены, колеблемся, но приходим на собрания Нар-Анон или Ал-Анон, терапевтические группы для родственников и вновь слышим этот совет: «Отпусти. Перестань его контролировать. Прими власть своего сына\мужа последствиям его болезни».

Звучит дико, и этот совет многих отталкивает. Конечно, мы же не бросаем одного больного человека, мы воспитаны не бросать людей в беде... тем более, собственных сына... И мы держим его, спасая от многих бед, но с завидным упорством (его бы на другие цели!) сын попадает все-таки же, нет, худшие ситуации, ничему не научившись от многих попыток его спасти. Спасенный от змеи обходит за три секунды всякую веревку, а наш спасенный от тюрьмы стремится туда просто с маниакальным упорством. Почему? Потому что он болен, и не может противостоять своей болезни.

Мы стараемся всеми силами объяснить близкому, что наркотики и алкоголь убивают его и нас. Он не слышит, вновь и вновь проверяя свою жизнь на прочность. Мы уже все сказали, все показали, все перестрадали вместе — а он все равно пьет или употребляет наркотики. В отчаянии мы пришли за советом на группу: как ему объяснить, чтобы он понял? И нам ответили: «ты не сможешь объяснить. Пусть его зависимость объяснит ему мать, ужас его положения, она самый лучший учитель. Ее невозможно не понять. Отпусти, предоставь его болезни — и он начнет самодравливать, если еще сможет. Если нет — помоги вновь выпить, и отойди, потому что ты не можешь его спасти».

Приведем пример: как человека учат плавать? Да, показывают на берегу, как нужно двигать руками-ногами. Да, объясняют все еще раз на мелководье. Да, дают попробовать в безопасном месте, и как только наш малыш начнет тонуть, он тут же встанет на ножки. Разве это все?

Нет, обязательно должно прийти время, когда он попадет на глубину. По его собственной воле, при нашем добром участии — но однажды ему придется испытать чувство, что он тонет, и тогда он инстинктивно — потому что инстинкт может «включиться» только в действительно опасной ситуации — начнет выныривать-выгрывать, и вовсе не так, как мы ему показывали. Все «стили» — впереди, но сейчас у

него первый раз появился опыт: «плыву!!!». Если бы мы все время держали его под животик, не давая «хлебнуть» — он бы не поплыл никогда. И через несколько лет, может быть, утонул бы, неожиданно для себя попав на глубину.

Конечно, мы не бросили его в воду, как щенка с лодки: выплывет — и ладно. Мы рядом. И мы сами умеем плавать. Если мы увидим, что он действительно тонет — мы придем на помощь. Но все же без ужаса погружения — без переживания этого чувства — он не поплывет никогда.

Теперь вы понимаете, как важно вовремя отпустить человека? Именно тогда, когда ему трудно, опасно, страшно? И не бросить при этом? Быть в состоянии помочь, если он будет стоять на краю гибели?

Последнее нуждается в комментарии. Во-первых, для того, чтобы сохранить желание, готовность помочь и просто не устать смертельно от постоянного спасения — для этого надо все-таки сохранять дистанцию с больным человеком. Но есть и еще один аспект: мы на самом деле совсем не всегда можем помочь. Это просто не в наших силах. Мы не можем всегда спасти сына от тюрьмы. Мы не можем уберечь его от заражения ВИЧ. Мы не можем его вылечить! И здесь придется признать неприглядную правду: мы не сможем его спасти, и потому не должны невольно его обманывать своей всегдашней готовностью вытащить из любой беды. Ему обязательно надо успеть научиться «плавать», т.е. сопротивляться своей болезни самому — пока не поздно. Знаете, как говорят в АН: «Все наркоманы прекращают употреблять наркотики. Некоторым это удается при жизни... Приходи в АН».

Есть еще одна метафора помощи зависимому человеку. Вам, может быть, приходилось видеть инструкции по спасению утопающего. Там есть ключевая фраза: подплыв к нему, надо взять его «на буксир», но при этом необходимо «освободиться от захватов». Потому что тонущий человек в панике будет хвататься за вас так, что вы не сможете плыть, и тогда вы утонете оба. Иногда освобождение от захватов даже требует удара, но это единственный способ помочь. Спасателей учат на берегу, нам же приходится учиться в «боевых условиях». От нашего навыка «освобождаться от захватов» наркомана или алкоголика, от затягивания нас в болезнь зависит общее выздоровление.

Итак, что же мы выбираем? Любим, и потому не отпустим принять последствия его болезни? Будем умирать вместе с ним? Хорошо. «На миру и смерть красна». Тогда мы убьем и поощрим любовью. Вы думаете, у вас есть на это право?

Сумеем отделить себя от него и при этом сохранить любовь? Тогда мы дадим и себе, и ему шансы выздороветь.

Как отпустить его, отделить себя — от чего? Не от человека, конечно. Мы отделяем себя от проявлений болезни, от болезненной жизни наркомана или алкоголика, но не от него самого. Несколько примеров:

Мама рада видеть сына, говорить с ним, сочувствовать, помогать получить помощь — но никак не способствует его употреблению (не дает денег даже на «важные» вещи, не спасает его из вытрезвителя и милиции, не отдаст его долги, не прячет его от кредиторов).

Мама поняла, что сын вызывает ее на крик, намеренно обижая ее, чтобы иметь «моральное право» хлопнуть дверью и пойти к употребляющим наркотики друзьям. Она просто выходит из комнаты при первых придирках сына, не участвуя в этой манипуляции.

Мама не звонит на работу сына, чтобы предупредить о его отлучке: ему самому надо в этом разобраться, и самому услышать, что за этот прогул он уже уволен! Наркоман выздоравливает. Мама не едет с ним в институт договариваться о восстановлении, не защищает его от прежних друзей, не сует бутерброды в карман. И не стесняется сказать, что денег в семье мало, и хорошо бы обсудить перспективы работы, которую он сам уж будет совмещать с выздоровлением.

Наркоман выздоравливал в центре в базовом курсе — и сорвался. Раскаивается, но тесты грязные. Мы немедленно выписали его из центра, и ему будет стоить времени и труда вновь пройти курс. Он жалеет о содеянном? Да. А последствия поступка от этого изменились? Пока нет. Вот он и учится на факте выписки из центра больше не вставать на эти «грабли». Как вы думаете, мы его мало любим? Вы

больше? А если бы он не был выписан из центра, а только «ай-яй-яй» — знаете, что было бы дальше? К сожалению, знаете.

Помните формулу Первого шага? «Мы признали свое бессилие перед болезнью, признали, что жизнь стала неуправляемой». Значит, отпустить то, что мы бессильны удержать — практическое воплощение Первого шага в жизни. И это открывает дорогу Второму шагу — принятию помощи, которая, несомненно, есть: вон сколько наркоманов и алкоголиков выздоравливают!

Как это делается?

- Откройте свой разум этой мысли: это возможно — отпустить сына или мужа, перестать «держат его на руках».
- Рассмотрите честно, чем закончились на сегодняшний день ваши попытки его удержать от проявлений болезни.
- Начните с малого. Не спрашивайте: «Ты куда?» «Не забудь, что...» Потом перейдите к более трудному: позвольте человеку самому принимать последствия того, что происходит из-за его болезни. Начните с самых простых вещей: не будите по утрам на работу \ в центр...
- Посмотрите, что будет получаться без вашего вмешательства. Возникнет удивительное чувство отстраненности, как будто ребенок не вмешивается во взрослые дела... Это чувство похоже на освобождение, но, может быть, вы еще не готовы совсем «убрать руки».
- Оцените свой положительный опыт. Осознайте, что, когда учат плавать и отпускают, обязательно в первый момент ребенок идет вниз в воду. В этом весь смысл! Не пытайтесь тут же подхватить, и не оценивайте это как негативный опыт. Это положительный опыт: то, что ваш близкий наконец-то почувствовал на себе цену зависимости.
- Убедитесь: он не тонет? Ох, тонет, кажется, что вот теперь уже надо спасать? **ВЫ УВЕРЕНЫ?** Конечно,

спасайте, если вы уверены, что другого пути нет — но тогда вам придется начинать все с начала, и «хвост будем отрезать по кусочкам, чтобы не было так больно». Что вы решили прямо сейчас? Действуйте.

Как только вы твердо откажетесь от роли спасателя, вы увидите, как другие «спасатели» займут ваше место. Будет горько и обидно. Опять вам потребуется выдержка. Вы увидите, что и они «отвалятся», и быстрее, чем вы думаете! А у вас есть опыт, как «отпустить», которым вы тоже — делитесь — можете с ними поделиться.

Когда наркоман или алкоголик останется один — весьма вероятно, он начнет вставать на ноги. Конечно, вы будете ему помогать. Но как только он опять попробует «прилечь» вам на руки — знаете, что нужно сделать? Конечно, отпустить. Вы будете проверять на стойкость! И вам нужно выдержать.

Если он не будет вставать — спросите себя: вы все еще его любите? Он знает об этом? Вам не все равно? Не отошли вы слишком далеко? Он видит, как вы живете, другой жизнью? Тогда, наверное, вы можете еще подождать... Если нет — установите контакт, и немедленно, потому что «отпустить» — не значит бросить!

И последнее, может быть, самое трудное, как ни странно. Когда он все-таки научится жить без вашей поддержки, и, вероятно, не так, или не совсем так, как вам хочется, тогда ожидается, что он живет без вас, и живет неплохо... А как же вы?! Тогда вам придется учиться жить самостоятельно, и даже без его «спасибо» за благополучную жизнь... или даже с упреками, что вы не помогали... «а вот другие мамы»... Но если вы действительно его любите, то вашей наградой станет именно его жизнь, его благополучие. Редко, но все же случается, что наркоман или алкоголик не поймет, как ваше мужество отпустить его спасло ему жизнь. Но ведь его признание — не главное, правда?

Вам трудно поступать так? Конечно. Но опыт многих людей показывает, что этот путь — единственный. Может быть, следовать ему как раз и означает внести настоящий вклад в его выздоровление.

ИНТЕРЛЮДИЯ:

обращение к верующим и неверующим. Вера

Я думаю, что вы хороший человек. Впрочем, плохих я и не видела, видела ожесточенных и запутавшихся. Но вы любите своего близкого, иначе бы не взяли в руки книгу с таким названием. Ваша любовь — это труд, чтобы не сказать подвиг, потому что любить алкоголика и наркомана очень тяжело. Радости бывает немного, и очень часты разочарования и обманы. И вот вы трудитесь, потому что любовь к нему больше разочарований.

Еще вы жалеете его, что иногда сродни любви, но не совсем то же самое. Ему очень трудно жить, и вы стараетесь помочь ему, понести часть его тягот, утешить его или хотя бы побыть рядом с ним в его боли, не бросая его одного.

В вас еще как-то теплится надежда, что все будет хорошо. Непонятно как, но вы знаете, что некоторые алкоголики и наркоманы вдруг перестают употреблять свои вещества и так меняют жизнь, что вы даже боитесь мечтать об этом — а вдруг не сбудется? И не очень верится, что это может быть — а все-таки верится. Когда что-то начинает меняться, просыпается столько сил и радости... заканчивается все по-разному, но надежду не отпускаем от себя, без нее не живем.

И хотя вы, наверное, поучаете своего близкого и точно знаете, как ему надо жить, «умнее» его, — в глубине души вам стыдно, потому что помните, сколько ошибок вы совершили. Или хотя бы догадываетесь об этом... Знаете, что есть, о чем сожалеть.

Вам очень трудно прощать близкому свои обиды, но вы все равно как-то не помните ему зла. Когда он обижает вас, боль поднимается вновь, и вы в гневе кричите ему обо всем сразу, но потом по здравом размышлении понимаете, что зря вы это вспомнили. И когда он приходит в разум,

и не метите ему и стараетесь жить в мире и добре. Вы и неправду хороший человек.

Если ны неверующий человек, вероятно, вы и не догадываетесь, почему вы так себя ведете. «У нас все дома такие», — так подлагается», «все нормальные люди...» Но в том-то и дело, что эта веками из поколения в поколение переданная мудрость — христианские заповеди. Просто наши с вами предки все были верующими, жили в вере и «пропитались» ей так, что это стало для них «нормальным»²⁰. И эту норму они передали нам в воспитании²¹. Вряд ли мы в полноте осознаем, что тем, что мы считаем принадлежностью общечеловеческой культуры — письменностью, школами, врачебным искусством, науками и искусством, такими, как они есть, — мы обязаны верующим во Христа людям.

Но вот с поколением сегодняшних 20-летних у вас, может быть, уже больше расхождений. Меня, по крайней мере, оторопь берет от искренней веры многих из них, что смысл жизни — удовольствие, а в служении кому-либо нет никакого смысла, кроме денег за это «служение». Может быть, это происходит потому, что сейчас как-то резко произошёл отрыв этого поколения от христианской культуры, от ценностей и способа жить, произведенных верующими людьми. Говорят, например, об одичании России, о повальном алкоголизме деревень и наркомании в городах. Конечно, ведь перед этим убивали веру, и когда умерли те, кто был в этой вере воспитан, образовалась пустота. Вы не задумывались о том, что победители в Отечественной войне (частью сами родились до 1917 года, а остальные были воспитаны теми, кто жил во времена, когда вопрос: «вы в Бога веруете?» звучал как «вы нормальный человек?»? А когда они погибли, или были убиты, сосланы и задавлены нашей бедумной в то время страной, образовался такой бедный ручеек этой преемственности в вере, что он, наверное, стал

²⁰ Тщательно сказал мне один нецерковный, но искренне верующий пациент: «Рай — это место, где живут после смерти нормальные люди». Лучше я не слышала...

²¹ Помните, у К.Симонова:

«Как будто за каждую русской околицей,
Крестом своих рук охраняя живых,
В том мире сойдясь, наши прадеды молятся
Нам и Бога не верящих внуков своих».

пересыхать... Вот это мы и видим. Возрождение веры, о котором так много говорят последние 20 лет, еще только прорастает, и до плодов нам ох как далеко, до «нормальной» христианской культуры, проросшей в сознание народа. В это смутное время мы с вами сейчас и живем, плоды его — наши зависимые близкие.

Итак, мы хорошие люди, и это связано с верой в Бога, но мы этого не осознаем. Нам можно не осознавать это, мы-то знаем, как надо правильно жить! Но дальше возникает любопытное обстоятельство.

Во-первых, наши близкие живут плохо именно потому, что у них проблемы с верой. Вы сомневаетесь? Смотрите сами: наркоман, вымогающий у матери деньги на наркотик; алкоголик, нигде не работающий и умирающий в отчаянии в запоях — разве они могли бы так жить, если бы верили, что жизнь — вечная, что сегодняшний день строит будущую жизнь, и Бог в силах помочь им в беде? Разве они стали быть жить так ужасно для них самих, если бы они верили в Бога? Кстати, речь идет о сердечной вере, а не о знании, что Бог есть, и не о традиционной вере в обряды, чем нередко страдают «верующие» люди, которые не могут быть с Богом в своей жизни. Либо они просто не верят, либо их вера не «просачивается» в их сердце, оставаясь на уровне «головы». Они в этом не виноваты, это их беда... Опять сомневаетесь, думаете: а как же бывают алкоголики — священники и монахи? Бывают, и в этом их страшная трагедия, потому что Тот, кому они посвятили всю жизнь, не может войти к ним и исцелить их. Почему — мы не знаем, не все так просто, веру нельзя разложить как арифметику, в ней много тайны. Но в правильности основной мысли этого абзаца меня убеждает множество случаев выздоровления наркоманов и алкоголиков по программе «12 шагов», смысл которой — покаяние перед Богом и получение от Него помощи в этой болезни.

В мысленном диалоге с вами я слышу: а почему именно христианство? Ответ мой прост: потому что я знаю точно, что на этом пути есть спасение. Это опыт моей жизни, и жизни многих людей: мы, конечно, только надеемся на спасение души, но признаки нашего исцеления видны уже сегодня. Про другие веры я знать ничего не могу, потому что

и наших²². Но про Православное христианство я это знаю точно. Надеюсь при этом, что люди и в других верах спасутся, но это уже дело не моего разума, а этих людей и Бога, а воля Бога только Один.

Если у наших близких проблемы с верой, то помочь им в этом можно только тогда, когда мы сами будем верующими людьми. Вера загорается в человеке, — и, может быть, вовсе не сразу, даже если он этого хочет — от личного контакта с верующим человеком. Вере трудно, если вообще возможно, научиться из книг. Надо видеть, слышать, сердцем чувствовать другого человека, и тогда происходит чудо узнавания человеком Бога. Поэтому, если мы хотим выздоровления наших близких, встает сразу несколько вопросов про нас самих. Во-первых, есть ли у вас регулярное личное общение с теми, кто верит в Бога и это проявляется в их жизни? Во-вторых, людям свойственно ошибаться, и эти люди как бы через призму своей личности преломляют веру в Бога. Поэтому нужна объективность, и не только в множестве людей, верующих в Одного Бога, но и Богом поверенное учение о Нем, Богооткровенная истина. Как вы понимаете, и говорю о Церкви, — не о соседнем вашем храме, а об общности людей, объединенных верой и жизнью с Богом. В грешных, как свеча, как лампадка, вера может загореться и погаснуть. Горение ее надо поддерживать, добавляя масло в эту «лампадку» души, поправляя ее и трудясь над этим каждый день. Вот теперь я уже говорю про соседний — или иной храм, исповедь и причастие, общение с людьми, которые рядом с вами стараются делать то же самое. Большие дела делаются, как известно, сообща.†

И сейчас говорю не про судьбу вашей души, не про утешение в жизни с наркоманом, даже не про благодатную помощь в этой нелегкой жизни. Я про простую честность: если вы соглашаетесь со мной, что ваш близкий мог бы выздороветь, если бы сумел прийти сердцем к Богу, и пока с ним этого не произошло, и вы оба страдаете — почему

† Впрочем, мои друзья — мусульмане много раз показывали мне, что у нас много общего в нравственном выборе. Тертуллиану приписывается замечательное выражение: «душа по природе христианка». Я уверена, что человек находит Бога, если он Его честно ищет. Или Бог находит его...

вы сами не идете к вере? И почему вы медлите в укреплении ее силы? От вашего пламени может загореться огонек веры вашего близкого, потому что вера неизбежно изменит вашу жизнь. Может быть, вы будете одеваться и говорить как раньше, но вы, несомненно, станете добрее и яснее, чище душой, сильнее духом — и это заметят ваши близкие. Не нужно будет много говорить о вере, не от ваших слов — от перемен в вашей жизни может произойти перемена с вашим близким. Тому много примеров.

Есть еще одно очень важное обстоятельство. Пятилетний малыш, как и мы, пользуется электричеством. Он включает свет; знает, что лампочку трогать нельзя — горячая; остерегается розетки. Всему этому его научили взрослые, но больше ничего не сказали, для его жизни этого достаточно. Он тоже живет по знаниям, полученным от родителей. Но когда он подрастет, встанут новые задачи. Ему надо будет подключить плиту, провести свет на кухне или даже сделать электричество частью своей профессии. Тут «маминой школы» уже мало: нужно, чтобы опытные люди учили, как это делается. И после такого обучения, узнавания ответов на вопросы «почему?», «а как это устроено?», «что это значит?» — после того, как человек научится законам электричества, он сможет творчески заниматься этим, т.е. что-то делать новое. Так и мы, получив от предков правила жизни, основанные на вере, потеряв эту самую веру, — можем жить хорошо, правильно, и даже не грешить (если можно отсутствие веры не считать грехом, т.е. разве это хорошо, живя в доме, не замечать его Хозяина?). Но мы никогда не сможем решить ни одной сколько-нибудь творческой задачи в своей жизни, оставаясь пятилетним ребенком в важнейших вопросах. Страшноват пятилетний ребенок, который не растет... Жизнь с наркоманом поставила перед нами важнейшие вопросы про нас и про него, и, потеряв источник решений, мы оказываемся беспомощными. Если мы найдем веру, придем к ней, преодолев действительно некое расстояние, определяемое своими страхами и косностью, тогда мы сможем стать сотрудниками Бога в Его замысле о нашей жизни. И жизни наших близких тоже в некоторой степени!

Границы личности в семье

Конечно, вы знаете, что семья состоит из отдельных людей, и там у каждого есть что-то свое, что не принадлежит другим. Например, даже самый близкий человек не может прочесть письмо, адресованное мне, или подслушать мой телефонный разговор. Потому что мои отношения с людьми — это точно мои отношения, и в них есть много глубоко личного, т.е. интимного, относящегося только к нам двоим. Интимное не означает предосудительное. Люди закрывают за собой те вещи в своей жизни не только потому, что боятся осуждения других людей, а прежде всего потому, что эти области жизни очень нежны, трепетны, ранимы, и притом им трудно быть непонятны другим. Отношения с Богом — интимная область, и отношения двух людей интимны, романтические или дружеские — все равно. Поэтому, когда кто-то с одной стороны вторгается в эту область — с самыми добрыми намерениями! — здоровый человек прогоняет непрошенного гостя с чужой территории. Это похоже на то, что вы забрели в чужой дом, и люди там занимаются своими делами, совершенно не рассчитывая на ваше присутствие. Дальше — вопрос вежливости: либо вам тихо скажут: «Простите, а как вы тут очутились? Это частная территория!», либо заорут: «Пошел вон, это мой дом, дурак!». Другое дело, что мы иногда принимаем гостей, но это когда мы готовы к приходу чужих людей. Я могу посвятить в свои отношения с другим человеком своих друзей, духовника, мужа — но только в части, в той степени, в которой мне этого хочется, и не намного больше. Их интерес к моей личной жизни неприличен. В замочную скважину подглядывать нехорошо.

Вы думаете, это очевидные истины? Уверяю вас, я много раз страдала от того, что люди влезали без спроса в мои отношения с другими людьми, читая мои письма, дневники

(за столом вслух, только подумайте!), подглядывая за мной и подслушивая во время моих личных разговоров. Я была в ярости, и добилась признания того, что это моя интимная территория. Теперь ко мне приходят мамы наркоманов и алкоголиков, и «ничтоже сумняшеся» предлагают прочесть письма своих детей (не мне, конечно, адресованные), предлагают исследовать содержимое их карманов и рассказывают подслушанные разговоры. При этом считается, что благая цель — выздоровление наркомана — оправдывает любые средства, в том числе и такие. Мамы сильно удивляются, когда я отказываюсь читать эти письма и прошу их не читать электронную почту своих детей. «Я только так узнала, что он наркоман!» — говорит мама. Это правда, но доказательства, полученные таким путем, нельзя использовать. Сын возмутится, что нарушили его границы, и это будет для него главным, в результате разговор про наркоманию не получится, а после этого начнется цепочка взаимных обид и подозрений, и чем больше мама будет искать, тем хитрее сын будет прятать. Этот «домашний детектив» хуже драк разрушает отношения близких людей.

С другой стороны, у мамы наркомана тоже есть свои границы. Например, это содержимое ее кошелек. И ее ночной покой. И слова, какими сыночек именует ее в ответ на отказ дать деньги на наркотик — эти слова, хотя бы и резкие, могут быть приемлемыми для нее — или нет. Скажем, для меня в этой ситуации приемлем шантаж: «я сам найду на улице!», потому что я понимаю, что это правда, и я осознанно на это иду, не давая денег на наркотик. Грабеж на улице — серьезное уголовное преступление, и, я надеюсь, дитяtko одумается, когда выйдет на улицу. А не одумается — я все равно не останóвлю его тем, что сегодня дам денег на дозу, раньше или позже употребление произойдет, если он внутренне к нему готов. Но я не буду снабжать его наркотиками, даже если это пока уберезет его от тюрьмы. Такие, или почти такие рассуждения в ответ на его шантаж помогают мне сказать: «твое дело, но я бы лучше полечилась», и закрыть вопрос. Для меня категорически неприемлем крик, угрозы отнять силой, оскорбления и мат тем более. Нормальная реакция на это должна быть защитой

своих границ, желательнее более, чем менее вежливая. Мне, например, помогает ирония: «какой сильный мачо...». Она предупреждает меня не вовлечься в его игру, отстраниться от словесной драки. Впрочем, все люди разные, и иногда ирония может спровоцировать на негативные действия. Советов не смотрите по ситуации, но границы свои надо отстаивать. Если же вы чувствуете, что сейчас «мачо» вас ударит, лучше отдать деньги — но так, чтобы он понял, что вы не по доброй воле их отдали («возьми и уходи, и не подходи ко мне больше»), и, самое главное: больше никогда денег дома иметь быть не должно! Потому что он, несомненно, попытается повторить «успешный» опыт — и повтор должен не осуждаться. Бывает, приходится защищать себя от родного человека железной дверью и даже милицией.

Кстати, о милиции. Конечно, я выражаю свою собственную точку зрения, но я считаю, что милицию лучше не вмешивать в семейные разборательства. Люди в форме с автомобилем могут образумить потерявшего чувство реальности наркомана, но это никогда не способствует близким отношениям потом. Поэтому милиция в качестве аргумента в споре мне не нравится. Есть, я думаю, как минимум два исключения из этого правила. Первое, когда есть угроза физической безопасности слабым членам семьи (сильные лучше разбираются сами), в том числе мне самой. И второе, если милицию вызывает кто-то еще (соседи), потому что сын велел себя противоправно, например, стучит среди ночи в чужую дверь, требуя, чтобы его пустили, когда его выгнали сами. Его стук как раз рассчитан на то, что домашним станет стыдно перед соседями, и они впустят нахала. Поэтому и надо дожидаться, чтобы приехала милиция, даже если это грозит ему тюрьмой. Это же он стучит в дверь, а не вы, пусть теперь и разбирается сам.

В жизни наши границы нарушаются на каждом шагу. Если наркоман отнес мои сережки в ломбард; пришел в пять утра, не дав мне спокойно поспать; поговорил с моей подругой про меня, сплетничая обо мне; отдал почитать другу непрочитанный мною журнал. Угнал и разбил машину отца; поставил нас перед фактом, что срочно надо платить его долги по кредитам, иначе суд грозит продать его комна-

ту в нашей квартире, сделав ее коммунальной. Критиковал издевательски мои отношения с мужем; обсуждал мои умственные способности и вообще сказал, что я дура. Дочь надела мое вечернее платье в клуб; одна съела ужин, приготовленный на троих и намалевала в спальне во всю стену черным фломастером на обоях: «Мы рождены, чтобы завтра сдохнуть» (так!). Можно не продолжать...

Вообще, надо сказать, что во всех семьях границы разные. В семье моих родителей, например, можно было надеть мамину кофточку, если спросить и получить согласие. Украшения мамы даже и просить не полагалось. В семье моей близкой подруги две сестры носили одну и ту же одежду, и она только условно была «Олина» или «Ленина». Иногда у них были ссоры на тему: «а я хотела это надеть, а ты надела и не постирала!», но сам факт, что одежду взяли без спроса, был нормален. Кто-то считает, что к нему в ванную может зайти близкий человек, а другие старательно закрывают дверь на замок. Иногда разница в границах вызывает шок. Мой знакомый никак не мог привыкнуть к тому, что теща разговаривала с ним, находясь в туалете. Потом они как-то договорились... Главное все-таки в том, что границы каждого человека существуют, и нарушать их нельзя без его согласия.

Нарушение личностных границ вызывает эмоциональную боль. Нам обидно, больно, стыдно, противно: как он смел так поступить! Наша безопасность нарушена, и будто сирена охранной сигнализации включилась внутри: больно! Эти чувства нельзя игнорировать, надо понять, что они означают, и восстановить свою безопасность. Приведем несколько примеров.

У нас в Центре общая посуда. Но у меня есть моя личная чашка, из которой я все время пью чай. Она всем известна, я в шутку обозначаю эту границу, и никто ее не берет. Я вообще-то благодарна за то, что ее моет наша хозяйка, но мне неловко: это моя чашка, и я сама с ней разберусь. Когда же приходят гости, кто-то берет ее со стола, и я обнаруживаю свою любимую чашку в руках... дальше, смотрите, сразу негативные чувства, злость! — какого-то типа, я терплю это, чтобы не обидеть гостя, но потом тщательно мою ее

уберию к себе в кабинет. Он, конечно, не знал, но это моя задача! Нет, я не жадная, я с радостью дам ее, если не хватает чашек, но я одна распоряжаюсь ей. Мне даже кажется, то ей неприятно, когда из нее пьют чужие люди — хотя это, конечно же, фантазия.

Вчера в 12 часов ночи раздался звонок в дверь. Я смотрю в звонок — незнакомый человек. Легкая тревога: я одна, и что ему надо?! Оказывается, к соседке пришел какой-то парень, у нее не работает звонок, и он звонит мне, чтобы я его пропустила. Я чувствую раздражение: мог бы позвонить ей по телефону, а не будить меня ночью. Мне неловко звонить в дверь соседке: вдруг она спит, там ребенок... И еще я понимаю у соседки бывает много гостей, часто поздних, и я не могу быть вместо ее звонка. Поэтому я твердо говорю парню: «В соответствии, я открыть вам не могу» и ухожу спать.

В метро мужчина напротив лет пятидесяти нагло разглядывает меня. Мне противно, чувствуется сексуальная подоплека. Деться мне некуда, народу много, но стоять перед ним точно не хочу. Пробираясь сквозь толпу, ухожу, на моем лице гнев. Терплю его, дожидаясь своей остановки, и быстро иду на переход, чтобы в физическую нагрузку сбросить энергию гнева.

Поздний вечер, я заканчиваю дела в Центре и собираюсь домой. Телефонный звонок вернул меня в офис: «это Центр, как хорошо, что вы на месте, не могли бы вы меня проконсультировать?» — «Слушаю вас...» — «Нет, я сейчас приеду, я тут недалеко оказался. Надо поговорить лично».

«А что у вас случилось?» — «У меня запой, три дня назад вернулся на работу после очередного, надо что-то делать». — «Хорошо, но сегодня я не могу вас принять, давайте договоримся на другой день». — «Нет, я сегодня приеду, я рядом тут». — «Простите, не могу вас сегодня принять. Позвоните мне заранее, когда соберетесь». — и я прервала разговор. В моем голосе твердость, силы мне дает раздражение. Ситуация несрочная, время позднее, и единственное, о чем он думает, что он тут недалеко, а что мне потом будет ехать далеко и поздно, он не заботится. Но я позабочусь об этом сама, и если ему действительно нужна помощь, он позвонит мне или куда-то еще. Если бы ситуация была срочная, ска-

жем, горе, или сильная тяга, или суицид, не дай Бог — я бы осталась, потому что я сама хозяйка своим границам, и благополучие этого человека было бы для меня важнее, чем позднее возвращение. Но здесь я должна о себе позаботиться. Я уехала домой.

На группе поддерживающей терапии суббота — день, когда мы работаем с заданиями. Вот уже много занятий никто заданий не приносит, предпочитая работать с актуальными состояниями. Но группу веду я, и моя власть над форматом группы игнорируется, в отсутствие заданий я вынуждена делать то, чему отведено другое время. Наконец, я предупреждаю группу о том, что я настаиваю на своих правах ведущего. На следующую группу опять никто заданий не принес. Пройдя круг чувств, я закрываю группу, и ее участники «несолоно хлебавши» вынуждены ехать по домам. Много возмущения: «разве мы зря вставали рано в субботу и потеряли время на дорогу?» Я тоже встала рано в субботу, но я твердо стою на своем: «Группа для заданий, заданий нет — группы нет».

Это очень простые примеры, но в них ясно видны чувства, которые сигнализируют о том, что что-то не в порядке. Главное правило здесь — не терпеть их, не вытеснять эту боль, а сделать что-то для того, чтобы нормализовать ситуацию, и боль ушла. Часто удается прямо сразу вернуть все в норму, восстановив порядок. В других случаях ущерб возместить сейчас не получается, но хотя бы удастся защитить себя в будущем: если вы унесли золото на работу, то сын не сможет его больше заложить в ломбард.

Иногда чувства сохраняются, не уходят из души, хотя границы вы восстановили. Тогда спросите себя: почему у вас так долго это болит, не «ковыряете ли вы рану», вновь и вновь прокручивая в голове ситуацию, злясь и негодуя? Может быть, это помогает вам чувствовать себя правой и сильной, это так приятно? Может быть, вы рассказываете это своим приятелям, чтобы и им показать, какие кругом дураки, а вы одна — умница, незаслуженно от них страдающая? Тогда дело не в границах, а в вашей неуверенности в себе и здоровье в отношениях, поговорите об этом с кем-то, кому доверяете.

Близко и нездоровые границы, когда, например, мама считает нормальным, что сын кричит на нее — лишь бы не «срывал»; или объясняет тотальный контроль жизни сына своей гиперопекой. В этих слишком узких границах жить здорово не получается, и маме нужно суметь отстраниться от сына, чтобы между ними появился «воздух». Обратный пример нездоровья: сын не позволяет подходить к двери его комнаты, а мама на все говорит «нет», лишь бы не контактировать с ним. Здесь слишком много страха с обеих сторон, и нужно сближение, чтобы обнаружить, что, может быть, «противная» сторона не так уж противна.

Тема личностных границ очень тонкая, в ней много похожего на границы государств. Дипломаты, как известно, очень умные и образованные люди, вот и нам нужно иметь столько же ума, такта и таланта, чтобы соседнее «государство» в виде родного сына или соседки не залезло на вашу «территорию», но и не вступить с ним в открытый «вооруженный» конфликт. Давайте посмотрим на некоторые параллели в этой метафоре.

1 *Четкость.* Границы государства четко обозначены, об этом все знают. Все ли знают, как вы относитесь к тому, что

- сын приходит в 3 ночи, а вам завтра на работу?
- рюкзак в вашей сумочке, чтобы найти ключи?
- вы ходите на группы?
- содержимым вашего холодильника поужинала компания друзей сына?

Может быть, вы надеетесь, что они сами догадаются? Но разве так поступают с границами в государстве? Нет, государство само заботится о том, чтобы все их хорошо знали!

2 *Нейтральная полоса.* Если ваши границы переходят, и вам очень больно, вы плачете и ссоритесь — то почему вы не предупредили о приближении к вашим границам? Вы отодвигаетесь в метро от грязного субъекта, давая понять всем видом, что к вам не стоит прикасаться. Значит, вам надо заранее предупредить о возможном нарушении границ, когда:

- сын задержался до 12 ночи;
- на ваших глазах взяли вашу сумочку;
- «фыркнули» на ваши слова о намерении пойти на группу;
- деньги, данные на продукты, были потрачены на другое (даже очень важное).

3. Четкая реакция защиты. Знаете, что делает государство с нарушителем? Если оно не научится защищать свои границы (помните: «священный долг» и пр.), это государство уничтожат! Для защиты границ есть армия, оружие. А вы можете:

- сказать строго «нет» — и не чувствовать себя виноватой за это?
- передумать?
- не оправдываться и не объяснять свое поведение?
- сказать: «не знаю», «мне это не интересно», «не согласна», «не понимаю»?
- быть нелогичной, не объясняя свои интуитивные мотивы?
- выражать свой гнев неразрушительно для себя и других?

4. «Визовый въезд». Как государство остается открытым для других стран, чтобы те чувствовали себя в безопасности (неизвестное и секреты пугают), осознанно практикуя открытость и гласность, так и мы можем позволить другим людям (а может быть, это и в наших интересах?) иногда переходить рамки наших границ. Например, иногда мы приглашаем гостей домой, бываем откровенны, позволяем другим больше, чем обычно, убираем за сыном постель и даже отдаем ему последнюю конфету. Но это вовсе не значит, что теперь нет границ! Мы это делаем тогда и только тогда, когда сами считаем это нужным. Как при визовом въезде есть четкие рамки времени и места, после чего виза перестает действовать (а нарушишь — больше визу не дадут!), так и наши «поблажки», компромиссы и шаги навстречу должны иметь четкие рамки, и тот, кому вы позволяете перейти границы, должен эти рамки четко знать! А вы умеете:

дать понять гостям, что им пора домой — и добиться того, чтобы они на вас не обиделись?

убрав за сыном постель, не убирать ее всю оставшуюся жизнь, а, наоборот, подвигнуть его этим на уборку своей комнаты?

доверившись человеку, не позволить использовать нашу откровенность против вас?

узнав, что это все же произошло, не осуждать его, а подумать: а тому ли человеку вы доверили свое сокровенное?

просто не позволить гостям расположиться у вас дома навсегда?

■ **Границы — не на века.** Как государство может изменять свои границы в силу тех или иных причин, так и мы можем «подвинуть» наши границы, если считаем это правильным. Например, позволить сыну приходить, когда ему вздумается, потому что он вырос, и мы больше можем не брать на себя ответственность за его безопасность по ночам.

как менялись ваши границы в последнее время?

кто их менял: вы или кто-то вместо вас?

вам это нравится?

■ **Границы — это ответственность.** Как вы относитесь к соседям, которые никого не пускают к себе в квартиру (это их территория), но именно оттуда к вам идет нашествие клопов и тараканов? Правильно, позвоните в СЭС, несмотря на все их возмущения. Как вы отнеслись к требованию сына, который не позволяет входить в его комнату, после того, как вы нашли его в закрытой комнате на полу хрипящего, без сознания после передозировки? Правильно, он потерял право эту границу — пока он не начал выздоравливать. Постучать в дверь — да, но если не отвечает... у вас появилось право войти. Дело в том, что мы отвечаем за обустроенность, благополучие жизни внутри наших границ. Здесь есть предел: например, то, что мама считает неподходящим жениха своей дочери, все же не дает ей права читать ее дневники. Границы наши определяются еще и тем, можем ли мы

прожить в них достаточно хорошо. Как государства: капитализм или социализм — мы согласны терпеть друг друга. Но если существует опасность для соседей — жди войны, и изменения, насильственного изменения границ.

- отличаются ли права вашего близкого и ваши собственные? Почему?
- изменили ли вы границы вашего близкого без его согласия из-за его алкоголизма или наркомании? Вы считаете эти изменения адекватными?
- чем же определяются ваши границы сегодня?

7. Да, есть еще *границы других людей*, которые имеют те же права, что и мы. И те же обязанности! Кстати, право на границы, как мы помним, появилось у нас просто потому, что мы родились и живем, а не за особые заслуги. Просто это наше «место под солнцем». И другие люди имеют те же права:

- что определяет границы ваших детей? Это безопасные границы? Они позволяют детям расти и развиваться?
- вспомните случаи возмущения близких: «Ты не имеешь права!» Может быть, здесь вы переходите их границы? А с собой вы тоже позволяете другим так поступать? (например, читать письма; отвечать на телефонный звонок с просьбой позвать сына, сидящего в соседней комнате: «Его нет дома»: проверять, кто его друзья; заставлять есть суп; распоряжаться тем, что он сейчас делает; и пр.)
- вы живете своей жизнью? Или вы живете на чужой территории? Почему?

Как искать свои подлинные границы? Опытно, методом проб и ошибок — но и основываясь на опыте других людей. Это как танец: расстояние между двумя людьми в полшага, они движутся согласованно, но и не наступают на ноги, ругая и отталкивая друг друга. Можно научиться сохранять границы, как и танцевать.

Итак, поддерживаете ли вы прочные и гибкие границы? Если нет — не плачьте, вас «съедят». И вы этого заслуживаете. Если вы стоите того, чтобы жить и жить счастливо — у вас есть тело, разум, чувства, желания, история, опыт, таланты — найдите этому подходящее достойное место. У вас есть право на благополучие, точную самооценку, уважение к себе, дом, безопасность, здоровье, деньги, наконец... Вы — личность. И тогда, между прочим, ТОЛЬКО тогда вас можно уважать... Поэтому действуйте:

Ваша злость, страх, обида — указатели того, что, возможно, ваши границы нарушены. Проверьте, так ли это?

Когда вы поняли, что некто подошел близко к вашей границе, обозначьте ее: «Стоп! Этого делать нельзя!» Сделайте это четко, ясно и определенно.

Может быть, это будет неожиданно для других: ну и что, мы можем менять свое поведение!

Может быть, они разозлятся или обидятся, это их дело: трудно удерживать границы и заботиться о чувствах других. Только проверьте: нет ли лишнего в наших действиях и словах?

- Наши границы будут проверены на прочность, будьте бдительны!
- Будьте последовательны, не меняйте границы каждый час: людям нужна определенность.
- Удивительно, но некоторым даже понравятся ваши границы!
- Ставьте только те границы, которые можете удерживать.
- Будьте готовы к тому, что соответствующие границы будут установлены и вам! И это справедливо...
- Позвольте себе «визовый въезд»: определенное изменение границ ровно настолько, насколько вам этого хочется.
- Измените свои границы, когда они устареют.

Искусство помочь начать выздоравливать: интервенция и мотивация

Может быть, это самая острая тема для всех родственников алкоголиков и наркоманов. Чаще всего бывает, что к выздоровлению приходит сначала родственник, а зависимый никак не может начать выздоравливать, «трение покоя» его зависимости, отрицания и страхи пересиливают даже очень страшные последствия его употребления. Как же заставить его начать выздоравливать?

Никак. Все наши попытки заставить его бессмысленны: для того, чтобы выздоровление состоялось, нужно, чтобы он «протянул руки за помощью», или, как писал блаж. Августин, «мы не можем принять благодать Господню, пока наши руки полны». Полны страхом, или самоуверенностью, или твердым нежеланием видеть правду — все равно, помощь не будет принята. Все манипуляции, шантажи, «серьезные» разговоры, «выгоняния из дому» — все бесполезно, потому что мы все пробовали — и это нам не помогло.

Заставить нельзя — но можно помочь захотеть. Тут мы тоже не преуспели. Рекламой выздоровления мы оклеили не только стену у стола на кухне, где он ест, но всю свою жизнь. Реклама не помогает, потому что успешный, благополучный, в галстук или с горными лыжами наперевес наркоман или алкоголик — это не про него, он-то это отлично знает, и только злится от нарисованных нами картинок. Даже если это у кого-то получилось, у сына «другой путь», это же всем ясно, кроме его мамы! Да и реклама всегда манипулятивна, и потому производит обратный эффект: сын или муж тонет все глубже в своем отчаянии, вырабатывая все большую уверенность в том, что ему нельзя помочь. Реклама выздоровления не находит в нем отклика.

Но это вовсе не означает, что надо «подождать, когда он достигнет дна». Так говорят иногда и сами выздоравливаю-

ние алкоголики, имея в виду то, что они начали выздоравливать, когда «уперлись» в понимание: дальше падать уже некуда. Но дело в том, что дно-то бывает разное. Это как буксующая машина: дно, на котором крутятся ее колеса, становится все ниже, и каждый раз это все же дно. Может быть, подложить-подложить что-то так под колесо, чтобы сцепление с различным дном все же произошло, и машина смогла вылезти из ямы? Потому что финальное дно — это смерть, и тут не поспоришь: многие наркоманы и алкоголики умерли, еще и не начав выздоравливать — притом, что информация о такой возможности у них была. Ждать оказывается довольно мучительно и опасно. Итак, что же можно сделать?

Говоря в общем, есть два подхода к этой проблеме. До некоторой степени один исключает другой, поэтому хорошо бы выбрать один из двух хотя бы на какой-то период времени, или пока не появятся новые обстоятельства. Рассмотрим их по порядку.

Интервенция.

Это технический прием, который теперь уже является эмпирическим, лет пятнадцать этим занимаются многие терапевты, обучение этой технике входит в минимум подготовки консультанта-психолога по химической зависимости и книжки об этом расходятся огромными тиражами. Самая подробная и популярная — это книжка Вернона Джонсона «Как заставить алкоголика лечиться», она несколько раз переиздавалась в России. Все, что там написано, верно, конечно, и для наркоманов.

В основе техники лежит простая и точная мысль: в сознании алкоголика отрицание болезни так сильно, что ужасные болезненные прежде всего для самого алкоголика последствия его питья старательно вытесняются им из сознания, «забываются», обесцениваются — короче говоря, перестают существовать для него, потому что иначе ему придется перестать пить, а этого-то он и не может! Поэтому он день за днем проделывает работу отрицания своей зависимости, избавляясь от осознания своего положения, «переваривая» новости своей болезни по мере их поступле-

ния. И, возвращенные ему все сразу в технике интервенции²³, эти факты могут пробить стену его отрицания.

Но это произойдет, если выполняются несколько условий²⁴. Во-первых, если факты будут непреложны, и поэтому говорить об этом должны люди, которых это лично касается, от первого лица. Когда человек говорит, что он пострадал, это произошло с ним самим — тут не поспоришь. Во-вторых, это должны говорить люди не в осуждении, а в любви — это разрушает защиты, которые обычно возникают при обвинениях и гневе. В третьих, должна быть поставлена дилемма, выбор из только двух возможностей: либо ты идешь лечиться, и тут вступает в силу конкретный план, заранее проработанный родственниками; либо ты не идешь лечиться, и тогда совершается некое очень печальное событие для алкоголика, вызванное самим фактом его отказа, почти механическое его следствие, не людьми, а самой жизнью установленное.

Рассмотрим все по порядку, может быть, будет понятнее.

Подбор команды. Интервенция проводится целой командой людей, от двух до 8-10 человек, по возможности, включающей всех значимых для алкоголика людей в его жизни. Это отец и мать, жена или муж, дети от 6 примерно лет, другие близкие родственники, его врач, друзья, начальник и сотрудники по работе, соседи и пр. Смысл в том, что команда говорит голосом всей его жизни, а не просто один потрепал ему нервы, а потом он пошел к другому, а тот его пожалел. Ограничение снизу — минимум двое, чтобы достичь «объемного» звучания. Максимум 8-10, потому что пока все выскажутся, пройдет много времени, а вся процедура должна занять не более 30-40 мин., иначе алкоголик не сможет слушать. Инициатор интервенции — например, мать алкоголика, — обзванивает всех и предлагает принять участие в общем разговоре с алкоголиком для того, чтобы убедить его начать лечение, причем просит ему об этом пока не говорить. На подробные вопросы она не отвечает, предлагая увидеться и обсудить все лично. Никого не нужно

23 «Интервенция» — букв. «вторжение».

24 Это изложение может несколько отличаться от того, что есть в другой литературе, что связано с взглядами и личным опытом автора.

...оприять, доказывать необходимость такого разговора: ...он человек не понимает, как серьезные дела, ему нечего сказать в этой команде. Если все же информация о предстоящем событии дойдет, к сожалению, до алкоголика, с ним ...не обсуждается. Наконец, собираются несколько людей, ...которые готовы попробовать помочь. Назначается встреча — ...без алкоголика.

Решительная интервенция. Это очень важная встреча. На первых, надо хорошо договориться между собой, чтобы ...болезнь, — а не мимо, попадая в самого алкоголика. На вторых, люди узнают много нового и утверждают в ...ности своей миссии. Они получают поддержку, «секреты» становятся ясными и теперь понятно, что этого «слона, который вырос в комнате», больше нельзя «обходить по ...палочке», делая вид, что ничего не происходит. В-третьих, ...они начинают понимать, что есть надежда. В-четвертых, ...они перестают во всем винить самих себя... Все это исключительно важно, и потому, даже если алкоголик не пойдет ...ваться, уже эта встреча сделает усилия не напрасными. Инициатор распределяет последовательность высказываний, начиная с менее близких людей к более близким и важным. Каждому участнику предлагается составить короткий текст следующей структуры (возьмем для примера начальника нашего алкоголика):

Фраза-вступление: «Мы знакомы с тобой уже 15 лет, и я очень ценю твою дружбу. Мы много сделали вместе, и твой вклад в наш проект очень велик».

Постановка проблемы: «Но в последнее время мне стало тебе не хватать, ты не приходишь на работу, когда ты очень нужен, и я уже не могу на тебя рассчитывать. Это потому, что ты сильно пьешь».

Факт-иллюстрация: «В этом квартале ты пропустил в общей сложности 32 дня, и проект пришлось сдавать без твоего участия. Твой раздел доделывал впопыхах я сам, и он вовсе не так хорош, как нужно было бы».

Вывод: «Тебе надо идти лечиться, потому что иначе я не смогу включить тебя в группу по новому проекту, придется искать другого человека. Ты мне очень нужен. Месяц я готов ждать, но не больше».

Особое внимание уделяется тому, чтобы было поменьше общих фраз и побольше фактов. Чувства приветствуются, и притом честно выражаемые: и страх, и гнев, и раздражение уместны, потому что это — правда. Но главное, без чего не может быть ни одно высказывание — это любовь. «Ты мне очень нужен!» Без этого главного смысла высказывание превращается в сведение счетов, а в целом акция — в групповое избиение по предварительному сговору. Понятно, что любовь будет разная у жены и у мамы, у сына и у начальника — у последнего скорее уважение, но все равно ясно выраженное и определенное.

Участия детей от 6 лет не следует бояться: им есть уже, что сказать, или, например, нарисовать. Их голос нередко бывает решающим. Но это должен быть именно голос ребенка, а не его мамы-бабушки, нельзя из ребенка делать инструмент. А для его воспитания очень полезно знать, что папа болен, и его все так любят и хотят ему добра — потому что он много уже слышал про папу плохого, или думал так, или боялся этого. Дети поменьше могут что-то не понять, и потому они более уязвимы. Конечно, нужно учесть, что биологический и психологический возраст могут сильно отличаться, решения должна принимать, как правило, мама ребенка.

Можно справиться со всем этим за одну встречу, но нередко имеет смысл еще раз собраться с написанными текстами и все прорепетировать. Тут и выясняется, кто что не понял, кто использует невольно ситуацию для достижения иных целей (например, доказать что «я была права как всегда!») и в этой дополнительной встрече уходит «пена» эмоций: гнева, страха и пр. Излишки чувств хорошо бы выплеснуть не в лицо алкоголику, для него это будет слишком тяжело. Интервенция должна быть не «последним решительным боем», а твердым разговором.

Дилемму выставить может не каждый участник интервенции. Но у каждого должна прозвучать некая фраза-вывод о том, что нужно делать, и что будет, если алкоголик выберет лечение — или его не выберет. Здесь имеет смысл говорить, конечно, только о том, что точно готовы исполнить, потому что шантаж и манипуляции бессмысленны. Например, нельзя говорить: «если ты не пойдешь лечиться,

«я поведу с тобой» — развод процедура долгая, и будет поздно и можно еще попробовать уговорить жену... Можно сказать: «я не сплю уже давно, и чувствую, что не выдерживаю. Мне надо работать и кормить детей. Поэтому, если ты сегодня не поедешь в реабилитационный центр, я уеду сам, чтобы спать и поживу там с детьми, пока ты не начнешь задумываться». Понятно, что не спать невозможно, и решение должно совершиться одно из двух: поездка в центр или к маме. Это должно так естественно следовать из отказа идти лечиться, как закон природы. «придется взять другого работника», «я уеду к бабушке», «ты не войдешь в дом»... Не годится: «не буду тебя любить», «живи как хочешь», «примем меры, которые тебе не понравятся». В чем как раз в том, что не мы принимаем меры, а это уже неизбежные последствия его питья — и только лечение может что-то предотвратить.

Предлагаемый вариант лечения (их может быть и два на выбор, но не больше: некогда спорить) должен быть понятен всем участникам интервенции, согласован с ними и хорошо проработан. Поскольку это крупная акция, просто «походить на АА, что тебе стоит» или «закодируйся» здесь не годится. Как правило, предлагается стационарный реабилитационный центр или община, иногда — амбулаторный центр. Следует продумать детоксикацию, если она нужна. В центре должны быть места, все финансовые вопросы разрешены, так, чтобы ничто не могло препятствовать лечению: алкоголь будет цепляться за каждую мелочь!

Интервенция. Однажды утром алкоголика будит жена: вставь, тут пришли люди, оденься, надо поговорить. Лучше все устроить утром, чтобы было время действовать, и алкоголик не успел бы напиться. Но тут, конечно, возможны варианты. Итак, он выходит в гостиную, и обнаруживает всю команду в напряженном ожидании его. Он раздражен, понимая, что все сговорилось «против него». Тут инициатор интервенции начинает говорить.

• Мы собрались сегодня здесь ради тебя. Нам надо обсудить одно дело. Удели нам, пожалуйста, полчаса. Только выслушай и не перебивай. Это очень важно». Присутствие всех значимых людей, как правило, заставляет алкоголика

нехотя согласиться. Ведущий благодарит его за понимание и передает слово следующему в последовательности высказывающихся.

Участники команды высказываются по одному. Они говорят совсем не то, что было намечено, плачут, волнуются. Ведущий нещадно обрывает каждого, кто начинает причитать или сводить счеты: собрались не за этим. Не можешь говорить — пусть говорит следующий. Дети говорят в конце, почти последними. Попытки алкоголика отвечать, прерывать и пытаться оправдываться или нападать, ведущий мягко пресекает: «ты обещал нам выслушать, полчаса еще не закончились. Потом мы, конечно, попросим тебя ответить нам».

После того, как команда вся выскажется, ведущий подводит итог в двух словах и коротко предлагает один-два варианта лечения. Они должны быть хорошо проработаны. Потом он просит алкоголика ответить решением. Если тот просит подумать, пусть думает тут же: решение должны услышать все в команде. Надо использовать высокую энергию этой встречи, чтобы хватило сил сделать этот нелегкий шаг.

Если алкоголик соглашается — сумка уже оказывается собранной, и машина ждет. Если отказывается, ведущий все равно благодарит его за то, что он выслушал — и все расходятся. Тогда обязательно нужно выполнить вторую часть дилеммы, которая была предложена алкоголику.

Если все проведено честно, то в любом случае будет хороший результат. Алкоголик получил точную «информацию к размышлению», которая может быть осознана, и решение может оказаться принятым даже и спустя какое-то время. Часть последствий это может убрать, но не обязательно: человек отвечает за свои поступки. Близкие его получили надежду уже от того факта, что можно было говорить прямо и точно о себе, они увидели это друг в друге. Теперь они не одиноки, и это не менее важно. Ну, а если алкоголик поехал лечиться, то уже через несколько дней, когда родственники приедут его навещать, они увидят разительные перемены. Алкоголик осознает, ему помогут там понять, что он был прав, согласившись. Он будет благодарен за ваши усилия.

4. Мотивационное интервью.

Это противоположная техника, но даже не столько техника — сколько кропотливая работа по формированию мотивации совершаемая вместе с алкоголиком. Понятное дело, и в наркоманом все то же самое. Покажем это для определенности теперь на примере наркомана.

Приходит ко мне на консультацию некто Коля. Колю держат почти за шиворот родители, он точно знает, что его родители — это «класс», а я — враг наркотиков, значит, мне не по себе. Я здесь для того, чтобы остановить его в употреблении, так вот, не выйдет! Зарабатывать на себе каждой копейкой он не даст. Упрятать себя никуда тоже не позволит, ведь правда он знает. Все это так, или почти так, у него на лице написано, хотя я, конечно, до конца точно знать ничего не могу, пока он сам не расскажет. Но по выражению лица и произнесенным репликам можно догадаться. У него есть единственное желание — уйти отсюда поскорей.

С этого я и начинаю. После приветствия и представления себе и проверяю свои предположения: «Похоже, ты не по своей воле сюда пришел?» — «По своей» — на всякий случай прет Коля. Но интонация и выражение лица вариантов не оставляют: он будет стоять до конца.

Что бы я его ни спросила — правды не будет. Сам ничего не расскажет, потому что не доверяет мне в максимальной степени. Можно, конечно, задать «дежурные» вопросы, получить на них порцию лжи с минимумом информации, провести проповедь о вреде наркотиков и закончить такую консультацию», признав свое поражение.

Вместо этого я молчу. Я умею молчать и наблюдать потихоньку за ним, не во все глаза, а так, чтобы позволить ему отодвигаться от гнева на меня. Он прерывает молчание: «Все, что ли?» — «Да нет» — отвечаю я, — «А ты что-то хочешь?». «Ничего не хочу» — отвечает Коля недоуменно, потому что я другая, чем он ожидал. «А я хочу» — говорю спокойно. — «Хочу понять, за что ты на меня злишься. Потому что тут смирно, никого не трогаю, а тут ты такой злой». — «Ну не хотел я сюда ехать, отец сказал, что из дома выгонит, если я не поеду, вот я и поехал!» — отвечает Коля.

Это уже часть правды. И тут начинается в нашем разговоре то, ради чего мы с Колей и встретились. Принцип такой: я пропускаю мимо все его высказывания, которые мне кажутся голосом его зависимости и отрицания ее: ложь, злость, доказательства того, что наркотики — это классно, обвинения меня и браваду. Это его ошибки, и я не должна в них участвовать, потому что тогда, споря со мной, он только сильнее будет их защищать, сам утверждаясь в них еще крепче. Играть на руку его болезни я не хочу, и не участвую в этом. Но как только я слышу правду, настоящие факты, я поддерживаю их, потому что факты — наши друзья, даже если на первый взгляд кажется, что это не так. Сравните с игрой в большой теннис: если подача соперника идет в аут, ее нельзя брать, потому что тогда мяч упадет вне площадки, и проиграет соперник. Если же мяч летит внутрь площадки, то его надо взять любой ценой, иначе проиграю я. Вот и сообрази, где какой. То же самое и здесь: надо сообразить, где «моя подача» в его словах, «взять» ее и «хорошо сыграть», но не брать «плохие подачи», чтобы эти слова утонули без моей поддержки.

Я буду поддерживать правду, не откликаясь на ложь зависимости, и тогда правда будет сильнее в нем, и сможет победить. При этом я никогда — слышите, никогда! — не буду говорить против него, но буду, по возможности, говорить выше него, чтобы дотягивать его маленькую замученную правду до того уровня, чтобы она могла победить в нем голос болезни.

Коля сказал, что отец его обещал выгнать из дома. За это можно зацепиться.

— Выгнать тебя из дома? Почему?

— Наорал опять, дома шоу каждый день, злит уже все, кусок в рот не лезет, попрекают всем, жить не дают...

— А что ему нужно?

— Чтобы я у него на задних лапах ходил, ему в рот смотрел и работал. И карманы ему выворачивал.

— Противно, когда карманы проверяют.

— Он не понимает, если я захочу, спрячу так, что он не найдет. А так — как в «мусарне» живешь, в шкаф залезли, весь стол перерыли, все ссылки в «нете» «прошмонали».

— Прямо обыск...И что, нашли?

Ну нашли, «траву» в шкафу, и грибы, и на сайтах «рынки» у них поехала...

То есть ты пришел домой, а у тебя «шоу»? Теперь понятно. А ты «траву» растил зачем? В шкафу вряд ли хорошо растет...

Потому что денег нет, они же мне «кислород перекрыли», хоть что-то...

Денег всегда не хватает на наркотики, это точно. И давно все это?

Не я. Только я им говорю: пока сам человек не захочет, ничего не сделает! И «на тюрьме» торчат! А я хочу употребить, и буду.

Конечно, насильно ничего не сделают. И ты сам решишь, употреблять или нет. Будешь — значит, будешь. А почему?

Не поймете. Кто не употреблял — не поймет. Мы — дру-

да, кто не шел этой дорогой, не знает ее.

Повисла пауза. Прервемся и мы, и прокомментируем.

И не сказала ничего такого, что бы противоречило моим убеждениям. Обыск — это ужасно, денег на наркотики всегда не хватает, и насильно выздоравливать не заставишь. В общем, я никак себя даже не внесла в разговор. Я только поддерживала то, что мне кажется правдой, и помогала ему говорить. В результате какую-то правду про себя он рассказал. Мы стали чуть менее «перпендикулярными», чем прежде. Если бы он не начал говорить, я бы сама сказала несколько фраз, которые так же не вызвали бы у него возражения, как и эти. Но пауза помогла ему увидеть меня вновь, и он спросил:

Вы психолог?

Да, психолог-консультант по наркомании.

От наркомании нет лекарств, от нее не уйдешь, это навсегда.

А я и не врач. Лекарств, конечно, нет.

Словами, что ли, лечите? Внушением?

Словами. Но не гипнозом, ты не думай. Я никогда не работаю с теми, кто этого не хочет. А сейчас вот с тобой разговариваю, но ты свободный человек.

— Да, свободный... А отец, что вы ему скажете?

— Скажу, что ты наркоман. Правда будет?

— Да...

— Еще скажу, что обыскивать не стоит: без толку. Скажу, что ты не хочешь бросать наркотики. И что насильно заставить выздоравливать нельзя.

— Не то, чтобы я был конченный... Я только легкие и «спиды», и «глучные», я же не на героине, я не дурак!

— Я конченных наркоманов не видела. У тебя свой выбор наркотиков. Наркоман, как и все. Впрочем, не знаю точно.

— Что не знаете?

— Наркоман, или только злоупотребляешь. Сломалась твоя воля контролировать употребление наркотиков или нет — я еще не знаю.

— На «траву» и «спиды» не «подсаживаются», и ломок нет, и все нормально.

— Ломок нет, это так.

— В Голландии они на каждом углу, там из дома за них не выгоняют.

— Да, в Голландии есть особые кафе, где можно курить «траву», там это не запрещено.

Прервем нашу беседу на этом, потому что весь разговор был похож на приведенные диалоги, и вот какой был результат. Когда Коля вошел в кабинет, он был настроен по-боевому. По мере того, как мы говорили, он говорил все более и более открыто, и в конце — скорее даже доверительно. Все это было при одном условии: ни одного слова против него я не сказала. Мне так хотелось сказать, что на «траву» и «спиды» еще как «подсаживаются», что в Голландии курят марихуану не повсеместно, и что от наркомании можно выздоравливать. Но тогда он стал бы со мной спорить, утверждаясь в своем понимании наркомании, а мне это не нужно. Зато мне удалось кое-что усилить из того, что он понимал точно: что он не конченный наркоман, что воля может сломаться, и что денег не хватит. Главный же результат: про наркоманию оказалось возможным говорить без противостояния. Коля мне еще не доверяет вполне, конечно, но он подвинулся в эту сторону, «что и требовалось доказать». В конце я с сожалением сказала Коле:

— Иденешь, нам пора заканчивать. Мне важно было обсудить с тобой эти темы. Ты хочешь прийти ко мне еще раз?

— Почему?

— Если ты поймешь, что тебе надо что-то со мной обсудить. Мы говорили с тобой долго, и кое-что ты про меня тоже узнала.

— А когда?

— Когда захочешь, и когда я смогу. Надо будет созвониться. Вот тебе все мои телефоны.

— Хорошо.

И вышла из кабинета с Колей, и, что очень важно, при этом сказала отцу следующее: «Мы с Колей поговорили о многих вещах. Насильно нельзя заставить наркомана бросить наркотики, и потому проверять карманы бессмысленно. (Тут я пощадила чувства отца и не стала произносить слово «обыск» и «он не хочет выздоравливать», но смысл передала.) Но мы договорились, что Коля позвонит мне, если захочет. Я дала ему свои телефоны». С папой надо будет поговорить отдельно, выработать более адекватную политику поведения. Но это уже не при Коле, мы же с ним тоже без папы разговаривали! С каждым — про него самого, и конфиденциально. Некоторые выводы имеют право знать все, потому что наркомания — это общее дело всей семьи.

Коля не позвонил мне сам, но через два месяца позвонил отец: Коля в больнице. Оказывается, он согласился, чтобы отец позвонил мне. Я пригласила Колю после выписки на встречу, и он пришел уже в другом расположении духа. Он был потише и слегка напуган, но бодрился. Мы продолжали в той же манере, и в конце он спросил меня про то, почему я этим занимаюсь. Я честно ответила, и он довольно хмыкнул. Спросил о том, что здесь происходит в реабилитационном центре, и я опять удержалась от соблазна «крепко посоветовать» ему прийти к нам, ответила кратко и точно. Мы распрощались, а через два дня Колин отец позвонил и спросил, может ли Коля начать курс у нас в центре.

Это довольно короткая история, но бывает, что такие встречи, или даже телефонные разговоры (что труднее) длятся месяцами, и не все они заканчиваются «хэппи энд»'ом. Главная правда: мы не всегда можем спасти наркомана от

него самого. Но если это получается, мотивация выздоравливать у него будет гораздо прочнее и результаты, в конечном счете, лучше, чем при интервенции.

Мотивационное интервью — это про настоящую психологию: когда человеку позволяют быть самим собой, даже если это вам не нравится, и помогают находить те пути, которые для него приемлемы, а не как в интервенции, когда за алкоголика остальные все решили и «вторглись» в его сознание этим своим решением. Интервью — более правильный путь, поэтому им лучше идти, хотя и труднее. Очень трудно не спорить, не противоречить, не отстаивать свою точку зрения, «единственно правильную». Потрудимся — и результаты будут лучше.

Эта техника работает даже в тех отчаянных случаях, когда наркоман все время на дозе, и без дозы не живет, и сколько-нибудь ясного сознания ждать не приходится, и решения он почти не принимает. Войти к нему в доверие и решать вместе с ним можно только после многих таких разговоров, если вы только удержите дистанцию так, чтобы он не смог вами манипулировать. Но вы сможете прервать разговор, когда устанете, и он станет вам не по силам: мотивационное интервью — неспешная вещь, и не требует добиться результата сейчас любой ценой. Результат приходит как выношенное и выработанное вместе решение. Трудность в том, чтобы отличать «хорошие подачи» и отрабатывать их только в пределах того, что сказано, от «плохих», в которых ни за что нельзя участвовать. Наркоман же будет провоцировать вас, наоборот, на дискуссии и споры. Но правда на вашей стороне, и у вас чистое сознание, и вы уважаете человека напротив, сознавая свои грехи... и потому ничего ему не навязываете.

Нередко в семье наркомана такие отношения остаются единственно возможными в какой-то последний момент. И потому мы должны быть к ним готовыми. А мы не готовы вовсе, потому что обычно не владем главным навыком для мотивационного интервью, и вообще для человеческих отношений — мы не умеем слушать собеседника.

Искусство слушать и слышать. Разрешение конфликтов.

Может быть, у вас было такое счастливое время в жизни, когда вы были с любимым человеком вместе, и слушали его, и счастливы были именно оттого, что он с вами говорит. Все: и темы, и слова, и тембр голоса, и интонация прямо ложится в вашу душу, вызывая восхищение и чистую радость. Можно было и не отвечать, а только слушать и слушать... Может быть, вы видели тогда этого человека без греха, без какой-либо преграды, которая встает между людьми, осуждающими другого или защищающими себя. Вы без критики принимали за истину все то, что он говорил, и были в этом уверены. Вы его — слышали.

Конечно, так было очень недолго. Потом появилась критика, и неприятие, и взаимное раздражение. Вы начинали слушать, но тут свои собственные мысли становились важнее, и они перебивали то, что говорил другой человек. И, пока он говорил, вы выстраивали внутренний собственный монолог. Потерпев немного, вы уже стали перебивать друг друга, потому что важнее были собственные мысли. Но ведь тогда вы не отвечали по сути на его высказывание, пока вы формулировали свое, вы его почти не слышали! Да, какие-то слова и факты вы слышали, но скорее для того, чтобы опровергнуть их, чем для того, чтобы узнать, что он имеет в виду. Это похоже на диалог двух глухих людей, со стороны выглядит смешно и печально.

Такие пререкания — посмотрите на это слово, буквально: «перебивание речи друг друга», — диалогом не являешься, потому что диалог — это звучание двух голосов в гармонии, как в музыке, соединяющей в себе две темы. Для меня интересно было узнать, что полифонические музыкальные произведения времен И. С. Баха скорее кон-

струировались по очень жестким законам гармонии, чем просто легко придумывались гениальным композитором. Посмотрим на некоторые параллели.

В фуге, например, сначала звучит одна тема, а другие голоса помогают ей представить себя до конца. Потом эта тема звучит в другом голосе — «ответ» — пусть и с небольшими вариациями, но почти точно другой голос повторяет, имитирует первый, а остальные голоса тоже помогают ему осуществить это. После представления темы во всех голосах она разрешается в их гармоническом согласии, и только после этого звучит разработка темы. В репризе — завершающей части — мелодический рисунок вновь возвращается к исходной теме, нередко голоса в ней «спорят», частично накладываясь друг на друга — но «спорить» уже можно, тема представлена и разработана, и финальная каденция приводит все голоса к согласию в главном тоне — тонике.

Можем ли мы попробовать разговаривать так: один из нас старается представить свою мысль так точно (может быть, длинно или коротко, но точно), как он может, а другой, помогая ему, проясняет для себя эту мысль совершенно не критикуя ее. Когда высказывание первого человека в главном будет завершено, и это интонационно понятно (как в фуге), другой начинает повторять, имитировать эту мысль так, как он может это сделать, внося туда свои образы и скорее пересказывая, чем повторяя первого, пробуя, таким образом, мысль первого человека как бы на свой вкус. Выяснится, что другой понял не совсем все и не совсем так, и тогда участники диалога обмениваются короткими фразами, дополняя и поправляя друг друга, проясняя мысль, но не споря по сути этой мысли. Завершив таким образом представление темы, второй человек высказывает свои соображения в развитии, разработке этой темы. Они не являются критикой, разорванной своими «во-первых, во-вторых...», но цельным высказыванием, имеющим позитивный смысл, скорее предлагающим что-то иное, или поддерживающим высказанное, но не отвергающим первую мысль. Вновь схема повторяется: первый человек, помогая, проясняет вторую мысль, не критикуя ее, пока она интонационно не закончится, а затем пытается

имитировать, пересказать ее по-своему, и после этого первая мысль обогащается и очищается от всего неправильного. Процесс может продолжаться, пока оба участника диалога не разработают совместно все оттенки темы, и только тогда диалог можно завершить гармоническим согласием, формулируя его.

А(первый заявил мысль А)

А?

А!

А?

А. (первый до конца объяснил мысль А)

А' (второй пытается пересказать, как он понял А)

А!

А'. (второй точно пересказал мысль А, т.е. первый — согласен!)

В(второй заявил мысль другую мысль В, разработка)

В?

В!

В?

В. (второй до конца объяснил мысль В)

В' (первый пересказывает мысль В)

В.

В. (первый сумел точно пересказать мысль В — он понял второго)

ВА (первый высказывает вариант синтеза двух мыслей)

АВ!

АВ.

АВ. (оба согласились на другом синтезе).

Как в fugue не звучит фальшь и «грязь», так и в этой беседе нет раздражения и непонимания. Есть уважение и согласие двух разных людей, несколько по-разному видящих мир и предмет разговора, ищущих правды, а не своей правоты, и помогающих друг другу в этом поиске.

Поэтому в слушании есть несколько простых правил:

- постарайтесь только слушать, отсекая все собственные возражения;

- когда вы все-таки отвлечетесь, вернитесь к той точке, которую еще помните, и задайте вопрос;
- не перебивайте, но будьте терпеливы: дослушайте до конца;
- в проясняющих вопросах по возможности избегайте любых оценок, хороших и плохих, вы пока только «контрапункт»;
- избегайте движений, сбрасывающих вашу энергию: постукивания, почесывания, частых перемен позы, но пусть ваше тело помогает вам сосредоточиться;
- постарайтесь сердцем почувствовать, каково человеку напротив: не все говорится словами, но показывается;
- избегайте «психологических» приемов, но будьте естественны.

Конечно, эти правила не исчерпывают собой всего искусства слушания, но являются техническим минимумом, без которого слушать очень трудно.

Приведу пример из последнего разговора по телефону (по телефону тоже можно слушать, но куда труднее сосредоточиться, поэтому серьезные разговоры лучше вести лично).

Итак, предыстория. Мой пациент Володя, алкоголик, собираясь прийти в реабилитационный центр, попал в запой, психоз и, наконец, в надзорную палату наркологической больницы. На четвертый день звонит и говорит:

В.: Я благодарен вам за то, что вы меня сюда упрятали. Наверное, надо было. Но через неделю я отсюда уеду, поеду к маме за город и пару месяцев там отдохну, а потом приду к вам в центр.

[Это краткое изложение сути высказывания, которое заняло минут семь. Володя объяснял, как его не понимают, как надо и как не надо, как он не очень пил, и почему надо обязательно к маме. Я помогала ему говорить междометиями, короткими вопросами вроде «куда?», «надолго?», «почему?» и очень старалась отсечь свою понятную реакцию: надо дожидаться до конца в больнице, к маме не надо, сразу к нам.]

Я: Слава Богу, что доехали до больницы, я рада, что вы согласились туда лечь. Так вы собираетесь через неделю выписываться...

И (перебивая): Я приеду к вам обязательно, но маму я явно не видел и там хорошо.

[Еще понять выжимка из пятиминутного монолога о том, как он ушел от мамы, какая она одинокая и старенькая и как давно он не был там. Володя доказывает себе самому, что он прав, и, если кто-то с ним спорить или говорить что-то другое, будет «перетягивание каната» — любимая «игра» во многих семьях. Я ее не люблю, и потому терпеливо слушаю, ожидая, пока он кончит.]

И: Так вы поедете к маме, и это важно для вас, а через пару месяцев придете к нам в центр?

И: Да, я приеду к вам, я вам благодарен, но я должен поехать к маме, и поскорей.

[Отенок речи такой: благодарность и центр — после, главное — уехать. Мне кажется, что он пытается найти предлог убежать из больницы, но это мое предположение, а мне не хочется быть всезнайкой. Лучше я честно спрошу об этом.]

И: А как вам сейчас в больнице, справляетесь?

[Больница, тем более после психоза — не сахар. Нормально там быть не может. Я не спросила: «ужасно?», чтобы его не напугать соответственно, но бодриться «все нормально?» значит провоцировать на вежливую ложь. Если это действительно причина его решения уехать, он откликнется.]

И: (речь ускоряется, он взволнован, я попала в точку): Делать очень трудно, вы не понимаете, как трудно. Все время смотрят, лекарства нужные не дают, разговаривают как с опущенным алкоголиком, все время на витрине, говорят, что надо месяц, и здесь все не первый раз, и я не сплю, не сплю!

И: Да, в надзорной палате все время на виду, народу много в палате, и уснуть трудно. А кто вокруг?

И: Восемь человек, двое храпят, один кричал страшно, когда привезли, и все время ходят, ходят все, нет положения, как не ложись, чтобы все это не видеть.

И: Да, это очень тяжелые дни для вас. Скорей бы все это кончилось.

И: [Я услышала его страх. Я ему сочувствую и, так же как и он, хочу, чтобы это скорее кончилось, и чтобы никогда больше не повторилось. Я на его стороне, ему действительно тяжело, ведь он после запоя и психоза, нервы на пределе, и как ему там выживать? Вот оно, слово!]

Я: Это палата выживания, там все выживают после своих запоев, и вы тоже. Там действительно тяжело, но это выживание. А кто сказал, что это легко?

В.: Да, мы здесь выживаем.

[Володя принял это слово. Он ненадолго умолкает, и теперь я могу сказать то, что, может быть, поможет ему в это трудное время.]

Я: Знаете, парадоксально звучит, но мне кажется, хорошо, что вы не один в палате. В одиночестве было бы трудней. А так вы выживаете вместе, как на корабле в шторм. Одно дело делаете, и каждый на своем месте.

В. (смеется): Да уж, нас слишком много. И чайник один на всех. А чай фруктовый, другого не дают пить. Все равно пьют «чифирь»...

[Ему чуть легче. Мужественный образ моряка помог, или действительно понял, что «вместе куда дружнее», чем одиночество, уже про чай говорит... надо поддержать.]

Я: Вот и я думаю: «прорвемся». В «надзоре» долго обычно не держат, потом будет полегче. И состояние будет лучше. Давайте жить сегодняшним днем, день за днем. А звонить разрешают легко?

В.: С этим проблем нет.

Я.: Так звоните, поговорим. Если я могу, я рада буду поговорить с вами, поговорим — будет повеселее. Я очень хочу, чтобы у вас все налаживалось. До свидания.

В.: До свидания.

Во время разговора часто возникает иллюзия, что мы можем помочь человеку, только если дадим ему прямой совет или хотя бы сообщим наше мнение по поводу сказанного. Но это не так. Нередко активное слушание помогает человеку сформулировать и понять свою проблему и найти выход. Поддержка сочувствия и готовность быть рядом сама по себе огромная сила. А советы давать легко, только вот следовать им трудно, потому что стоят они недорого: «один размер на всех».

Наконец, даже и реакции наши на высказывание человека имеют право быть только после такого слушания, потому что если мы не слышали в полноте его «тему», что мы можем на нее ответить? Мы как дети капитана Гранта,

которые приплыли на другой конец света в поисках отца, и подошли, только мы сами оторвали часть записки с координатами поиска!

Активное слушание — прекрасный способ разрешения многих конфликтов между людьми. Если произошел конфликт, можно попытаться прервать его развитие просто любой: например, пойти вымыть руки, попить чаю — и вернуться к теме конфликта в позиции слушающего человека. Если вы сумеете услышать собеседника, то, вероятно, вы найдете точки соприкосновения. А ваш собеседник увидит, что понят, и тоже скорее пойдет вам навстречу. Только постарайтесь не играть в «великого психолога», а честно отнестись к самому себе, уважая собеседника и слушая его.

Постарайтесь послушать человека!

- Большинство людей слушают, но не слышат.
- Неспособность или нежелание слушать — причина потери контакта между людьми.
- Один из главных признаков воспитанности — умение слушать.
- Представьте себе, что у вас нет голоса. Вы будете не только меньше прерывать, но и лучше слушать!
- Если это стоило сказать, это стоит послушать!
- Если Вам нужно говорить, задавайте вопросы.
- Человек, который прерывает, обычно защищает свою «раковину», свой закрытый, застывший, полный страха взгляд на жизнь.
- Искусство слушания требует особого поведения, даже позы и большой сосредоточенности.
- Нет неприятных слушателей.
- Чтобы не ошибиться — надо понимать. Чтобы понимать — слушать.
- Постарайтесь вслушаться в голос, вникнуть в состояние и мысли собеседника. Не пытайтесь «поставить себя на его место» — станьте им на его месте! Только тогда Вы сможете понять — и, может быть, помочь.

Контакт

Говоря о принципе «отпустить», мы подчеркивали: это не значит «бросить». Главное отличие: «отпустив», мы, тем не менее, сохраняем контакт. Контакт — это место встречи наркомана или алкоголика, находящегося в беде, озлобленного, напуганного и потому отрицающего помощь — и нас в желании ему помочь. Каковы главные условия контакта?

1. Контакт — это точка. Это не свободная площадка, где я могу расположиться, как мне хочется, не то место, где я могу поэкспериментировать — вдруг получится, а не понравится, отойду на прежние позиции. Нет, каждый раз при неосторожном движении контакт может прерваться и никогда не восстановиться вновь. Нам нужно беречь эту трепетную связь.

2. Прерванный контакт можно попробовать восстановить. Представьте: вы нашли в лесу, скажем, лисенка. Вы хотите спасти ему жизнь и берете его домой. Что будет, когда вы вытряхнете его дома из сумки? Воющий фырчащий клубок заматается по комнате и забьется под диван. Что вы будете делать дальше? Вы уверены, что назидательная фраза «я хочу тебе добра» — достаточна? Нет, вы:

- не будете соваться со своей едой, а дадите ему побыть одному,
- не будете шуметь,
- не будете приставать «давай поиграем»,
- положите мясо на видном месте — но не будете заталкивать его в пасть лисенку,
- будете долго, столько, сколько нужно, ждать, и когда высунется из-под дивана нос, не шелохнетесь,
- потом нос спрячется опять, и снова долго-долго ничего не будет происходить,

и когда вам уже покажется, что вам все это приснилось, вслед за носом выглянет вся морда,
и если у вас опять достанет выдержки не двинуться, он, вероятно, начнет исследовать дом,
и наткнется на вас,
и ударит,

а потом появится опять и все же обнюхает, а вы не двинетесь с места...

И тогда, может быть, настанет время (есть-то хочется!), когда он согласится попробовать мясо,
и через месяц даст вам погладить его после еды — и прижмет ушики.

После всех стрессов, ужасов, умираний и вашего насилия над алкоголиком или наркоманом (будем честны: насилия, страшного: лучшие побуждения ничего не меняют) вы не смогли наладить контакт. Но он этого не хочет!

- Можно показать ему, что вы ждете этого контакта — одним словом, даже жестом;
и удерживать это ожидание контакта, желание встречи, несмотря на всевозможные помехи (его и ваши обиды, новые и старые; «всплывающие» новые ужасы, ваш и его страх и другое — работайте, для того и Программа), показывая желание контакта очень точно и тонко время от времени;
- и ждать...
- И начинать все сначала, если вы все же ошибетесь.
- Предложить помощь — но никогда не уговаривать.
- Скорее отвечать на вопрос, чем навязывать свои решения,
- быть рядом,
- не отчаиваться, когда он начнет пробовать — и сорвется, откажется,
- Ждать... готовой помочь, и чтобы он об этом знал.
- А ему нужна помощь, он будет ее искать, и, может быть, не у вас.
- Но, так или иначе, может быть, вы сумеете найти друг друга, если действительно сумеете друг друга дождаться.

3. Дистанция. На каком расстоянии вы должны находиться? На таком, чтобы алкоголик или наркоман не подавлял в себе желание удрать.

4. Что мы приносим в контакт? Хороший вопрос... Если наш страх, отчаяние, гнев, обиду, попытки изменить его... — неудивительно, что ему трудно быть в этом контакте, и он все пытается быть подальше. Кстати, жертва по понятным причинам избегает контакта с палачом. Если претензии — это все, что у вас есть для сына — ничего у вас не получится. Лучше держитесь подальше, может быть, ему поможет кто-то другой. А если есть любовь, прощение, сочувствие, принятие — тогда у вас есть шансы.

Что же делать со страхом, гневом и другими чувствами — прятать их? Нет: во-первых, врать нельзя, во-вторых, все равно «вылезут». Если вы сумеете показать и гнев, и любовь, и притом гнев именно потому, что любите; и страх, и тревогу — но и принятие сына таким, какой он есть сейчас... тогда, может быть, его любовь к вам преодолет этот болезненный для него «довесок» — и вы вместе с этим что-то будете делать.

5. Здоровая жизнь. Именно в контакте с нами у наркомана есть возможность что-то узнать о здоровой жизни. Он забыл о ней! У него искаженные представления о жизни без наркотиков, которые идут от его защит и среды, в которой он живет. (Например, что жизнь без «кайфа» — «безкайфовая», безрадостная; что все церковные люди либо дураки, либо притворяются; что никому нельзя доверять, кругом враги...). Можем ли мы показать ему здоровую жизнь? Как мы сами живем? Или мы действительно живем безрадостно, молимся напоказ (пусть посмотрит, может, сам попробует), обманываем других? Умеем ли мы делиться своей радостью без намерения изменить сына? Попробуйте вспомнить:

- когда последний раз вы предложили ему посеть вместе?
- принесли ему к телевизору чай?
- рассказали о своих проблемах на работе?
- извинились за свою ошибку?
- привели домой гостей?

заниались своими платьями\отдыхом\здоровьем — и
радостно об этом рассказали?
пошли гулять одна и вернулись с букетом полевых
цветов?
смотрели на закат?
плакали от обиды на начальника и пожаловались
сыну на него?...

Или сами-то какой жизнью живете: здоровой? И если нет,
как быду сыну узнать, что она еще существует?

Контакт — это наш шанс. Это то, что только и позволяет
наркоману попросить о помощи, просто поверить в то, что
исцеление возможно — и, может быть, для него.

Второй шаг. Система поддержки

«В любой ситуации я смогу получить помощь и поддержку» — «В любой ситуации он тоже сможет получить помощь и поддержку, и не только от меня».

Бессилие остановить зависимость и даже просто употребление близкого алкоголика или наркомана прочувствовано нами почти «до костей». Мы не можем его остановить, как бы мы этого ни хотели. Много раз пробовали, почти любой ценой. Не смогли. Более того, мы бессильны и перед своей созависимостью: реакции на зависимость близкого привели нашу собственную жизнь в кризис. «Кризис», по-гречески, «суд» состоит в том, что нам надо понять, что неправильно в нашей жизни и разрушает ее — и изменить это.

Анализ и изменение себя — очень трудная работа. Во-первых, даже простые вещи сам для себя сделать затруднишься. Как трудно постричь себе затылок или лечить зубы, так и трудно, чтобы не сказать невозможно, увидеть свои ошибки и отрицания и «посмотреть на себя сбоку» в смысле своих поступков. Не менее важно то, что человечество развивалось, используя опыт других людей, иначе не было бы ни науки, ни искусства, ни всей нашей жизни. «Изобретение велосипеда» занятие не только бессмысленное, но и весьма вредное: каждому из нас Господь дал некую задачу «на сей час» порешать, а мы вместо этой задачи решаем те, которые сами хотим. Представьте себе, что вы поручили дочке погладить белье, а она занялась изобретением утюга? И так во всем? Поэтому разумный взрослый человек, столкнувшись с задачей в жизни, прежде всего пытается понять, не решал ли эту задачку кто-то до него.

«Вместе куда дружнее» — говорил Винни-Пух. Как многие важные вещи в жизни, выздоровление семьи от зависимости и созависимости бывает успешным, если люди зани

... вместе, поддерживая друг друга. К совместным усилиям возвращает нас и программа «12 шагов»: принцип обращения за помощью лежит в ее основе.

Второй принцип — критически важная вещь. Нам нужно осознать его, потому что нас с детства учили обратному: мы сами должны справляться со своими трудностями, и стыдно возмущать других людей своими проблемами. Началось это, наверное, еще в те времена, когда нас учили завязывать шнурки и быть самостоятельными. С тех пор мы стараемся быть самостоятельными, свято веря, что это — правильно. Но это не совсем так.

Во-первых, наша самостоятельность — иллюзия, мы все время используем достижения других людей, даже не задумываясь об этом, в каждом движении в обиходной жизни. Представьте себе, сколько людей потрудились над тем, чтобы мы могли просто щелкнуть выключателем в комнате! Мы живем в незримом коллективе людей, которые заботятся друг о друге, даже не зная, о ком: физики, электрики, коммунального управления, изготовители пластмасс, рабочие на заводов-предприятий... Наша самостоятельность иллюзорна.

Во-вторых, можно себе представить, сколько пришлось потрудиться Богу и Его ангелам, и раньше и теперь, сегодня, чтобы события и факты нашей жизни повернулись именно так — и у нас был выход, не все пути для нас были закрыты. Сегодня это так, иначе наши с вами разговоры не имеют смысла.

В-третьих, и это, пожалуй, важнее всего, человек создан не тогда когда был свят! В раю! — не самостоятельным. Он зависел от Бога во всем, как ребенок зависит от родителей. Сегодня же зависит, только теперь человек перестал это видеть и осознал: я сам все могу! Финал мы знаем, и, в конечном счете, поэтому наши с вами близкие попали в беду. Мы все-таки не самостоятельны, и жизнь всегда нам это показывает. Нам нужен Бог, Помогающий нам прямо, в откровении, в молитве, в Евангелии; Открывающий нам Свою волю, который ведет нас ко благу; Помогающий нам и через других людей, что бывает на каждом шагу. Можно видеть, угадывать Его действие в нашей жизни, как в добрых, заботливых отношениях милосердия видна школа врачей, воспитавшая их.

Он — Автор того, что происходит с нами. Во всем — Его воля и забота. Мы — только дети, страдающие от своего непослушания и «поперечности».

Поэтому Второй шаг Программы напоминает нам о том, что во всем нашем бессилии и неуправляемости жизни есть, конечно, помощь и выход, если мы только вспомним, что всегда и везде в жизни мы были не одни. Теперь эту простую истину нужно применить к нашей созависимой жизни.)

Выздоровление — это серьезное дело. Итак, на что же, на кого мы можем опереться в этой по-настоящему трудной работе?

1. Семья. Действительно, семья в первую очередь заинтересована в выздоровлении каждого ее члена. Для того, чтобы понять эту поддержку, давайте вспомним старинное представление о семье: «моя кровь», «моя родня: можно приехать, помогут», «сын — гордость или позор семьи», «не чтит родителей — откуда он такой взялся?!» и пр. Существует единство семьи, имеющее прочный фундамент: прожитая вместе жизнь, общий опыт, привычки, традиции. Даже интонация, говор! Под этими внешними знаками единства, как мы теперь знаем, лежит глубокое онтологическое, бытийное единство членов семьи. Эти люди друг друга понимают, и, кстати, из-за близости и наталкиваются друг на друга чаще, чем на других. Можно, конечно, отойти подальше, чтобы не сталкиваться. Но, наверное, сейчас «время собирать камни», искать утраченное понимание и единство. Может быть, восстановление единства семьи должно начаться именно с того, кто больше всего в нем сегодня нуждается — с вас.

Есть единство семьи, и можно посмотреть на него и более широко. Семья большая всегда: не только муж и жена, дети; но и родители, и сестры, даже если они на другом конце страны, и их дети, и дальние родственники... Семья разбрелась, стала терять свои связи — их можно восстанавливать, и сами усилия будут для вас целительны.

При этом, восстанавливая новые «узелки» в сети семьи, нельзя их тут же перегрузить: порвутся. Нельзя, скажем, приехать в Новосибирск к тете, которую не видели 20 лет, прожить у нее полгода, замучив своими жалобами на жизнь. Но можно восстановить эту связь, и тогда целостность «сети», а не отдельные ее «узелки», поддержит вас хотя бы уверенностью, что вы не одиноки.

Мы «родом из детства». Начните с него, и восстанавливайте по крупицам свою большую семью. Вы не одиноки, это миф. У вас есть семья, хотя, может быть, вы об этом и не задумывались. Конечно, найдя свою дальнюю родственницу, не стоит тут же пытаться от нее «что-то получить»... Здесь нам важен факт: одиночество — это состояние большой души, а не факт биографии. И можно выйти из одиночества, как из темного угла комнаты на свет к людям. И если эти люди тоже нуждаются в помощи — что ж, возможно, именно у нас есть то, в чем они сейчас нуждаются.

Конечно, все эти принципы в первую очередь относятся к ближайшим родственникам. Что вас связывает? Как вы будете «собирать камни» здесь? Поработайте над тонкими нитями, которые собирают вас вместе. Фотографии... Воспоминания... Семейные даты... Съездить на родину... Здесь есть ресурс, правда?

Друзья. Восстановление семьи естественно выводит нас к восстановлению всей инфраструктуры жизни, к друзьям. Друзья тоже — были, это точно. Где они сейчас? Что с вашим классом? Выпуском института? Где приятели-однокашники? Сотрудники? Где сейчас те, кто до сих пор из ваших друзей, но вы почему-то не виделись уже 2 года? Инициатива это ваша — позвонить, собраться. Это образует сеть поддержки, восстановлению которой будете рады не только вы, но обрадуются и ваши друзья. Многие откликнутся. В этой сети опять нельзя перегрузить ни один из ее узелков — порвется, но в целом сеть очень прочная. Эта сеть тянется из детства до сегодняшнего дня: как же вы ее не замечали до сих пор?

Дружбу надо «кормить», отдавая ей время, радость, силы. Она живет нашей любовью, а это всегда труд. «Мне некогда тебе звонить, я устаю» — означает одиночество. Вы уверены, что то, на что вы тратите сегодня всё ваше время, силы, жизнь — стоят больше дружбы и любви?

Друзья — это взгляд вовне. Это способ увидеть что-то дальше своих «наболевших проблем», открыться навстречу другому человеку, услышать и его тоже. Тогда мы видим настоящий масштаб своих проблем. Может быть, они все-таки не заслоняют всего неба?

3. Нар-Амон, Ал-Амон. Их собрания похожи для многих на дружбу «по интересам». Действительно, там мы получаем от других «опыт, силу, надежду²⁵», опыт как успехов, так и страдания, тот и другой совершенно необходимы для нашего выздоровления. Это и неформальное обучение эффективным путям противостояния зависимости и созависимости. Мы находим там новых друзей. У них есть тот же опыт, что у нас, те же проблемы — понятные нам всем.

Мы вместе молимся, сопереживаем, участвуем в жизни друг друга. «Где двое или трое собраны во имя Мое, там Я посреди них» (Мф. 18). Это новое братство, сестричество, в котором осуществляется благодатная помощь тем, кто еще страдает. Мы пришли к новой помощи, о которой и не догадывались до прихода в Программу — обращению к Богу. «12 Шагов» — духовная программа, а потому и Дух-Утешитель в ней.

4. Церковь. Обычно говорят: это для тех, кто ходит туда. Не совсем так. Каждый из нас верит — во что? В Кого? Верующие в Иисуса Христа объединены в Церковь Самим Господом (Ин. 17). Именно к ним в первую очередь относятся слова «Там, где двое или трое соберутся во имя Мое...». В Церкви есть соборная молитва, обращение к Богу, как Его понимают — единомысленно! — собранные в Ней люди. Потому они и «живут в помощи Вышнего». И поэтому церковная жизнь — это реализация на практике программы «12 шагов».

25 Слова из преамбулы собрания.

Если вы не церковный человек, но верующий — спросите себя: почему? Что всерьез помешало вам найти единство с такими же людьми, как и вы? Программа «12 шагов» вовсе не настаивает на вашей церковности, но чаще приходится бороться со страхами и мифами, чем с действительным выбором церковности. Я слышала в основном четыре причины. Первая — это странноватое для взрослого человека требование безгрешности церковных людей. Встреча с их грехами (реальными или кажущимися) мешает войти в Церковь. Но люди приходят в Церковь именно для спасения своей души, а не оценки других. Поэтому Церковь — это общество людей, выздоравливающих от греха, но еще не выздоровевших до конца. Даже святой человек вовсе не безгрешен, но он решил жить с Богом, и поэтому Бог действует в его жизни, и это видно остальным. Вторая причина — «я там ничего не понимаю». Конечно, ведь вы не учились! С этой логикой и в школу не надо было ходить, вы же не знали того, что там говорят... но научили, и поняли. Вероятно, и церковной жизни надо научиться. Третья причина — страх своего греха, сознание своей греховности не пускает в храм Божий. Тут опять вспомним, что спасение от греха совершается именно в Церкви, и «много на небесах радости об одном грешнике кающемся» (Лк. 15:7). Четвертая причина — «Бог у меня в сердце», понятное стремление — и совершенно правильное!

к интимности, сокровенности отношений человека с Богом. Но в Церкви именно это и осуществляется, человек молится там со всеми, но одновременно в глубине своего сердца. Когда устаешь, молитва других помогает: одному очень тяжело, и можно заблудиться до полного ужаса, так что будешь думать, что Богу молишься, а сам... Как прежде, и в вере требуется опыт других людей, которые шли другим путем раньше тебя. Поговорите с людьми, которые пришли в Церковь, и «многое откроется». Именно через людей обычно приходят к Богу.

Если вы агностик, как говорит Большая Книга АА, т.е. «не знаете», есть ли Бог — можно искать и узнавать. Разве Бог устраивает это «не знаю, и знать не хочу»? А верующие

люди ищут, хотя тоже знают мало. Это распространенный миф, что верующие люди знают все о вере и Боге — вы удивитесь, как они похожи на вас в своих недоумениях, страхах, ошибках... мы знаем «сквозь тусклое стекло». Но у верующих есть путь, на котором есть это знание. Ищите, подходит ли вам этот путь? Кстати, вы знаете, что слово, которое находится в абсолютной середине толстой книги Библии — это слово «искать»?

Может быть, надо просто прийти и послушать себя и Бога в тишине храма. Бог слышит нас всегда — но вот мы глуховаты.

В Церкви есть то, что не сможет дать ни Нар-Анон, ни друзья — это благодать таинств. Благодать Церкви восполняет недостаточность Программы «12 шагов», точнее, является ее естественным продолжением.

«Мать — Церковь», как называют ее верующие. Сколько тоски бывает у нас по матери, ушедшей или не слышащей нас. Сколько в нас еще детства, слава Богу, которое нуждается в Матери...

Эта главка звучит как вызов. Или призыв. Может быть, вы сможете ответить на него.

5. Спонсор. Духовник. Спонсор в сообществах Нар-Анон или Ал-Анон не имеет никакого отношения к деньгам, он делится с вами другим своим капиталом — опытом выздоровления. И лично с вами, представляете, как это важно? Поэтому спонсора надо выбирать вдумчиво, вам нужен человек, который выздоравливает так, как бы вам самим этого хотелось! Но все, что у него есть — это его опыт выздоровления, и только. Он не психолог-консультант, поэтому не консультирует и не дает задания. Он не «гуру» (упаси Божел), поэтому его слово — вовсе не закон, а «информация к размышлению», и за все ваши решения отвечаете вы сами. Если спонсор требует вашего безоговорочного послушания — он плохо выздоравливает, и именно поэтому надо с ним расставаться. Здесь только надо помнить, что поиск, инициатива — в наших руках, равно как сотрудничество на пути, где они наши проводники, а

порядку и поводыри. Многие люди, начинающие путь в Программе, сумели успешно выздоравливать именно благодаря спонсорам.

Что касается духовничества, то это, может быть, единственный путь настоящего вхождения в традицию 2000-летней Церкви. Духовник делится не только личным опытом, но и опытом всей Церкви, который он должен хорошо знать, в том числе и на собственном опыте, и еще у него есть благодать священства (духовники, как правило, священники), которая «светит» нам через него от Бога. Но и духовника слушаться безоговорочно нельзя, он тоже не «гуру», он духовный советник, человек огромного личного и неличного опыта, но он грешный человек, как и мы все, и потому может ошибиться. Поэтому и здесь решения надо принимать самим и отвечать за них. Кроме того, к духовнику обращаются за духовной помощью, а не, например, с вопросом: «а ложиться ли мне на операцию, или поможет — само пройдет?» Духовная помощь — это помощь в решении духовных вопросов и просьбы о молитвах за вас. Сделавший из духовника «гуру» грешит против второй заповеди «не сотвори себе кумира», а это страшный грех, в который многие уже в этой жизни тяжело страдают.

6. Специалисты. Это консультанты, врачи, священники, юристы и многие другие люди, профессионально готовые вам помочь в проблемах, связанных с выздоровлением, и иных сопутствующих трудностях. Можно не быть всезнающей, пытаться самостоятельно найти все решения. Вам не приходило в голову, что стоит только в нужное время в нужном месте заявить о своей проблеме, и тут же найдутся люди, которые с радостью вам помогут? Помощь эта всем доступна, по крайней мере, в абсолютно необходимом объеме, независимо от материальных средств и наличия «нужных» контактов. Скажем, в «ЗЕБРЕ» консультации бесплатны, оказывается консультативная помощь и по иным проблемам, связанным с выздоровлением, при необходимости с направлением к соответствующим специалистам. Обратите внимание: эти специалисты нужны не только зависимому человеку, но и вам самим!

Есть еще и другие сетевые поддержки, связанные с профессиональной деятельностью, увлечениями (музыка, вязание, походы...). Здесь приведены только главные, и как много еще других! Очень много тепла и поддержки дает благотворительная деятельность, некоторые из нас находят силы и время помогать в больницах, детских домах, разных благотворительных организациях.

Кто же сказал, что вы — одна?!

Итак, помощь есть. Это целая система, система поддержки. Есть списки телефонов, где рады вам помочь, обсудить, поделиться своим опытом и компетенцией. И всем этим можно пользоваться, только бы помнить о том, что помощь есть! В Программе ее часто называют Силой, более могущественной, чем я. Дело даже не в том, что кто-то умнее, опытнее и лучше меня. Дело в том, что в этой конкретной ситуации они не находятся, и потому могут посмотреть на нее «сбоку» и увидеть то, что не видим мы сами. То, что по разным причинам выпадает из поля нашего зрения, им хорошо видно. И потому решения, принятые с помощью этих людей, более здравы, они основаны на более объективном, более широком и более опытном подходе к ситуации, чем наши решения, принятые в одиночку.

Итак, Второй шаг Программы гласит: «Пришли к убеждению, что Сила, более могущественная, чем мы, может вернуть нам здравомыслие». В оригинале последнее слово звучит как «здоровье», понимаемое в широком смысле целостного человека, состоящего не только из тела, но и души, и духа. И вот, здоровье может вернуться в нашу жизнь, если мы обратимся за помощью — при всем нашем бессилии и неуправляемости, нездоровье нашей жизни сегодня. Это приводит нас к надежде. Оказывается, то, что сегодня переживаем мы, другие люди переживали тоже, и они готовы и рады нам помогать.

Более того... очень много наших страхов и горестей вызваны ужасным фактом: наш близкий почти погибает, а мы не можем его спасти! Как мы ни пытались, у нас ничего толком не выходит! Это рождает отчаяние и тоску. Но вспомним,

мы вовсе не самодостаточны, мы вовсе не обязаны иметь вою, чтобы ему помочь. Как вокруг нас оказалось много людей, восполняющих нашу неполноту, так и вокруг него много таких людей, он, вероятно, об этом и не подозревает! Обеспечивается, если Второй шаг работает в нашей жизни, то и наши близкие могут получить помощь, и не обязательно от нас, кон сколько вокруг народу! Может быть, мы слишком высоко стоим к нему, и потому он нас не слышит, «нет пророка в своем отечестве», а другого человека, да еще с такими же проблемами, как у него, услышит лучше. Помилуйте, почему мы решили, что мы лучше всего разбираемся в алкоголизме или наркомании, и тем более, в выздоровлении — только потому, что мы родственники? А вам не приходило в голову самой удалить аппендикс вашему сыну только потому, что вы его мима? Может, лучше хирург? А поменять колеса на его машине? Может, лучше он это сделает вместе с приятелем? И так, в любой ситуации он тоже сможет получить помощь и поддержку, и не только от меня. Второй шаг, как закон жизни, должен действовать не только в моей жизни, но и в жизни всех людей, и наших близких тоже. Это меняет дело, обильяется надежда и для него. Тьма отчаяния уходит, и свет надежды горит ровным пламенем в нашей жизни.

Второй шаг продолжает наш духовный путь: хотя слово «Бог» и не звучит явно в его формуле, но, когда один человек просит другого о помощи, мы верим, что Бог участвует в этом процессе. Помогает-то Бог: Он присутствует, слышит обрщение за помощью и помогает, восполняя человеческие условия. «Мне нужен кто-то, больший, чем я сам...» — это уже работа духа.

Помощь существует. Мы видим это хотя бы в простом факте того, что другие люди, такие же беспомощные в одиночку, выздоравливают и налаживают свою жизнь. Им помогли... А мни? Верите, доверяете ли вы, что помощь существует именно для вас? Это не так просто, и потому в формуле шага звучит «Пришли к убеждению...». Как же мы пришли к этому?

Посмотрев на свою жизнь без предрассудков.

Сейчас я скажу очень важную вещь, которую долгое время я не знала, и это приносило мне в жизни много бед. Подумайтесь: мы часто чувствуем себя одинокими. Но это

только чувство одиночества, а чувства нередко обманывают нас. Так и здесь: мы никогда не бываем одиноки. Все мы зависим от других людей, нуждаемся в помощи и получаем ее! В жизни есть нечто еще, кроме нас. Некто... Стоит только повернуть голову, или прислушаться, или взять телефон... Мы никогда не одиноки, и это чувство — только недостаточность веры в других людей. Источник же веры — Бог, Его и будем просить о вере в Него и в людей, которых Он создал и собрал вместе. Я — одна их них.

Может быть, я недостойна этой помощи и этого единства? Зависимость и созависимость рождает чувство ядовитого стыда: я не заслуживаю, чтобы быть с людьми... Нет, я верю, что мы делаем ошибки в жизни, но я — не ошибка! В мире вокруг нас есть люди, никто из них не свят, но время бессмысленного страдания и личного краха для них закончилось. Их самоуверенность сгорела в огне страдания, и теперь у них есть надежда, уважение и единство. Если мы увидим, что помощь наполняет собой мир — мы приняли Второй шаг Программы.

Первые шаги по новому пути

Трудности и опасности. Планирование дня. Умение читать и писать, умение говорить, «телефонная терапия» и молитва.

Итак, как в детстве, начинаем новую жизнь, как новую отрядку: красивым почерком выведем: «домашняя работа»? Так иронизировала я над собой, начиная менять свою жизнь. Но действительно, я получила столько тепла и вдохновения от товарищей по несчастью, что поверила: я тоже смогу хотя бы постараться жить иначе.

Первое, что я поняла тогда: жизнь надо строить, иначе она будет жизнью жертвы: обстоятельств, людей, моих собственных недостатков. Если я хочу жить хорошо, мне надо стать менеджером своей жизни. Из чего она должна состоять?

Молитва, конечно — с нее все начинается, и ей же заканчивается. Короткая, по силам, но мне же нужно поздороноваться утром с Тем, Кто любит меня, и сказать Ему то, что для меня важно: обрадоваться тому, что Господь есть²⁶, поблагодарить Его за то, что он не оставляет меня и помогает по всем²⁷, и попросить помощи в наступающий день²⁸.

Итак: краткие молитвы, их много в псалмах.

И благодарственные молитвы, соответственно.

Прекрасные молитвы, например известная «молитва последних оптинских старцев»:

Боже, дай мне с душевным спокойствием встретить все, что принесет мне наступающий день,

Тогда мне всецело предаться воле Твоей святой,

На великий час сего дня во всем наставь и поддержи меня,

Какие бы я ни получал известия в течение дня, научи меня принять их со спокойной душой, и твердым убеждением, что на все святая воля Твоя.

Во всех словах и делах моих руководи моими мыслями и чувствами.

Во всех непредвиденных случаях не дай мне забыть, что все ниспослано Тобой.

Научи меня прямо и разумно действовать с каждым членом семьи моей, никого не смущая и не огорчая.

Исполни, дай мне силу перенести утомление наступающего дня.

Руководи моею волею и научи меня молиться, верить, надеяться, терпеть, прощать и любить. Аминь.

А вечером мне нужно еще и извиниться за ошибки, промахи²⁹; снова поблагодарить за весь день... и сказать Ему спокойной ночи — моей, конечно, т.е. попросить об этом.

«Дизайнер» молитвы из меня, конечно, плохой, никакой. Поэтому молитве можно учиться — и пусть не все сразу получится — по молитвам очень опытных в вере, т.е. святых, людей, и эти молитвы написаны в молитвословах. И другую, неловкую, но от сердца молитву, «своими словами», Бог принимает, конечно. Только бы мы не ограничивали себя своим сегодняшним недоумением.

Режим дня, сон и еда. Как говорит моя добрая знакомая, «день обедом кончается», и потому, «кто рано встанет, тому Бог подает». Независимо от «сов» и «жаворонков», вставать лучше до 9 утра, а ложиться спать до 1 ночи, соответственно, при этом спать хотя бы 7-8 часов. Тут, конечно, есть индивидуальные вариации, но что точно одинаково для всех: если долго спать, можно усилить свою вялость и депрессию, а ночная работа приносит мало толку, если она регулярна. Можно посмотреть, как много времени тратится зря в пустых разговорах, в телевизионном «запое», пустых «делах». Еда должна быть три раза в день, даже пусть очень немного — чтобы были силы: я не верю в вечный двигатель, мой «мотор» надо кормить. Неплохо бы подумать и о том, что едим, потому что в заботе о здоровье есть тоже некая правда: тело — храм Духа. Много раз я видела, что мама готовит покушать только для того, чтобы накормить сына, и не покупает простоквашу, если сын ее не любит. Если я хочу жить хорошо, мне надо позаботиться и о себе тоже.

Но здоровье все же не главное, главное — душа. Многие из нас выросли в иной системе ценностей, мы заботимся о том, что полезно, проводим месяцы в поликлиниках без особой нужды и регулярно читаем журналы о здоровом образе жизни. Если бы мы так же регулярно читали, скажем, стихи! Если бы мы так же заботились о здоровье своей души, не позволяя себе осуждать других людей — поверьте, это хуже, чем не мыть овощи. Поэтому уделять слишком много внимания телу, так, чтобы это было в ущерб душе — вредно. Я пишу здесь совершенно очевидные истины неспроста.

²⁹ Покаянные молитвы, тоже много в псалмах, особенно пс.50.

Зависимость нарушает нашу естественную потребность заботиться о себе, и здравомыслие требует восстановления нормального способа жить.

Физическая нагрузка. Вы не представляете себе, сколько энергии и спокойной радости приносит утренняя пробежка по парку. Занимает она 30 мин., и это время у нас можно есть. Не любите — тогда, может быть, прогулка с собакой там же, а не во дворе? Или пешком пройти до метро по дороге на работу? Торопитесь, но ведь на дорогах пробки, а пешком надежнее. Или тогда уж вечером, по пути с работы, может же у вас эти 30 минут? Лучше подняться пешком на 3 этаж, чем на лифте. А можно и просто потянуться как следует во время сидячей работы — не будет болеть голова вечером. А летний отдых, это запас сил на год — неужели вы лежите на пляже, и все?! Уверяю вас, даже с малым ресурсом здоровья и времени у вас есть какая-то возможность равновесить усталость и почувствовать мышечную радость. Радость, которой нам так не хватает.

План дня. Даже если у вас не слишком много дел, непременно надо каждый день сделать что-то значимое, чтобы вечер прожить не зря, и было удовлетворение в конце дня. Помните свои чувства, когда вы, наконец, помыли окна? Надо запланировать каждый день, пусть одно, но существенное дело, которое имело бы какой-то результат, чтобы можно было вечером порадоваться. Я говорю, конечно, не только об уборке дома. Съездить к тете помочь, пойти в храм помолиться, объездить московские группы, чтобы понять, какие из них — мои, разобрать старые письма, приготовить шарлотку и наконец сшить себе новую юбку... Написать записку по шагу, сходить к стоматологу, позвонить школьной подруге, закончить квартальный отчет — или хотя бы что-то часть. Планирование дня должно включить и маленькие, но такие важные дела: позвонить маме, съездить на собрание Нар-Анон, погулять как следует с собакой, купить продукты. Вы можете их не записывать, если, во-первых, вы и так их помните и все успеваете, и, во-вторых, пока вы все это делаете, вы не упускаете то дело поважнее, которое запланировано. Иначе полезно писать день по часам, чтобы все успеть. Тогда, может быть, вы поймете, где ресурсы

вашего времени, и что вы делаете не так, как хочется. Если «бизнес-леди» пишет такой план дня и без него не живет — неужели вы думаете, что ваши дела менее важны, и не должны быть спланированы? А вечером будет понятно, что произошло... Вы — дизайнер своего дня.

Самоанализ. Вечером хорошо бы понять, зачем был этот день. И не только то, удалось ли вам выполнить все свои планы, но и какие важные события произошли с вами, и как вы в них поступали. Может быть, были ошибки? Может быть, есть те, кто помог вам, и вы им благодарны? Подробнее мы поговорим об этом в 10 Шаге, но уже сейчас можно начинать писать как получается, и тогда будет удивительное чувство выполненного «домашнего задания» — детство, в котором, быть может, было все немного более правильно, чем сейчас.

Посещение собраний Нар-Анон и Ал-Анон. Как правило, начав выздоравливать, мы понимаем, что на собраниях Анонимных Алкоголиков или Анонимных Наркоманов сыну или мужу действительно могут помочь. Поэтому мы усиленно уговариваем его почтить эти собрания своим присутствием, но близкий — точнее, зависимость в нем, сопротивляется из последних сил. Не помогают и уговоры прийти на консультацию к специалисту, да и просто начать выздоравливать. Но, как говорят, самая большая наглость на свете — требовать от других того, что не делаешь сам. Поэтому начнем с себя: девяносто дней — девяносто собраний Ал-Анон или Нар-Анон. При всем моем уважении к собраниям Анонимных Созависимых и иных других Анонимных Сообществ, родственники алкоголиков и наркоманов могут получить адресно-направленную помощь своим бедам именно на собраниях Ал-Анон и Нар-Анон, поэтому примите нелегкое решение, и не пропускайте собрания ни под каким предлогом. Забавно бывает, когда мама алкоголика, только что страстно требовавшая от сына посещения собраний АА, на мое предложение «тогда попробовать начать с себя», тут же находит много причин не ходить на собрания. У нее работы много, кто же обед будет готовить и квартиру убирать, здоровье не позволяет разъезжать вечером по Москве и многие другие «причины», которые неожиданно для нее

самой вдруг прорываются в честном признании «да ведь я признаю, что мне-то ходить?! Пусть он ходит!». Потому я и пишу эту книжку, что уверена: родственники наркоманов и алкоголиков не менее нуждаются в помощи. Трехмесячный процесс должен продолжиться менее частым, но не менее регулярным посещением тех же собраний. Возможно, вы получите помощь, вам станет легче и понятнее жить. Кроме того, вы увидите, как вы реализуете бессмертную фразу «хотели как лучше, а получилось как всегда»³⁰...» Наконец, ваше выздоровление станет образцом и помощью в выздоровлении вашего близкого... Эти цели стоят того, чтобы ради них ходить на собрания!

«*Телефонная терапия*». Нам часто надо посоветоваться, как поступить в трудной ситуации. Нередко нужен и даже просто слушатель, который своим присутствием поможет нам сформулировать, что случилось, что нам не нравится, и что мы хотим изменить. Иногда нам нужно утешение понимающего доброго человека. Бывает, мы все знаем, но нам не хватает сил для действий, нужна поддержка. Все этому служит давно известная практика «телефонной терапии». На собраниях Ал-Анон или Нар-Анон, встречаясь с разными людьми, мы ищем тех, кто, как нам кажется, хорошо выздоравливает, и потому их опыт может оказаться целительным для нас. Все люди разные, и мы выбираем помощников по вкусу. Не стесняясь особенно, мы подходим к ним и просим разрешения позвонить им в трудном случае. В большинстве случаев в ответ мы видим добрую улыбку с искренним желанием помочь, и получаем номер телефона. Постепенно за месяцы у нас образуется целый список телефонов людей. Он лучше любой скорой помощи и иной нелегкой жизни с алкоголиком или наркоманом. Когда нам трудно, мы просто набираем номер, и просим разрешения поговорить. Жизнь сложна, и люди, может быть, не смогут сейчас поговорить: кто-то на работе, у другого телефон не отвечает, третий сам в беде... Но хотя бы один-два человека нам откликнулись с готовностью

30 Интересно, писал ли В. Черномырдин, что он перефразировал св. ап. Павла: «Доброго, которого хочу, не делаю, а злое, которого не хочу, делаю...Бедный я человек!» (Послание к Римлянам 7:19,24)

помочь, что нам и требуется. Если они не смогли, мы звоним дальше. «Телефонная терапия» — незримый коллектив единомышленников, который не оставит нас в беде.

Но мы же не будем только использовать этих людей, мы и сами готовы им помочь, и потому звонок с просьбой о помощи становится частью нашей жизни. У нас есть право отказать, потому что человек на том конце провода не обязан знать, насколько нам удобно сейчас говорить. Но есть и право помочь другому человеку, что мы с удовольствием и делаем, при этом чувствуя себя даже лучше, чем до этого звонка.

Кроме того, дружбу надо кормить, и кормят ее временем, проведенным вместе, и сердечным теплом. Если у вас найдется минутка по телефону вашу подругу, от которой давно ничего не слышно, то «телефонная терапия» перестанет быть только средством помощи друг другу, но станет просто дружбой. С ценностью дружбы мало что сравнится на этой земле.

Чтение и ... Для меня книга — драгоценная вещь. Я вижу в ней, конечно, не только информацию, но старание и выражение души ее автора, обращенные ко мне лично. Поэтому важна и обложка, и тонкий запах книги (помните запах библиотек?), и иллюстрации. Я предпочитаю «живую» книгу, а не в электронной форме. Книжки, конечно, все разные, и потому я тщательно выбираю то, что читаю. Во-первых, я читаю каждый день, и дня не должно пройти без того, чтобы я почитала. У меня такое впечатление, что если у меня не нашлось времени на чтение, то день прожит как бы без возрастания над самой собой, будто я проснулась — а сегодня опять вчера, день не состоялся, я не выросла. Я читаю разные книги:

- Те, что могут накормить мою душу: духовная литература, и из нее то, что мне хорошо для души, и то, что я люблю (не всегда совпадает).
- Те книжки, которые помогут разобраться в жизни, понять какие-то проблемы: это специальная и популярная литература, к ней принадлежит и эта книжка.
- Новости во всех видах: газеты, Интернет, и надо выбирать достоверные и достойные источники.

Книги о жизни, удивительной и прекрасной, как ее видят художники слова: художественная проза, и без нее я рискую не заметить этой красоты.

Песомненно, стихи, в которых так удивительно рифма подтверждает точность найденного слова, и мысль становится совершенством, законченным творением.

Мне так не хватает времени на всю эту литературу, а она мне так важна! Я не хочу быть односторонним человеком, по совету Козьмы Пруткова, «подобным флюсу». Мне нужно «примить» и духовную мою часть, и разум, и чувства. Не случилось ли у вас в жизни какого-то перекоса, так что у вас хватает времени (и желания) только на литературу А. Д. Анон? Только на духовную литературу?

Поэтому я совсем не читаю «развлекательной» литературы, для того, чтобы «убить время»: «оно не любит, когда его убивают, и мстит потом». Время — драгоценная валюта жизни; мне, кстати, не принадлежащая, а только данная — «на время, поносить» — как же транжирить его бездумно?

Чтение — это еще не все. Есть музыка, не менее важная часть жизни, и как чтение, музыка тоже нужна очень разная, и духовная, и классическая, и джаз, и народные песни, и «попная» музыка. Без каждой из них тоже нельзя обойтись (мне, по крайней мере, — а вам?), потому что каким-то неочеловечивым, не-рассудочным образом музыка влияет прямо на чувства, на душу. Она может возвести душу от серых будней к высоте — или уронить ее в пошлость³¹.

На музыку, как и чтение, нужно время, и плеер в ушах по дороге на работу, вероятно, не насыщает наши потребности. Вы можете позволить себе послушать музыку? У меня есть личный опыт: когда после сравнительно долгого перерыва иду на концерт, то на обратном пути я чувствую своего рода «сытость», это удовлетворение и радость. И если я слышу много вполне доброкачественные образцы «новой» музыки. Но то, что я слышу много шумов соседей в метро, приводит меня в уныние. Многих родителей, я знаю, тоже. Но так было во все времена, золотых крупинок очень мало, а пустой породы много. Если бы ваши дети слушали не «тонны пустой породы», а так же, как мы в детстве, выбирали равную музыку, у них так же не оставалось бы времени на «шум», и они нашлись бы свой вкус. Впрочем, это не значит, что он тогда совпал бы с вашим — и мама до сих пор не любит Биттла.

не ощущаю, соответственно, голод и скучение без музыки, это значит только то, что чувства мои притуплены. А душу нужно часто кормить.

Еще есть живопись. И скульптура. Если вы давно не были в Пушкинском музее, или Третьяковке, или местной галерее — вы тоже голодны. И не знаете об этом...

Если вам кажется, что я чересчур сгущаю краски, попробуйте проверить. Начните читать, слушать и смотреть — и составьте свое мнение о потребностях вашей души. Книжки читать, может быть, окрепнув в красоте, она станет сильнее и точнее жить, и лучше справляться с нашей нелегкой жизнью — чем не выздоровление?

Общение с близкими людьми. Дружбу надо «кормить», как вы помните. Тем более надо «кормить» отношения с близкими людьми. Тут и время за ужином, и телефонные звонки, и прогулки вместе. Не обязательно, чтобы это были часы — у нас всегда так мало времени. Но и полчаса, проведенных вместе в радости сердечного общения, будут согревать вас потом весь день. А письма? А краткие записки, пожелания доброго дня и внимание, место в вашей жизни для любимого человека? Можно позвонить и сказать: «а я сейчас видела сову, представляешь...» — и рассказать под радостные междометия мужа об этой встрече. А время общения — чему оно посвящено, только ли обсуждению насущных дел, или друг другу? Я люблю так жить, хотя это требует усилия, потому что суета морочит «делами» до полного умопомрачения. Но я точно знаю, что как жизнь построится, так она и пройдет, если только милостивый Бог не вмешается, чтобы «красной ручкой» исправить мои погрешности.

Выстраивая свою жизнь заново в выздоровлении, можно избежать известных ошибок, которые я, несмотря на разбор их в других главах, все же здесь перечислю.

- Давать и принимать советы «умных» людей без того, чтобы критически переосмыслить их в своей жизни и тогда уже взять полную ответственность за свои собственные решения. Например: «надо его выгнать из дома, так мне в Ал-Аноне сказали, а то он не будет выздоравливать».

Рассчитывать на «приемчики», которые волшебным образом сами как-то изменят мою жизнь к лучшему, и близкий станет выздоравливать. Например: найти какой-то реабилитационный центр, про который говорят, что в нем все выздоравливают, и жизнь положить на то, чтобы сын туда попал.

• «Погасить» все свои чувства, которые раньше приводили к мучительным семейным склокам, не выражать эмоций, потому что нет этого навыка. «Я теперь больше не обижаюсь и не злюсь, потому что это его болезнь».

Жить только Ал-Аноном или Нар-Аноном, закрыть свое общение внутри Сообщества. Бежать от семьи куда, и там остаться. Все стены на кухне оклеены девизами Сообщества, над столом висит схема развития инисимости; телефон звонит только по этому поводу; домашние группы выживают остальных членов семьи из дома, или они обязаны в них участвовать; каждый вечер мама на группе, и обеда нет: «сами себе сделают, и их отпустила». Понятно, почему ее близкие называют программу сектой и ни за что в нее не пойдут.

Жить только в Церкви по той же причине. У мамы постный фарисейский вид, она картинно молится, кругом книжечки с иконами на обложке, через слово — Бог, поминаемый всуе, с опущенными глазами и шептанием себе под нос молитв; в доме нечего есть и грязно, «потому что пост»; абсолютная уверенность в своей правоте и неправоте других членов семьи. Тоже секту устроила, только из Церкви, что еще страшнее³².

Забыть своих близких и «отстраняясь» от них, бросить их на произвол их печальной судьбы, налаживая свою жизнь, «любить себя». Непонятно, зачем тогда ходить на группы? Можно просто развестись и забыть все это...

• Буду радоваться тому, что купила себе новое пальто, и точка! Раньше ему все на кредиты копила, а теперь живу на свои деньги, а он пусть, как хочет. Научусь спать, отдыхать на море и ходить в кино одной, а он пусть себе пьет, я не дам ему испортить мою жизнь».

32. Льюис: «Она была из женщин, посвятивших себя служению другим. Это не по тому, как другие загнаны».

Ошибка в том, что в этих словах нет ни слова о муже, а он живет рядом, и плохо живет. Поэтому жена не может не страдать, если любит его. Но страдание в созависимости надо переплавить в смысл правильной помощи ему и любви к нему, попавшему в беду, а не просто бросить его — и все!

Наверное, есть и другие обычные ошибки, которые вы рискуете совершить в этом новом для вас деле — выздоровлении. Может быть, вы уже поймали себя на чем-то похожем? Исправляйте без сожаления, потому что это своего рода жизненная школа — выздоровление, и тут не обойтись без ошибок. «Не ошибается тот, кто ничего не делает», помните? Не смущайтесь, и продолжайте выздоравливать.

«Кормить или не кормить?» или о советах «знающих людей»

На собраниях Ал-Анон и Нар-Анон часто можно услышать две жизненные ситуации, которые повторяются в разных семьях, и часто воспринимаются новичком как совет.

Первая ситуация звучит так. «Мой сын пьет три года и не работает. Деньги на бутылку он находит всегда, пьет много, и на работе не удерживался в больше месяца. Последние года два и вовсе перестал пробовать устроиться на работу, кадровики его видят сразу и не берут, да и он не очень-то хочет. Лежит целыми днями на диване, телевизор смотрит, и ест — когда не пьет. Во время запоя, понятно, аппетит пропадает, а потом приходит в себя понемногу и выводится за все время, а я и рада его покормить, поправится немного, замучился от пьянства. Молочко, котлетки, бульончик — чтобы скорее в себя приходил. Он побыстрее поправится — и в новый запой, а я опять тревожусь. Мало того, что пьет, так ведь и не ест, а это, говорят, дело совсем плохо! Так мы жили много лет, и тут я решила, что это надо заканчивать. «Кто не работает, тот и не ешь!»³³. И я перестала кормить сына, объяснив ему, что пора зарабатывать на хлеб, да мать уже кормить, а не на диване лежать и пить. Совсем голодом морить сына я не могла, но кроме картошки и растительного масла не оставила в доме ничего, даже хлеба, сама ела на работе и покупала на один рубль, чтобы дома съесть одной. Пила чай одна на кухне. Я зарабатываю мало, одна, так сказать, кормилица в семье, силы нужны, поэтому молоко и колбаса были мне, а не ему. Находит на бутылку водки, найдет и поест! Ведь как намру, так и будет жить, пусть «потренируется». Сначала

33 Этот «социалистический» лозунг на самом деле принадлежит св. апостолу Павлу, который таким образом объяснял, что апостол должен работать. Сам св. Павел имел ремесло, которое кормило его. Деяния Святых Апостолов, 18:5., Второе Послание св. ап. Павла к Фессалоникийцам, 3:10.

сын развеселился, когда я ему это изложила, потом разозлился, когда проголодался, а в доме не было ничего. Потом решил меня попугать, ушел к друзьям, но те долго его кормить не хотели. Тогда он нашел девушку и «вроде женился», и девушка подхватила роль «кормильца» сына, считая меня извергом. Но хватило ее опять на два месяца, и она ушла: сын-то пил! И тут неприглядная правда встала перед сыном: хочешь кушать — работай! А он не может... Взяли на склад, получил зарплату, и через три дня ее уже не было, пропил. Уволили. Пришел и говорит: давай, мать, лечиться, противно все, не могу! А я говорю: «Всерьез? Тогда иди в больницу, там покормят, а не пойдешь потом в центр, сорвешься, так в больнице и будешь столоваться!» Сын промолчал, поехал сам в больницу, и выздоравливает с тех пор. Работает, и меня кормит».

Такую или почти такую историю я слышала множество раз от разных людей. Складывается впечатление, что мама интуитивно нашла правильный «рычаг», который «повернул» жизнь ее сына. Об этом мечтают те, кто эту маму на собрании слушает, и вот они, придя домой, решили «применить новый метод». Не тут-то было.... В их жизни эта история почему-то не повторилась! Чуть позже обсудим причины этого, а пока посмотрим на вторую стереотипную историю.

«Дочь — наркоман, уже 12 лет употребляет. Почти не осталось надежды. Дома варит наркотик, много раз уже был пожар. После употребления полуживая, и люди всякие приходят за наркотиком, один хуже другого. Запретить нельзя, за наркотик они мать родную отдадут. А у меня еще младшая дочка есть, и я работаю. Время идет, а я все думаю: дочка — школьница, все эти безумные люди с безумной же ее сестрой ... что же будет однажды с маленькой девочкой?! И я решилась. Говорю старшей: «Поезжай в больницу, и как хочешь — не употребляй больше. Потому что я через три дня меняю замки, и тебя больше домой не пущу, ни под наркотиком, ни трезвую. Я же понимаю, что ты не выздоравливаешь, даже когда трезвая, и, когда я уйду на работу, сваришь и позовешь других наркоманов. Поэтому, пока ты не проживешь трезвая минимум полгода в центре или общине, я не пущу тебя домой. Мне надо защитить младшую».

Старшая дочь заплакала: поняла, что это я всерьез. Никуда она не уехала, и я закрыла дверь. Дочь жила на лестнице, как и ходила мимо соседей — это отдельная интересная история. Потом дочь уехала в деревню, как-то там сама переломалась, и уехала в общину. Вернулась через полгода другой, притихшей. Я помогла ей найти центр, там с ней долго работали, и вот она уже не употребляет несколько лет. Мы живем все вместе, и очень близки со старшей дочкой, она оказалась очень хорошим человеком, да я это и всегда знала, а вот с младшей проблемы, но, слава Богу, другие — от рук отбилась, не слушается. Старшая мне помогает с ней как-то справляться».

Много таких историй связаны с интервенцией или подобными ей кризисами, когда семья ставит наркомана перед выбором: либо ты выздоравливаешь и живешь в семье — либо уходи и живи, как хочешь. В этом есть правда: жить так, как живет действующий наркоман или алкоголик, на самом деле нельзя, и это выражается в простом действии: отказе от поддержания такой жизни внутри семьи. Это не означает, что семья отказывается от своего близкого: он может вернуться, и семья, конечно же, его примет с радостью, как отец блудного сына, еще задолго до всяких обещаний — но при условии покаяния, т.е. «перемены ума», изменения способа думать и жить. Потому что как живет действующий наркоман или алкоголик — так жить нельзя. Кажется, мы нашли путь, тот самый Архимедов рычаг, которым он грозился перевернуть землю? Не тут-то было.

Во-первых, описанное решение было выстрадано и не имело целью заставить алкоголика или наркомана пойти лечиться. Оно просто является выражением факта: если ты ничего не положил в холодильник, тебе нечего оттуда достать; если ты живешь против семьи, ты не можешь в ней жить. В обеих историях авторы действительно были готовы к любому исходу событий, на него, на самом деле, и рассчитывали. Выздоровление явилось как неожиданное счастье для них, хотя и прямо следовало из логики событий. Это очень хорошо чувствуют зависимые люди. Если их перестают кормить или позволять жить дома для того, чтобы они пошли лечиться, то они отвечают на манипуляцию «адек-

ватно»: находят другой источник существования, и вы в досаде идете их разыскивать и признавать свое поражение. Вы идете к ним, а не они с покаянием!

Во-вторых, все люди разные. Если, например, запой алкоголика привел его на грань истощения, организм стал лавинообразно разрушаться, и это угрожает жизни — не кормить становится жестокостью и глупостью. Выгнать из дома алкоголика, у которого в процессе питья образовалась «связь» на стороне, означает разрушить семью до конца. Оставить на улице человека с настоящими — не демонстративными подростковыми — суицидами может означать (упаси, Боже!) провокацию заверщенного суицида. Выгнать из дому алкоголика, у которого весь двор — друзья, и половина их живет одинокими холостяками, означает усилить его пьянство. И так далее, и так далее... Люди все разные. Поэтому к любым советам, явно выданным («вам надо сделать так!») или неявно предложенным в виде чужого жизненного опыта («я кочу откликнуться на ваши слова своей историей...») надо отнестись как к одежде в магазине. Не нравится — даже не смотрите, ваше внутреннее чутье ваш лучший советник, потому что только вы сами знаете свою ситуацию в полноте (и то не всегда, вспомните отрицания). Дело не только в том, что ваш близкий другой, чем в предложенной вам истории. Вы же тоже отличаетесь от соседки напротив, у вас другая степень готовности действовать. Вспомните хотя бы главу о страхах в этой книге... Но это означает, что вам нужно искать дальше, ведь проблема не решена!

Если же вы видите, что «одежда» вам понравилась, «померяйте» ее на себя, проговорите с автором истории, предложенной вам как жизненный опыт, особенности вашей ситуации, посоветуйтесь с ней, выскажите свои сомнения. Может быть, вам подойдет не все и не совсем так — а тогда остается ли смысл в ваших действиях? (Скажем, вы не можете оставить сына-наркомана на улице, но выставляете его в отдельную квартиру, чтобы он сам жил как хочет. Понятно, что сын может там устроить притон и за сходную цену сдать все четыре угла, чтобы безбедно употреблять. Потом он останется без этой квартиры и вновь вернется к вам, а вы по той же причине, что и сегодня, вынуждены будете пустить его

вспомнить, не оставлять же его на улице?!) Вероятно, вы сможете разработать вместе подходящий план — или отказаться от него. Что ж, и одежда после примерки, бывает, возвращается на полку. Вы можете обсудить свою историю и в группе, убеждая ситуацию со всеми. На мой взгляд, бессмысленно убеждать такой жизненный опыт в пересказе, «из третьих рук», потому что детали знает только автор истории, и вы не сможете достоверно все обсудить.

Редко-редко бывает так, что чужая история подходит вам, как «по вам сшитая». Так же редко, как и одежда. Жизненные истории прихотливы: не бывает одинаковых женщин, будьте критичны и внимательны. Если только Бог так устроит Сам, у Него это может получиться: чудо, конечно, бывает. Но редко...

Самое главное, помните: вы сами отвечаете за все, что будете делать. Никакие успехи других не дают вам право переложить на них ответственность: «Меня так научили в Ал-Алионе!» Ваша ответственность, в первую очередь, перед Богом, в том, чтобы остаться любящим и здравомыслящим человеком, который послан Им помогать выздоравливать максимуму и одновременно сохранять семью. Результаты вашей ответственности будут видны и чувствительны вам уже сегодня. Вам даны инструменты. Бог в помощь, действуйте!

ИНТЕРЛЮДИЯ:

«должна», «хочу» и «могу» — что это значит?

Первое из этих слов — «я должна!» мы повторяем слишком часто. Чаще, чем это может быть реальностью... Второе слово — «хочу...» — почти не звучит в нашей речи. Нам приходится доказывать, почему мы имеем право хотеть что-то в своей семье, и потому нам проще заменять «хочу» на «надо» или «приходится», или какие-то другие вовсе не синонимичные обороты. Слово «могу» чаще можно слышать с частицей «не» — «я не могу это сделать!». Для того, чтобы мы вконец не запутались в этих словах, я хочу предложить вашему вниманию схему, которая, как любая схема, конечно, не всегда точно подходит к живой жизни, но с ее помощью можно понять, что же в нашей созависимой жизни означают эти слова.

Вот ребенок. Он еще ничего не знает про жизнь, и потом знает только слово «Хочу!» — вот именно с большой буквы. Но не все, что он хочет, действительно ему на пользу и радость, и потому рядом с ним должен быть родитель, который хорошо знает жизнь, в том числе знает и про ребенка, и потому он говорит ребенку: «Надо! Не надо! Ты должен! Ты не должен!». Заметьте, родитель не обсуждает с ребенком, что он сам, родитель, хочет или не хочет, чего ему самому надо или что он должен. В лучшем случае в качестве назидательного примера ребенку: смотри, я сам делаю тоже так! Но родитель фокус своего внимания направляет именно на ребенка, чтобы научить его жить. Это правильно, и предполагается, что ребенок вырастет, и тогда сам сможет принимать решения.

Но вот ребенок вырос. И так случилось, что теперь в его сознании прочно поселились родительские «надо—не надо «должен — не должен». Как будто родитель незаметно проник в его сознание, и теперь ребенок даже и в одиночестве (раньше бы пошалил и ни за что не стал делать как надо!), слышит это

от отца-родителя: «Нельзя! Ты не должен так поступать!». Этот конфликтует с собственным желанием уже взрослого человека все-таки сделать то, что делать нельзя, и дальше два сценария. Либо наш взрослый махнет рукой на все «надо», и воспитание потерпит сокрушительный провал, потому что взрослый будет вести себя так, как ему захочется, и не будет учиться на собственных ошибках — что довольно больно для него и окружающих. Либо, по второму сценарию, взрослый поступит на свое «хочу», станет занудой, всегда все делающим правильно, не знаящим даже, что ему на самом деле хочется, что не менее, а более ужасно, чем первый вариант, потому что в нем нет выхода, даже и болезненного. На практике все обычно встречается гремучая смесь обоих сценариев, человек мучается виной за то, что «должен был — не сделал», а также же, что нельзя, а дал слабинку» и так далее.

Жить в таком расщепленном сознании тяжело: все время в сознании некий указательный палец «Низзя!». Наш взрослый начинает прятаться от него разными способами, например, придумывает разные теории, объясняющие, почему обычно нельзя, а сейчас можно, и даже нужно; учится легко говорить: «прости, ошибся» и повторять то же без угрызений совести; ссылаться на то, что «все так живут» и другими забавными способами пытаться спрятаться от своей совести. Но есть способ лучше, и давайте его рассмотрим.

Но настоящему взрослому человек сохраняет уважение к своему «хочу». Но это «хочу» меняется по мере того, как человек растет и узнает о жизни все больше и больше. Вот, например, он узнал, что есть микробы, и вообще грязь, и люди, обтирающие яблоки, вовсе не моют руки перед работой. Поэтому, когда взрослый человек покупает яблоко, ему не хочется, как это было в детстве, тут же от него откусить, и он хочет, (а вовсе не должен), помыть яблоко, и получше. Просто он теперь знает о микробах. Еще взрослый научился переживать, и ему хочется угостить другого человека, и он знает, что получит удовольствие от удовольствия того другого человека. И даже если тот не покажет своей благодарности, наш взрослый будет доволен тем, что накормил того, кто был голоден, потому что сам бывал голоден, и умеет сочувствовать. Взрослый пойдет на работу вовремя не потому, что

должен, а иначе его накажут, как в детстве — нет, он хочет прийти вовремя, потому что неловко, когда люди его ждут, а он слишком долго пил дома кофе. Он не хочет переживать неловкость. Но если он попадет в аварию, и отчаянно опоздает, он позвонит и предупредит, чтобы его не ждали скоро, и чувства вины у него не будет: в его положении он хочет в первую очередь закончить все дела с разбитой машиной.

Бывает, впрочем, что он хочет и сам съесть последнее яблоко. Это желание сильнее его желания поделиться с другими. И тогда ему придется решить: «А я такой себе нравлюсь? Я хочу быть таким?» Если он обнаружит, что он последнее время что-то много тратит денег на свои желания, он захочет сдержаться, и будет рад, когда у него получится. Если же не сможет, у него будет не вина, а стыд, что гораздо более плодотворное переживание, которое непременно его вылечит, если он увидит его в себе и не подавит.

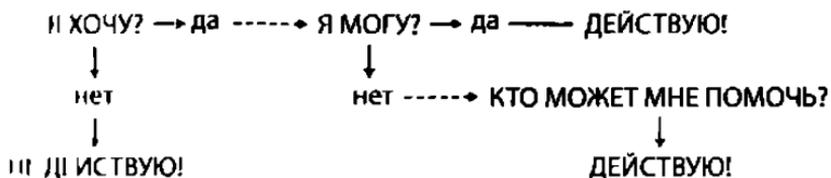
Такой взрослый живет в состоянии душевной целостности, он не конфликтует внутри себя. Его «хочу» сильное, зрелое, он добивается цели и получает удовлетворение. Если он хочет чего-то и понимает это, может это сформулировать, то дальше возникает простой вопрос: «а могу ли я»? Если «могу» — тогда все просто, сразу и делаю. А если «не могу», но действительно «хочу», тогда взрослый легко обращается за помощью к другим людям, и тогда «не могу» становится «мы смогли» к общему удовольствию.

Если говорить языком Программы, взрослый человек живет не по своим «хочухам», сиюминутным желаниям, а в соответствии с тем, что он считает для себя желательным в долгосрочной перспективе, в идеале — в перспективе вечной жизни. Таким образом, его воля начинает соответствовать воле Бога в отношении этого человека (11 Шаг), и человек, молясь и рассуждая, старается ее понять и исполнить, как свое настоящее желание. Бог ему в этом помогает, потому что это и Божья воля, и все у этого человека получается. Он живет в согласии со своей совестью, и, когда он ошибается, он сможет исправить ошибку покаянием.

Итак, если вы замучились внутренними конфликтами «должна ли я?», «а я не могу, но все равно должна...» — попробуйте понять сначала: то, что вы считаете, что вы

...жны — а хотите ли вы этого на самом деле? И чего вы хотите, вы сами? А потом поймите, можете ли вы это сделать — и решите вопрос о помощи. Если же вы думаете, что должны, но точно этого не хотите — вспомните, что вы взрослый человек и постарайтесь им стать, действуйте по своему, а не по родительским решениям.

НА ДОЛЖНА!



Если объяснять это на языке психологических терминов, в личности человека есть принципы, «надо — не надо», «хорошо — плохо», как говорят, интроекты, которые он усвоил извне, поверил в них, принял в самую суть своего «я», выработал механизмы осуществления этих принципов, и теперь он по ним живет. Они стали его жизненными принципами, его представлениями о долге, совести и жизни вообще. Это нормальный этап воспитания людей, и в нем Бог принял важное участие. Но есть и другие интроекты, «непереваренные бульжники», принятые на веру, но так и оставшиеся лежать в памяти без усвоения, без «прорастания» в жизнь человека. Тогда человек знает, что «это — нельзя!», но не умеет и не хочет с ним как-то справиться. Его желания, возможности входят в конфликт с этими «установками», как теперь говорят, и человек рвется внутри самого себя. Предложенная выше схема и служит тому, чтобы усвоить эти интроекты, сделать их своей сутью, или отвергнуть как неподходящие.

Попробую пояснить это на примере.

Сегодня утром мне позвонила мама наркомана. Он колется давно, у него большая доза, и деньги на нее он выбивает из родителей, уже стареньких. У него идет условный срок, на который он был осужден за хранение наркотиков. После этого уже были приводы в милицию, родители платили штрафы за административные правонарушения, и еще один привод грозит

ему уже тюрьмой, заменой условного наказания на заключение. Сейчас он поджигает обои на стенах, поигрывает ножом, крушит мебель, требуя деньги на ежедневную дозу — полторы тысячи рублей, ни много, ни мало. Родители сидят за железной дверью, которую они поставили внутри квартиры, чтобы спрятаться от него, но не могут выйти даже в туалет, не то что на работу. «Поймав» кого-то из них, сынок начинает свою обычную «игру», добиваясь, чтобы родители выдали деньги. Отец, потеряв терпение, пытался ударить сына, но мать встала между ними: убьете друг друга! И вот они спрятались за дверью и не могут выйти, и звонят мне: «Что делать? В милиции говорят: пишите заявление, иначе не приедем». Действительно, что с ним разговаривать, пугать его, что ли? Мама говорит:

— Я не должна вызывать милицию против сына, его же посадят!

Я ее спрашиваю:

— А что вам действительно хочется? Без «должна — не должна»?

— Покоя и возможности, простите, попасть в туалет. Дома мне хочется, вот чего, а дома-то у меня и нет теперь, конура за железной дверью!

— А свободы сына больше хочется?

— Нет, пожалуй, покоя нам с отцом хочется больше.

— Что же нужно для этого?

— Я не могу с ним сражаться, и давать деньги не могу. У меня их и нет, так он заставит к соседям пойти занимать, а я уже и так его кредит плачу, и стыдно перед соседями.

— Кто может вам помочь выйти из комнаты и безопасно жить в доме? Есть у вас другие дети, друзья, кто может заступиться за вас?

— Нет. Действительно, только милиция.

— Что вы собираетесь делать теперь?

— Позвоню и напишу заявление, так больше нельзя. И, в конце концов, ему свобода нужна больше, чем мне. Скажу, что если через 10 мин. не уйдет, вызову милицию и напишу заявление, даже если он успеет убежать. И поменяю замки.

Она сказала это спокойно и ясно. Можно было прощаться и не тревожиться за нее больше. Она вспомнила, что она — взрослая.

Отрицания.

Как, оказывается, мы похожи...

Может быть, самое непонятное для семьи наркомана или алкоголика то, насколько их близкий неспособен научиться на собственном опыте. Скажем, алкоголик-сын не пил месяц, стал получше себя чувствовать, устроился на работу. И вот он отправляется к друзьям «отдохнуть, давно не виделись». С этими друзьями он и пил, правда, с ними, а не из-за них, но впрочем, несомненно, для сына опасна срывом. Более того, он идет туда за тем, чтобы «легально», «по случаю» выпить, но об этом не говорит. Мама в ужасе, и говорит сыну: «ты что, не понимаешь, что тебе пить нельзя!». Сын отвечает: «А я и не собираюсь, только посижу с ними, а пить не буду». При этом он, может быть, искренне верит в то, что он сам решает, пить ли ему с друзьями, или просто посидеть рядом. Скорее всего, он, впрочем, собирается пить, но «немного», «нормально», и верит при этом в то, что ему удастся проконтролировать свое питье. Это как раз и не получалось у него последнее время, иначе бы он пил так, чтобы это не вызывало у него проблем. Проблем же было множество: ужасное состояние, потеря работы, скандалы дома, унижения и многие другие несчастия. Сын от этого сильно пострадал, но теперь вновь рвется к друзьям — пить... У сына будто ширма перед глазами, он не видит, что его беды прямо связаны с фактом, что он не может контролировать свои выпивки. Сам он считает, что его беды связаны с неправильным питием, и если он изменит обстоятельства, то все будет хорошо. Он не может даже помыслить о том, что ему нельзя пить... Это слишком страшно, ведь он алкоголик, ему спиртное нужно как сон, как вода, как хлеб. Поэтому сын отрицает факт своего алкоголизма, т.е. считает, что пить ему «можно, но осторожно».

Мама же знает правду, и не отрицает ее, потому что она не алкоголик, и ей не страшно, что сын никогда больше не будет

пить. Для нее это вожденная мечта, а для него — почти смерть, жизнь теряет смысл. Поэтому мама всеми силами объясняет, уговаривает, кричит, плачет, напоминает и берет обещания с сына «не пить», что, конечно, бессмысленно. Он не хочет — или не может — видеть правду. Его отрицание — это бессознательная защита своего алкоголизма от того, чтобы остановить его. Выглядит это со стороны либо полной глупостью, на грани патологии психики: как же так, человек «в упор не видит» очевидные вещи! — либо подлостью: похоже, ему все равно, что другие рядом с ним страдают. Но поверьте, здесь нет ни глупости, ни подлости, ни в малой степени. Это симптом его алкоголизма или наркомании: отрицание своей зависимости, и проявляется оно в разнообразных формах, в зависимости от личности алкоголика или наркомана. Вот небольшой список примеров.

- Простое отрицание самого заболевания: я не алкоголик! Я только выпиваю, я вовсе не пью! Я поправился с утра, чтобы лучше себя чувствовать. Наркоман звонит приятелю: «Лекарство есть? Оттянемся!». «Трава» — не наркотик, это только повеселиться...». Алкоголики и наркоманы придумали очень много слов — безобидных заменителей слов «водка», «напился», «наркотик», «употребление» и др. Дело здесь не только в том, чтобы другие люди не понимали, о чем говорят наркоманы, и не помешали им. В конечном счете, все близкие знают, что эти слова означают. Смысл этого жаргона, похоже, более глубок: спрятать от себя неприглядную правду.³⁴
- Отрицание негативных последствий своего употребления: «дело не в том, что я выпил, просто мне подсунули «паленую» водку»; «начальник — сволочь, подло как меня уволил, когда я не мог ничего сказать ему», «от жены я такого наслушался, когда она меня везла в детокс, понятно, что отношения у нас кончились»; «гаишник права отобрал, гад, как я теперь работать буду?!». В плохой жизни виновато, конечно,

³⁴ Вот почему мы в Центре «Зебра» стараемся называть все своими именами — чтобы не лгать самим себе.

не употребления, а разные обстоятельства. Оттенки могут быть разные, от «не повезло» до «все сволочи, и жизнь — дерьмо».

- Романтический ореол над алкоголизмом или наркоманией: «это настоящий кайф, вам не понять»; «все настоящие люди пили или употребляли» (далее следует перечисление имен значимых для алкоголика или наркомана кумиров); «секс под кокаином — это кайф... ты не поймешь»; «а как мы тогда посидели...».
- Отрицание того, что есть выход из этой болезни: «Ты что, не понимаешь?! Это не лечится, это смертельная болезнь, спроси там на своих группах»; «Я все потерял, все, что было: семью, профессию, деньги, друзей. Ради чего мне сейчас выздоравливать?»; «Если у меня будут положительные результаты анализа на ВИЧ, торчать буду беспрерывно, пока не кончится все. И так все бессмысленно»; «У меня такие ломки, что в больницу не берут, боятся, что умру. Вот я и торчу, а что делать!».
- Отрицание того, что болезнь остается, даже если человек выздоравливает: «Я уже год трезвый. Какие группы?! Мне работать надо, догонять упущенное. А работать ты, что ли, за меня будешь?»; «Я сам решаю, на какие группы ходить, мне там и там плохо, здесь тусовка, а там далеко...»; «Мне одного раза в неделю достаточно ходить, я сам знаю, сколько мне надо»; «Я сделал три Шага по Программе, хватит уже, никто четвертый шаг не делает, и живут...»

Грустный списочек, и он вовсе не полон. Список отрицаний алкоголика или наркомана бесконечен, и одновременно скучен своими повторами. Отрицания удается видеть и преодолевать почти исключительно только в группах других наркоманов и алкоголиков, которые видят тебя со стороны, и потому способны увидеть правду и сказать об этом — и притом быть услышанными, потому что «знают предмет». Отрицаний бояться не надо, можно научиться точно и кратко — и притом полезно — говорить правду, стараясь не задеть человека, но «мркаля» ему то, что есть на самом деле. Это симптом болезни, а то, что болезнь есть — у вас же в этом нет сомнений?!

Есть... В нашей созависимости, которая, как вы помните, очень похожа на зависимость, есть свои отрицания. У нас их даже вдвое больше! Во-первых, симметричные уже приведенным отрицаниям, но только в отношении самих себя! Я только начну формулировать эти отрицания, а вы можете продолжить многоточия:

- Простое отрицание своей созависимости: «какая там созависимость, это просто он заставил меня опять раскошелиться на детокс», «он просто мой сын, а не ваш, поэтому вы не понимаете, почему я так поступаю»...
- Отрицание негативных последствий своих созависимых поступков, своей ответственности: «я его упустила, вырос подлец, наше поколение было другим...», «его девушка дает ему деньги, поэтому он сорвался, как мне теперь с ним говорить, чтобы он не срывался?», «я заплатила за его институт, а он, бессовестный, не ходит туда! Я думала, наркоманить перестанет! А теперь из-за него столько денег потеряли!»...
- Романтический ореол над созависимостью: «я его мать, и если близкие не помогут, то кто же? Пока жива, буду платить за его больницы», «он мне все-все рассказывает, мы с ним одно, я смогу его спасти, если буду все знать», «он плакал и просил денег, и я ему дала... не могла отказать, он так просил!»...
- Отрицание того, что можно преодолевать созависимость: «я такая, я его люблю, не могу по-другому», «я не могу ему отказать, я будто под гипнозом, даю деньги — все»...
- Отрицание того, что созависимость остается, даже когда наркоман или алкоголик выздоравливает: «я тебя ждала, когда ты по своим дружкам ходил, а теперь тоже тебя дома не дождешься?!», «ему не наливайте, ему пить нельзя!», «сын завел себе девушку, я не знаю, как он теперь будет выздоравливать!»...

Кроме того, у нас, как ни парадоксально, есть стойкое отрицание зависимости нашего близкого. Как же так, скажете вы, именно мы, как никто, уверены в том, что близкий болен, и ему надо выздоравливать?! Судите сами:

Когда наркоман перестал употреблять наркотики, но начал пить пиво ежедневно, его мама боялась что-то говорить ему: «А вдруг он опять начнет колотиться?». Будто она не знала, что это одна болезнь, и какое вещество сын ни употребляет, будет «оба хуже»...

Мама моей пациентки, празднуя год ее трезвости, обманом пыталась научить ее «пить как все», чтобы «жила как все нормальные люди».

Почти у всех: «зачем же моему сыну ходить в Анонимные Наркоманы, а не научится он там тому, что еще не знает про наркотики? Он же, в общем, положительный, а там разные, наверное...». Вариант: «С медведями жить — зарычишь, зачем тебе с наркоманами общаться, надо в нормальную жизнь возвращаться!».

«Я понимаю, свой плеер сдал в ломбард, а почему мои кольца сдал?! Совести у него нет, это же чужие вещи!» — как будто наркоман разбирает это, когда у него тяга!

«А разве у выздоравливающих наркоманов бывает тяга? А я думала, это только когда «ломки», а тут ничего же не болит, зачем ему снова в это болото лезть?!» — ну как ей объяснить?

И точно так же, как родители алкоголика в бессильном недоумении наблюдают, как их сынок снова уходит в запой, отвалившись от реабилитации — с тем же горьким недоумением наркоман видит, что близкие его не понимают. И так же как наркоману или алкоголику можно увидеть свои отрицания и перестать им верить только с помощью подобных себе зависимых людей, так и его близким нужен «вид фоку» в группах Ал-Анон или Нар-Анон, чтобы разглядеть и признать свои собственные отрицания. Я убеждалась в этом множество раз в отношении собственных «слепых детей», и это мой «работающий» Второй шаг: вернуть себе здравый смысл с помощью других людей, которым я доверяю. Здесь я возвращаю вас к главе про систему поддержки, в которой подробно обсуждались пути помощи.

Семейный театр:

***насильник-жертва, друг, учитель, врач, спасатель,
прокурор. Осталось ли что-то от нас самих?!***

Может быть, самым четким проявлением факта, что алкоголизм и наркомания — это болезнь, вовлекающая в себя всю семью, является наличие ролей. Именно здесь созависимость близких проявляется во всю силу. Не осознавая этого, мы ведем себя в соответствии с некой ролью в семейном театре. Мы хотели бы вести себя по-другому, но, даже продумав свои поступки, как бы сваливаемся в наезженную колею, опять и опять перестаем быть самими собой.

И это неспроста. Роли выгодны нам, они приносят чувство защищенности, которого так не хватает в семье! Они создают иллюзию нашей праведности, и того, что мы знаем, как справиться с проблемой, и отстраненности от нее. Роли создают иллюзию совладания с бедой, и потому мы никак не хотим — не можем? — их оставить; они — наша защита. Но эта защита стоит нам слишком дорого, и она неэффективна: вскоре мы вновь видим, что мы беспомощны и погрязли еще глубже.

Но никто из нас не думает о каких-то ролях. Мы живем, стараясь соответствовать нелегкой жизни с алкоголиком или наркоманом. Мы просто поступаем так, как считаем нужным, как мы решили в какой-то ситуации... Впрочем, посмотрим, так ли это. Похоже, что мы невольно играем роли, даже не осознавая этого.

Симбиоз в семье наркомана.

Юре 24 года, он наркоман со стажем 5 лет. У него есть мама и папа и младшая сестра. Еще у Юры есть бабушка, которая живет отдельно и очень переживает за внука, хотя

... не все про его жизнь, просто потому что вместе с ним Они все стараются жить хорошо, каждый понимает «хорошо» по-своему.

И Юра хочет не мучиться от тяги и ломок, а иногда и «отды- ... ». Поэтому ему надо регулярно употреблять наркотики, ... делать это так, чтобы неприятные последствия были ... минимальны. Ему нужен наркотик, но не стоит увеличивать дозу (что у него регулярно не получается). Для употребления ... деньги и не нужны неприятности. Просто, правда?

Но никак не могут понять его родственники. У них другие Мама уверена, что главное — чтобы Юра ничего не ... , и тогда у него все будет хорошо. Они с Юрой рас- ... в основном, причем каждый уверен в своей правоте. Кроме того, каждый прав по-своему. Мама права в том, что ... Юры — от наркотиков, и их действительно надо убрать ... жизни. Юра прав в том, что только с наркотиками ... он чувствует себя приемлемо, и когда мама ликует, ... Юру быть трезвым, Юре — плохо. Мама старается ... того, чтобы Юра был трезв, и для этого контролирует, ... , обыскивает, врывается в комнату и всячески ... Юру, берет с него обещания и ловит его на обмане, ... давать новые обещания, поучает, доказывает, ... — и подчиняет этому милому занятию всю свою Все время, днем и ночью, она думает об одном: как ... его ухватить, чтобы он не вывернулся! Она придумывает удивительные «приемы», многие из которых могли бы ... в детективных романах, цель одна: уличить, поймать, и ... не употреблять наркотики. Она как следователь и ... одновременно. Мама считает Юру ниже себя, ... он не понимает и не хочет жить хорошо, а она права! ... ей усомниться в своей правоте (как следователю в ...) — и ее жизнь теряет смысл. У нее добрые намерения ... чистой семейной жизни, но реальность совершенно ... , подозрения и тревога. В этой бешеной ... гонке она теряет всю свою жизнь, здоровье, ... к сыну и просто добрые отношения с ним.

Она разумный человек. Много раз она слышала, и видела ... глазами, что ее действия не приводят к нужному По мере совершенствования преследователя

Юра тоже совершенствуется и становится все более «бесстыжим». Это вечная гонка. Кроме того, она знает все про болезнь, про тягу, про необходимость отпустить контроль.. Но это «в теории». В жизни она какое-то время может потерпеть, а потом вновь, как гончая срывается вслед за убегающим зайцем: «он колется, а я ничего не делаю, надо действовать!». Более того, если в процессе тайных проверок («я только карман посмотрю, я быстро, он не увидит») выясняется, что признаков употребления нет, она в смутном недовольстве. В ней живет страх, что она не видит, не ловит это употребление, с непрерывно сосущим душу страхом жить тяжело. И когда она все-таки спустя месяц находит следы присутствия наркотика, ничто не может остановить ее отчаянного ликования: «я знала, я так и знала!» Все неясные факты будут толковаться ею только в одну сторону: «Он колется, и я должна его остановить».

Она не поверит и обидится, если мы скажем ей правду: ей выгодно, чтобы Юра колелся. Тогда все понятно, в ее жизни есть смысл: догнать и остановить Юру. Здесь она научилась за пять лет многому, и предела совершенствованию нет. У нее есть цель, и иногда — маленькие счастливые мгновения победы (Юру положили в закрытую больницу), и она права во всем, а так важно знать, что ты делаешь правильное дело, хотя бы и такое трудное, безнадежное дело — контроль наркомана. Свой страх за жизнь сына, стыд перед другими людьми за него и за себя, отчаяние и гнев она сбрасывает в этой сумасшедшей гонке за сыном, которая забирает все ее силы, а заодно и эти тяжелые чувства. Если Юра будет выздоравливать, ее жизнь потеряет смысл — по крайней мере этот смысл, а другой будет непросто найти. Часто бывает, например, что в выздоровлении они больше не будут общаться... Грустно, правда?

У Юры еще есть папа. Папа старается не вмешиваться в эту игру и выглядит отстраненным. Мама обижается на него за это, считает, что он «поставил крест» на сыне, что он не понимает ничего в проблеме, ведь он не ходит на лекции-группы, книжек не читает про наркоманию... Юра папу в расчет не берет: не мешает жить — и ладно. Папа пытался поговорить несколько раз, но Юра продолжал колотиться — и он умолк,

«делу, как и» не тратя лишних слов. Но когда Юра попадал с мамой, папа его дважды выкупал, чтобы не завели «дела»: «дело» для семьи. И так проще, сын дома, никто не вмешивается. Он молчаливо несет на себе вину: «проглядел сына». Папа позвонит врачам, которые помогают Юре «лечиться», т.е. «выписать» дозу наркотика, необходимую для кайфа; он иногда даже участвует в маминых затеях, но на вторых ролях: «отвозит» Юру в больницу, едет к следователю в качестве «отца семейства», участвует в «семейных советах», но только по воле матери мамы. Папе стыдно. Он старается сглаживать последствия наркомании сына, чтобы все было не так явно, с «интересом» поручая жене действовать.

При видимом малом участии в жизни сына, папа играет важную роль спасателя. В конечном счете именно он «каждый раз разряжает ситуацию: дает деньги, улаживает конфликт, утешает жену — или молчаливо выслушивает ее горькие упреки, становясь последним звеном в цепи взаимных обид и претензий. Папа большой и немного неповадный: на нем как-то заканчиваются любые неприятности. Неудачи он берет деньги? Что он сказал следователю? Как он может так жить? Но именно из-за своей непонятности он фигура надежная: в случае чего он всегда спасет. Юре папа нужен именно этой своей надежностью. За его спиной можно продолжать жить так, как Юра живет — колотить и ни о чем не заботиться. Папа сохраняет в Юре детскую уверенность в том, что в крайнем случае все равно все кончится хорошо. Это страшный обман, который когда-то Юра постигает: папа может не все! И тогда Юра папу будет презирать за бесхребетность, пассивность и, в конечном счете, поражение в том последнем бою. Папа обречен на поражение, но об этом все стараются не думать.

Смотрите, какая у папы благородная роль! Он не теряет лицо в скандалах, как мама, у него высокие принципы, которыми он не изменяет. Он опора и надежда других членов семьи, и у него есть большая совесть: ему стыдно за сына и за себя — его отца. Эти качества наполняют его жизнь смыслом и оправдывают его бездействие и поражение в воспитании сына. Если сын, скажем, уедет в Америку, такой папа семье больше не нужен... Ему придется искать другой

смысл себя в жизни, что очень нелегко: он давно уже не муж и не отец, как, впрочем и мама давно забыла о муже и дочке: потом, сейчас некогда.

Бабушка у Юры — золото. Она любит внука всем сердцем, и когда его дураки — родители не понимают, что молодому человеку надо погулять, и на это нужны деньги — она с радостью отдаст последнее. Конечно, скажет на прощанье внуку: «только без глупостей, ладно?» — и тот ей заговорщицки подмигнет: «матери не говори». Когда из ее дома исчезнет дедов орден, она долго будет переживать одна, потом скажет внуку: «как ты мог!» А Юра скажет: «Ну что ты, ба, это не я. Я тут за хлебом ходил, дверь случайно не закрыл. А ты всех соседей знаешь?» Бабушка с радостью возьмется обсуждать варианты кражи, и вопрос будет закрыт. Бабушка будет верить Юре вновь и вновь, и когда поймет, что Юра все-таки нечист на руку, станет скрывать это от мамы и папы, чтобы Юре не повредить. Бабушка никак не возьмет в толк, почему Юра вдруг так стали нужны таблетки от кашля, прямо пачками пьет, и почему он колет себе «витамины» среди лета — это Юра ей объяснил, когда она застала его со шприцом в руке. Иногда она может сказать дрожащим голосом: «уходи, и никогда больше не переступай порог этого дома!», но хватит ее ненадолго. Бабушка — пособник, и ей выгодны такие отношения. Она не так проста, как это кажется на первый взгляд. Понятное дело, Юра выигрывает от ее наивности и доверчивости. Но и она получает много: в первую очередь, иллюзию благополучия и любви. Подумайте сами, что нужно больше всего одинокой старой женщине? Конечно, безопасность и любовь. Вот это она себе и создает титаническими усилиями, не видя то, что не видеть невозможно: что Юра — наркоман, что он ее использует в своих целях, его обманы и подлость. Но он же улыбается ей, он говорит ей: «ба, ты у меня что надо!», именно к ней он приходит, когда его выгоняют из дома. Если она прогонит Юру или хотя бы не позволит ему себя использовать, он уйдет — и она останется одна.

Сестра Юры дома тоже играет похожую роль, но несколько в иной интонации. Ей десять лет, и никак особенно ее использовать Юре не удастся, кроме одного: с ней он может забыть, что он наркоман, и она поможет в этом. С ней он

свершился, сильный, умный, обожаемый брат, который и самый главный любимый (в отличие от взрослых, отвергающих его таким), просто сестра этого не замечает, или делает вид. В них есть детская солидарность, и Юра для нее — образец мужественности. Она старается не давать его в обиду, защищая его от мамы и покрывая его, где возможно. Юра с ней прост и искренен, честен и смел — насколько он еще может. Он так интересно рассказывает, у него такое чувство юмора! В одинокой и печальной сиротской по сути жизни этой девочки Юра — единственное светлое пятно. Дальше писать про нее не хочется — все понятно, и горько и больно. Впрочем, когда девочка подрастет, как вы думаете, кто станет ее избранником? Правильно, тот, кого надо защищать, спасать и таким образом любить — т.е. наркоман или алкоголик. Но об этом мы еще поговорим чуть позднее.

Подведем итоги. Наркомания Юры вызвала в его семье необходимость в определенных действиях — разных для разных людей, — которые со временем и с развитием болезни постепенно стали единственными ролями для членов семьи, поглотив, заменив собой их собственные чувства, мысли, позиции в жизни, да и в конечном счете саму личность. Беря начало от любви к Юре, эти роли все более заменялись собой любовью, становясь суррогатом, раковой опухолью на этой любви, выполняя теперь уже совершенно другую функцию: поддержание Юриного способа жить, т.е. его наркомании. Внешне эти роли направлены против наркомании, и если вы скажете кому-то в этой семье, что они помогают Юре употреблять, они очень обидятся на вас: вы ничего не понимаете, это потому что мы его любим, нам приходится так жить... Нет, это уже не про любовь. Как опухоль желудка не выполняет функции желудка, а убивает весь организм, так и созависимые роли — это не любовь, а убийство любви. Люди становятся похожими на мушкетеров, за ниточки которых дергают какие-то злые силы. Мама перестала быть не только мамой, но и женой, и мамой дочки, и дочкой Юриной бабушки... Ее нет. И папа потерял себя, и бабушка, и сестра. Семью надо лечить, и даже выздоровление Юры не сделает семью здоровой. Вот такая печальная штука — созависимость.

Понятно, что в разных семьях могут быть разные роли, может быть папа-преследователь, а мама — спасатель, или роли могут меняться для одного человека со временем. Но все же у каждого есть его любимая роль в соответствии с особенностями характера.

Для того, чтобы понять еще две роли, посмотрим на другую семью.

Жертва и насильник

Елене Ивановне за 60. У нее есть сын Николай — алкоголик, и живут они вдвоем уже давно. Сыну 38 лет, он пьет всю жизнь, давно не работает, переехал к матери из своей квартирki после ухода жены, квартиру сына сдают, на то и живут вдвоем. Живут бедно, потому что на пропой денег уходит много.

Елена Ивановна — настоящая заботливая мама. Так уж ей не повезло, что сын пьет, и потому — сущий ребенок. Она должна заботиться обо всем. Чем платить за квартиру, что завтра будем есть, как починить сломанный кран, сходить в магазин, еду приготовить — все хозяйство на ней. Коле ничего поручить нельзя, надежды на него никакой. Не дай Бог, заболит Елена Ивановна — все остановится. Поэтому болеть нельзя. А годы-то берут свое, то давление, то сердце прихватило, но на ней весь дом, так что болеть не годится: таблетку под язык, и на кухню. За Колей-то тоже глаз да глаз: друзья у него не те, и работать никак не пойдет. На прошлой работе ему в душу плюнули: выгнали, и денег не заплатили. Он расстроился, и не хочет теперь идти на другую: вдруг опять так будет? Надо его уговорить, объяснить, тогда, может пойдет. И кашляет он опять, простыл — чаю ему с медом вечером. За медом надо к подруге съездить. Вчера девку какую-то привел, ну Елена Ивановна поругала его наутро, девке строго сказала: у нас приличный дом, сюда не приходите. Пили вдвоем, сегодня только телевизор смотрит — плохо ему. Надо ему опять лекарства, что прошлый раз врач сказал пить от депрессии, и минералочки побольше, сейчас сходить надо.

Коле действительно плохо. Мать орала все утро, и так голова раскалывается. «Ну, пришла вчера девчонка, и что, я же мужик, в толк не возьму, в чем дело-то? Поесть нам

ножом не дала, ночью все под дверью шныряла, чуть не
дверь от. Я когда «бухой», злой — чо она ка мне лезет, не
дверь? Получит, вспомнит. А как она меня оскорбляла,
какие слова утром говорила!» Коля полежал, стало невоз-
можно — пошел из дому. Елена Ивановна скорей к нему в
квартиру: прибраться надо, и проветрить, воздуха нет совсем,
запах пид в постели. Пол возле постели прожег, не сгорели
ничего. Старую одежду забрала — постирать успеть вечером.

А на прошлой неделе она пришла домой — он на пороге
и сидит, спит. Не смог дверь открыть, перед соседями неудоб-
но. Иттидила его в квартиру, как затащила на диван, лучше
не вспоминать. Раздела, куртку почистила, штаны высти-
рала, так и спал. Утром решила поговорить: нельзя же так!
А он не верит; говорит, что она все придумала... Хорошо,
штаны сохли в ванной, он пощупал недоверчиво, потом
пощупал зубы: «Да ладно...». Вот и весь ответ.

В прошлом месяце он старался. Дней десять не пил — это
он не запоя. Дома порядок навел, даже диван пылесосил.
Витамины пил и печень лечил. Прощения просил и не гру-
бил. Он ласковый и хороший сын, только вот пьет, и потому
у них такая беда в доме. «Он бы без меня пропал! Но отчаи-
ваться нельзя, мама всегда поймет и поможет. Если и Коля
будет стараться, все у нас как-нибудь наладится».

Но не наладится. Потому что Коля и мама живут в иде-
альной паре: заботливая мама и беспомощный сын. Как
и в семье Юры, они подходят друг другу так, что никакие
изменения невозможны: если Коля начнет выздоравливать,
мама ему просто не даст это сделать! Сейчас мама — жертва
Ковиного алкоголизма и агрессии: она беспомощна, ино-
гда плачет, не может принимать собственные решения.
Ее жизнь полностью определяется тем, как живет Коля, и
потому собственных решений у нее быть не может. Если
ей предложат путевку в кардиологический санаторий, она,
конечно, не поедет: «с кем же я Колю оставляю?». При этом
нельзя, как она себя чувствует, просто она не может ехать
и все. Точно так же, неважно, что она чувствует, как
ей на душе — не до этого, столько дел! Дел действительно
много, и чувств много, и то, что невозможно успеть, просто
игнорируется, Елена Ивановна «заметает мусор под ковер»

(скажи ей это — возмутится: «у нас дома так не делают!»). А спрятать свои чувства с мыслью «сейчас некогда» — именно так она и делает в своем доме!). Сын ведет себя наоборот. Он без всяких границ «вываливает» свои чувства на нее, по-детски непосредственно облегчая себе жизнь. Есть злость — наорал на мать, пообещал прибить, да все матом. «Слился», и полегчало. Виноватую нашел — вот она, всегда не так делает. Все, что ему надо, он тут же удовлетворяет за ее счет. Коля — насильник, как негодяй в подъезде, делает абсолютно все, что хочет и прямо сейчас. Он безнаказан не только потому, что мама ни за что не пойдет в милицию, но и просто потому, что мама не рассматривает никакого противостояния, она жертва — и все. Ей проще согласиться с Колей — «он у меня нервный, лучше не спорить,» — она понимает, что через короткое время она снова будет рядом с ним, кормить его и раздевать пьяного, ее согласие все это выносить обеспечивает ей близость к ненаглядному Коле. Она очень боится за него, и боится его самого, в этом страхе и живет. Она берет на себя его вину за все несчастья: это она ему слово не вовремя сказала, она за пивом не сбегала, недолечила ему гайморит в детстве, ушла от Колиного отца и так далее. Она так во всем виновата, что Коля не виноват ни в чем, и может без особой рефлексии продолжать дубасить мать, отнимать деньги и пить в свое удовольствие. Маминя беспомощность, подавленность, болезни «от нервов» — способ защититься от Колиной агрессии. Но Колю это не очень заботит, отсутствие маминых границ делает его безгранично, беспредельно агрессивным, бессовестным насильником. Евгения Ивановна живет так, что Коле удобно быть насильником. Поэтому в их семье ничего измениться и не может.

Я оставляю вас самих посмотреть на примерах семей вокруг вас, как роль *учителя* делает мать назидательной, поучающей, все-все объясняющей и показывающей, как всезнайство и безгрешность отдаляет ее от наркомана-сына и делает невозможной помощь ему, ведь помочь можно, только стоя рядом в этой беде. Особенно страшно это в учителе веры, ведь сколько слышат их дети «а ты пойдешь, поставь, помолись, а на службе стоять надо, а пост, а святая вода...»

и видит надутого самоуверенного человека с перстом указующим: «тебе туда». Недаром говорят: Православием надо не «видеться, а стыдиться в нем».

Посмотрите, как *прокурор* — отец нещадно обвиняет сына наркомана во всех его грехах, доказывая и показывая его виновность, виновность и виновность, как он ненавидит справедливым гневом своего сына и кричит, что общество надо защищать от таких нелюдей, что наркоманов надо стрелять, и добавьте мне только пистолет, да я сам его удушу!». Правда, эта роль сопровождается обычно спасателем-мамой, которая все таки не дает сына задушить прямо сейчас. Такой папа сам невозможно, кристально чист в этой роли, ему никто не посмеет сказать: «что ж ты сына так воспитал?» — потому что он первый обвиняет его и хочет «каленным железом вытравить эту мразь из нашей семьи и из общества». Впрочем, никто никого не вытравляет, максимум — высекает в отдельную комнату на другой конец города, все это нужно только для того, чтобы папа утешился в своих благих намерениях, «восстановил справедливость», и сам сбежал от вопросов совести и людей вокруг.

Посмотрите, как кто-то из близких становится «*своим наркомом*» наркоману. Как эта жена, например, «все понимает», и все позволяет, как она искренне верит всему, что говорит муж, потому что это он сказал, и все! Такая жена даже если и ходит на группы, то только для того, чтобы найти какой-то новый рецепт помощи, который она по-свойски, доверительно предложит мужу в подходящий момент: «а знаешь, говорят, что если в метадоновой ломке всыпать..., то легчает». Она подносит «на посошок» рюмочки другим сына-алкоголика, и удостаивается награды: «ты, милый, свой парень». Она всегда достанет деньги, приготовит поесть, выслушает пьяные откровения и особенно любит слушать пьяные намерения «вот скоро я завяжу». Она всем рассказывает, что муж сейчас не может выздоравливать, потому что с таких доз героина не переломаешься, надо потратить денег, привезти из Питера метадон, да побольше, чтобы хватило, потому что он собирается скоро переламываться. Когда ей говорят, что муж ее использует, что он просто «пересядет» на метадон, что есть другой способ — она

радостно слушает и кивает, потом уходит домой и делает все так, как хочет ее муж. Понятно, зачем ей это надо: позиция друга позволяет ей быть близко к мужу, «держать руку на пульсе» его жизни (или она так думает), и просто быть рядом. Ее слияние с мужем так плотно, что она живет его жизнью наркомана, нередко начинает употреблять вместе с ним — и потому не может помочь.

Как это грустно, правда? Все эти люди играют ходульные, не подходящие им, нередко мучительные роли. Но без ролей трудно: они создают иллюзию совладания с бедой, и защищают ... от наркомании? Нет, от правды, и эта защита слишком дорого стоит, цена ее — потерянные жизни и близких, и самих зависимых, которым теперь некому помочь.

Главная мама и папа — зритель. О гордости и маловерии

Может быть, во всем виновата война. Мужчины ушли на фронт, и их место заняли женщины: у станка, в воспитании детей за себя и за мужа, в восстановлении жизни после разрухи войны. Они и на фронте воевали, а «у войны неженское лицо». Женщинам пришлось встать на место мужчин.

Но не только в этом дело. Вспомним послевоенные движения феминисток, отвоёвывающие равные права с мужчинами. Маргарет Тетчер была отличным премьером, но ее англичане называли «железная леди» — разве женщина может быть железной? В современных семьях при разводе суд обычно оставляет ребенка с мамой. Суд считает, что она лучше о нем позаботится, чем отец. Но тогда маме приходится пасть и за папу! А в полных семьях — почему там сегодня все так странно? Почему мама у руля, всем заправляет и контролирует, а папа лежит на диване и пьет помаленьку, несколько себя приложить уже некуда, да и неохота.

Папа, конечно, плоховат. Ни инициативы, ни ответственности, все за него надо решать, и про ремонт, и про двойки сына, и про зарплату... Довольно часто мама работает на двух работах, чтобы сменить, чтобы прокормить семью. Папа работает на одной, но очень денежной. Он умеет только так... Нет, поговорить он нередко еще вполне может, но сделать что-то всерьез — нет. Может обвинить маму, что испортила детей. А где был сам? Если поесть есть, то папа стыдится, прячется, и ничего не делает, чтобы как-то теперь помочь семье. Мама делает все сама. Но мама выходила замуж не за такого вялого зрителя ее трудовых подвигов, а за веселого, сильного радостного человека, разве что? Почему с годами произошла такая метаморфоза?

И не знаю. Это такое печальное зрелище, я видела его много раз. Сосредоточенная, выживающая мама и папа при ней... Дело даже не в пьянстве: на мужа нельзя

опереться, потому что тогда из него высыпается ворох обид, негодований, обвинений, комплексов и агрессивного стыда. Лучше уж не трогать и все делать самой. Тогда папа может и похвалить. Вы знаете, что сейчас предложение о женитьбе делают обычно женщины? Если делают вообще, а то ведь свяжешься — не развяжешься потом, «лучше уж я сама»...

Есть у меня гипотеза, основанная на наблюдениях за многими семьями. Конечно, она не объясняет всего, но мне кажется, что перевертыш семьи происходит от гордости и маловерия.

Вот, например, Ольга Ивановна. В ее отношениях с мужем, высоким, сильным человеком, она сначала была за-мужем, и ей так было очень комфортно. Например, муж приносил домой деньги, и она тратила их на семью, на всех, рассчитывая только на то, что он принес, но никогда не спрашивая, сколько у него еще есть, и справедливо ли он разделил эти деньги. Ольга Ивановна ему доверяла. Денег в ее распоряжении было достаточно, и все было хорошо.

Нопотом произошли дванебольших изменения. Во-первых, ей захотелось еще больше денег, и она стала вежливо спрашивать: «А можно ли... А как ты думаешь, если мы...». Все было хорошо, у них появилась милая формула «мы тебе купим...». И покупали. Ольга Ивановна выбирала лучше, по магазинам ходила с удовольствием, и постепенно способ потратить деньги стал почти полностью ее делом. А значит, у нее в руках были почти все деньги семьи, за исключением того, что муж оставлял себе (к счастью, у нее хватало ума на них не посягать). Ольга Ивановна решала, когда и как они будут делать ремонт, брать деньги в долг на это... Деньги — это власть, разве не так?

Второе маленькое изменение касалось мифов. Муж Ольги Ивановны доктор, он работал в больнице, где его многие знали и любили. Ему пришлось поехать в Афганистане, и остались боевые друзья. Он в состоянии заполнить квитанции об оплате за квартиру, но этого не делает. Считается, что эти «цифирки» он не понимает, и она снисходительно делает это сама. Еще он не понимает разговоры с «этими строителями», и не умеет выбирать линолеум, и даже не знает, где нужно гулять с собакой. Он такой неприспособленный! Со стороны

стриновато кажется, ведь он воевал, уж война-то точно учит приспособляться! Не может... Когда его «попросили» на пенсию, ушел без звука, не стал связываться. Он не может пойти к главврачу, за себя попросить... Ольга Ивановна сходила бы, но неловко, и он теперь сторожит какой-то детский садик. Денег нет, и живи как хочешь.

Миры Ольги Ивановны о муже всегда о том, какой муж неприспособленный к жизни, будто маленький, не понимает, не может, не пойдет... Или он гордый такой, что за себя не просит?

Нет, гордая-то Ольга Ивановна. Она постепенно сделала из мужа свое «приложение», все больше и больше забирая власть в свои руки, «потому что он такой безрукий, ничего ему поручить нельзя». А может быть, маленький, как их дети. Такой взрослый-маленький, и не растет. Временами муж позмущается, берет дрель и торжественно сверлит стену для гвоздя, семья умиленно смотрит на акт «кто у нас тут мужчина». Потом власть опять переходит к Ольге Ивановне по следующему акту.

Любопытная деталь: с чужими женщинами муж Ольги Ивановны подчеркнуто любезен и очаровывает их своей внимательностью. Дома галантности поменьше, он молчит и уходит к себе. Телевизор — лучший друг, и в одиночку. Муж лежит на диване — «отдыхает» — смотрит все подряд и не участвует в жизни семьи.

Когда сын стал наркоманить, после нескольких разговоров и даже драки отец отступился, и все «перепоручил» Ольге Ивановне. Ему стыдно... Ольга Ивановна и по группам ездила, и по больницам моталась, и в тюрьму... Тут, правда, и муж ходил, сумки таскал, преодолевая свой стыд, его можно было увидеть. Но Ольга Ивановна делала несравненно больше.

Трудно разделить, где здесь гордость Ольги Ивановны, забирающей все в свои руки, «а то они все равно все сделают не так», и где действительная неспособность мужа жить в семье. Наверное, это взаимно обусловлено. Но гордость сопрягается здесь с маловерием: если Ольга Ивановна в жизни главная, что ей еще нужен? Как Ольге Ивановне почувствовать себя любимой, если на ней действительно все стоит? Ей очень трудно верить в Бога, если только не сделать Бога «золотой рыбкой

на посылках», как в пушкинской сказке, заставляя Его исполнять то, что Ольга Ивановна с капитанского мостика своей семьи считает правильным и нужным. Места для Бога в ее жизни маловато, ей трудно верить в Него. А сейчас, в ее беде с сыном, в Боге — все спасение.

Лишнее было бы говорить, что муж пьет, уходя в алкоголь от пустой и страшноватой жизни. А Ольга Ивановна все чаще думает, а любит ли она его? Я стараюсь ей осторожно напоминать о том, какой ее муж был раньше, и как ее место рядом с ним было другим. Мне кажется, сейчас потихоньку она вновь пододвигается, оставляя ему в жизни побольше места. Слава Богу, оба живы, может быть, получится еще?

Цена «сейчас не до тебя»

*Дети: «герой», «козел отпущения»,
«потерянный ребенок», «клоун»*

Однажды мне посчастливилось учиться у Джерри Моу — детского психолога, работающего с семьями алкоголиков и наркоманов. Он показал нам живую скульптуру семьи алкоголика, которую я просто и воспроизведу вам с некоторыми комментариями.

Главный персонаж семьи — отец. Он алкоголик. Он не собирал быть алкоголиком, заболел, — так уж получилось. Отец встает на подиум: он станет фокусом нашего внимания. Действительно, если попросить ребенка из зависимой семьи нарисовать этого зависимого, он нередко получается выше остальных: он важнее!

Джерри: «Я просто хочу, чтобы с ним было все в порядке. И если это не так, у меня просто все разваливается внутри! Больше всего я беспокоюсь о нем, и о том, что я делаю с домом. Я должен говорить? Или молчать? Я просто не знаю, что делать! Иногда мне кажется: я наелся досыта. Хватит, возьму все в свои руки и справлюсь!» (тащит с подиума скульптуру алкоголика, а тот даже не двигается с места, смотрит в точку на задней стене и не реагирует на все усилия. Джерри падает в обморок.).

Мне трудно! Когда я пытаюсь вступить с ним в контакт, с меня ничего не выходит! Мы так боремся долго. Устает и он, когда я говорю, или заставляю его что-то делать.

Отец говорит: «Я пью из-за тебя!» Это наваждение, безумие какое-то. Алкоголик — это человек, который идет по жизни с ножом в спине. И он — последний, кто узнает об этом. Иногда члены семьи говорят: «У тебя нож в спине!»

«Скпой нож?» — удивляется алкоголик, «Это же весело, лишь здорово! Ну и что, что это создает проблемы!» или «Ох,

какие у меня беды кругом, а ты опять все про свое, пью-пью...» Нож приносит такую боль, что алкоголик начинает ходить, чтобы не чувствовать боль (поза расслабленная, на нетвердых ногах перемещается по подиуму), а потом удивляется: «Почему мне так плохо?»

Итак, алкоголику нужно, чтобы кто-то, во-первых, вытащил нож из его спины, и, во-вторых, помог ране затянуться.

Второй персонаж — мама. Она стоит внизу, и пытается достать отца, который на подиуме, ничего не получается. Ей страшно, она все время беспокоится. Она хочет две простые вещи: чтобы он был здоров, и чтобы она с ним была счастлива. Разве это много?! Разве это странно? Но у нее это никак не получается. И тогда она делает то, что может: защищает его («мама» стоит, растопырив руки, как крылья, прикрывает его), заботится о детях (что-то объясняет им, оправдывает отца), сглаживает последствия его пьянства (звонит ему на работу, чтобы оправдать его прогул).

Джерри: «Смотрите, что это с папой? Он учится! Он научился уже тому, что он во всем может положиться на маму» («отец» прилег маме на спину, поза крайне неудобная, но все терпят). Кто растягивает остаток денег на месяц, когда папа пропил зарплату? Кто стирает его грязные штаны после лужи? «Мама», что вы чувствуете?»

«Мама»: «Мне очень тяжело, но я все равно буду это нести. Я буду тем, кто сохранит семью».

Джерри: «Смотрите. Мама начинает платить за свой выбор. Кто испытывает боль — оба. А у кого больше негативных последствий? — у мамы. Какие шансы у алкоголика измениться к лучшему? — никаких. А вы сами пойдете к стоматологу сверлить зуб, если он не болит, и вы не чувствуете, что с зубом что-то не так?! Как вы опишете этот брак? Это два равных взрослых человека, которые делятся надеждами, мечтами, борются вместе, поддерживают друг друга? Нет. Скорее это родитель и ребенок. Родитель пытается заставить ребенка вести себя как надо».

И вот в семье появились дети. Детей надо любить. Это кажется само собой понятно, но не в зависимой семье. Тим любить некогда, потому что есть один главный герой: алкоголик. Он занимает так много внимания, это такая «черная

«один», в которую проваливаются деньги, время, вообще все ресурсы семьи — и любовь тоже. Поэтому на остальных членах семьи не хватает, они «на голодном пайке». «Сейчас не по любви»³⁵. Детям совершенно необходима любовь, внимание, им нужно, чтобы их заметили, и для этого они тоже начинают играть роли, натягивая на себя маски — точно как взрослые.

Первый способ сделать так, чтобы тебя заметили — быть полезным. Такой ребенок — нередко старший, но не обязательно, — становится незаменимым маминым помощником. Он и за малышами приглядит, и картошку почистит, и маму утешит не по-детски мудро, и учится хорошо... Все-то у него получается, все может, мамин помощник — «ты мой молодец!». Вот, заработал внимание. Этот *ребенок* — *герой* зарабатывает любовь, вместо того, чтобы получить ее даром от родителей. Ему непременно надо быть хорошим, чтобы его заметили. Он — должен. Должен успеть, догадаться, справиться, должен не болеть, наконец. И он со всем справляется, потому что только так он получает мамино внимание, участие в маминой жизни и на этом строит свою самооценку. Потому что дети понимают, кто они, в общении с родителями. Тут единственный способ заметить самого себя — показывать свои достижения. Беззаботное детство его закончилось, он — «мужичок с ноготок», маленький взрослый, не выросший в детстве, а просто ставший взрослым по необходимости. И социализацию, это ему дорого стоит в будущем. Он не умеет любить «просто так», как любят в детстве — ему нужны достижения, и от других людей он будет требовать достижений и услуг. Труд станет для него синонимом добра, и он скоро станет трудоголиком, затыкающим работой все свои личные и социальные недостаточности. Ему будет трудно прощать и принимать недостатки других людей, и он искренне будет кричать в безграничные возможности себя самого... если как подует постараться. Этот герой не умеет только одно — говорить «нет». Единственный человек, которому он гово-

³⁵ Нередко отцы наркоманов уходят из семьи не столько потому, что не могут вынести ужасов наркомании — «мужчины у нас стали такие нежные, только женщина это вытает, она мать!», сколько потому, что мама, пустившаяся в опаснейшую гонку, перестает потихоньку быть женой, и если муж не участвует в этом шрифоне, он просто остается в стороне, жена «убегает» от него к сыну, и развод — это фиолетовый штамп на уже давно совершившемся уходе жены от мужа.

рит «нет» — это себе самому. Его хвалят извне, но внутри себя он все время недоволен: ему всегда мало. Внутри всегда гонка достижений, и кажется, что сейчас, вот сейчас я сделаю наконец что-то — и люди будут меня любить, скажут, что я молодец, что я особенный человек! Но этого никогда не происходит, никогда!

Вот другой ребенок, девочка. Она видит, что у старшего брата все хорошо, одни пятерки, и ей тоже хочется, как старшему брату, заслужить внимание, но его способ не срывает. Брат старше, умнее. Все дети очень разные. У них разные дары, таланты! И она обнаружила: когда она что-то делает не так — ей достается внимание, много внимания! Пусть оно негативное, но зато сколько внимания! Теперь они — *козел отпущения*³⁶ в семье. Ее шлепают, наказывают, про нее говорят в семье — и она научилась: негативное внимание лучше, чем отсутствие внимания! И «козел отпущения» создает проблемы в семье (второй ребенок портит платье, и мама с папой разворачиваются и все показывают на нее пальцем!)

Очень важно здесь то, что теперь фокус внимания с отца алкоголика сместился на нее, и папе это очень выгодно! Она научилась: все, что нужно — это просто плохо себя вести! Если первый ребенок компульсивно настроен на достижение цели, то она — компульсивно не-достигает цели. Не хочет, не будет — и все! И этим гордится. По мере развития зависимости папы этой дочке надо вести себя все хуже — воистину козел отпущения. Весь гнев, злость и семья сливается на нее, они несоизмерны вине этого ребенка! Но семье выгодно, чтобы кто-то стал плохим — тогда остальные будут выглядеть лучше.

(«Козел отпущения» отходит в сторону) — Джерри: «Смотрите, она ушла! Ушла из дому! И правда, никто не в состоянии вынести так долго гнев. Ее обвиняют и в том, что она не сделала! На нее орут в соседней комнате, даже не зная, что она там делает. Она пойдет в банду, будет употреблять наркотики, попадет в секту... Что еще сделать, чтобы вести себя плохо?»

36 Это библейский образ. В Ветхом Завете упоминается такой обычай: раз в году брали козла, совершали над ним обряд очищения и прогоняли его в пустыню, чтобы он понес на себе грехи народа в землю непроходимую — и умер там (Лев. 16)

Сопружи этот ребенок очень злой. Она нам не нравится! Но шутри — маленькая, напуганная, забитая девочка. Ей очень больно и страшно. Иногда она верит, что если будет совсем плохо себя вести, все станет хорошо...»

А вот еще одна девочка. Ей тяжело, в доме становится все хуже. Мама вечно в проблемах, старший брат учится хорошо, но это все равно сумасшедший дом! И она тоже страдает, но не как «козел отпущения» — она дома, но ее как бы нет. Она изолирует себя, часто молчит... это *потерянный ребенок*. Ей одиноко.

Когда она так себя изолирует, ей меньше достается боли. Но она теряет и хорошие моменты, которые иногда все-таки плавают. Ее вечно задирают остальные ребята. Старшего брата не тронь, он рядом с родителями, с учителем; другую девочку только зацепи, у нее нож — а тут делай, что хочешь. Девочка накрывает себя курткой с головой, ее задирают — она не откликается).

Джерри: «Она — потенциальная жертва физического и сексуального насилия. Ее выбирают, поскольку она изолирована и одинока, а значит, более уязвима. Она не будет сопротивляться, и никому потом не расскажет. Причем всего она дружит с домашним псом, или игрушкой, или воображаемыми друзьями... они безопасны и не причинят ей боль».

Последний ребенок в этой семье нашел иной способ заработать любовь мамы — стать маминой радостью. Милый, смешной, неуклюжий малыш, если и создающий какие-то трудности в жизни, то они с лихвой покрываются его милым забавным характером. Вот уж кто никогда не хнычет и не злится! Мамина жизнь с мужем-алкоголиком полна страхов и разочарований, а тут такой милый маленький человечек, и так маму любит (не то, что инна) — как же его не любить?! Подрастет, появится чувство юмора, сглаживающее, упрощающее жизнь, и так идущее всех вокруг. Это *клоун*, милый добряк, всегда поддует и разрядит обстановку. Но если присмотреться к нему, у него внимательные, совсем невеселые глаза, и он ходит за тем, как вы реагируете на него. Он никогда не остается в одиночку.

Джерри: «Смешные песенки, смешно, неловко одевается... На пару минут внимание ему — и все смеются! И чем ему хуже внутри, чем больше проблем, тем больше он клоун. Он пристаёт к старшим, уморительно делает руками-ногами, передразнивает животных, рассказывает взрослые анекдоты детским голоском, так что все взрослые хохочут. В школе он добавляет учителям седых волос, но остальные ребята его поддерживают: давай-давай!... А внутри он боится до смерти. Ему вовсе не смешно. Он просто зарабатывает внимание, и боится остаться один.

В этой семье каждый человек получает внимание, отнимая его у папы: они болеют, простывают, попадают в беду, т.е. есть неплохой способ привлечь к себе внимание — заболеть! Но вот, у меня болит живот, а они говорят: всё нормально! Может, я сошел с ума? Может, у меня ничего не болит?»

И «герой», и «клоун», и «козел отпущения», и «потерянный ребенок» нужны семье, у них есть своя роль, поддерживающее папино пьянство. Например, «героем»-сыном можно гордиться и думать, что не так уж все плохо, если такой хороший сын вырос, и он подхватит, если нужно будет. «Клоун» снимает напряжение в семье и все переводит в шутку. На фоне «козла отпущения» папино пьянство выглядит вовсе не так ужасно, и папа чувствует себя очень хорошо, обвиняя и поучая такого ребенка. «Потерянный ребенок» удобен своей незаметностью. Детские роли так ловко вписываются в алкоголизм, что способствуют их продолжению. Более того, когда эти дети вырастут, они воспроизведут в своих семьях те же роли, тот же привычный способ жить. Созависимость рождает только созависимость, разве это странно?

Джерри: «Посмотрите на всю семью. На отца, которого я люблю, мою красивую маму. Мой старший брат мне ближе, чем мама и отец. Посмотрите на сестер, на меня — умирающего внутри и смеющегося снаружи — только ли одному из нас нужна помощь?!»

Решение изменить свою жизнь — Третий шаг

Если вы обнаружили в этих текстах нечто про вашу собственную жизнь, то пришло время подумать об изменениях. Имя, мы приняли всем сердцем, что в одиночку мы с жизнью не справились. Мы увидели, сколько недостаточности, боли, несчастья в нашей жизни, и не только от того, что наш близкий пьет или употребляет наркотики. Мы хотим помочь ему, и понимаем, что сделать это сможем, только если сами будем жить хорошо. Наркоман и алкоголик — не единственная наша цель. Наша жизнь тоже достойна изменений, мы сами хотим выздоравливать.

Как же нам осуществить свое намерение? Передать свою жизнь и решения Тому, Кто есть источник здоровья, силы, природы — Богу. Именно Он «нес нас на руках»³⁷ в самые тяжелые времена, Он правил наши ошибки и восстанавливал добро, казалось бы, уже безнадежно потерянное в наших ошибках. Бог есть, именно Он заботится о мире и обо всех нас. Он действует, и мы получаем помощь от других людей, которые тогда — понимают ли они это или нет, — выполняют волю пославшего их Бога. Для того, чтобы мы могли

³⁷ Следы на песке. Одному человеку приснился сон. Ему снилось, что он идет в одиночку по влажному песку вместе с Богом, и они разговаривают. Человек рассказывал Богу свою жизнь, как бы проживая ее снова. Даже в детстве бывали тяжелые времена, и перед мысленным взором человека проносились щемящие картины его жизни. Тогда Бог сказал человеку: «Будь со Мною, и Я не оставлю тебя в беде». Шло время, и жизнь становилась все труднее и страшнее, наступили действительно тяжелые времена. Человек шел и шел рядом с Богом, и рассказывал Ему про себя, и за ними оставались две цепочки следов. Наконец человек подошел к трагическим дням. Кругом будто все потемнело, и он с болью смотрел на потерянных людей, достоинстве, о крае самой жизни. Бог шел рядом и говорил: «Бог». Когда человек закончил свой рассказ, он посмотрел назад и с удивлением увидел, что цепочки следов прерывались. Все чаще и чаще вместо двух пар следов оставалась только одна. Он поднял глаза на Бога и спросил: «Как же так, Господи? Ты сказал мне, что если я буду с Тобой, Ты не оставишь меня в беде». Бог же смотрел ему в глаза и сказал: «Я верю своим словам. Там, где ты видишь только одну цепочку следов — Я нес тебя на руках».

принять эту помощь, надо изменить себя, сделав свои руки свободными³⁸ от своеволия, самонадеянности, собственных планов и представлений о жизни. Нам нужно научиться учиться у Бога — вот решение Третьего Шага.

Третий шаг зовет нас принять решение жить по воле Бога и следовать ей во всей нашей жизни. Это очень трудно, и одним решением «с понедельника» начать новую жизнь этого не достичь. Нужно совершить определенные действия.

Во-первых, нам нужно понять, в Кого мы верим. Выражение «Бог, как мы Его понимаем», конечно, не означает, что мы свободны выбрать из разных человеческих версий ту, которая нам больше нравится. Это похоже на то, как вы полюбили человека, и хотите узнать его таким, какой он на самом деле есть, а не приписать ему черты, которые вам вообще нравятся. Вам нужно разглядеть любимого, увидеть его и понять, искать в нем того единственного человека, которого вы, угадывая, уже любите. Так и образ Бога, каким вы можете Его разглядеть, познать сегодня, должен соответствовать Тому, Кто в самом деле есть, а не тому, что вам удобно, хочется или нестрашно видеть рядом с собой. «Бог, как я Его понимаю» вовсе не значит «каким я Его придумала» или «какого я выбрала». Как сказал К. Льюис в сказке-притче «Хроники Нарнии»: «Аслан — не ручной лев». Это не «мой Бог», в том смысле, как мы говорим «мои сапоги»³⁹. Наши споры о Боге похожи на известную притчу о слепых, которые спорили о том, какой на самом деле слон: один, ощупывая хобот, говорил, что слон длинный и гибкий; другой говорил о толстом и твердом, ощупывая ногу, а третий держался за хвост... Бог так велик, что каждый из нас видит в Нем только фрагмент всего Образа, — а мы слепы, к сожалению, — и отсюда наши споры и недоумения. Бог несомненно есть, Такой, Какой Он есть, и не нам претендовать на полное знание о Нем. Но некоторые фрагменты мы знаем точно. Именно поэтому мы можем поручить Ему свою жизнь.

38 «Мы не можем принять благодать Бога, пока наши руки полны» — св. блаж. Августин.

39 К. С. Льюис. Письма Баламута. — Собрание сочинений, т.8, с. 79. Изд-во «Библия для всех», 2000.

Итак, хорошо бы разобраться, а как вы понимаете слово «Бог»? И тут мы сталкиваемся с первыми трудностями.

Христианство говорит нам о Святой Троице. В Ней есть Отец, мы знаем Его по Его откровениям, с Ним говорили пророки, но и они Его не видели. Второе лицо Св. Троицы — Сын, Господь Иисус Христос. Он стал Человеком ради нашего спасения и потому Он одновременно и Бог, и Человек, и эти две природы соединились в Нем неслиянно, неизменно, нераздельно и неразлучно. Третье лицо Св. Троицы

Святой Дух, исходящий от Отца и создающий жизнь. Все они едины по своей сущности и являются Одним Богом — но они различны в Лицах. Образ их сочетания вместе нам непонятен до конца, но отчасти может быть сравнен с единством семьи при различии ее членов, или с различием солнца и его света при нераздельности их общего существования..

Как сложно, правда? Христианству, при всей его понятности и близости нам — ведь мы воспитаны в христианской культуре — надо учиться и учиться... «Не хочется, некогда, непонятно, зачем, какое это отношение имеет к наркоману... Вот, говорят, записочки надо подавать... Так я и подумаю, что мне теперь, в школу идти?!» — такие, или почти такие слова я слышала от многих мам. Может быть, им и не надо учиться, вот моя бабушка была и вовсе неграмотная, да она печатные елe писала до старости, но в Бога верила больше всех нас — «образованцев». Есть и другие мамы, которые хотят разобраться и понять, прикоснуться к тому, во что они хотят верить. Для них есть книги, семинары, курсы и школы — воскресные, при храмах. Но и те, и другие нуждаются в том, чтобы поверить. Поверить — и начать направлять свою жизнь в соответствии со своей верой. Честиться на это и означает сделать Третий шаг.

Иуда Бога, с которым приходят люди выздоравливать, далеко настолько же болезнен, как и другие аспекты их жизни. В такого бога нельзя верить: он мстителен, горд и завистлив. Я не верю в него, и понимаю, почему в него не хотят верить эти люди. Бог иной, и можно увидеть, как Он добр, и конечно добр и готов помогать мне, едва я обращаюсь к Нему. Он милостив, и прощает, а не мстит мне, иначе я бы давно умерла. Если я живу, значит, спасение мое еще

возможно, не все пути для добра закрыты, и — есть выход. Бог деликатен и не насилует мою волю, Он умеет ждать! Он Человек в полноте, как и Бог, и потому понимает, как мне трудно бывает выживать в этой жизни, и потому готов прийти на помощь — если я иду путем добра. Еще Он, именно потому что любит, может остановить меня, и предупредить, если я ошибаюсь — и «громко», чтобы я услышала.

Может быть, наиболее близкий образ Бога — это Помощник и Покровитель⁴⁰: Он и готов прийти на помощь, как только я Его попрошу, так близок ко мне, и не над менен; но Он и Покровитель, заботящийся обо мне Сам и защищающий меня от всякого зла. Это похоже на образ отца, каким я его видела в детстве.

Есть ли другой Бог? Нет, другого нет. Но есть люди, которые понимают Его по-другому. Я переживаю это так. В какой-то части наше понимание совпадает, и я очень благодарна моим знакомым мусульманам за их сердечность, честность и трогательную ненавязчивую доброту. Здесь мы можем вместе идти по духовному пути, помогая друг другу в группах Нар-Анон, например. Но в какой-то момент наши пути расходятся, и то, как они верят, непонятно мне. Я верю иначе, верю, например, в милосердие Христа. Я надеюсь на Него, прошу и знаю, что Он тоже Человек, и знает мою боль, Он мне не чужд. Знаю Богородицу — Маму. Радость нашу, покрывающую нас Своим покровом от всякого зла и скоро приходящую на помощь. Здесь мусульмане не со мной, и, может быть, у них есть что-то, что я тоже не понимаю сердцем. Здесь идет наше разделение, но оно, может быть, не достает до Небес, откуда Господь смотрит на нас всех с милосердием и любовью. И не только на христиан и мусульман, но и на моего прекрасного друга Сашу, который все идет к Богу, ищет и никак еще не может встретиться с Ним. Еще не может, и Господь на него тоже глядит, как Вифлеемская звезда, в которой был взгляд Отца, как писал И. Бродский, иудей по рождению, атеист по анкете и христианин по духу. Бог-то один, но каждый видит Его в той мере, или Бог ему так открывается, как сегодня это

40 «Помощник и Покровитель бысть (стал) мне во спасение...» — ирмос покаянного канона преп. Андрея Критского.

можно. За годы своей работы в Программе я научилась, что проповедовать я могу только своей жизнью, а не словами. И это не по разуму. Я усвоила, что нужно жить так, чтобы каждый, кто меня увидит, удивился и подумал: «так вот они какие — христиане, я тоже так хочу!». И если этого не происходит, значит, плохой я христианин, и думать и беспокоиться надо об этом, а не о том, чтобы «вещать» кому-то, особенно если он и слышать не хочет.

Знать о Боге мы можем очень мало, мы не богословы и не святые. Мы можем только догадываться, узнавая «наглядно» Бога в своей жизни по тому, как согласованы действия незнакомых людей для достижения общей цели, как неожиданным спасением оказывается случайность⁴¹, как последовательно меняется человек, выздоравливая. В то же время Бог неизбежно будет как-то проявлять Себя в нашей жизни, Ему незачем прятаться от нас!

Принять решение поручить свою жизнь Богу означает очень простые действия. Кое-что мы о Боге все-таки знаем точно. Например, знаем, что ложь — Ему противна, что коррупция, насилие — невозможны для Него, что труд, каким бы он ни был — Ему в радость. Он помогает в труде. Что еще вы знаете о Боге, как вы Его понимаете? Напишите список того, как вы понимаете, что хочет от вас Бог. Можете ли вы принять решение следовать этому пути? Вероятно, вы без ошибок следовать этому пути у вас не получится. Если вы ошибетесь, знаете ли вы способ возврата назад на путь воли Бога, как вы Его понимаете?

В нашей жизни будут ситуации, в которых вы не будете знать, как поступить. Кажется, и нет никакого выхода, и сил нет справиться... Тогда вы сможете попросить Бога, чтобы Он Сам взял вашу жизнь в Свои руки и позаботился о вас, и вы будете помогать Ему в этом... Мы поручаем Богу свои проблемы, и свои радости, и свои беды. Когда какие-то трудности особенно мучительны для нас, и нам так трудно доверить Богу, мы поручаем Ему эти трудности, и добавляем еще самих с нашими страхами и сомнениями!

⁴¹ ... эти незначительные мелочи жизни, историю которых никто не напишет, и ... которые просвечивает на миг таинственная нежность, которая за пределами ... вещей». Анри Фроссар. «Есть другой мир». Цит. По о. Александр Шмеман. *Воспоминания*.

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

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

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

Давайте сформулируем решения Третьего шага, подумайте, можете ли вы согласиться с этими утверждениями, и следовать им в жизни:

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

4 Я согласна, чтобы, если я ошибусь, Он меня останавливал — а я буду слушать Его, стараться понимать его знаки, сигналы мне, — и останавливаться.

5 Я решила, что буду нести свою ношу (крест), которую Бог мне поручил. Я буду просить Его и людей вокруг помочь мне в этом, чтобы порученное мне дело делать проще.

6 Я постараюсь помнить и доверять, что мое самое лучшее настоящее и будущее лежит именно на Его путях, потому что Он заботится обо мне.

7 Я постараюсь быть верной своему решению. После колебаний и сомнений я буду возвращаться к решениям Гретьего шага.

Жизнь с Богом трудна и легка одновременно. Это похоже на решение прожить всю жизнь вместе с человеком, которого вы полюбили. Представьте, что вы живете с любимым человеком, и он все время посылает вас по его делам, а когда вам не нужны ему, просто вас не замечает. Вы обидитесь... вы же не инструмент для его счастья! И из Бога нельзя делать свой инструмент, надо жить с Ним вместе, общей жизнью. Вся жизнь состоит из множества мелочей, в которых и проявляется любовь. Конечно, это потребует от вас много труда и смирения с любимым. Но разве не такого счастья вы для себя хотите?

ИНТЕРЛЮДИЯ:

зачем вы ходите на собрания Ал-Анон?

Я помню наши первые группы Ал-Анон: 5-7 человек, бывало и всего трое, в комнатухе какого-то диспансера или вытрезвителя (кто же еще даст помещение бесплатно!) трогательно читали преамбулу и работали по книгам: «Дилемма брака с алкоголиком», «Рабочая тетрадь по 12 шагам»... Мы ничего не знали, но очень хотели изменить свою жизнь. Сколько там было тепла, принятия и радости! Какие прянички были за чаем! И как помогали новичкам, заплаканным и испуганным, но пришедшим выздоравливать! Я помню много собраний, когда нас было всего двое, но это не меняло факта: я не одна. Есть другая женщина, которая хочет мне помочь. А я хочу помочь ей. Сейчас собрания многолюдны, десятки мам и жен алкоголиков и наркоманов стараются получить помощь, и отдать ее другим. И это замечательно. Но вот вопрос: зачем вы ходите на собрания?

- За советом: как помочь ему выздоравливать.
- За информацией: что нужно знать для выздоровления своего близкого.
- Затем, чтобы лучше понимать наркомана или алкоголика.
- Просто потому, что больше негде сказать о том, как мне плохо.
- За утешением.
- За опытом веры, силами и надеждой.
- За общением с людьми, которые тебя понимают, за дружбой.
- Затем, чтобы стать лучше, чем сейчас, и этим изменить свою жизнь.
- Затем, чтобы это изменило жизнь моего близкого...

Вопрос не праздный, потому что от того, зачем пришел, все то зависит то, что получишь в результате. Человек действительно выбирает из всего, что говорится на собрании, то, зачем пришел — или обнаруживает, что на запрос ответа нет.

Взвешивают и анекдотичные ситуации — если бы это не было так грустно. Однажды после собрания мне возмущенно рассказала женщина, которая была впервые на собрании, и сообщила, что она страшно разочарована тем, какой глупостью мы тут занимаемся: надо же спасать подрастающее поколение, и для этого идти к властям и кричать, трубить! А вы тут болтаете по вечерам... Безобразия! И почему вы в подвале сидите, что, не могли получше помещение найти для собрания? Она, очевидно, не получила того, что искала.

Советы на собраниях стараются не давать. Дело в том, чтобы дать совет, надо так хорошо понимать ситуацию в вашей семье, и ваши возможности, и готовность к изменениям, что даже специалисты, как правило, не могут предложить вам готовый вариант, а помогают вам самим найти то, что вам подходит. В притче потерявшуюся овца человек вел в сумерках по дороге, но на развилке дороги стоял и ждал, пока лошадь сама не выберет правильную дорогу домой, а там уж гнал ее скорей до следующей развилки. Так и мы с трудом можем объяснить, что нам действительно нужно, к чему мы готовы. Одна мама готова кормить сына и заодно его диванный способ жить, а если другой еда — драгоценный пунктирный контакт с мамой... Разве тут можно раздавать советы?! Я бы даже рекомендовала вам в свою очередь: бойтесь советчиков! Они отвечают за свои рекомендации и вы, принимая их совет, действуете на свой страх и риск. Они «делятся опытом», явно предлагая вам сделать то же самое. Но вы же совершенно разные люди! Если вы принимаете их опыт, это делаете вы сами, и вам отвечать за результат. Поэтому прямых советов лучше не искать, а искать способ думать, который поможет принимать правильные решения.

Информация — более приемлемый запрос. Конечно, для этого существуют книжки и лекции, но именно в выслушивании, внутренней переработке опыта других людей скла-

дается некое представление о том, что работает, и что нет, и как некоторые люди поступают в тех или иных ситуациях.

«Предупрежден — значит вооружен», мы лучше себя чувствуем, если готовы к тому, что может быть у нас впереди. Живая правдивая информация от первого лица — это очень ценный опыт. Только надо помнить, что рассказываются единичные случаи, и выводы нам предстоит делать самим.

Остальные запросы мне нравятся... а вам?

«Ложь только вредит» и другие духовные законы

И помним рассказ о том, как Бог творил мир⁴². Творение мира, или природы, как теперь мы говорим, было совершено за шесть дней (хотя вряд ли речь идет о днях в нашем понимании, ведь солнце и луна появились только в четвертый день, и дни понимались как разделение света-дня и ночи-ночи). В конце Бог сотворил и человека. Седьмой день Бог «вышел и почил от дел Своих, с тех пор седьмой день недели (у нас — воскресенье, в память Воскресения Христа) люди воздерживают — нет, не отдыху и развлечениям, а Богу, молитве и божьим делам. Природу Бог творил удивительно — «вся Премудростию сотворил еси» — так, что все в ней подходит друг к другу, все связано в цельный единый мир, и для обеспечения этого единства Бог создал законы природы.

Люди с тех пор эти законы замечают, «открывают», находят — получается стройное здание законов природы, в котором каждый элемент целесообразен. Люди законы не придумывают, не конструируют — они уже придуманы. Не имеет смысла сетовать на то, что, скажем, закон тяготения пришел к тому, что вы, упав, разбили коленку. Не будь этого закона, у Земли не было бы атмосферы, и некому было бы сетовать. Законы уже есть, и люди их узнают, сначала выдвигаясь до формулы (гипотеза), а потом проверяя свою гипотезу многими опытами (подтверждение гипотезы). До конца все законы мы, вероятно, узнать не сможем, процесс бесконечен, но точно известно, что законы существуют, и их можно узнавать.

Люди, которые посвятили жизнь этому процессу, называются учеными, их обычно очень уважают. И неспроста, потому что они своим разумом понимают отчасти Разум творца, и прекрасное здание законов, открывающееся им,

⁴² Библия, гл. 1, 2.

делает их свидетелями и участниками Творчества Бога. Это, как я думаю, главная цель работы ученого. Вторая же, следующая за ней — это практическое использование открытых законов, потому что закон — инструмент в руках человека. Правильное использование его принесет добро (атомная станция), неправильное — страшное зло (ядерная бомба). Впрочем, незнание законов не освобождает от ответственности, и тут как нигде это видно. Ребенок разобьет коленку, ничего не зная о законе тяготения. Террорист может уничтожить Землю в пылу своих притязаний на роль Бога. Поэтому законы надо знать и им следовать, потому что не следовать им — «себе дороже».

Для удобства исследования цельное здание законов люди разделили на отдельные части — науки. Есть физика, изучающая движение тел; есть химия, изучающая вещества и их взаимодействия; есть психология, изучающая простые функции души человека: мысли, чувства, поведение... И много других наук, но поскольку здание едино, то и психология, и физика устроены единообразно, и перекрестными аналогиями до некоторой степени можно понять, как устроены законы в разных областях природы. Да, это все природа, и мир материальный (и соответственно, науки, их изучающие, например, физика, химия), и нематериальный (психология, лингвистика), все это сотворил Господь. Законы материального мира мы с вами учим в школе, в университете, и понятно, о чем речь. Но когда заходит речь о законах нематериального мира, люди скептически улыбаются, потому что гипотезы и нем проверять трудно! Попробуйте поставить эксперимент и истории, упаси Боже... Но нет, и здесь опытное исследование гипотез вполне есть, и это — опыт жизни множества людей и истории человечества.

Среди всех областей знаний есть особенная область, изучающая законы духовного мира. Что это за мир? Это мир высших функций души человека и его поведения в связи с этим, которые отличают его от животных, соединяя человека с Богом. И если законы истории и психологии нам еще как-то знакомы, то духовные законы мы нередко даже затрудняемся формулировать. Однако они нам известны из истории жизни людей, они как-то отражались в нашем вос

основании, мы слышали о них, но, вероятно, не осознавали их как законов природы, а не просто частного мнения мамы или группы людей.

Подъем, скажем, такой закон: «У всякого человека должно быть дело⁴³». Смысл его в том, что человек вырастает, занимаясь своим делом, становясь в нем мастером. Может быть, маленьким творцом, может быть, ремесленником, но именно в деле человек глубоко понимает природу вещей, и возрастает в этом. Именно в деле он находит удовлетворение, радость, возрастает над собой. Творческие способности человека, отличающие его от всякой иной природы, то, что Божье в нас — реализуется в деле человека. Конечно, будет ли это картина художника, машина конструктора или копия ремесленника, но такая, в которой сохраниена суть вещи. Дело служит людям, приносит им радость, и плод — это материальный знак успешности дела. Мы знаем множество поговорок, «народной мудрости», на самом деле парафразов Библии, говорящих о необходимости трудиться. Слова св. апостола Павла о труде мы уже упоминали, можно не продолжать — вы это все говорили своим детям. Но научили ли вы их радости труда, которая приоритетна обязательно на результат, но на процесс? Когда человек — не раб, работающий за отсутствие побоев, не слуга, работающий за награду, а творец, работающий ради осуществления той красоты, которая угадывается в вещах, но еще не живет. Мы знаем, что в отсутствии радости на этом пустом месте заводится всякая душевная грязь: зависть к успехам других, гедонизм⁴⁴, лень и депрессия, т.е. отчаяние. Тогда почему же мы все говорим «дайте отдохнуть» детям, а не поработать, и сами все стремимся полежать на диване перед телевизором? Вы думаете, во время работы нельзя? Неправда, зависит от работы, от вида деятельности — лучший отдых. Если у вас есть работа, вы меня понимаете. И в воскресенье мы меняем род деятельности, начиная работать своей душой Богу. Душа расслабляется», и мы радуемся.

43. Не претендуя на роль ученого, в точности изучающего духовные законы, я буду пользоваться общими формулировками, по возможности, отсылая вас к более серьезным источникам

44. Когда цель жизни — удовольствие.

Другой, хорошо известный нам духовный закон, сформулировала одна маленькая девочка в группе: «Ложь только вредит⁴⁵». Мы убеждены в этом законе, когда воспитываем своих детей: «Говори только правду, лучше любая правда, чем сладкая ложь, ты же знаешь, что от лжи в конечном счете только хуже! Скажи мне правду, и мы разберемся вместе!». Куда же девается наше убеждение, когда мы сами принимаем решения в жизни? Сколько всяких оправданий! «Это ложь во спасение!», «Он не поймет», «Пострадают другие люди», «Я не могу его расстроить» и многие другие! А ведь ложь только вредит, и мы точно попадаем в ту же ловушку, от которой предостерегали своих детей, выговаривая им за скрытые двойки.

Есть другая, более позитивная формулировка того же закона: «Факты — наши друзья». Если я знаю правду, мне есть, на что опереться, я смогу выстоять. Ужасное последствие нарушения закона о лжи, может быть, вы наблюдали, к несчастью, в своих детях. Когда человек лжет, он постепенно начинает верить, хотя бы и не вполне, тому, что говорит, ведь наш язык создан Богом, чтобы говорить правду, и когда мы лжем, мы начинаем постепенно верить в свои фантазии. Тогда мы теряемся: как на самом деле все было? Мы не можем стоять твердо в правде, а балансируем на зыбкой почве того, что не существует, пытаемся опереться на пустоту. Если вы помните сказку Волкова «Волшебник изумрудного города», то такой человек начинает жить в своего рода «зеленых очках», в ином мире — а иной мир, кроме Божьего, может быть только миром бесовским, куда мы безрассудно и вступаем... Ужасная ошибка!

Это, впрочем, не значит, что нужно «резать правду», но заботиться о том, как ее перенесут люди. Это все равно, что делать операции без наркоза — больной может не дожить до выздоровления. Трудности в том, чтобы сказать правду, как раз означают, что эти трудности надо преодолеть, творчески найдя способ остаться в правде, не повредив себе и другим. Смысл закона состоит в том, что способ сказать правду существует, и его можно искать с помощью Бога и людей

45 Авторитетнее источника, чем 10 заповедей не найдешь: Исход, 20:16; а если вы все еще сомневаетесь, см. еще Послание к Ефессянам св. ап. Павла, 4:25.

Например, в моей жизни я научилась говорить правду там, где раньше не умела. Я уже умею отказать человеку, если мне не хочется есть то, что он предлагает — разделяя мое «не хочется» и действительно, наверное, вкусное угощение. Я могу сказать правду о своих чувствах так, чтобы не обидеть человека — оставаясь в уважении к нему. Я научилась говорить людям об их ошибках — осознавая и признавая свои собственные ошибки. Конечно, я частенько поступаю неправильно, и тогда приходится за это просить прощения. Но я знаю, что я могу уже здесь справиться. Есть области, в которых я еще не умею говорить правду: например, на работе милиции в нашем Центре, кто тут у вас наркоманы. Приходится лукавить, и это неправильно, потому что я верю, что способен сказать правду. Но надо хорошо думать, чтобы правды не пострадали люди. Получается, что оставаться в равновесии — труд, и творческий, и временами очень нелегкий. Но если только вредит, вы же помните? Поэтому правду можно искать, «ищите — и найдете».

Другой духовный закон, с которым мы в этой книге несколько раз сталкивались — это закон о помощи. Помощь другому человеку приносит добро обоим». Мы с вами видели, как Двенадцатый шаг Программы, в котором сформализованный человек несет весть о выздоровлении другим, укрепляет его самого в выздоровлении. Все мамы хорошо знают, что, только объяснив сыну задачу, начинают ее по-настоящему понимать. Есть надежный способ помочь себе, когда вам плохо — найти человека, которому лучше, чем вам. И вовсе не порадоваться тому, что ему хуже, а значит, вам еще не слишком плохо — а помочь ему, от чего вам станет лучше. Не знаете, где взять такого человека — найдите на улице, и в пределах 10 минут вам обязательно попадется бродячий пес или кот, а вы его накормите! Накормите ворон в парке, и они через несколько дней будут благодарить вас с радостью, когда «дежурная» ворона оповестит всех о вашем появлении. Я уж не говорю о старухах на улице, о соседях, которым некому сходить за молоком, идущих в метро, о своих близких, наконец! Потому что если вы пересилите себя и сделаете добро своим близким, когда вам плохо на душе — может быть, вам станет хорошо.

Только суть в том, чтобы делать это добро для них, а не для себя самого, рассчитывая на награду. Забыв про себя, отдавайте, тогда вы себя и найдете, потому что «отдавая, мы получаем», «давайте, и дастся вам»⁴⁶.

Следствием этого закона является утверждение: «хорошо просить о помощи». Поскольку количество добра тогда возрастет, и оба получат благо, просить о помощи не означает использовать других людей. Как вы понимаете, это парафраз Второго шага Программы. Но добро от помощи будет только в том случае, если выполнятся как минимум два условия.

Первое, если это будет именно помощь, а не работа вместо человека. Вы хорошо это знаете на примере воспитания своих детей: решить задачку вместо сына означает обеспечить ему двойку на контрольной. Даже если ему не хочется, надо помочь ему подумать так, чтобы он сам смог решить задачку. Это труднее и ему, и вам, но только это принесет добро. Понятно, что сын решает много других задачек в жизни, и с ними надо обращаться таким же способом. Скажем, выплата кредита за сына за редким исключением приведет к тому, что он возьмет следующий, и побольше: вы обеспечили ему хорошую кредитную историю. Если вы рискуете потерять вашу общую квартиру, кредит придется платить, но тогда сын должен потерять право на эту квартиру, а это трудно и неприятно всем. Но ради его блага надо потрудиться...

Второе условие — если у вас нет совсем сил, и хочется положиться на другого человека, помните, что он может не выдержать. Поэтому, даже если сил нет, надо все равно стоять самой и думать, принимая решения. Это вполне относится и к предыдущему примеру. Положиться совсем можно только на Бога, только Он может это выдержать, и выдерживает — вспомните притчу о следах на песке. Никакая помощь, если она приводит к отношениям гуру-ученик, не принесет блага.

Духовный закон «каждый человек уникален» мы обсудим с вами в главе о нравственной инвентаризации. Поэтому только упомянем его здесь, вспомнив, что каждый из нас похож на семечко, содержащее в себе потенциал совершенно особенной красоты и совершенства творения Божьего — наш

⁴⁶ Евангелие от Луки 6:38.

но Божий. А вот осуществится ли этот потенциал в действительную красоту и величие человека, венца творения нашего — т. е. придем ли мы хотя бы отчасти к подобию своему, к которому мы призваны фактом своего рождения об этом мы с вами сейчас и думаем, над этим работаем. И живем потому же, от своего несоответствия этому великопредназначению.

Мы перечислили с вами только несколько духовных законов, просто перечислили, не занимаясь их взаимными отношениями, не рассмотрев все здание этих законов. Кажется, еще большей части этих законов и умение им радоваться, оном и использовать их называется мудростью. Наверное, будем учиться этому всю жизнь — какое счастье учиться ему, правда?

Супружеские отношения. Неверность и прощение

Мне встречалось довольно много мужчин, и, к сожалению, женщин, которые искренне верили в то, что мужчина имеет право на «отношения на стороне», «походки налево», т.е. прелюбодеяние, потому что «ему так надо», «он так устроен» (кем, Богом?!), что он без секса не может прожить и двух недель. Поэтому, например, если он уехал в командировку, он там обязательно... А женщина этого права не имеет, потому что жена должна быть чистой. На мой недоуменный вопрос, с кем же тогда этот бедный мужчина будет заниматься сексом, мне говорили: «ты что, не понимаешь?» — и делали значительное лицо. Из чего я сделала вывод, что мои собеседники раз в две недели посещают проститутку — а что я еще должна была подумать?

Еще мне говорили, что нет мужа, который не изменял бы своей жене, потому что нужны новые «отношения», без них жизнь пресная, и «это у всех так». Я спросила у мужа, он посмотрел на меня с недоумением, а мои собеседники просветили меня, что женам об этом не говорят.

Да знаю я, что не говорят! Но я думаю, я могла бы почувствовать такую измену, потому что мы с мужем ближе всего на свете, и если эта близость нарушится, и это почувствую. И действительно, я чувствовала, что у нас земля дрожит под ногами, потому что и у меня, и у него в жизни были соблазны. Как же без них? Если мы строим семью, где мы единственные друг для друга, если мы стараемся жить по Богу, то как же это перенесет тот, лукавенький? Он обязательно будет нам подсовывать какие-то соблазны, чтобы мы пали. И именно в противостоянии этим соблазнам, даже уже и побежав вслед им, но, остановившись, опомнившись и вернувшись к самим себе мы

и становимся ближе, крепче наша семья. Лукавенький хочет разрушить — а в результате получается по Богу, если старнешься⁴⁷.

Грешны были и от животной части нашего существа. Я впервые пишу об этом, потому что вы ведь тоже «из мяса и костей», как говорил Страшила, влечение плоти вам не чуждо. Она, плоть, не спрашивает, хорошо ли изменять, она хочет, как голод. Но насытить этот голод в чужом доме, конечно, куда хуже, чем съесть там ужин, не оставив ничего. Наверное, потому и обуздать голод плоти труднее. Мифа о том, что обуздать его невозможно, или вредно для здоровья, стоит развенчать. (Бес противоречит себе: вредно значит, возможно, все-таки?!) Обуздать влечение можно потому полно примеров не только наших обычных жизней, но и очень романтических старинных баллад. Желательно, причем, не заниматься садомазохизмом, растравляя в себе влечение, мечтая и переживая все в воображении, совершая свои папстречу соблазну, а потом пытаюсь остановиться «на скорости 200 км\час». Обуздать не вредно, вредно это старонья блудить с кем ни попадя, и от этого бывают разные болезни (забавно, но люди думают, что контрацепция спасет их от болезней, которые попускает Бог, чтобы их обновить! От вшей, например, контрацепция не избавляет — не только). По сути, голод там и голод здесь, это одно и то же⁴⁸, и обуздать здесь — точное слово. Узда же — отношении души, которые, как известно, выше отношений тела. Она выше и подстерегает главный удар лукавого.

Грешные опасные соблазны были в душевных отношениях, которые развивались вроде бы невинно, с безусловным ширетом на плотские отношения, но сублимировали именно их. Об этом можно судить по слишком большой дружеской близости, слишком частым встречам, и слишком сильной взаимозависимости двоих, по сути, различия людей, не соединенных единой жизнью супружества. Может быть, точнее понять это можно так: отношения

⁴⁷ Как писал Г. Честертон, много раз в истории казалось, что черти победили, и все было. И тут погибали именно черти!

⁴⁸ Несмотря на то что не только мясо-мисла не едят, но и близкие отношения не совершаются, в завете, что бывает без благословения? А дети? Вот люди и не могут себе и сплю семью... Проверено опытом многих людей, к сожалению.

двух людей становятся очень близкими, как бывает и в дружбе, но перестают быть простыми. При этом каждый раз лукавенький предлагает зло в обертке добра, и мы заботимся друг о друге, радуем и помогаем, понимаем друг друга до глубины души и молимся друг о друге. Движение двоих навстречу тогда формально допускается, но в любой момент оно рискует перейти грань, когда остановиться будет уже невозможно из-за той самой «скорости 200 км/час», а потому эти отношения, по сути, запретны, о чем люди догадываются, но стараются не догадаться.

Все это было и есть в жизни, потому что мы живые люди, и брак выстраивается именно так, что «отсекает все лишнее», как в скульптуре Микеланджело. В различении своего, родного, единственного — и другого, может быть, и не совсем чуждого, но ино-родного мне — и состоит выстраивание отношений брака. Отказ от этого различения, как и разрешение блуда и прелюбодеяния — «у всех так!» — означает отказ от строительства супружеских отношений и бедность жизни вдвоем. Тогда люди живут просто рядом, без единства и борьбы за него, это сожительство двух людей, брак которых *не* может состояться.

Ошибки, к несчастью, происходят. Измены плоти не совершаются без измены в сердце, это еще один миф, максимально вредный. Человек един, и такая близость не может не захватить его душу. Если вы и очнулись потом, (когда натешившийся бес отошел от вас на время) сгорели от стыда и вины и побежали каяться, это не значит, что измена была только плотью. Потому и стыдно вам, что вы оказались недостойны того дома брака, который строили вместе с мужем долго и *с любовью*. Измена есть убийство любви, и потому Церковь относится к измене как к убийству. Может быть, конечно, «не добил», но покушался именно на это.

Как жить дальше? Убежать, отчаяться, бросить семью? А если вы на дороге сбили человека, вы тоже стараетесь сбегать побыстрее? Нет, вы остановитесь, поднимете пострадавшего, и, если он еще жив, повезете в больницу или вызовете «скорую», даже не дожидаясь милиции. Надо спасти его, даже если вы только что чуть не убили его, так? И здесь то же, надо скорее спасти брак, а не бежать от него. Я не

хотите, что вам надо сообщать мужу об измене, это нанесет ему сокрушительную рану⁴⁹. Но теперь все силы должны быть брошены на то, чтобы вылечить ваши отношения, а это означает несколько твердо известных шагов.

Во-первых, надо *немедленно* прервать отношения с другим человеком, вы, конечно, не сможете общаться с ним так же, ни в чем ни бывало», и это очень тяжело. Вероятно, вы расстались со словами любви, а теперь надо расставаться навсегда. Вы отрываете от сердца кусок, душа болит и плачет, но это что-то вроде хирургии: без этого вы *все* не выживете. И ваш «другой» тоже, потому что на несчастье вашей семьи вы с «другим» счастья построить *не сможете*, **Бог не позволит вам такого страшного греха без боли.**

Во-вторых, надо просить Бога о прощении и помощи. С кем благословения (венчанием, или даже просто женитьбой, а если благословляется неявно, брак вне Церкви вовсе не в счет) вы строили свою семью, Его волю нарушили прелюбодеянием⁵⁰, Им данную любовь чуть не погубили. Бога и надо просить о прощении — и помощи в собирании семьи снова. Будет очень тяжело, «другой» человек еще долго будет стоять между вами и вашим мужем. После хирургии боль, Бог даст, заживут, затянутся, будут, может быть, и обиды, но потом — но семья останется в живых. И расцветет, потому что вы принесли ей в жертву себя, свою самость, любовь и радость. Тогда семья — Бог в семье — может дать, вернет вам радость, полную и настоящую, которая только от Бога, а не от лукавенького, и бывает.

И поэтому, в-третьих, надо вернуться в семью, и потрудиться для нее. Есть простые поступки добра, на которые все люди способны, сделайте их: погладить рубашки, ужин, цветы, с сыном погулять, на балконе, наконец, обратиться... Надо вернуться себя в дом и пожить там.

⁴⁹ Из такой ошибки, например, предостерегают в выполнении Девятого шага — мщения ущерба.

⁵⁰ Фактически, наконец, прелюбодеяние и блуд. Блуд — плотские отношения вне брака в широком смысле — жизнь против Бога. Прелюбодеяние, как видно из этого слова — это действие, совершаемое против, «пере»-одолевая уже существующую любовь, т.е. брак, венчанный в Церкви или нет. Любовь, единство, данное Богом, «переехали», убили, покушались убить — отсюда и тяжесть этого греха. В Церкви сравнивают с убийством человека. Но Церковь не уголовный суд, она «сужают», там лечат, потому туда с этими грехами и надо бежать.

А как быть, если муж все-таки узнал, как ему простить измену жены? Да точно так же, не забыв, что у него тоже были соблазны, и он тоже не всегда был в них чист, хотя бы и не изменяя плотью, но ведь тоже не безошибочен? И может быть, его сегодняшняя праведность не его заслуга, а дело помощи Божьей, ведь «велся» на соблазн, был же? Кроме того, когда он женился на вас, он же не только здоровую-красивую-хорошую обязался любить, но большую-грязенькую-несчастную, разве нет? Разве сын он любит только за пятерки? И жена так же достойна любви со своими «двойками» за соответствие имени «жена». Он обязался, обещал ей любить её до смерти и после нее. До и после нее, потому что со смертью жизнь, и супружеская тоже, не заканчивается — но начинается жизнь бесконечная, которая, кстати, зависит от того, умеет ли он прощать...

Всё это, конечно, относится не только к изменам жен, и к мужей. Трудная у вас работа, но кто вам обещал легкую жизнь в браке? Говорят, детей легких не бывает — и мужей и жен тоже, смею вас уверить. На то и возрастание в духовной жизни, осуществляемое именно в семье.

«Сопли-вопли» или не путайте любовь с жалостью!

Жалость — это сострадание, сопереживание горя вместе с другим человеком. Ему больно — и нам больно, только немного по-другому. Мы чувствуем эхо его боли, и это становится жалость. Существует некое единство двоих, нередко даже незнакомых людей, и в этом единстве боль передается другому. Поэтому другой стремится помочь тому, кто в беде. Жалость — один из «моторов» нашей реакции страдающему человеку. Это доброе чувство. Это эмоциональное переживание часто бывает в любви, и поэтому его нередко путают с любовью.

Жалость к себе — злое чувство. Расхожая фраза «помоги себе сам» — лексическая бессмыслица, нельзя помочь самому себе, как нельзя самого себя приподнять над собой без опоры. Этот переходный глагол предполагает наличие двоих. Мы так привыкли к этой фразе, что не чувствуем в ней иронии. Жалость к другому дает силы ему помочь. Жалость к себе замыкает всю энергию внутри человека, это мучительное переживание не имеет выхода, обессиливает человека и приводит его к отчаянию. Поэтому жалеть себя крайне разрушительно.

В книге «Анонимные Алкоголики» написано, что жалость к себе надо «выжигать каленым железом». Это первый враг каждого наркомана или алкоголика. Человек тогда считает себя жертвой кого-то или чего-то «бедный я!» — и этот кто-то или что-то и должны «выжечь», а он сам ничего не может. И именно потому, что жалость к себе помогает употреблять и не выздоравливать, в ней так любят с упоением купаться наркоманы или алкоголики. В ней есть удобный повод вновь выжечься или уколоться, и пить или употреблять до смерти, вплоть до суицида.

Вот, скажем, такой внутренний монолог: «Да, прошла жизнь. Теперь уже ничего не вернешь. Болезней набрал кучу, сил уже совсем не осталось, тощий стал, скелет один... Денег не дают, и уже в долг не дают. Значит, либо помирать, либо «белка» опять... Никто лечить не хочет. Весь потерянный, растроченный, больной — никому не нужен. Даже псам на помойке». Или другой образчик эмоционального мазохизма: «Проторчал я свою жизнь. Ничего не осталось. И ладно, дерьмо одно и видел. Ноги гниют, печень отваливается. Прижмет — и в больничку не возьмут. Тут, дома, и «кони двину». Лучше уж самому, «золотая доза», куплю несколько грамм, «сделаюсь», и закончу все это дерьмо. Вот, решил тебе позвонить. Попрощаться». При этом первый автор монолога в разговоре со мной тут же отказывается ехать в больницу и предпочитает рассказывать мне о прелестях белой горячки — «белки» — по телефону, а второй автор еще неделю назад (до срыва) весело хохотал со всеми ребятами после группы.

Существенно то, что эти монологи служат одной цели: создать внутренние оправдания своему пьянству или употреблению наркотиков. Раз жизнь кончена, и я такой бедный — можно и порадовать себя чуточку, употребив что-то.

Как же родственникам страшно это все слушать! А часто наркоманы и алкоголики именно родственников выбирают в качестве «свободных ушей» для таких «упражнений»: те и жалеют, и пугаются. Остальные слышать не хотят, а эти слушают и плачут. Вот и публика, пора кланяться, занавес — и «ну, я пошел». Можно, впрочем, и без публики.

Но родственники и сами умеют жалеть. Вот, например, монолог мамы в том же стиле: «У него не ноги — спички. Как из Освенцима. Лицо худое, глаза нечеловечески горят. Печень, наверное, вся развалилась, рвет его по утрам, не ест ничего, а у него язва... И ВИЧ, ему нельзя в тюрьму, не выйдет, я знаю. Мы тут были на кладбище у бабушки, он так плакал, так плакал!» — сама плачет. Или такой монолог: «Это я его упустила, я во всем виновата. Как он начал колотиться, я должна была понять и уехать от него, а я осталась — вот он и колотился. Никто ему не помог, понимаете? Он не работает уже десять лет, и только телевизор и диван,

он просто с ума сходит! Его никто не берет, а если и возьмут через месяц все равно выгонят... А у него диплом... Теперь мне не нужно ничего. Вот умру я — продаст квартиру и погибнет...» — и опять плачет.

Посмотрите, как похожи монологи сына и мамы! И даже если мама это все вслух не произносит (но кричит в запальчивости в скандалах), а пока просто смотрит трагическими глазами и вытирает слезы — сын вовсе не дурак, догадывается о тексте, который мама произносит внутри себя. Они просто плачут в унисон, получается громче и с вариациями. Жена в своей созависимости служит той же цели — создать благоприятные условия для употребления сыном наркотиков или алкоголя.

Жалость к сыну-наркоману или алкоголику-мужу нередко подпитывается — обуславливается? — жалостью к себе — маме: нелюбимой, страдающей, брошенной... Так хочется обидеться над своей «загубленной жизнью»... Мы не можем себе позволить заняться собой, мы живем только его жизнью, и потому переносим жалость к себе на зависимого близкого. Мы редко это осознаем, нам кажется, что мы именно его жалеем, но на самом деле мы упоенно жалеем себя.

Посмотрите: это чистейший пример созависимости: мама вовсе не любит своего сына, если она его так жалеет! Потому что жалость обессиливает ее и сына, приводит к безнадежности у обоих и оправданиям для сына: единственное, что ему нравится — употреблять. Это не любовь — не обольщайтесь.

Так мы это у нас в центре и называем: «сопли-вопли» — и ничего не слушаем, не участвуем в этом гадком деле созависимости. А когда наркоман настаивает, можно и поговорить, но по-другому, в иной интонации: «Поедешь сейчас в больницу? Поедешь? Нет, понятия не имею, сколько тебе еще осталось жить, но сегодня ты жив, и копать тебе могилу пока собираюсь, у меня другие планы на сегодня. Так едешь, поехать в больницу? Нет? Извини, тогда поплачь один, мои вопли слушать не буду». Другому: «Золотая доза — не вредно, и точно знаю, что тебя после этого ждет. Жизнь длинная, чем ты думаешь. А ребят помнишь? Вернуться хочешь? Ну ладно как, это от тебя зависит. Подумаешь? Думай, а я пока уши устали всякую гадость слушать».

С мамами так говорить не могу — а надо бы. Все-таки взрослый человек плачет-причитает, начинаю утешать: «Давайте разбираться. Освенцим — это место, где фашисты полвека назад мучили и убивали людей. Ваш сын все это делает сам, и может не делать. Здесь отличие — видите? Не ест он потому, что колется, и худой потому же, и рвет его тоже поэтому. Он может перестать колотиться, вы же видели ребят у нас в центре, они другие, правда? И он тоже может так. Не хочет, потому что не верит. Знаете, кто ему помогает не верить в то, что это возможно? Вы. Ну и что, что вы при нем не плачете, а что, по лицу не видно? Не можете иначе? Ну уйдите тогда, уезжайте на пару лет. Не хотите? Тогда научитесь его любить, а не жалеть». Другой маме: «Вы плачете так, будто сын парализован. Он выходит из дому за водкой? Дойдет и до больницы. Телевизор и диван он сам выбрал, и продолжает выбирать каждый день. Захочет — встанет. Можно не ждать, когда вы умрете, и он вынужден будет работать, чтобы кушать — почему бы вам не уехать к сестре в Питер на пару месяцев? Нет, продукты оставлять не надо. И сигареты — тоже. Можно оставить наш телефон, и я обещаю вам, что отвезу его в больницу, если ему будет нужно, и он попросит. А потом может ходить к нам, мы с ним и поработаем, и накормим. Или пойдет работать — значит, мы ему не нужны. Бойтесь? А так, как сейчас — не страшно?»

Я думаю, что если близкие могут только жалеть и не могут любить — лучше бы им со своими наркоманами и алкоголиками даже не общаться. Расслабляющая «бледная немочь» жалости так вредит, так разрушительна, что лучше уж быть подальше. Это как раз тот случай, когда выражение чувства — вполне адекватного, конечно, действующие наркоманы и алкоголики действительно страдают! — именно выражение чувства абсолютно неадекватно. Кстати, и к тяжелобольному человеку не пускают родственников, которые причитают в рыданиях у его постели: «ой, скоро ты умрешь, на кого же ты нас покидаешь, ах ты, бедный, да как же мало ты пожил, да какие же у тебя пролежни, да что же ты так плохо ешь...» Гонят врачи их от больного, которому надо возвращать надежду и чувство жизни — даже если он

не потерял! Грубовато обрывая причитания, где с юмором, где исласково, но вновь и вновь человеку дают почувствовать, что жизнь — есть, сейчас есть, и сколько бы ее ни оставалось, — она сегодня есть, и может завтра быть лучше, особенно, если сделать для этого то, что нужно.

Сделать это может сам больной, наркоман или алкоголик в нашем случае. В том-то и состоит любовь, что человеку нужно помочь жить, а не торопить смерть. Поэтому, как в известной поговорке⁵¹, нам нужно показать, что его «стакан жизни» еще содержит эту жизнь, и немало, и сам он многое может сделать, чтобы добавить жизни в свой «стакан». Наши силы направлены на то, чтобы поддержать его в этом, и потому не нужно разбирать каждую жалобу, доказывая ее несостоятельность. Он жалеет себя, намеренно сгущая краски, ему же нужно поддержать свое употребление и беспомощность! Чем больше вы будете его уговаривать, тем больше он будет доказывать вам, что он все-таки прав, сам уверждаясь в этом. Нужно просто не участвовать публично в этом театральном действе, внятно и резко выразив свое негативное отношение к нему⁵².

Близкие наркомана и алкоголика, как мы помним, в своей созависимости нуждаются в том, чтобы спасти кого-то. Любовь тогда вырождается в уродливое желание спасти что бы то ни стало, а если не получается жалеть и спасти — то не получается и любить. Созависимый человек не может любить только тех, кого стремится жалеть и спасти. Если вдруг дела налаживаются, созависимость заставляет маму искать повод для жалости или тревоги, чтобы вновь вернуться к «любимому делу», почувствовав свою значимость.

Любовь на самом деле — это жертва, это очень ценная часть моей жизни, которую я отдаю любимому человеку. Я отдаю ее потому, что ему она нужна. Что нужно на самом деле наркоману или алкоголику? Выздоровливать, конечно. Для этого надо начать надеяться на то, что это возможно. Поэтому жертва любви у нас — надежда, которую нам надо

⁵¹ Один человек сказал: «Мой стакан наполовину пуст!» Другой посмотрел и сказал: «Твой стакан наполовину полон!»

⁵² Миртин, один из «пионеров» консультирования алкоголиков, говорил, что нужно не обращать внимания на пьяные слезы.

сначала в себе найти (точнее, выпросить у Бога и согреть потом молитвой, не давая этой свечке потухнуть на ветру зависимости), а затем передавать вновь и вновь близкому зависимому человеку. Конечно, это делается не словами «надеюсь, и ты надейся», не долгими уговорами, не столько даже информацией о том, где и как выздоравливают люди — надежда возвращается к наркоману или алкоголику, когда мама или жена сама надеется, надеется твердо, и ее нельзя в этом поколебать. Тогда надежда как бы светит от нее ближнему, и ему труднее делается отчаиваться.

Посмотрим в словарях: «Жалеть — печалиться, скорбеть, скорбеть (Ожегов, Ушаков), скорбеть сердцем. Жалкий — склоняющийся к грусти, печали, ничтожный, притворный, упавший, плохой. Я жалею его — я соболезную участи его. Не предавайся жали, не унывай. Печальный — плачевный, заунывный, траурный... (Даль)» Стоит ли продолжать? Стоит ли нам помогать нашим наркоманам, алкоголикам, которые так замечательно могут выздоравливать — помогать жалеть себя?

Только в самом конце у Даля есть оговорка: областной диалект — люблю. Так моя подруга говорила как-то по-деревенски: «Встану утром, кошка придет, уж мы с не жалеемсья-жалеемсья...». Но это уже совсем о другом.

Нравственная инвентаризация — Четвертый шаг

Как мы много раз видели в приведенных примерах, мы часто совершаем ошибки. Мы часто жалуем о своих спонтанных поступках, и девиз «Думай!», т.е. сначала обдумай последствия своего поступка, а потом уже действуй, нередко держивал нас в скоропалительных решениях. Но дело в том, что эта спонтанность нам все же необходима. Мы не хотим стать «ходячими компьютерами» в общении с людьми, нам хочется просто легко жить! Тогда нам нужно что-то сделать с теми глубинными привычками, характером, жизненными позициями, которые вызывают вновь и вновь ошибочные решения. Нам нужно исправить системные ошибки, скажет исследователь. Нам нужно искоренять свои страсти, скажет верующий человек: страсть — это закоренившийся грех, ошибка⁵³.

Есть и еще одна причина приступить к Четвертому шагу. В Третьем шаге мы приняли решение поручить себя и свою жизнь Богу, как мы Его понимаем. Но это вовсе не означает, что нам нужно только повторять это решение, словесно ручки. Нет, мы решили передать свою жизнь заботе Бога, сохраняя себя Его сотрудниками. Поэтому нам надо научиться жить вместе с Ним. В некотором смысле, у Бога чистый дом, и нам нужны «белые одежды», чистая жизнь, чтобы Он действительно мог жить вместе с нами. В какой-то момент становится стыдно перед Ним за свое личное состояние, тем более, что мы знаем: в глубине души мы тоже хотим чистоты.

Обратите внимание, здесь слово «страсть» означает несколько иное, чем в обычном языке: здесь страсть — это грех, вошедший внутрь человека и управляющий им. По большому счету, зависимость от алкоголя, наркотиков, игры и др. — страсти. И страсти действительно приходится искоренять, потому что только «подстригая траву», т.е. меняя свое поведение, но не трогая причины этих поступков, мы добьемся только временного успеха. Тот, у кого на даче сорняки, не понимает.

Четвертый и Пятый шаги вызывают много страхов. Ходят слухи о многодневном тяжелом труде, в нашей группе именно на Четвертом шаге «отваливаются» многие участники. Уверяю вас, причина этих страхов — заблуждение. Четвертый шаг по сути не страшнее остальных, во всяком случае, Первого. А интерес он вызывает очень большой, и приводит к большим позитивным переменам. Поэтому не смущайтесь, и сделайте то, что в ваших силах сейчас. В конце концов, любая уборка относительна, по субботам вы не делаете каждый раз капитальный ремонт. Начните с главного, и увидите, что окажется хорошо для вас и ваших близких.

Существует много методических разработок по выполнению Четвертого шага: это известные схемы Сообщества Анонимные Алкоголики, Анонимные Наркоманы, Ал-Анон; есть пособия реабилитационных центров; можно сослаться и на разработки, изложенные во второй книге этой серии⁵⁴. Любая из них с достаточной эффективностью может быть использована, поскольку относится к человеку и его характеру, а не именно к зависимости или созависимости. Можно использовать также разные книги для подготовки к исповеди, но не столько перечисляющие разные грехи, а рассказывающие об их сути (арх. Иоанн (Крестьянкин), митр. Антоний Сурожский и др. замечательные авторы). Можно включить в них также то, что вы уже прочли или прочтете дальше в этой книжке. Мы же здесь постараемся рассмотреть главное и сделать это по-возможности просто.

Попробуйте откликнуться на следующий текст, если что то окажется похожим на вас. Напишите тогда, как это проявляется в вашей жизни. Если не похоже — просто пропустите, не записывая про это ничего. Если захочется написать что-то более подробно, не смущайтесь, только пишите коротко. Избегайте общих рассуждений. Поясняйте свои мысли примерами.

1. Главный в мире — Бог. Он создал мир, и меня в нем. Он много раз спасал меня от страшных бед, и о многих случаях я, вероятно, и не знаю. Но кое-что знаю точно: Он вытягивал меня из болезней, сохранял от несчастий

54 Е.А.Савина • Духовной жаждою томим... М., Адрис, 2007 г. — 368 стр.

много раз гроза пронеслась мимо. А когда я все же попала в беду, Бог не оставлял меня там, сражаясь за меня. Много раз я просила Его о помощи, и Он помогал. И вот теперь — я перед Ним сегодня, в сравнительно спокойное время. Стыдно, конечно. Я живу так, будто Бога нет. То есть спрости меня, я скажу, что я верующий человек, но моя жизнь идет от Него независимо. Все решаю сама, все успехи приписываю себе, а если что-то не получается, недовольна: почему мне не везет? Обвиняю в этом других людей, жалуясь на жизнь. Утром, когда молюсь, делаю это по обязанности, заставляя себя как-то существовать то, что читаю, тороплюсь, у меня много дел важнее, к ним и рассеивается мое внимание во время молитвы. Бывает, и это сделать мне некогда, «помолюсь потом», или вовсе забываю. Днем любое дело начинаю по своему разумению, не прошу Бога мне помочь. За успехи не благодарю, а думаю: «ай да я!». Вечером устаю от этих своих дел так, что как животное несмысленное ложусь спать без молитвы. Если же и молюсь, то так же нехотя, исполняя свой долг... перед Кем?! Вот если беда придет, тут же вспомню о Боге и закричу сердцем: «Господи, помоги!». Но только беда прошла — опять все забыто. Живу без памяти о прошедшем с Богом дне, и каждый день начинается заново моей духовной слепотой. Это ошибка милой, пунктирной веры; слепота, не позволяющая видеть Автора за Его делами — *маловерие*.

• Что для меня в жизни главное? «Чтобы сын надоравливал»? «Здоровье»? «Покой и уверенность в страшном дне»? Еще и деньги, разве нет? Ужас какой: все это — *фальшивые цели*. Фальшивые, потому что недостаточные: здоровый сын может быть и подлецом, а покой, стоящий на благосостоянии, очень непрочен. Что я на самом деле выбираю: храм утром в воскресенье, или «поспать наконец»? А если мне позвонит подруга и скажет, что сегодня «белый колдун» по телевизору лечит наркоманов, и нужна только его фотография? Задайте себе простой вопрос: появились неожиданно деньги, или время, или силы... куда потратите? Честно? На что уходит

жизнь, чему служу? — потому что можно всю жизнь служить не тому и в конце остаться ни с чем. Ошибиться здесь очень страшно.

3. Иногда я замечаю в себе, что я сразу вижу в других людях то, что мне не нравится. Холодным взглядом критики я будто штампы ставлю на их поступках: «ни подходит», «глупость», «убожество». Я уверена, что и сама сделаю лучше, и не доверяю людям мне помогать, «лучше уж я сама», или контролирую результат. Я живу как злая училка, холодно оценивающая, ищущая ошибки, и уверенная в своей непогрешимости. Нет, я знаю, я тоже делаю ошибки, но о своих ошибках я думаю как о простительной слабости, свойственной всем людям, а их ошибки высокомерно оцениваю: немедленно исправить, какой ужас! Если же я не говорю им из вежливости об этом, то у меня на лице брезгливость, или ирония — и всегда свое торжество. Мне как-то даже хорошо, когда у них плохо! Потому что тогда я на их фоне — точно хорошая. Как девушка радуется кривым ногам у подруги... Даже если я стараюсь не заметить их ошибку — в глубине души я ее проштамповала. Стыдно очень. Бывает, не только поступки, но и людей штамую ярлыками-оскорблениями: «дура», «выскочка», «самодур». Мало того, я сплетничаю, обсуждая с другими людьми недостатки тех, кто попался мне на язык. Откуда у меня право судить? **Осуждение** — страшная ошибка, за которую придется отвечать одиночеством здесь и Богооставленностью — там⁵⁵.

4. Осуждение у меня неспроста. Дело в том, что раз я не вижу Бога, то для себя я — главная, мне и судить. Мне и советовать, отзываться распоряжениями или (более вежливо) предложениями-советами на трудности других людей, настаивать на своем, достигать успеха и отчаиваться, когда успеха нет. Я в жалкой роли: помочь некому, а моя самооценка зависит от того, чего я добьюсь.

55 Говорят, что осуждающий сам участвует в грехе того человека, которого осуждает. Еще помните из «Отче наше»: мы сами просим у Бога сделать прощение нашим обидчиков условием нашего спасения души: «и остави нам долги наши, якоже и мы оставляем должником нашим». И не прощаем никому!

Или и сражаюсь за себя, одна против всех. Я не принимаю критики в свой адрес, каждое слово, показывающее мои недостатки, я воспринимаю как агрессию, и кидаюсь в ответную атаку. Если же меня кто-то хвалит, то я расцветаю. И моей постыдной неуверенности в себе это бальзам на раны моей самооценки! *Гордость* — ошибка в выборе главного в жизни и приписывание себе того, что принадлежит Богу⁵⁶. То, что я хороший человек, на самом деле только и именно потому, что я — Его творение. Должно быть так, как написано: «я» — с маленькой, а «Он» — с большой буквы. А если Его я не вижу, то остается одно «Я», раздуваемое до размеров воздушного шара... лопнет!

В. Временами я начинаю понимать, что я не такая уж великая. Я не смогла, не справилась, другие оказались лучше меня, у них получилось то, в чем проиграла и! Да, это как спорт: тройка лидеров, а остальные — «проигравшие». Если я не попала в лидеры, то я помещаю себя в разряд «проигравших», и ненавижу себя за это. Я свирепо хлестала себя уничижительными ярлыками: «идiotка», «бездарь», «тупая» — это только первые самые вежливые ярлыки, которые я клеила на себя. И наказывала себя за то, что не достигла того, к чему стремилась, как некоторые родители, которые не могут любить своих детей, если они не отличники! Я поверила в то, что у меня ничего не получится, и перестала пробовать добиться хотя бы чего-то. Я опять забыла про Бога, который дал мне не меньше, чем другим, и помогает до сил пор — и тем самым лишила себя Его помощи! Я *унываю* и опускаю руки, отказываясь от борьбы с обстоятельствами — и самой собой. Состояние это так тоскливо и мучительно, что в *отчаянии* я готова на все, лишь бы прекратить эту муку.

В. Из гордости и ее изнанки — уныния вырастают множество других недостатков помельче, но не менее стыдных:

56. Может быть, гордость, или гордыня, гоноря более старым языком, с негативным оттенком — это то, что психологи называют эгоцентризмом, т.е. когда «я» ставится в центр мира. Какая ужасная ошибка!

- **Лживость** — попытка искривить жизнь так, чтобы она подходила под меня — кривую. Я приспособливаю жизнь к себе, к своим нуждам, и даже забываю порой, что это я ее «исправила», а реальность совсем другая. Я подтачиваю, прилаживаю, натягиваю жизнь точно так, как дочка мачехи в «Золушке» уродовали свои ноги, чтобы надеть хрустальную туфельку. Только бы выйти замуж за принца, а там посмотрим! Когда ложь выходит наружу (помните: тайное становится явным?), я смущаюсь ненадолго, и тут же строю новую ложь, чтобы оправдать себя. Я перестаю видеть жизнь такой, как она есть, и все время «промахиваюсь», совершаю одни и те же ошибки⁵⁷.
- Неуверенность и **трусость** сопровождают меня в жизни. Действительно, моя жизнь с алкоголиком или наркоманом — не из легких. Какие-то страхи вполне реальны: близкий ходит по краю... Но есть и придуманные страхи, сегодня, по крайней мере, не актуальные, и я вновь и вновь прокручиваю их в голове: «сейчас войду в квартиру, а там он...», «не на что будет жить...», «заболею, никто не подойдет...», «позвонят из банка, скажут...». У меня замирает дыхание, когда я думаю о том, чего боюсь. Но почему-то я вновь и вновь с садистским удовольствием пугаю себя, не случайно забывая о том, сколько помощи в действительно страшных ситуациях я в жизни уже получила. Я же вновь надеюсь только на себя!
- Понятно, что если я в мире главная, то все хорошее должно достаться мне (**эгоизм**). Конечно, я готова делиться, я же, в общем, добрый человек, и невежливо есть последнюю конфету, не предложив ее соседке. Но это если конфету. А единственную умопомрачительно красивую юбку в магазине, в который пришли мы вдвоем? Сколько труда нужно, чтобы сказать сквозь зубы: «тебе нравится?». Я стараюсь не быть жадной, но я не с легким сердцем отдаю ей то, что

57 В книге Анонимные Алкоголики есть печальная фраза: «не выдорявливают те из нас, кто не может быть честным с самим собой».

мне нравится: себя я люблю гораздо больше, чем ее! Я делаю ненужные покупки, трачу на них последние деньги, нередко и чужие, а потом отдавать — только чтобы купить, купить то, что я хочу. Не понимаю, как это получается: мне не так уж было это нужно, я не думала об этой вещи еще вчера — а сегодня я ни о чем другом и думать не могу, отойти от витрины трудно, ноги сами несут в магазин... Купить, сделать своим, прижать к животу и убежать — а потом будет валяться в шкафу, забытое. Почему так? Откуда эта несытость? Я и ем нередко с такой же одержимостью, еще, еще... Это *жадность*⁵⁸, конечно, «хочу» — и остальное неважно⁵⁹. Бывает страсть купить что-то — или ее изнанка: скупость, накопить и не тратить.

Есть еще особенно стыдная жадность — *похоть*. Ужас ее в том, что животное во мне становится сильнее человека, и мои мысли, желания, а нередко и действия грозят разрушить мою семью, другие семьи и просто разрушают отношения любви, заменяя их блудом. Особенно стыдно, потому что особенно страшно: блуд есть убийство любви. Могу ли я вспомнить дни, когда похоть вела меня за собой? Но мне же просто хотелось тепла и радости, разве это так страшно? — Какой ценой? И каковы были последствия?

Обнаружив у других людей очевидное добро, я *завидую*: мне плохо оттого, что им хорошо! Как же так, почему им так повезло? Я бы еще готова была терпеть, если бы у меня такое добро тоже было, а чтобы у них дети выздоравливали — а у меня употребляли, чтобы у нее муж добрый и понимающий — а у меня пьяница, чтобы она додумалась — а я нет... Бог ошибся, надо было мне, а не ей! Возмущению моему нет предела. Это мой, мой сын должен был быть таким, и меня, меня так радовать! Мне становится непереносимо *жалко себя*, несчастную, обойденную судьбой.

⁵⁸ По-другому: сребролюбие, накопительство на современном языке.

⁵⁹ Как похоже на наркоманию...

- Я легко *обижаюсь* на людей, потому что кто-то же должен быть виноват в том, что у меня такая трудная жизнь! Я отстраняюсь от них, чтобы меня опять не поранили, и остаюсь в этом одиночестве — надолго. Похоже, мне что-то дает эта обида: как сладко повторять вновь и вновь, разным людям, как ужасно со мной поступили, а я ничего им плохого не сделала, а они... Роль жертвы нравится мне тем, что я там такая очевидно хорошая Золушка, а они такие злые Мачехи... Поэтому я удерживаю обиды и не прощаю их до конца, так что при следующем конфликте обиды опять всплывают на поверхность и я, упиваясь слезами, кричу: «а ты вообще...». Я *злопамятна*, и надеюсь так защитить себя от боли в будущем, но этим только сохраняю боль сегодняшнюю.
- Вытекающее из гордости *хамство* вызывает у меня сильный стыд — после очередного ужасного поучения других людей, прерывания, повышения голоса. Я не могу остановиться, и только потом, через несколько часов соображаю, как ужасно я себя вела! Как неуважительно к другим людям, как невоспитанно, как грубо! Когда контроль разума ослабевает из-за возбуждения, страха, гнева, я становлюсь собой — Шариковым⁶⁰. Страшно подумать, что я не видела в других людей равных или лучших меня, но видела будто нечто, мешающее мне иметь то, что я хочу. Моя *гнезливость*, легкий переход к агрессии, нападению на другого лишает меня разума. Господи, покажи мне зеркало в этот момент! Какое же искаженное, гадкое лицо я увижу там! Я боялась таких людей, презирала и избегала их в жизни — и вот я сама такая! Пытаюсь добиться своих целей: убедить сына в своей правоте, доказать что-то я бываю очень *жесткой*, сердце не чувствует боли другого человека. Я как плохой хирург, мне бы только резать... других.
- И последнее, может быть, самое страшное. Простите меня, мамы, за это напоминание об *убийствах*, от которого многие из нас пытаются бежать в оправдания

⁶⁰ Персонаж повести М. Булгакова “Собачье сердце”.

объяснения... Аборты, контрацепция. Чтобы не рвать сердце душевными переживаниями, давайте просто встанем перед фактом: у меня были дети, и теперь их нет. От того, что я не видела их своими глазами, ничего не меняется. Их нет, потому что я была слаба, поддавалась на давление извне — неважно, чье — и не стала им мамой. Теперь мы несчастны, и я и они.

7 Печальная картина нашей нравственной индустриализации будет неполна, если я не вспомню, что, по милости Божьей, несмотря на весь этот ужас нашей жизни, я еще жива. И это означает, что не все пути для добра еще закрыты для меня, что у меня есть путь спасения — иначе милосердный Господь прибрал бы, конечно, зачем же умножать грехи. Вот и посмотрим, что во мне что-то — Его? Горело ли сердце жалостью к другому человеку, добротой; чувствовала ли смирение и радость, что Бог со мной, и благодарность Ему; получилось ли с Его помощью какое-то добро в жизни? Когда надо вспомнить, с кем вместе, с какими людьми, в каких обстоятельствах получалось это добро. Вспомню поименно моих учителей в жизни, как они вырастили меня хорошим по сути человеком. И то, что перечислено в предыдущих пунктах, есть только короста на мне — подлинной. Какие же подарки этих людей и Бога еще у меня есть, что сохранилось во мне? Мне надо хранить и умножать то, что было посеяно во мне, чтобы был плод... состояние моей души сегодня и спасение ее.

Принятие себя — Пятый шаг

Вы написали нравственную инвентаризацию себя, и, если вы похожи на меня, то пришли в ужас. Мне только после выполнения Четвертого шага стало понятно, что все мои решения жить с Богом и жить хорошо — это только мечты. Мои «одежды» вовсе не белы, а так грязны, что оторопь берет: как же меня такую еще Бог терпит и помогает мне? Любит, наверное, действительно любит, иначе меня такую терпеть бы Он не стал. У меня тоже есть дочь, и мне понятно, как любовь может преодолевать болезненность и повторяющееся зло. Это было первое прозрение: значит, Бог меня любит, точно.

Но я уже теперь такой оставаться не хочу и не смогу. Будто глаза открылись, и я начала иначе видеть то, что раньше мне казалось простительным, «как у всех». И потому я поступлю со своей нравственной инвентаризацией так, как научилась в Программе поступать с проблемами: отнесу их Богу и людям. Расскажу, как есть, и буду просить: помогите, пожалуйста, сама я не справляюсь! Тут есть два аспекта.

Во-первых, мне придется рассказать все вслух другому человеку. Когда я писала все, приводила примеры, мне было трудно. Но когда я думаю, что об этом надо будет говорить, становится страшно. Это похоже на то, как однажды на собрании Ал-Анон или Нар-Анон я решилась говорить о своей жизни открыто, то, что есть. Я помню, какое облегчение было потом, и как потом появилась какая-то новая перспектива... У меня есть этот опыт, и я намерена его использовать.

Во-вторых, мне надо как-то рассказать это Богу, чтобы просить Его о помощи и выздоровлении от всего этого безобразия. Я церковный человек, и потому здесь для меня понятная перспектива — исповедь. В таинстве исповеди человек рассказывает Богу (священник — свидетель, молится за исповедника) о своих грехах-ошибках, и затем священник, по данной ему сви

помощью благодати и прямому указанию Христа об этом⁶¹, разрешительной молитвой избавляет человека от греха, от его власти. Жизнь после этого следует не печальным результатом совершенного греха, причинно-следственная связь прерывается, и можно начать сначала, как помирившись после ссоры. Впрочем, как и в отношениях с человеком, если ошибку повторить, опять все будет очень плохо, и опять исправлять... Жизнь сложна. Но на исповеди принято говорить скорее о поступках, чем рассуждать о причинах их, поэтому лучше спросить священника о специальном времени на духовную помощь, а потом уже о разрешительной молитве.

Если то, что я сказала о себе, для вас неприемлемо, остается единственная возможность: найти человека, который сам делал Четвертый шаг, и понимает, о чем вы хотите ему рассказать. Выберите такого человека, который не склонен к осуждению, советам или сплетням, объясните ему цель: Пятый шаг. Посвятите два-три часа (не больше!) своей жизни на то, чтобы поделиться с ним основными результатами своей инвентаризации. Нет необходимости входить во все детали примеров, может быть, вы не сможете рассказать какие-то из них, но главные страсти — корни греха, если вы их в себе обнаружили, необходимо назвать и показать на примерах, чтобы было понятно, что вы имеете в виду. Представьте себе, что это как на собрании, где вы когда-то впервые сказали о себе в дух, только группа состоит из одного человека. И пусть мир и душевный покой придет к вам после этой работы.

Понятное дело, Пятый шаг нельзя делать на собрании Ал-Анон или Нар-Анон. Публичная исповедь доступна не всем, и только очень духовно опытным людям; как правило, она не практикуется. Здесь возможны разнообразные проблемы, например, вас могут неправильно понять и с этим уйти, или есть искушение обсуждать потом это с другими участниками собрания и пр.

Главный же результат, я надеюсь, будет такой: вы сможете точно понять, от чего надо срочно избавляться, и что делать и беречь, это станет смыслом ваших изменений в дальнейшем. А другой человек своим свидетельством вашей искренности окажет вам неоценимую помощь. Не медлите!

61. Евангелие от Иоанна, гл. 20: 21-23.

Как теперь жить? — Шестой шаг

Когда я написала Четвертый шаг и сделала Пятый, и пережила много стыда и радости. Радости не только оттого, что нашла в себе еще и добро, поверила в то, что я хороший по сути человек, — но потому что почувствовала, что меня можно простить. Было ли это облегчение после разрешительной молитвы, или после откровенного покаянного рассказа о себе «сестре в Ал-Анон», но какая-то часть «рюкзака за спиной» просто исчезла. Моих слез, стыда и твердого решения так больше не жить хватило, чтобы Бог избавил меня от этих недостатков сразу, Его властью.

Но у меня есть жизненный опыт, показывающий, что после исповеди часть грехов возвращается. Они были прощены — и возвращаются снова. Моя жизнь должна была начаться заново в отношении этого греха, я так хотела сама, и Бог словами священника избавил меня от приверженности, привязанности к нему — и вот я опять в нем. Почему? Я так неверна себе и Богу в своих словах, обещаниях, покаянии? Мой «ум» (покаяние — по греч. метанойя — «перемена ума») не изменился? Может быть, это было просто сильное эмоциональное переживание, катарсис, который хотя и есть в переводе очищение, но нередко очень недолгое, потому что очищение было только душевное? Что-то более глубокое требуется тогда, и этим более глубоким переменам посвящен Шестой шаг.

Шестой шаг — это моя работа с Божьей помощью над моей душой, «стали внутренне готовы к тому, чтобы Бог избавил нас от этих недостатков». Это то, какой я сотрудник у Бога в Его работе над моей судьбой. Мне нужно понять, попробовать, понять вновь, что не получилось, еще раз попробовать... Найдите, например, ответы на такие вопросы:

Решила не лгать. Ложь только вредит — я, как никто, это знаю. Но если сын требует деньги на дозу наркотика, и я не скажу обычную ложь, что у меня их нет как мне тогда выстоять?

Решила молиться «чисто», всерьез. Но я не умею! Книжки всякие почитала, с людьми поговорила, но они этому учились всю жизнь, а мне 50, и спросить не у кого! Внимание рассеивается, молюсь — и думаю о грамматике языка, и о кредите, который завтра платить, и о своих обидах. Возвращаюсь — а уже все, молитва закончена. Я помолилась или нет?

Легко не унывать тем в группе, у кого есть муж понимающий, и здоровья хватает ходить на собрания. А у меня сегодня давление, завтра ноги болят, и вечерами надо отдыхать, уже здоровье не то. Дома сын пьет, и кроме него у меня никого нет. Как тут не расстроиться и не отчаяться?

Крик, обвинения и злость — мое оружие против мужа-алкоголика. Я научилась так его «отшивать», чтобы он не лез. Если я замолчу, заговорит он, и ничего хорошего я не услышу. Как мне жить в мире, если жизнь немирная?

Моя жадность, импульсивные покупки, обжорство и жалость к себе — способы совладать с той жизнью и сумасшедшем доме, которой я живу. Двое детей — наркоманов — это вам не шутки. Хорошо еще, что я сама не пью, многие, я знаю, «отключаются» от такой жизни этим способом. Должна же я как-то «покормить» свое «я», которое «загнали под плинтус» мои детки! Раньше я не могла и «сникерс» себе купить, а теперь научилась тратить деньги на себя, «себя любить». А теперь и от этого отказаться? Все им отдать, что ли?

Такие или похожие вопросы встают, когда мы всерьез начинаем менять свою жизнь после Пятого шага: мы не можем! Предстоит искать способы жить по-другому, и тут нам поможет опыт групп и других духовно опытных людей. Надо будет пробовать вновь и вновь, пусть даже и опять

падая в грех, но сохраняя твердое желание уйти, избавиться от этих греховных привычек. Полностью подготовить нам себя, конечно, не удастся, но некий путь мы пройдем, доказав таким образом свое желание меняться, и «вспахан почву» своей души этими усилиями, в которую уже Бог начнет сеять Свои семена новой жизни.

Приведем пример, чтобы пояснить последнюю мысль. Ирина Васильевна — мама наркомана. Они живут вдвоем с сыном, потому что муж оставил их из-за этой беды, сломался, теперь живет отдельно и время от времени звонит, выясняя: жив ли еще сын, не в тюрьме ли? После этого муж начинает учить Ирину Васильевну, что она делает не так в общении с сыном. Сына муж не учит, потому что тот его, конечно, не слушает, и все поучения достаются Ирине Васильевне. Она действительно все делала «не так»: сын не работает, время от времени приводит домой «жен», которые тоже усаживаются за стол, но главный расход — наркотики, которые Ирина Васильевна оплачивает, потому что боится, что сын без них умрет. Страшно сказать, так они живут пятнадцать лет! В больницы его уже не берут, не хотят неприятностей — или сын так представляет дело, чтобы Ирина Васильевна добыла наркотики сама. Уже было множество ситуаций на грани смерти сына, и Ирина Васильевна как-то научилась приемам первой помощи, путям добывания наркотиков и денег. У нее есть небольшой доход, и весь он идет в эту яму. С сыном у Ирины Васильевны трогательные отношения, они любят друг друга и не могут расстаться на день, рассказывают друг другу беды и радости, и поскольку оба хорошие люди, у них есть уважение друг к другу, какой-то уровень честности и заботы. Только вот сын погибает, и понятно, что скоро все кончится, если все продолжится в этом духе. Попытки все-таки положить сына в больницу, найти какой-то выход вскоре закончились отказом сына продолжать лечение, возвратом на диван дома и обоснованным требованием к маме приступить вновь к своим обязанностям. Оба твердо верят в то, что наркомания неизлечима, и такая жизнь будет у них до конца.

Когда Ирина Васильевна пришла на собрания Нар-Анон и в наши группы, она встретила бурное возмущение. Ей объяснили, что она дает сыну смерть, а не «инсулин наркоман

«... как она раньше считала: оказывается, от наркомании можно издоравливать! Оказывается, их близкие отношения с сыном приносили не только добро, согревая обоих, но и поддерживали их бедственное состояние, делая его стабильным. Еще обнаружилось, что то, чем она так гордилась — его уважение к ней, поддержка друзей и мужество переносить боль, — заслоняли в его характере использованные ею, слабость в принятии решений и подлость, которые она объясняла разными способами. Итак, стало понятно, что жизнь надо менять. Ирина Васильевна попробовала — и тут то было, сын вцепился в нее как клещ, громко сетуя на ее неверность и требуя «продолжения банкета». Куда-то пропало его уважительное отношение и близость, в семье начались ссоры, подогреваемые мужем, который беседовал с сыном о «маминой секте, из которой они должны ее спасти» и требовал от жены не оставлять сына, «ведь он погибнет от тебя!». Почему-то папа сам не спешил сменить маму на посту спасателя, но требовал от жены возврата «к семье».

Ирина Васильевна приняла несколько сильных решений. Она поехала в департамент здравоохранения и добилась разрешения на госпитализацию сына, теперь больница не могла отказать. После этого она перестала добывать наркотики и тратить деньги на их медицинские заменители. Когда сыну стало достаточно плохо, она сказала, что готова положить его в больницу, но назад он сможет вернуться, только пройдя курс лечения в этой больнице. Если он напишет отказ от лечения, вернуться ему будет некуда — она уезжает из Москвы на весь срок его лечения, и не говорит, куда. Понятно, сыну такое предложение не понравилось, Ирина Васильевна обиделась все, как он ее назвал, а потом спросила: «ну что, вышло? Потому что у меня билеты на поезд на завтра, и я уеду, не смотря ни на что». Сын понял, что деваться некуда, и, отказавшись, утром следующего дня лег в больницу. Ключевую роль сыграл тут папа, отказавшийся участвовать в отпоре сына «с этой сумасшедшей».

Уехав в другой город к подруге, Ирина Васильевна вдруг поняла, что ее жизнь потеряла смысл. Все, чем она жила последние пор: поддержка сына, близкие отношения с ним, внимание ему в его наркомании — все это ушло. А больше

ничего она не знала. Пробовала ходить в храм, молиться, просить за сына, но поняла, что так не получается: не может «чисто» молиться, все время мысли возвращаются в привычный круг. Было очень трудно не звонить мужу и не спрашивать, как там сын, вдруг он что-то знает. Как же теперь жить?! По счастью, однажды в храме она поговорила со священником, которому рассказала все и спросила совета: как быть? Священник сказал простую вещь, от которой у Ирины Васильевны все зашло внутри. Он сказал, что на Афоне была такая история: отец привел к старцу сына с тяжелой болезнью, и тот сказал, что сын излечится, если отец откажется от своей страсти: кажется, курения. Отец не очень поверил, но решил бросить курить, и сын пошел на поправку. Прошло несколько лет, и «благодарный» отец вернулся к своей страсти, после чего сын умер. Священник сказал, что может быть, что-то в жизни Ирины Васильевны привело к беде в жизни сына, и потому, для того, чтобы выздоровление сына стало возможным — нет, не случилось точно, а только стало возможным, — надо позаботиться о своей душе. Тут Ирина Васильевна поняла, что очень давно не помнила, что у нее есть душа, и мысль, что сын страдает за ее грехи, обожгла ей сердце. Она писала исповедь всю жизнь и плакала два дня, затем исповедовалась, причастилась, и поняла, что у нее теперь есть смысл жизни, даже еще какой! Похоже, что у нее здесь получилась своя больница, как у сына — только для ее истерзанной души. Она вдруг поняла, как ужасно она поступала последние 15 лет, какой вклад внесла в разрыв с мужем ее слепая вера сыну и страстное безумное желание ему помочь, как муж несчастен теперь, и как сын пострадал от ее «добра». Стало понятно, что надо менять всю жизнь.

В процессе работы с собой она увидела неожиданные цели: наладить отношения с мужем и отпустить сына выздоравливать. Для этого, оказалось, надо научиться доверять Богу и тому, что сын в разрыве с мужем сыграл плохую роль, и поэтому надо попробовать встретиться с мужем — без сына, не обсуждая его дела, поставив «табу» на любой связи отношений с мужем и положения сына. Для начала она позвонила мужу и попросила о встрече, сумев не спросить о сыне.

Когда же встреча с мужем состоялась (а он был настроен скептически, ожидая, что она будет просить деньги), она сразу сообщила ему, что хочет попробовать поговорить сегодня об их отношениях, но не о сыне, и откажется от разговора, если он не согласен так разговаривать. «Было очень трудно», — рассказывала потом Ирина Васильевна, — «говорить о том, что было заморожено за эти годы. Я даже не понимала, зачем мне и говорить о любви. Какая там любовь в нашем возрасте, думала я! Но я сказала ему, что очень любила его, и благодарна ему за то, старое время, а теперь мы расстались. Он сердился и был очень напряжен. Я поняла, что он не верит мне, думает, что это какая-то моя игра. Мне стало так стыдно, что я расплакалась и стала просить у него прощения за то, что он мне не верит — он прав, ведь я его фактически предала! Муж чуть не ушел, но все же выслушал до конца. Она сердилась и успокоилась. Мы расстались. Муж позвонил мне через несколько дней и попросил приехать, у него есть один вопрос. Я приехала, и с тех пор мы живем вместе. На его вопрос я смогла ответить «да».

Когда подошло время выписки сына, мы поехали в больницу вместе с мужем. Сын сильно удивился, увидев, что мы вместе, причем отец говорил с сыном, а я благодарно молчала. Это было удивительное чувство защищенности, как я могла не видеть этого раньше! Муж сказал, что мы сдаем нашу квартиру, и туда сын не вернется ближайшие несколько лет. Конечно он тоже жить не будет. Мы предлагаем сыну поехать в больницу на год, а после этого пойти работать и снимать квартиру. «Если мы увидим», — сказал муж, — «что ты способен жить, мы дадим тебе ту квартиру одному. С мамой ты больше жить не будешь. Машина внизу, мы тебя отвезем». Сын расмогнул на нас, муж был спокоен. Он защищал меня, и это придавало ему сил, а я не верила своим ушам. Может быть, этот разговор сблизил нас с мужем больше всего».

Сын отказался ехать в общину, сказал, что сам решит свои проблемы. Он пошел к одной из своих «жен», жил у нее, устроился на работу и говорит, что больше наркотики не употребляет. Ирина Васильевна не сразу смогла решить проблему с сыном одна даже по телефону. Она боялась не только его манипуляций, против которых она раньше была

бессильна, но и того, что сын не простит ее ухода. Когда их разговор все же состоялся через несколько месяцев, она увидела, что сын оказался выше, чем она думала, и принял ее решение. Неожиданно он сказал, что рад, что родители опять вместе, и у него пока получается нормально жить. Сын может сорваться в любой момент, его выздоровление под большим вопросом, Ирина Васильевна это хорошо понимает. Но в его жизни происходят странные вещи: его «жена» ждет ребенка, и они собрались убрать кавычки из их отношений. Сын уже около года живет без наркотиков, и у него есть будущее. Может быть, в этом будущем есть и выздоровление.

Пусть вас не введет в заблуждение относительно хороший конец этой истории. Он мог быть и другим, сын мог убежать из больницы, и, не найдя мать дома, получив от отца очередную «проповедь», пойти жить на улице. Он мог просто не лечь в больницу, рассчитывая на мамину слабость. Но Бог поставил в этой истории все по местам. Гарантии «хэппи энда» в жизни нет, в ней все всерьез. Поэтому и нам надо жить всерьез — тогда есть какая-то надежда.

Другая история, которую я хочу вам рассказать, про маму и дочку — алкоголика. Валентина Ивановна старенькая, всю советскую жизнь проработала бухгалтером на оборонном заводе, точно знает, что хорошо, и что плохо. Муж умер, когда ее дочери были школьницы. Старшая рано вышла замуж, у нее сын, внучок Валентины Ивановны, в котором она души не чает. Что-то у старшей не совсем ладно в семье, или в душе. Валентина Ивановна на нее часто обижается, дочка ей грубит, но внук все сглаживает. Живут они отдельно.

А младшая Наташа осталась с Валентиной Ивановной живут вдвоем, и вот эта-то дочка и пьет. Женский алкоголизм особенно жалок, дочка приползает домой полуживая, ее избивали, обирали на улице, работать она не может, и Валентина Ивановна стойчески выносила все это безобразно несмотря — или благодаря? — своему черно-белому мышлению. Она удивительно точно знала всегда, что правда, и что — нет. Поэтому ее созависимость не смогла пока ее сломать, совсем плохие поступки Валентина Ивановна, похоже, не совершала. Но жизнь была ужасной. Наташа пропивала все свои заработанные деньги, пока они были, а потом «шакл

полю» на улице — со всеми последствиями этого. Валентина Ивановна жила с ней вдвоем на небольшую пенсию, и никаких дополнительных доходов у них не было. Старшая дочь постоянно кричала на мать и давала побывать на даче с внуком, но помощи никак не помогала.

Валентина Ивановна пришла в Ал-Анон из местного наркотического диспансера, и тут мы с ней встретились. Ее тогда был директором конструкторского бюро, что в те времена почти автоматически означало неверующего человека. Она была ему под стать, а профессия сформировала резкость и твердость. Она пришла к нам на собрание и сказала: «Чему вы можете меня научить? Как надо поступать? Я буду стараться». И действительно старалась. Это ей принадлежит крылатая фраза: «Как нас учит Ал-Анон...» и дальше девиз, или формула шага, или обобщенный принцип выздоровления родственников. Надо понимать, что Валентине Ивановне пришлось ломать себя «через колено». Когда ей говорила ее подруга, жена алкоголика: «Тебе надо отпустить твою дочь, пока ты ее вытаскиваешь из всех бед, она будет пить», Валентина Ивановна в запальчивости отвечала: «У тебя муж, а у меня дочь, это совсем другое, ты меня отпускаешь, а с дочерью все по-другому!». Но постепенно видя результаты своих поступков, пробуя вновь и вновь, Валентина Ивановна сумела перестроить свою жизнь. Наташа пила, но мама больше никогда ее из вытрезвителя не забирала, по улице не вела под руку и штрафы за нее милиции не платила. Наташа сидела за хулиганство 15 суток, и Валентина Ивановна, скрепясь, отнесла ей поесть, и с тех пор чего больше в изоляторе не появилась. Наконец, она получила интервенцию, предложив ей лечь в стационарный центр. Мама была так честна и правильна, что дочке ничего не оставалось, как согласиться. Валентина Ивановна ходила на собрания и консультации в центре. Наташа начала выздоравливать, и все знакомые ходили и удивлялись, как такое возможно. Старшая сестра даже притихла...

Вскоре произошел срыв, из срыва Наташа не вышла и продолжала пить еще несколько лет. Но Валентина Ивановна так уверовала в тот путь, что ей предложил Ал-Анон, что не растерялась, не отчаялась, а тем более продолжала делать все, чему

научилась. Наташа пила, но как-то тихо, мама верила в нее и надеялась, и произошло «обыкновенное чудо»: Наташа перестала пить, как-то сама, без групп, она разочаровалась в этом пути. Окончив бухгалтерские курсы, она тоже пошла работать бухгалтером, мама помогала как могла, хотя теперь уже совсем были другие формы работы. Постепенно Наташа стала кормить семью, наладила отношения с сестрой, насколько это было возможно, и как-то приспособилась жить.

Но главное, что произошло с Валентиной Ивановной — она поверила в то, что Бог есть. У нее трогательно советское, если можно так выразиться, представление о Боге: Он справедливый, для Него все люди равны. Он любит труд и помогает, чем может. А может Он много, но не все, не может заставить человека делать то, что он не хочет делать — это уже Ал-Анон. В сознании Валентины Ивановны как-то переплелись девизы Ал-Анона, опыт людей и ее коммунистическая вера в идеалы, место которых по праву занял Бог. Она мудрая и правильная женщина, много пострадала в жизни, набралась опыта, и теперь она сумела прийти к вере. Валентина Ивановна воцерковляется, сейчас она уже очень старенькая, ей тяжело. Но Наташа не пьет, и в этом много от подвига ее мамы.

Героиня третьей истории, назовем ее Лариса Ивановна доктор. Она прекрасный кардиолог, и работает до сих пор, хотя лет ей уже много. Когда она пришла ко мне, я думала, ей к 80. Она могла только плакать. Плакала она почти непрерывно, и на это уходили все ее силы. Муж умер, и осталась она одна с сыном. Сын — героиновый наркоман, вялый, тихий, историк по образованию, но последнее уже не актуально. Сына я так никогда и не видела. Лариса Ивановна, в отличие от большинства родителей пациентов, пришла не для него. Ей почему-то сказали, что у нас лечат депрессию, а у нее была как раз депрессия. Утром она не могла встать, лежала нечесаная-неодетая целыми днями. Когда она все-таки выбиралась на работу, а работала она как пенсионерка раза два в неделю, она все забывала, и все время попадала впросак. Она, наверное, когда-то была очень хорошим доктором и добрым человеком, потому что ее еще терпели на работе. Она забывала так, как доктору уже забывать нельзя.

Тем не понимая это, все время плача и жалуясь, она ложилась в психиатрические больницы, но ей не могли там помочь. Успокаивали, лечили, но, попав домой, она вскоре вновь приходила в прежнее состояние. Она боялась остаться в больнице навсегда — и с этим пришла к нам.

Сначала она только плакала, и даже не могла сидеть на группах до конца, уходила. К тому, что она все время плачет, мы постепенно привыкли. Это было очень важно — позволить ей плакать и не испугаться того, какая она среди таких «выздоровливающих». Лариса Ивановна продолжала ходить каждый день, наверное, просто потому, что кроме нас у нее никого не было. Сын то жил с ней, то уходил к другим, а наши группы оставались. Постепенно она стала обидеться и не только плакать. Потом Лариса Ивановна начала говорить, и первое время она говорила вновь и вновь почти теми же словами — о том, какая у нее несчастная мать. Ей надо было всё время говорить об этом. А мы ее слушали, потому что мы собрались здесь как раз для того, чтобы помогать тем, кто еще в беде. Постепенно Лариса Ивановна начала улыбаться вперемешку со слезами. Она не могла сделать с сыном всего того, что можно было бы сделать — у нее не хватало сил. Но она держалась за нас, и психоньку ей становилось лучше. Пришел день, когда она отказалась от своих таблеток, и смогла без них жить более или менее сносно. Память стала постепенно восстанавливаться, и на ее работе (какие молодцы!) ее встретили после долгого перерыва с теплом и надеждой.

Сегодня Лариса Ивановна работает. Оказалось, ей только и Она с упоением строит свои границы, «ставит на место» «сестру, которая назвала ее «наша старушка». Она стала нормально есть и спать. Лариса Ивановна ездит в другие города! Она съездила в гости к брату — кто бы мог подумать, что у нас есть еще родственники! Она ездит на экскурсии, в паломничества, дружит с несколькими «сестрами» из Нар-Анона и защищает их от настоящих и воображаемых напастей. Она помогает тем, кто нуждается в этом, с большой силой и теплом. Депрессии у нее больше нет. Причина депрессии — смерть сына — не изменилась, но созависимости не удалось убить. Она действительно выздоравливает.

Шестой шаг — это практика. Это новые и новые пробы того, как можно вести себя по-другому, как уходить от недостатков, это нащупывание нового пути вместо старого, созависимого. Пусть у нас нет сил идти по нему, пусть у нас ничего не получается — но, по крайней мере, мы уже пробуем и понимаем, чего же мы хотим. Мы понимаем, где именно мы запинаемся. Мы видим, в чем мы не хотим быть такими, как раньше, и какими непременно хотим быть, хотя уже совсем не хватает сил. Где найти эти силы — ответ на это дает нам Седьмой шаг.

Воспитание чувств — Седьмой шаг

Формула Седьмого Шага звучит так: подготовив себя в Шестом Шаге к тому, чтобы решиться жить без тех недостатков характера⁶², которые так мучили нас и людей вокруг, мы «смирненно просили Его (т.е. Бога) исправить наши изъяны». Вы думаете, что процесс выглядит так: я решила больше не лгать, приготовила себя к тому, чтобы жить честно, и тогда уж помолилась Богу: давай, делай! — а Он сделал меня честной — так?

Конечно, нет! Бог за меня работу строительства моей души не делает, Он помогает мне осуществить задуманное, но не делает это вместо меня.

Думаете, как это будет? После того, как я действительно решила не лгать и в молитве попрошу Бога о помощи, Он начнет помогать мне так. Я вновь и вновь буду попадать в ситуации, когда мне удобно будет солгать, но раз я решила, что хочу жить безо лжи, я буду пробовать как-то по-другому, чем моя прежняя ложь, пробовать говорить правду, и, возможно, получу за это «по носу». Я ведь не умею говорить правду, и люди начнут обижаться и негодовать. Но в процессе моих попыток я рано или поздно научусь, а Бог будет мне этим помогать: посылать «учителей», сглаживать последствия моих ошибок, как в школе: двойка не катастрофа, но повод выучить. Впрочем, может быть, я окажусь не таким плохим учеником, и обойдется без двоек, только четверки и пятёрки — почему бы и нет? Итак, Бог будет мне посылать именно те ситуации, в которых должно проявиться мое желание меняться, и будет делать это вновь и вновь, пока я научусь, а потом перейдет к следующему уроку. Но ведь я ведь ни об этом Его в молитве просила, разве нет?

⁶² — страстей, потому что «пророческий» я нас грех, ошибка есть страсть, и от этого так произошло слово «страдание»

Эти «уроки» Бога, которые я буду «учить» с Его же помощью, прежде всего, будут проявляться в сфере чувств. Если вы забыли, вернитесь к главе про чувства, и вы увидите, что это очень важная сфера человека, описывающая его отношения с миром вокруг и сигнализирующая о качестве этих отношений. Отношения с близкими причиняют нам боль, и мы чувствуем гнев, обиду, страх, ревность, зависть, вину... В результате переживания этих отношений мы что-то понимаем про себя, и чувствуем стыд, уныние, даже отчаяние... А если отношения согревают нашу душу, мы чувствуем умиление, нежность, даже восторг... И если тогда что-то иное понятно про самих себя, мы переживаем радость, благодарность...

Конечно, чувства — это информация о мире вокруг (о сыне, например), и о себе (о своей уязвимости перед ним). Поэтому очень важно называть их правильными — их собственными — именами, чтобы точно понимать то, что они нам говорят. Например, если вы назовете досадой то, что на самом деле является обидой на человека, то вы не сможете простить его и выйти из этого мучительного чувства, а будете терпеть и копить зло⁶³.

По мере работы с чувствами появляется опыт их распознавания и отнесения, т.е. о чем в основном мне говорит это чувство, обо мне или о другом человеке. Например, частые обиды на сына могут быть вызваны его агрессией или моей уязвимостью, или тем и другим. Но если я сжимаюсь на стуле, когда на работе в кабинет входит начальник, и не хочу звонить подругам, чтобы не услышать обидных слов, то, вероятно, это не только про сына, но и про меня саму, про уязвимость. Поэтому улучшение ситуации может наступить не только, если сын будет вести себя иначе (а часто именно на это все и кивают), но если я научусь больше доверять людям вокруг, осознанно трудясь в этом направлении.

Чувства — это вызов нам. Что мы будем делать с ними? Это сырой материал, из которого может вырасти наша душа, или так и остаться «дикой». Чувства надо возвы

⁶³ Как ни странно, помогает этому чтение, т.е. художественная литература, оперирующая именно чувствами, и мы учимся узнавать себя в героях книг. Еще, понятно, помогает живое общение с людьми, готовыми говорить языком чувств. лишь бы это не были «психологические» штампы, как это частенько бывает в группах.

ить. Просто не обращать на них внимания, игнорировать их, «стараться не думать», «не заморачиваться» значит упустить в жизни урок для возрастания души, и на «контрольной», которыми наша жизнь изобилует, знаете, что будет? К сожалению, знаете.

Кроме того, что чувства несут информацию о мире и обо мне, они (мудр Господь!) одновременно несут в себе и энергию для того, чтобы изменять этот мир и себя самое. Было бы ужасно, если бы мы видели, что другой человек поступает плохо по отношению к нам, но у нас не было бы сил его остановить. А так чувство гнева — это огромная энергия, которую мы немедленно пускаем в ход и останавливаем этого «невежу, кто только его воспитывал, ты что, не видишь, что мне больно, пошел вон, дурак?!». И сами попадаем в дураках, потому что, обладая огромной энергией чувства гнева, не умеем ей пользоваться.

Вообще, есть одно правило обращения с энергией чувства: ею нельзя изменить другого человека. Она для этого не подходит, и вероятно, никакая сила не может изменить другого человека. Можно только совершить насилие над ним, заставив его поступить по-другому. Но тогда вы обошлись с человеком как с куклой, сделав его продолжением своих рук, оставив осуществить задуманное вами. А когда вы уйдете, он вновь будет поступать по-старому. Даже Бог не меняет человека, оставляя его со свободной волей, хотя это очень опасно может для него и других закончиться. Иначе с человеком обращаться нельзя, таким уж его создал Бог, а Он знал, что делал. Вы спросите, а как же воспитание маленьких детей, когда мы заставляем их мыть руки перед едой и не перебивать старших? Верно, сначала мы заставляем. Но когда они уехали в лагерь, вы и правда думаете, что они без нас там моют руки? Даже если первые три дня мыли, потом уже нет... Если только в процессе воспитания вы сумели так поддержать эту ценность чистых рук, если ваш авторитет снизился с мытьем рук, если это смогло быть усвоено человеком так, что это стало своим собственным мнением, решением — тогда воспитание было успешным. Отсюда простой вывод: не насилие действительно, а пример, и рассуждение, и чувство, переживаемое в связи с поступком.

Энергия чувства может изменить в первую очередь мен. Стыд не пускает меня повторить поступок, за который был стыдно; страх заставляет прояснить реальность опасность и защитить себя; радость помнится долго и зовет к повторению. Давайте посмотрим теперь на особенности некоторых чувств, как они могут быть преобразованы в жизнь духа.

Гнев, — может быть, самое плодотворное чувство, потому что он может очень сильно изменить отношения людей. Это большая сила, и потому его нужно выражать приемлемым образом, т.е. не разрушая людей и себя саму. Как же не разрушить другого человека? Очень просто: сила гнева должна быть направлена не на человека, а на его поступок. Нам нужно научиться различать человека и его поступок, по-разному к ним относиться.

Например, сцена первая (довольно часто встречаемая, сожалеению). Сын собирается уходить по своим делам и просит денег на дорогу. Мама видит, что сын не убрался в комнате, как должен был, и происходит перепалка:

— Сколько раз тебе говорить, опять в комнате свинарник!

— Отстань, сказал, уберу!

— Убирай сейчас, а то денег не дам.

— И не давай, без тебя справлюсь, пожалеешь.

— Ах ты, еще и угрожаешь мне?!

Мама ошиблась уже в первой фразе, и возник скандал. Ей не нравится то, что сын не убрался, и именно об этом и надо говорить, а она, чтобы усилить «эффект», говорит ему, что он плох, неслух и свинья. Она пренебрегает его планами временем, шантажирует его, т.е. пытается управлять его жизнью. Сыну это, понятно, не нравится, и он отвечает тем же, шантажом и грубостью. Никто из них не видит в другом близкого, «со-трудника» в жизни, и потому они обоюдн отвергнуты.

Сцена вторая с той же ситуацией:

— Ты уходишь? А что ты решил с уборкой?

— Приду, уберусь.

— Я оставлю твою комнату закрытой, и уберу остальное. Не забудь вечером убраться.

— Ладно.

Мима с сыном договорились, потому что мама уважает личность сына и не ставит выдачу денег в зависимость от уборки, так они не договаривались. Они решают задачку уборки, и вообще не обсуждают личности друг друга, но первый вопрос неявно показывает мамино уважение к сыну. Если он придет и не уберется, то вместо обвинений «тебе верить нельзя» и ярлыков «наплевал на семью» — это был бы первый сценарий — маме нужно сказать о своем недовольстве и спросить, что он имеет в виду теперь по поводу уборки. Ответить — по поводу уборки, а не о нем самом.

Давайте запомним: когда чувствуем гнев, надо ответить себе на вопрос: на что гнев? И вокруг этого «что» и должен быть разговор, а не вокруг «кто ты есть?!».

Если мы сумеем разделить человека и его поступок, то мы сможем любить, хорошо относиться, уважать другого человека — и сколь угодно сильно ненавидеть его поступок. Часто, кстати, человек сам страдает от своего поступка (от стыда, вины, страха и пр.), и тем более нуждается в поддержке нашего уважения. В отношениях с детьми, в первую очередь, это означает, что мы позволяем им ошибаться и исправлять свои ошибки, и тогда им не нужно будет нам лгать.

Гнев еще, наверное, больше, чем другие чувства, склонен к «исенообразованию»: эмоция бурлит в нас, слова рвутся с языка, слезы брызгами во все стороны... Пене нужно дать место, и для этого почти всегда нужна пауза перед тем, как говорить с этим человеком. Кому-то нужно считать до десяти, кому-то до ста, а кому-то гневному и ночь надо прожить со своим гневом, чтобы достаточно успокоиться, чтобы другой человек мог нас услышать. Хорошо помогает здесь и физическая нагрузка, помойте полы! Иначе в «пене» гнева ничего не видно и не понятно, можно только усилить конфликт.

Гнев более, чем другие чувства, нуждается в жестком контроле разума. Нужно ясно осознавать, о чем мы говорим в гневе, слышит ли нас другой человек, насколько наша реакция соответствует поступку, вызвавшему гнев. Иногда даже можно спросить себя: «Правда ли, что этот человек намеренно и осознанно хотел причинить мне зло? Не понял ли он, что ошибся? Не пытаюсь ли я отомстить своим гне-

вом за его поступок?» Говорить в гневе надо коротко, иначе непременно пострадает другой человек. Наступит взаимное истощение и боль.

У меня есть шутовское правило, которое я для себя вывела из практики. В ситуации гнева у меня есть от силы секунд 20 на то, чтобы сказать, что меня так задело. Все, что я скажу после этих 20 секунд, человек не услышит, потому что он будет срочно искать себе какие-то защиты от моего гнева, и ему будет не до меня. Все остальное либо пройдет мимо него — зачем упражняться в красноречии? — либо, если он не успеет защититься, станет избиением, мстью, чего я точно не хочу. Итак, 20 секунд... А как хочется побольше объяснить, показать, доказать, размазать его своим пафосом! Не слышит, за стеной. «Вот и помолчи, подумай лучше,» говорю я себе.

Разум, как взрослый, должен контролировать выражение чувств, иначе «маховик» раскручивается, и последствия могут быть очень разрушительны. Если вы не можете видеть себя со стороны, лучше уйти, чтобы не натворить бед. И не забудьте вернуться к вопросу, когда сильное чувство пройдет.

Итак, гнев — это испытание, чего в нас больше, любви к близкому или самолюбия? Выбор ближнего является, конечно, духовным выбором.

Обида — это спрятанный внутри себя, застарелый гнев. Разрушительная сила гнева тогда становится направлена против себя самого, обида разрушает душу. Поэтому легче лечить недавнюю обиду, чем более старую, тягостную. Обида — это рана в душе от гнева, который мы направили внутрь себя. Рану надо лечить, и, особенно если обида старая, рана затянется не сразу, но надо ее лечить и, конечно, не растревать. Отсюда несколько житейских правил, которые вы, может быть, знаете: не ложиться спать, не разрешив обиды на близкого человека; не рассказывать вновь и вновь другим, как вас обидели, если только не с целью простить обиду. Из сказанного понятно, что обидеть меня никто не в состоянии, потому что это мой гнев, только я могу направить его внутрь себя, обидеться. «Ты обидел меня!» — не совсем правильная фраза, ее стоит заменить «Я злюсь на тебя, у меня столько гнева!» или «Я обиделась на тебя» — в зависимости от того, куда вы

ощутили свой гнев. В обиде есть всегда что-то от скорпиона, который, по легенде, жалит самого себя. Обижаются больше всего на близких людей, именно потому что они стоят близко и обидевают нас, неловко повернувшись. Есть хорошая поговорка: «предают только друзья». Сильный гнев и обиду можно испытывать только по отношению к очень близкому человеку. Тем более надо быть осторожным в выражении этих чувств.

Обида — это такое мучительное, душевредное состояние, «отталкивающее человека в одиночестве с его несчастьем, что милостивый Господь предлагает нам молитву «Отче наш» как спасение от него. Христос ставит условием нашего прощения Богом то, простим ли мы своих обидчиков⁶⁴. Из этого следует, что прощать очень трудно, но хорошо, потому что тогда мы действительно становимся подобными Богу, ведь Он-то прощает нас за грехи куда более серьезные!

Важное и неочевидное наблюдение: нередко для того, чтобы получилось простить человека, надо, чтобы кто-то другой, не участвовавший в этой истории, и потому смотрящий на нее «объективно», полечил ваши раны в душе, утешил вас. Искать утешения — хороший путь, потому что рана потом меньше болит, и больше сил прощать. Понятно, что хорошее утешение — это не «какой он все-таки мерзавец, ты еще долго все это терпела!», и не «плюнь ты на него, живи дальше», и даже не «ты сама во всем виновата». Мне кажется, что хорошее утешение — это когда тебя любят и показывают это.

Простить — не означает сделать бывшее не бывшим. Синдроман украл кошелек, и вы его простили. Вы так же дружите с ним говорите, как раньше, не «вычитаете» у него каким-то способом деньги (потому что эти рыночные отношения «взял — верни!» не относятся к прощению обиды), но вы не оставляете больше кошелек на полочке у двери! Потому что вы теперь знаете, что наркомания так может попокорить, и избегаете провокации. И тогда можете общаться с ним уже просто.

Простить — значит сделать наши отношения с тем человеком цельными, без «задней мысли», без опаски, без стены между нами. Это очень трудно, потому что обида сослужила нам и хорошую службу, она защитила нас от повторных

64. «Остави нам долги наша, якоже и мы оставляем должником нашим».

атак. Мы отодвинулись в обиду — и защитили себя. Но какой ценой?! Одиночеством, потерей отношений с человеком, ценой спасения своей души??? Дьявольская затея, бес всегда предлагает сначала вроде бы нужное нам (защиту), а потом оставляет без всякой защиты, в одиночестве, без любящих и надежных близких. Осознавая это, попав, к несчастью, в эту ловушку, мы стараемся выйти из обиды — прощать. Может быть, это потребует времени, рана может долго болеть. Но мы первые должны отправиться навстречу другому. Почему? Потому что нам это очень нужно! Вы, конечно, знаете, что мирится в ссоре первым не тот, кто больше виноват (в ссоре, как правило, виноваты оба), а тот, кому мир нужен больше, т.е. попросту тот, кто взрослее.

Раздражение похоже на гнев, но менее сильное чувство, и относится как раз к нашим «притиркам» друг к другу, к нашей «угловатости». «Меня задевает то, что ты говоришь!» — это про раздражение. Если мы не сдерживаем раздражение, чтобы не утруждать себя, но выливаем его на голову ближних — это просто распушенность и слабость духа. Но, как и гнев, простое сдерживание раздражения переведет чувство на более низкий уровень — в телесные недуги, так и говорят: человек «соматизировал» чувство, приобрел психосоматические заболевания: высокое давление, головные боли, вечную усталость, покашливание.

В какую духовную категорию может преобразиться это почти ежедневное наше чувство? В смирение. Смирение означает, что события нашей жизни мы перестаем воспринимать как «раздражители», которые надо убрать с пути более или менее вежливо, а как обстоятельства жизни, посланные нам Богом для какого-то добра нам и другим людям. Скажем, я стою на остановке, и долго нет автобуса. С моей точки зрения, это раздражающее обстоятельство: я опаздываю на встречу, водители плохо работают, просто не везет! Но если бы я могла посмотреть на всю ситуацию, все автобусы на линии, может быть, я бы заметила, что «мой автобус» сейчас стоит сломанный, водитель расстроен, а его обгоняет маршрутка, которая довезет меня гораздо быстрее. Или «скорую» пропускает с тяжелобольным, или просто увозит толпу людей, и потому так медленно... С точки зрения Бога

то хорошо, и с моей тоже, но я не могу так увидеть все «с птичьего полета», и потому раздражаюсь. Если я верующий человек, то я могу доверять Богу, что Он делает как лучше всем, и мне в том числе, и не злиться. Можно доверять Ему и с миром в душе, т.е. с душевным покоем ждать тот транспорт, который сейчас придет. Я часто видела в жизни, что как только я начинаю суетиться, прыгать с автобуса на автобус и переживать, то в середине пути с тоской вижу мой автобус, который обгоняет нас... Это, конечно, не означает мое бездействие во всех ситуациях, у меня тоже есть роль в Промысле Бога обо мне. Просто вместо раздражения в моей душе прорастает доверие Богу, и это называется смирением.

Смириться можно только перед Богом, или перед людьми, посланными Им, как вы думаете, но не перед человеком, который присвоил себе права рулить в вашей жизни, и «смирить» вас. Вспомните, что вашего Бога зовут по-другому, включите иронию и уйдите от самозванца. Если, например, заведующий распределил дежурства, и вам досталось по воскресенью, то нужно смириться: кому-то нужно дежурить в воскресенье! Но если он говорит: «Я тебя ставлю пятый раз дежурить по воскресеньям, чтобы ты знал свое место!» — он требует от вас не смирения, а покорности его самодурству, и вы можете возмутиться. Покорность и смирение — противоположности. Покорность — у раба, которому некуда деваться, смирение — у сына, доверяющего, что отец знает лучше.

Работа по разделению покорности и смирения, воспитание в себе терпения и смирения — ежедневная маленькая работа, которая дает огромные плоды именно потому, что она маленькая, и в ней мы упражняемся каждый день.

Вина — чувство, которое трудно переживать. Вы помните, что оно связано с нарушением правил, законов, обязательств человека перед другими. Забыл, не сделал, нагрубил, отнял... Вину всегда чувствуют за поступок, и хорошо бы точно знать, за какой. Потому что преобразование этого чувства будет в очищение, буквально: выход из вины, которое включает в себя не только произнесение подходящих слов (что трудно, ведь смирить гордость), признание своей вины, но и действие, выводящее человека из этой вины, возмещающее тот бы в какой-то степени нанесенный ущерб. Недаром в

Девятом Шаге Программы говорится: «Прямо возмещали этим людям ущерб...». Это означает, например, что если вы заняли у соседки тысячу рублей и не вернули вовремя, то вы виноваты. Извинение будет не только в словах: «прости, пожалуйста», но в тысяче рублей, возвращенной соседке. Прямое возмещение ущерба означает здесь именно деньги, а не предложение подвезти ее в магазин, помыть у нее окна или что-то похожее. Там, где это возможно, возмещение должно быть прямым. Если вы оскорбили человека перед другими людьми, то извинением будет как минимум извинение перед ним в присутствии этих же людей, а не наедине. Вам ведь не нравится, когда ваш обидчик подходит, говорит: «Прости дурака!», а потом повторяет тот же поступок через три минуты?! Тогда понятно, что его извинением будет еще что-то, так дорого стоящее ему, чтобы он не смог повторить проступок. Кто определяет степень возмещения ущерба? Если говорить о чувстве вины — то именно вы сами, тот, кто виноват. Вы же стараетесь выйти из своего чувства вины! И если другой человек не смог вас простить — что ж, это его работа, которую вы не сможете за него выполнить. А ваша совесть подскажет, в какой мере ваша работа по возмещению ущерба, т.е. извинение, достаточна. Неплохо посоветоваться с третьим человеком, не участвовавшим в этой ситуации, чтобы послушать его точку зрения и проверить свое здравомыслие.

Страх — мучительное чувство, которое поглощает жизнь близких наркоманов и алкоголиков. Мы уже много говорили о нем, но каково же может быть духовное преобразование этого чувства? Как его возвысить, сделать духовной категорией? Это возможно, если мы услышим в себе страх, поймем точно, — не защитимся разными рассуждениями — чего мы боимся? — и поступим в соответствии с тем, что считаем правильным, а не так, чтобы просто не бояться. Это называется мужеством.

Дочь говорит по телефону с приятелем. У нее три дня трезвости — так мама думает, а там кто знает, — и риск срыва максимален. Мама очень хочет прислушаться к разговору, чтобы проконтролировать дочь. Что ею движет? Страх, конечно. Но контролировать бессмысленно, и под-

слушивать низко. Поэтому мама уходит на кухню, чтобы не соблазниться. Как ей быть со своим страхом? Вспомнить об ответственности дочери за свою трезвость, и помолиться об укреплении ее желания выздоравливать. Быть поддерживающей и доброжелательной, а не сторожем и следователем в одном лице. А это позиция сильного человека, и для этого пойти надо попросить помощи у Бога — и у подруг.

Сын не пришел домой, время 12 ночи, и завтра на работу. Можно пойти его искать на улице, как-то двигаться, чтобы отвлечься от ужасных картинок, которые рисует воображение, можно обзванивать его друзей (помните, ночью!) или просто тихо плакать, изводя домочадцев. Поступок мужества здесь вроде бы прост: пойти спать, и заснуть. Но это невероятно трудно. Поразмышляем здраво: действительно, то, что вы его разыскиваете, не делает его жизнь более безопасной, от того, что вы знаете, что он пьет с Колей из соседнего подъезда, сыну легче не станет. Значит, все эти действия, внешне выглядящие как забота о сыне, на самом деле являются заботой о себе, умирающей от страха. Но вспомните: это уже было много раз, и попытки разыскать сына всегда приводили к вашей, а потом и его агрессии. Все, что могло произойти, скорее всего, уже произошло. Плохие новости доходят первыми, и здесь применима английская поговорка: «нет новостей — это хорошие новости». Скорее всего, он пьет где-то, и будет завтра отсыпаться, а вы после бессонной ночи не сможете работать. Если вы слишком слабы, можно его и поискать, чтобы успокоиться, но поступок мужества будет, конечно, помолиться за него, поручить его заботе Бога и лечь спать, помня, что Бог позаботится о нем лучше, чем вы. Трудно, если вы Богу не верите... Так может быть, поручить Богу этот свой страх, просить Его о помощи? А тогда уже и поучить себя Ему доверять и все-таки лечь спать?

Радость — поговорим напоследок и о ней тоже. Как мы можем возвысить радость? Это чувство может принести множество добрых плодов.

Во-первых, это, конечно, благодарность тому, кто стал источником радости — человеку и Богу, невидимо стоящему за ним. В реабилитационном центре, где меня лечили и учили, каждый день заканчивался так: все люди в центре

собирались в одном большом зале и по цепочке говорили вслух, кому и за что они сегодня благодарны. Нас было много, это огромное поле благодарности возвращало душу на место, и потом все шли спать. И весь день потом мы отмечаем эти благодарности — повару за обед, товарищу за поддержку на группе, консультанту за помощь — готовясь к вечернему сбору. Получается, мы все время жили в поле благодарности, и это было лекарство для наших бедных душ. В благодарности человек становится внимательным к деталям, из которых на самом деле и состоит жизнь, и начинает видеть, как мудро, как неслучайно все Бог сотворил в моей жизни и жизни моих близких для нашего общего спасения. И как мы связаны все в этом, и как это хорошо.

Во-вторых, радость запоминается и помогает сохранять надежду на лучшее, когда радости и нет⁶⁵. Надежда — это маяк для моряка, показывает, куда плыть. Надежда — это теплое чувство, сродни доверию. Может быть, это и есть доверие Богу, Его заботе и Промыслу. Надежда стоит на пороге веры, и «не постыжает⁶⁶», т.е. не обманывает, если это надежда на Бога. Вспомните Символ веры, молитву, выражающую суть нашей веры: «Верую во Единого Бога-Отца, Вседержителя...», последний ее стих: «Чаю (надеюсь на) воскресения мертвых и жизни будущего века». Именно не уверенность, а надежда, наполненная и ожиданием, и просьбой, и радостью будущей встречи и жизни. Вот как важна радость, если ее переживать не как «ай, я молодец!», а как обещание, как зарницу будущей великой радости.

В-третьих, в радости много доброты — радостью делятся с ближними. Это такое богатство, которое от того, что им поделишься, только прибывает. Так по законам духовного мира! Спрятать свою радость, чтобы не «сглазить», чтобы другие не испортили ее — значит обесценить ее. Это, конечно, не значит, что мы радостно бежим и кричим всем о том, как Бог нас наградил, должно быть, за праведные труды.

65 «Ведь у надежд всегда счастливый свет,
Надежный и таинственный немного.
Особенно, когда глядишь с порога.
Особенно, когда надежды нет». В. Окуджава

66 Послание к Римлянам св. ап. Павла, гл. 5:5.

Радостью делится как песней — когда вас могут слушать, когда это уместно. Кстати, делится не восторгом, не эйфорией¹¹, а именно радостью, оставаясь в здравомыслии. В том, как мы делимся ею, мы скорее осознаем, что радость нам дана как подарок, незаслуженно, всегда выше того, что мы, может быть, и сделали, — и дана для общего дела.

Итак, чувства — это язык нашей души, ему еще нужно учиться. Вновь и вновь пробуя и ошибаясь, но все-таки направляя себя и вновь пробуя, мы возвышаем наши чувства до духовной жизни, и таким образом становимся все более соответствующими своему предназначению. Мы стараемся жить по Богу, и смиренно просим Его, чтобы Он Сам помогал нам в этом важном труде. И в гневе, и в радости мы в молитве просим Его о помощи, советуемся с Ним и благодарим. Седьмой Шаг невозможно закончить, он продолжается всю жизнь. Но нам пора поговорить более подробно об обидах и прощении.

11 / Эйфория — не оправданное реальностью, сверхрадостное состояние («кайф»)

Работа с обидами: нанесенными нами и нам. Прощение. Восьмой и Девятый шаги.

Следующие, Восьмой и Девятый Шаги, занимаются ущербом, который мы нанесли другим людям. Поработав со своими обидами, мы, наконец, поняли, как пострадали от нас другие люди, которых мы тоже обижали. Нам было трудно простить их, но вполне мы сможем это сделать только тогда, когда они простят нас.

Как же так, спросите вы, ведь мы не можем заставить другого человека нас простить, и если он не захочет, то и не простит, мы только «метем свою сторону улицы», а там уж его дело? Конечно, он может нас и не простить, и мы не в силах здесь ничего сделать. Но это означает, что наши отношения все-таки не станут простыми, и жизнь останется трудной. При встрече мы будем чувствовать неловкость, вину и даже, может быть, гнев на него, такого «недуховного», ведь мы же извинились? Нет, не совсем. Мы сказали все слова, постарались исправить положение, но по его представлениям, этого недостаточно. Он нас по-прежнему считает виноватыми, и числит за нами долг...

У меня был пациент, назовем его Колей. Сегодня он выздоравливающий алкоголик с несколькими годами трезвости, старательно выстраивающий свою жизнь. Ему за тридцать, он единственный сын стареньких уже родителей, которые его любят. Об этом можно судить хотя бы по тому, как они старались его вытащить, пока он в нашем центре исполнял разные «пируэты», вновь и вновь срываясь то в пьянство, то в игру... Отец его алкоголик, который бросил пить, но, кажется, не пытался выздороветь, а мама очень созависимая, и изменений в этой части жизни семьи пока не предвидится. Коля уже лет пять живет отдельно от родителей. Он крайне самолюбивый человек (что означает на самом деле крайнюю неуверенность в своей значимо-

ти), поэтому он всегда хвастается успехами. Или, скажем помягче, демонстрирует свои достижения и добрые отзывы о себе других людей, и очень возмущается негативным отношением к себе. Это его болезненное место, т.е. буквально не выздоровление, о чем знает он сам и все вокруг, но сегодня это именно так. Ему все время надо доказывать другим (себе самому!), что он хороший.

Тут Коля и попал в «клинч» со своими родителями. Они его не простили, несмотря на несколько лет трезвости и Колины шаги навстречу семье, которые, действительно, были. Семья по-прежнему старается не иметь с ним дела, по крайней мере, не вступать в финансовые отношения. Мама и отец не подпускают Колю близко, сохраняя, таким образом, свой относительный покой. «У тебя все хорошо? Ну видно...» — вот и все отношения. Ему даже не разрешают до сих пор приезжать на дачу! — родители помнят старые грехи, и хотят покоя. При этом они даже более правы, чем они думают, потому что не все последние «пируэты» Колины известны. Но Коля в обиде и возмущении. «Как так, они что, всю жизнь будут мне это помнить?! На мне клеймо?! Не хотят общаться, и я с ними не буду общаться». Когда Колю пытаются урезонить, говоря, что у родителей есть причины для такого поведения, и что у них нет достоверной информации о его сегодняшнем относительном благополучии, Коля и слушать не хочет. С ним не хотят общаться — а самолюбие, помним, его болезненное место.

Коля, правда, не просил у родителей прощения за старые грехи, считая, что дела говорят лучше слов. Слова он говорил в своей пьяной жизни многократно. Но, несмотря на факты его внешнего благополучия сегодня, родители его не прощают, не верят ему. Что же делать Коле? Смириться и ждать, продолжая, несмотря на их нежелание общаться, почитательно напоминать о себе время от времени. Это они позволяют. Но это означает, что Коле придется ломать свое самолюбие, вновь и вновь «утыкаясь» в свою прежнюю жизнь. Ему придется принять прежнюю жизнь как часть его, Колиной, биографии, и понести последствия. Надо научиться не только видеть свои успехи, но и свои слабости, и свой негативный жизненный опыт. Надо принять себя не обязательно

успешным, и жить дальше. Тогда вместо самолюбия у Коли появится достоинство! На словах все сказано, и теперь требуется работа над собой, и время. Вот это-то время и дают ему родители, не прощая его. Родители, вероятно, и не думали об этом, но Бог думал — и дал ему это время.

Конечно, лучше бы сразу простили. Как бы не умерли в своей обиде... Но прощать — это трудная работа, она требует и времени, и сил, и Колиного смирения, которого как раз и нет.

Итак, работа очень серьезная. Начиная с ближайших родственников и далее, расширяя круг, мы вспоминаем всех людей, которым нанесли ущерб, и пробуем восстановить в себе нередко забытое чувство вины. Это неприятно, но, как вы понимаете, это чувство нужно нам для того, чтобы извиниться в большом смысле этого слова — выйти из этого поступка, чтобы наша следующая жизнь с этими людьми выросла не из наших ошибок, а из простоты нашего общения⁶⁸.

Мы пишем этот список за всю жизнь, как только можем вспомнить, и форма его максимально проста:

Кто	Что я сделала	Нанесенный мною ущерб	Последствия	ВОЗМЕЩЕНИЕ УЩЕРБА
Например: Мама	Редко ей звонила	Ее одиночество	Замкнутость, охлаждение отношений	Звонить ей не реже раза в два дня, говорить подробно о ее жизни

Писать такой список трудно, потому что захлестывает чувство вины, и кажется, что уже поздно, многое исправить нельзя. Есть соблазн ограничиться только теми людьми, с которыми мы находимся в общении, но это неправильно: наши грехи перед людьми тянут нас назад, независимо от того, продолжаем ли мы общаться. Они имеют свойство повторяться с разными людьми. Поэтому Восьмой шаг повторяет в своем роде инвентаризацию Четвертого шага, но теперь это инвентаризация наших отношений.

⁶⁸ Здесь есть серьезная неточность. В полноте это может сделать только Бог, изглаживающий рубцы на наших душах, когда мы каемся на исповеди в этих наших поступках. Вы уже знаете это на примере Четвертого Шага. Поэтому хорошо бы вынести на исповедь список ущерба по Восьмому Шагу перед тем, как делать Девятый, или хотя бы главные события в этом списке.

Обычно вызывают затруднение несколько вопросов:

А как быть, если он сам виноват больше? — Мы пишем свой список, и занимаемся здесь только собой, не рассматривая его вины.

А может, просто извиниться? — А вам понравится, если сосед вместо возврата долга предложит вам свои извинения? Надо стараться осуществить прямое возмещение ущерба, насколько это возможно.

А если человек ушел из общения, или умер, как возместить ущерб? — Оказывается, можно найти телефон или обратиться с тем, кто ушел. Есть еще непрямой способ возмещения ущерба, например, молитва за умерших, или помощь другим людям, находящимся в похожей ситуации. А умершим молитва сейчас важнее всего...

А если он не хочет общаться? — Опять вас выручит возможность непрямого возмещения ущерба.

А если я боюсь? — Чего? Что рухнет ваша самооценка? Скорее всего, поднимется, в конечном счете. Что он еще отвергнет? Но это уже так в сегодняшних отношениях. Может быть, что-то улучшится.

А если будет еще хуже? — Действительно, надо подумать, а хорошо бы посоветоваться, прежде чем возмещать ущерб в Девятом шаге, чтобы не повредить еще раз им или кому-то другому. Например, не надо сообщать своему мужу о факте измены. Но, несомненно, он нуждается, — и еще как! — в возмещении ущерба — восстановлении рухнувшей семьи.

А как им объяснить, что я делаю Десятый шаг? — Шаги лучше не стоит вспоминать. В вас говорит совесть, вы чувствуете свою вину — об этом и надо говорить.

А перед собакой надо извиняться? — Конечно, и возместить ущерб! Собака — «тоже человек!».

А себе надо возмещать ущерб? — Не знаю, не думаю. Как можно извиниться перед собой? Возмещение ущерба себе — это и есть работа по Программе, а не подарочки «себе, любимой»⁶⁹.

Обсудив возможные трудности в этой таблице, мы приступаем к действиям. Вновь начиная с самых близких

⁶⁹ Если, конечно, не принимать во внимание психологические трюки вроде письма «себе себе».

людей, мы стараемся сделать все, что зависит от нас, чтобы восстановить добрые отношения с теми, кого мы обидели.

Главное, о чем надо помнить: мы делаем это для них, а не для себя. Или, по крайней мере, для восстановления простых отношений между нами. Любая формальность здесь ранит сильнее прежней обиды. Мне однажды позвонили моя старая знакомая, и сказала, что она хочет сделать мне Девятый шаг. Когда мы встретились, она сказала, что сожалеет о том, что произошло между нами, и ушла. Не могу сказать, что мне теперь с ней легко, кажется, раньше было даже легче. Я почувствовала, что меня использовали: она встретила со мной, чтобы я произнесла слова прощения, и она избавилась от чувства вины.

Если же мы честно позаботимся о тех, кого обидели наши поступки, то, как это обычно бывает в духовных вопросах, мы сами получим много добра. Помните: «мы можем сохранить то, что имеем, только отдавая» — так иногда переформулируют Двенадцатый шаг. Тот же принцип работает и здесь. Позаботимся о ближних, искренно и с любовью — это и есть настоящая цель Восьмого и Девятого шага.

Признание ошибок и благодарность — Десятый шаг

Есть известная поговорка: «На ошибках учатся; умные — на чужих, дураки — на своих». Не могу с ней согласиться, потому что, по моим наблюдениям, практически все учится именно на своих ошибках, сколько бы их ни пытались предупредить о последствиях вставания на грабли. Но вот если человек не учится на своих ошибках, это уже страшно. Потому что жизнь преподносит нам уроки, нравятся они нам или нет, кажутся ли они несправедливыми, глупыми или хорошими — жизнь дает нам каждый день чему-нибудь научиться. Список уроков долог, и начинают с самых главных. Если урок не выучен, он будет повторен. Каждая ошибка поэтому — важный результат, который обязательно нужно заметить, использовать, иначе мы повторим ошибку — точно как в школе. Если мы не будем учиться на уроках своей жизни, мы останемся недорослями, как в грустной русской классике. Будем страдать от этого, так и умрем...

Навык наблюдения за своим поведением, его мотивами, мыслями, чувствами называется рефлексией. Отсутствие критического отношения к своим поступкам является симптомом психических расстройств, так что рефлексия, сомнения и критика себя — это норма для человека. Только психологически нездоровый (созависимый) человек боится посмотреть на самого себя и оценить свои поступки. Замечим, свои, а не чужие. Других людей разглядывать — предмет поиска их ошибок — неприлично, похоже на разглядывание людей с целью рассмотреть их физические недостатки. А свое поведение и все, что ему предшествует в нашей душе, анализировать необходимо, иначе та генеральная уборка, которую мы осуществили в Четвертом и последующих шагах, пойдет насмарку.

Как вы помните, в Седьмом шаге мы выяснили, что Господь будет лечить нас от наших недостатков, предлагая нам ситуации, в которых даст силы поступать по-новому. Нам придется трудиться с Его помощью, избавляясь от всего того, что привело нашу жизнь в крах. Вот эта жизнь и началась. Если мы не увидим, где мы по-прежнему ошибаемся, и не будем вновь и вновь пробовать менять свои стереотипы поведения, то наша работа не имела смысла.

Более того, формулируя свои наблюдения, мы лучше понимаем, что же в действительности произошло. Может быть, мы что-то не вполне поймем, и нам нужно будет посоветоваться. Может быть, надо срочно исправлять ошибки, просить прощения, каяться? Итак, каждый день дает нам пищу для возрастания, и потому Десятый шаг продолжает Четвертый и последующие шаги на уровне сегодняшнего дня.

В этом шаге есть одна важная особенность: он про сегодняшний день, а значит, сегодня еще можно все поправить, изменить к лучшему, и каждый день начинается абсолютно чистым, как новая тетрадь: в нем не сделано еще ни одной ошибки. Каждый день можно начинать сначала, и пока этот день есть, в нашей жизни еще не все потеряно, какой бы трудной ни казалась жизнь.

Поскольку это серьезная работа, хорошо бы ее выполнять письменно, как мы писали Четвертый шаг. Начните писать дневник, где, когда подробно, а когда очень кратко, но каждый день запишите главные вещи. Как писать его — вопрос творчества. Кто-то пишет как мемуары, красиво и легко, потом перечитывает с удовольствием и пользой, кто-то предпочитает отвечать на вопросы, которые сам себе выбрал как важные. С вариантами таких вопросов можно познакомиться, например, во второй книге этой серии «Духовной жаждой томим», в главе, посвященной Десятому шагу. Я же попробую сейчас привести пример таких собственных записей. Я писала их так, как мне было удобно, и, конечно, вы можете выбрать любую иную форму для себя, это только пример, и не образцовый.

«20 июля, воскресенье. Утром на службе, причастие. О. Игорь благословил, хотя готовилась недостаточно. После благословения отпали сомнения, обрадовалась и пошла

« Чаше. У м. А. был день рождения, 85 лет! Мы пели ей «Многая лета», умиление и единство всех. С этого праздника начался день. Потом поехала в Центр, перестилали полы. Собрались «зебрята» прошлых лет помогать, трудились все на пользу будущим пациентам, вполне Божье дело для воскресенья. Удивительно, но не было раздражения, стремления командовать, хотя работу проделали огромную, и все очень устали. Ребята справлялись отлично без меня, звали только посмотреть. В конце устала, и все же начала отдавать распоряжения. Какой стыд, они помогают бескорыстно, из радости и благодарности Богу и людям, а я команду! Ушла к себе, стала разбирать связки папок. М-м опекал меня из-за моего звонка ему в пятницу, был очень деликатен. Я не ошиблась, обратившись к нему тогда за помощью. М. отвез меня поздно вечером домой, и по дороге тоже «полечил». Спаси нас, Господи! Значит, мое состояние в пятницу было плохим, какое счастье, что было причастие! Продолжала анализировать тот конфликт, теперь уже более спокойно, и все больше прощения. Бог не дал мне тогда отправить В. SMS, раз не получилось! Благодарна Богу за это. Пауза в гневе, опять не держу паузу! Бог удержал, должно быть, нелегко Ему было со мной, неслухом. Дома С. ждал меня, накормил. С. был печальный, один весь день, может быть, надо было закончить все раньше, чтобы все меньше устали, и с С. побыли бы вместе. И вечерняя молитва была бы иной».

Этот текст был написан не в тот вечер, я уже не могла писать. Но и оставить этот день без внутреннего отклика нельзя, и я нашла время потом. Простите, что я откровенна перед вами. Мне кажется, что настоящий пример лучше задуманного. А вообще, конечно, ваш самоанализ не должен быть открыт для других людей. Как правило, я не показываю свой дневник никому. Это своего рода интимность, и дневник нужно убирать от любопытных глаз, чтобы не создавать искушений близким. Если они вас не поймут («прячет, значит, есть, что скрывать!»), объясните им, что это что-то вроде закрытой двери в ванную, когда вы купаетесь.

Если же говорить коротко, самоанализ — это признание своих ошибок и благодарности за день. Не может быть такого, чтобы за целый день вас Бог ничему не пытался

научить. Дальше одно из двух: вы выдержали испытание и кому вы за это благодарны? Или вы не выучили урок в чем же вы ошиблись? И каковы последствия ошибки можно ли что-то поправить?

Десятый шаг приучает к внутренней дисциплине. С временем вы уже будете видеть свои ошибки и благодарить почти сразу, как только событие произойдет. Значит ошибок будет меньше, а благодарности больше. Жизнь будет становиться лучше и лучше... Нет, пожалуй, не так появятся другие ошибки, которые вы раньше и не замечали а жизнь будет глубже и честнее. Иногда дневники можно перечитывать, и вы будете рады тому, как вы выздоровеваете, как вы возматили над самой собой.

ИНТЕРЛЮДИЯ:

опасности фарисейства и отсутствие чувствительности к своему греху

Наступает момент, когда, так «повозрастав над собой» в результате выполнения этих шагов, мы оглядываемся назад и видим, что наш наркоман или алкоголик, с которого вся наша работа, кстати, и началась, — он плетется где-то позади и употребляет, бедняга. Мы ходим на собрания, пишем шаги, разбираемся в своей жизни и его зависимости, а он все употребляет. Недоумение наше переходит в праведный гнев: как так, ты что, не понимаешь, как надо жить? Вот смотри, я как хорошо живу, а все потому, что в Программе, и столько наркоманов-алкоголиков в ней выздоровливает, а ты?! Иди на группы, пиши шаги, ходи в храм... Незаметно для нас самих, наше покаянное и «очень духовное» состояние сменилось учительством и критикой ближних. Мы с пальчиком назидательно так объясняем-показываем, как ему теперь надо жить. При этом мы сами уверены в своей правоте и абсолютно точно известном пути, которым нашему горемыке-наркоману надо идти.

А он не идет... Издевается над нашей «Программой», говорит, что нас на группах зомбируют и продолжает употреблять.

Я могу перечислить несколько примеров из практики. Мать одного наркомана-алкоголика часто повторяла ему и мне, как она молится за него на коленях, что мозоли уже на них, и «я так плачу, так молюсь, так акафисты читаю!». А он все пил... И не молился! Когда напивался, молча пинал ее, пикал... с какой-то тупой злобой. Если он виноват в том, что у матери на коленях мозоли, и этот ее «бог» его накажет, разве он может такому «богу» молиться?

Другая женщина пришла в Православие и поняла, как жить правильно. Она стала так жить, и всем рассказывать, как она молится, как постится, какие добрые дела у нее

получаются. Впечатление такое, что она вышла на прямую дорогу без кочек, и широким шагом идет по ней, а там кругом благодать, и она во всем права. Если она что-то не знает, она тут же спрашивает, и начинает это все применять и радоваться новому знанию. Я никак не могла понять, кого мне она напоминает, а потом сообразила: в моем детстве, когда впервые появилось «крестьянское» масло, менее жирное и с особенным вкусом, моя родственница значительно говорила: «Мы теперь покупаем только крестьянское масло!», и на лице ее было торжество. У той женщины муж-алкоголик, вечно сомневающийся, вечно сопротивляющийся, но уже, слава Богу, выздоравливающий. И вот, он с ней не ходит в храм! Нежно любит свою жену, говорит с ней о чем угодно, но никогда не затрагивает темы веры. Как сказал он мне однажды: «Я боюсь совсем перестать ходить в церковь...».

На группах Ал-Анон можно встретить милую женщину, она очень любит своего сына-алкоголика, сейчас он выздоравливает. В Ал-Анон она уже лет двенадцать, проработаны все книжки, выработаны принципы, по которым она живет, и все вроде бы хорошо... Но когда на группу приходит новенькая, она, сдерживаясь сначала, потом расплывается все больше и больше и начинает ее учить, как ей надо справляться со своими проблемами. Она сначала просит прощения, а потом назидательно рассказывает с комментариями, почему она поступала так, как она советует новенькой, и как она все продумала. Она делится опытом, но если новенькая посмеет сказать, что ей этот опыт не подходит, она либо обиженно замолкает, переставая говорить совсем («пождем, сама поймет!»), либо раздражается гневной тирадой о том, как созависимость губит людей. Она совершенно уверена в том, что она права, и это портит все дело. Она никогда не входит в положение новенькой; все, что ей нужно — «поделиться опытом» без того, чтобы увидеть другого человека. Я несколько раз слышала, что люди перестают ходить на те группы, на которые ходит она.

Все эти женщины прошли долгий путь в своем страдании и действительно много делают для близких. Но нечувствительность к своему греху делает их неправыми при внешнем благополучии их мыслей и поступков. Может быть,

мне трудно это иначе объяснить, помните: Православием нельзя гордиться, надо стыдиться в нем. А стыд не позволяет считать себя совершенно правой. Если мы спросим этих женщин, считают ли они себя безгрешными, все три возмутятся: они понимают, что грехи есть. Но они перестают видеть эти грехи, когда говорят о своем «опыте». Может быть, им надо рассказывать и свой негативный опыт, или открывать сегодняшние недоумения... Не знаю. Но мне кажется, что в своем сегодняшнем состоянии они под угрозой. Их благополучие иллюзорно до тех пор, пока они не вспомнили о том, что они сами не могут ничего, и все, что у них есть — подарок Бога.

Да, видимо тут и есть противоядие этому фарисейству⁷⁰: благодарность Богу за то, что Он подарил нам, и сознание своего несоответствия этому подарку. Только три фразы: если бы первая мама подумала о том, что сын страдает за ее грехи, и их она, может быть, и отмаливает на коленях, и грехов столько, что и не отмалила еще... Если бы вторая женщина увидела чистоту души мужа, который стоит один перед Богом, «вот я, Господи» — и молится за свою ослепшую жену... Если бы третья мама увидела горе новенькой и встала перед ним, оторопев, а потом, не говоря много, позволила ей и сказала, как однажды мне сказала моя подруга в Ли Анон: «Мы тут поговорили с мужем, давай помолимся по соглашению за тебя, вот запиши молитву, и будем вторгом две недели в 11 вечера просить все вместе — неужели Господь не услышит?!» — и сделала это!

С печалью приходится признать, что это искушение ходит во мной по пятам. Мне все время приходится каяться в учительстве, в резкости с пациентами, в нечувствительности к боли другого человека... То, что я знаю про выздоровление и веру, затмевает порой человека, сидящего передо мной, а он ни самом деле для меня главное! Фарисейство делает меня неспособной помогать людям, а я именно для этого с ними и... Фарисеи — течение в иудаизме времен Христа. Фарисеи ставили целью в точности знать и исполнять Священное Писание того времени, т.е. ветхозаветные нормы и правила. И они действительно это делали, но в погоне за буквальным исполнением всех предписаний они потеряли главное — любовь к человеку и к Богу, потому что невозможно любить Бога и не любить людей. Христос говорил, что фарисеи «вожди слепые, комара оцеживающие, а верблюда поглощающие» (Мф 23:24), «гробы крашенные», полные нечистот (Мф 23:27).

встретилась. Я стараюсь менять себя с помощью Божьей, и боюсь непоправимых ошибок. И пока мне бывает стыдно, я надеюсь на улучшение.

Я знаю человека, у которого я ни разу не видела этого греха. Он мой товарищ, когда он говорит с людьми, у него всегда хватает внимания к человеку и иронии над своей ограниченностью в знаниях и святости. Помните известный парадокс времен древних греков: мое знание — круг. Граница его — контакт с не-знанием, поиск и осознание своей недостаточности. Чем больше знания, т.е. круг, тем больше граница его, т.е. критика себя. Вот мой товарищ и осознает свое не-знание именно потому, что знает больше и лучше меня. Это очень утешительно для меня, я вспоминаю его с теплом и благодарностью, и искушение отстает на время.

Фарисейство — страшный грех, и большой соблазн одно- временно. Ведь внешне мы в таком выигрышном положении: мы молимся — они нет, мы становимся лучше — они нет, мы трезвы, наконец! — а они нет... Как легко тогда, «вся святые, т.е. выздоравливающие, помянувши⁷¹» начать учить их, прямо или косвенно утверждая, что мы знаем, как им надо жить. А на самом деле — помните? — «вся святые помянувши, паки и паки (снова и снова) миром Господу помолимся!» — «Господи, помилуй!».

71 Парафраз просительной молитвы во время литургии в храме.

Принятие выздоровления близкого. Доверие

О чем мечтает мама наркомана или жена алкоголика? Конечно, о том, чтобы они выздоравливали. Когда-то давно он был такой хороший — очень давно, еще до зависимости... Однажды «в дом пришла беда»: зависимость от алкоголя или наркотиков. После месяцев — лет?! — непонимания, борьбы за то, чтобы он вновь стал таким как раньше, после такого долгого игнорирования факта болезни близкого, мы наконец поняли: он болен, и единственное спасение — в его выздоровлении.

После этого началась борьба. Она, как долгая позиционная, окопная война, велась в основном по двум направлениям: во-первых, надо было заставлять его выздоравливать. Долгое время самая популярная тема у нас на лекциях была «интервенция». Соответствующие пособия раскупались колоссальными тиражами. Рассматривались и многие другие вопросы, но самый главный «вылезал» вновь и вновь: «как же заставить его лечиться?! Как сказала одна мама алкоголика: «я его и так, и эдак, а он, как селедка мокрая, все из рук выскакивает, не удержишь его!». Наркомана или алкоголика надо было спасать, нередко против его желания, чтобы хотя бы остался жив — а уж выздоравливать как-нибудь потом будет... Лишь бы был жив.

Вторая тема, очень популярная в АлАнон и Нар-Анон — границы, т.е. как защитить себя от его «художеств». Как обнаружить его ложь, как не давать себя в обиду, как жить своей жизнью — и, несмотря ни на что, выжить. Надо было выстоять, да еще как-то сохранить отношения, этот баланс был очень тяжел. Но как эквидристы, мы старались найти решение между созависимостью и отвержением.

Мы жили так годами... А потом наступил счастливый день: он все-таки стал выздоравливать. Он «отлежал» в

«центре», потом еще и еще, наконец «выдурился», начал «ходить на группы», вот уже долго не пьет и не колется... Мы так этого ждали, теперь бы и жить — но не тут-то было.

Дело в том, что мы привыкли к нему — другому. Выздоровливающий он для нас — чужой. Он не позволяет нам близко подходить к своему выздоровлению, ревниво охраняя его от нашего вмешательства, и действительно: мы мало что в нем понимаем. Он живет какой-то своей жизнью, и мы больше не нужны... Но мы живем вместе, или рядом, и он все время как-то по-старому, по-зависимому просит деньги, не хочет убираться в доме и ехать на дачу, он же еще не изменился весь! Любить и жить с нами просто так он не умеет. Все свое «сознательное» время он употреблял наркотики или пил. А мы — мы-то умеем ли его любить?

К сожалению, нет... Мы тоже последние годы так долго вели «позиционную войну», что «разучились» любить... Мы все еще его боимся — и недаром! — и боимся за него... И совсем не умеем просто радоваться с ним тому, что мы вместе. Мы не чувствуем покоя и тепла, страх «грызет» нас и сталкивает вновь в знакомые способы жить. Вот несколько примеров.

У мамы выздоравливает сын-наркоман. Вот уже два месяца он живет трезво, посещая наш реабилитационный центр, каждый день приходя домой ночевать, дома пишет задания, колючий и непонятный. «А ты был на группе?» — «Был». «А ты был на группе?» — «Был». — «А ты...» — «У меня все в порядке». «Но ведь он не рассказывает ничего! Однажды пришел слишком рано. Почему? Контролировать нельзя, знаю, но вдруг он прогуливает занятия? Вот я вам звоню, но вы ему не говорите...» Напряжение растет и растет, сын его чувствует и говорит о том, как трудно жить дома... Совсем не так, как он думал, он будет выздоравливать. Однажды его дома ждал скандал, где мама, вся в слезах, кричала, что когда он сорвется, она не будет его больше кормить, и что пусть он докажет, что он выздоравливает, вместо того, чтобы писать «свою писанину» (это она про его задания по шагам) и пр. Сын ушел из дома, и, к счастью, сумел позвонить в центр. За последние два месяца эта была, вероятно, самая опасная для его трезвости ситуация.

У мамы дочь-наркоман. Выздоровливает 4 года и уже работает в реабилитационном центре консультантом. Есть еще внучка, которую мама растила сама, пока дочка употребляла, а потом выздоравливала. Мама у нас герой: и дочку не бросила, старалась как могла, и внучку растит, в школу ходит, председатель родительского комитета, и на праздники с ней, и покормить, и лечить надо ребенка... Выздоровливающая дочка тоже, как могла, участвовала, но ей уже не так много места осталось в жизни бабушки и внучки... У дочки началась своя жизнь: друзья, любовь, работа... Молодая женщина стала непонятно жить: как-то сама, и мать ее не может контролировать. Маме это не нравится, но маме не очень понятно, в чем ее обвинять, если только за прищипные дела... Тогда мама «завела подружку» — молодую женщину возраста ровно ее дочери, поселила ее у них дома и стала открыто предпочитать родной дочке. Так все вместе и жили, и «хорошую» подругу она противопоставляла «плохой» дочери. Все на глазах у маленькой... Когда для «подруги» (которая, как вы понимаете, была иногородняя, ей негде жить) потребовалась и комната, мама «попросила» дочь отдать ей свою. Дочь едва отстояла право жить дома. Она меня спрашивала: «Почему мама меня не любит?» Я могла только сказать: «Может, она уже не умеет любить здоровых и хороших».

Жена наркомана положила жизнь на то, чтобы спасти его от смерти. Сколько боли, ужаса, потерь, унижений... Через много лет — как еще живой остался, непонятно... — он начал выздоравливать. Она устроила его в центр, где ему помогли. Он начал вставать на ноги, приходить в себя и почти боготворил свою жену. Он понимал, что обязан ей не только жизнью — возможностью спасения души, которая теперь у него есть. Он поверил в Бога, ходит в храм, работает и старается жить мирно. Он не ангел, потому что многие годы жил действующим наркоманом и привык к этой совсем неангельской жизни, его выздоровление только начинается: что такое какой-то год трезвости? Он живет с женой, и старается как-то налаживать семейную жизнь. А она теперь вовсе не хочет! «Он меня бил...» — «И теперь бьет?» — «Нет... Но я не могу простить». — «Но вы же дали

ему надежду на то, что будете с ним не только в горе, но и радости?» — «Я боялась, что он умрет». — «А теперь не боитесь? Если вы расстанетесь, он уедет к себе в город, где нет ни групп, ни друзей выздоравливающих, а все вокруг — из его жизни действующего наркомана!» — «А я не могу...» Они расстались, и он уехал домой. Что теперь будет, не знаю. Бог милостив — вот то, на что мы все надеемся.

Примерам нет числа. От моих пациентов уходят жены со скандалами и изменами — именно тогда, когда они начинают выздоравливать. Мой друг печально подсчитывает статистику распавшихся браков именно в выздоровлении наших «зэбрят» и делится своими грустными прогнозами. Мы стараемся шутить, но нам не смешно... Выздоровливающих наркоманов и алкоголиков выгоняют из дома («ставят границы»), устраивают им регулярные ночные скандалы, кладут в шкаф с бельем наркотики (так! — «а я не знала, куда их еще деть, я тут нашла...»), и так далее, и так далее...

Мы не умеем их любить, да и просто с ними жить, когда они выздоравливают. Они для нас тогда — чужие. Что же нам делать? Как суметь не просто избавляться от созависимости, но научиться их любить?

Путь навстречу друг другу

Начнем с примера. Муж-наркоман опять попал в историю. Начальник поймал его на воровстве из кассы и сказал: «не вернешь завтра — заявление будет в милиции». Муж — с повинной к жене: «спасай, проси у родителей деньги, мне же никто не даст, всем должен». Жена сказала: «Прости, не могу. Ты занимаешь и ворует, потому что употребляешь наркотики». И не искала деньги. Был суд и год тюрьмы.

Как вы думаете, это про любовь? Чтобы ответить на первый вопрос, хочется ли вам спросить: а что было потом? Начал ли выздоравливать? «Сработало»?

Ответ очень прост. Мы не знаем. Ее поступок может быть совершен в большой любви, или продиктован холодным расчетом. Ответ, любовь ли это, не определяется тем, выздоравливает ли сегодня ее муж. Подлинная любовь безусловна: она любит просто, без «если ты будешь выздоравливать». Если человека любят, его любят всякого, и пьяного, и трезвого, и больного, и безумного. Таких, конечно, любить трудно, даже мучительно. Но другой любви нет. Все остальное называется манипуляцией, эгоизмом под маской любви.

Любовь хочет добра тому, кого любит. И потому несет это добро любимому, обычно при этом жертвуя собой, хотя бы и немного. Мы отдаем то, что у нас есть: деньги, тепло, нервы, время, сон и саму жизнь. В этом примере жена жертвует собой. Ее ждет душевная боль, обвинения со стороны не только мужа, но и родителей, одиночество и страх за мужа.

Если из разумных соображений — «хватит уже занимать деньги, помучайся, поймешь, что тебе надо выздоравливать», — жена наркомана откажет мужу, но не будет рядом с ним в его ужасе тюрьмы, а «займется собой» с чувством исполненного долга — то она бросит его. Если она любит его, ей неизбежно придется пострадать.

Умение любить, подвиг любви не определяется правилами. Правила — это холодный расчет, «приемчики», манипуляции, стремление сохранить себя любой ценой — и только. Да, мы тоже имеем право жить хорошо. Да, мы не обязаны страдать вместе с ним. Да, это его работа — выздоровление, пусть он ее и делает. Но это все не про любовь, а про самосохранение. Самосохранение и жертва любви — вещи противоположные, и потому нельзя ждать легкой жизни в любви.

«Полюби — и сердце твое в опасности». Любовь вовсе не синоним счастья. Она скорее относится к труду, к жертве, которые бывают радостными, но нередко мучительными, даже на грани смерти любящего человека. Как в старой песенке: «любовь никогда не бывает без грусти, но все ж это лучше, чем грусть без любви».

Девочка-наркоманка выздоравливала в «Зебре» долго и тяжело. Едва придя в базовый курс, она несколько раз срывалась, и лгала, уходила, потом возвращалась вновь. Мучительно было то, что она была воцерковленный человек. Почему-то все думали, что такой человек должен выздоравливать лучше, чем другие. Она чувствовала двойную ответственность и стыд за свое несоответствие. Конечно, это было неправдой, потому что верующие люди болеют так же, как и неверующие, и Господь каждому дает свой путь. С того, кому дано больше, больше и спрашивается. Наконец, она закончила базовый курс и пошла учиться и работать. Какое-то время она боролась, приезжала, просила помощи — и позвонила через день: срыв.

Как нам было больно! Сколько отчаяния и страха пережили мы все, казалось, что мы все делали не так, волна страха захлестнула и нас. Я тогда поняла, что та неправда проникла и в меня тоже: я решила, что ее вера должна ее защитить. И не защитила... Значит, вера была «неправильной», значит, она опять лгала в чем-то.... Очень легко было сказать: «надо было...» и дальше длинный перечень того, что девочка, как все нормальные люди, делала «не так». Она была неидеальна, как и мы все.

Правда же состояла в том, что выздоровление — дар, который нельзя заслужить, и почему-то, мы не знаем, почему, Бог его ей не дал. Еще не дал... Есть тайна отношений

человека и Бога, и не все, конечно, определяется правилами, что она делала «так» и «не так». Оказалось, что в этом испытании нам надо было стоять вместе, без осуждения ее, без отчаяния, стоять и верить в то, что Бог есть, что Он милостив, и что Его пути нам во благо. И стараться идти по ним снова и снова, пока мы живы. Верность Богу и друг другу, вот что требовалось от нас тогда. И мы старались, старались все, и девочка тоже.

Любить трудно, и любящий человек чувствует предел, до которого возможно стоять в страдании, потому что он сам стоит в страдании вместе в любимым. Все определяется этим «быть рядом» в трудных, мучительных обстоятельствах жизни. Поэтому нередко такую подлинную любовь называют «трудной», или «жесткой», от англ. *tough*. Но это слово означает еще и «выносливый». А разве в начале любви, в радости рождения ребенка мы рассчитывали бросить его, если будет трудно? Любовь — это без условий, без «если», без разбора обстоятельств. Мы имеем право уйти, но надо понимать, что уходим мы тогда не только от страданий, но, в первую очередь, от любви. В любви растут оба человека, и именно в совместном страдании. Такая уж она — любовь.

Молитва за себя и близких.

Молитва матери — великая сила. Одинадцатый шаг

Случилось мне попасть с несложной операцией в больницу, и там произошло важное для меня событие. Нас было четверо в палате, всем было нелегко. Среди нас была очень старенькая женщина, со сломанным бедром и вдобавок в известной старческой рассеянности. Она начала было поправляться, но неожиданно ей стало совсем плохо, она бредила, потом совсем ушла в ступор. Мы помогали ей как могли, звали сестер-врачей, те ходили-смотрели, но явно ничего не понимали, какие-то мозговые явления... ушли врачи и сестры, наступил вечер. Бабушка «уходила» на глаза, и нам оставалось только ждать. Люди в палате были не церковные, молодежь, у каждого своя беда. Стараясь беречь друг друга, мы не обсуждали ее участь, каждый занимался своими делами. Прошло около трех часов. Я пыталась вязать. Все сделано, все врачи ее смотрели, на все воли Божья... Тут будто кто под руку толкнул. Отложила вязание, достала молитвослов и отыскала канон за болящего. Стали читать канон шепотом лежа — стоять я еще не могла. Едва успела закончить, пришла санитарка — бабушку перевозят в реанимацию. Я подумала: умирать, даже сразу не поняла, что это помощь. Через трое суток нам ее вернули не только поздоровевшую, но и даже в здравомыслии. Для меня здесь были два важных урока: молитва за ближнего — «чужую» бабушку — вот так действенна, а тем более за родных... И Господь — вот так близко, так сразу слышит нас. Даже такой неважный молитвенник вроде меня — услышан.

Если бы мы могли молиться за наших детей! Я знаю маму наркомана, которая по благословению взяла на себя obligation читать акафист Пресвятой Богородице в честь иконы Ее «Неупиваемая чаша». Она очень занятый человек, жизнь ее нелегка, но что бы ни случилось, в пять вечера она, оставив

все дела, идет тихонько от людей, достает маленькую икону и акафист, и молится. Полчаса в день... в течение вот уже семи, выжидается, лет, и все продолжает читать... А сын ее выздоравливает, несмотря на очень трудные обстоятельства своей жизни. Это подвиг, скрытый от глаз людей, и потому-то и подлинный. И узнала об этом не сразу и случайно. Они никому не говорит... Может быть, и сын ее об этом не знает. Ведь это ее отношения к Богом, и тут никому другому нет места.

Однажды я прибежала к своему духовнику в беде: мой пациент был в угрожаемом суициде. «Батюшка, как молиться за него?» — просила я о помощи. Священник повел меня к кресту, я встала на колени, и он говорит: «Теперь молитесь про себя за него, и я буду». Так мы и молились. Я не смотрела на духовника, но в какой-то момент молитва кончилась, и я поднялась с колен. Духовник вынес мне акафистник, сказал: «Сделайте копию акафиста Богородице и честь иконы «Скоропослушница», потом верните. У вас будут трудные времена, молитесь Ей, я так сейчас молился». Пациент остался жив, а мне не раз еще этот акафист помогал молиться Божьей Матери и Сыну Ее.

Однажды я услышала от монахини, что в практике их монастыря они видят, как дети страдают за неисповеданные грехи родителей. Я сначала подивилась, откуда можно так знать, но потом тоже стала видеть, как это происходит. Все пациенты как пациенты, а этот не идет никак, все время будто на стену наталкивается, никак не может выздороветь! За это время уже близко начинаешь знать семью, и бывает видно, что у мамы были страшные грехи — а какие не страшные? — аборт, гордость до помрачения, блуд — и она о них не сожалеет, не кается. И понимаешь, как связаны они, мать и сын, вместе, как боль одного, пусть и не осознанная, давит и мучает другого, как они болеют грехом вместе. И в то же время видела, как другие мамы, проходя трудным путем воцерковления, регулярной исповеди, причастия, сначала как-то отрываются от своих детей, а потом и дети, как-то странно, «не по правилам», начинают выправляться... Если бы мы могли в это поверить всей душой и начать исповедовать свои старые, забытые грехи — может быть, наши дети бы смогли начать выздоравливать?!

Однажды слушатели нашего православного семинара поехали в паломническую поездку в монастырь. Нас там так замечательно принимали, что паломничеством нашу поездку назвать язык не поворачивается, мы приехали к добрым друзьям. Игуменья позвала нас на духовную беседу, и тут выяснилось, что нашим мамам надо поисповедоваться. Матушка отвела нас в храм, помогла простыми словами написать исповедь, объясняя и перечисляя грехи, о которых у многих и понятия не было! — и тут же исповедь. Потом читали особые покаянные молитвы после некоторых грехов, и только тут многие, наверное, поняли, сколько еще впереди работы со своей душой.

Одиннадцатый шаг Программы звучит так: «Путем молитвы и размышления мы стремились улучшить наш осознанный контакт с Богом, как мы понимали Его, молясь лишь о знании Его воли, которую нам надлежит исполнить, и о даровании силы для этого».

Молитва и размышление в нем дополняют друг друга. Молитва — это прямое обращение к Богу и Его святым, чтобы они молились Богу о нас. Размышление — это чтение или мысли о Боге с местоимением Он. Размышление помогает выстроить молитву, понимать точнее то, за что благодарить, о чем просить, в чем каяться и Кого славить. В размышлениях, прежде всего, в чтении духовной литературы, мы входим в контакт с великими молитвенниками: от, пожалуй, псалмов царя Давида (10 век до Р.Х.) до нашего времени (например, преподобный Силуан Афонский). От них мы учимся вере и молитве, и не просто учимся, но принимаем веру, как свеча от свечи загорается и уже горит сама. Мы не святые, но призваны к святости, мы не великие, но учимся у великих, мы ошибаемся, но встаем вновь на молитву к Богу.

Почему же Шаг предлагает просить только о знании воли Бога? Конечно, Шаг не ограничивает нашу молитву этой просьбой: мы благодарим Бога, славим Его (т.е. узнаем Его в Его делах), каемся... Но Шаг подчеркивает очень важную мысль: мы будем просить не то, что нам кажется важным для себя и близких, а то, что в действительности является самым важным: то, что Бог задумал для нас, то, как Он знает,

ствие, в Его безмолвие, в Его слово животворящее, и отвечая Ему порой только одним словом: Амины! Да, Господи, приемлю, да!..» 72

В конце этой главы приведу особенную молитву, раздававшуюся в Казанской Амвросиевой женской пустыни при с. Шамордино. В ней все про маму, и про детей, почитайте ее, не торопясь.

Молитва воздыхания матери о своих детях

Боже! Создателю всех тварей, прилагая милость к милости, Ты сделал меня достойной быть матерью семейства; благодать твоя даровала мне детей, и я дерзаю сказать: они Твои дети!

Потому что Ты даровал им бытие, оживотворил их душой бессмертной, возродил их крещением для жизни, сообразной с Твоей волей, усыновил их и принял в недра Церкви Своей.

Господи! Сохрани их в благодатном состоянии до конца жизни; сподоби их быть причастниками таинств Твоего Завета; освящай Твоею истиной; до святится в них и через них святое Имя Твое!

Ниспосли мне благодатную Твою помощь в их воспитании для славы имени Твоего и для пользы ближнего! Подаждь мне для сей цели способы, терпение и силы!

Научи меня насадить в их сердце корень истинной мудрости — страх Твой! Озари их светом управляющей вселенной Твоей премудрости!

Да возлюбят Тебя всей душой и помышлением своим; да прилепятся к Тебе всем сердцем и во всю жизнь свою да трепещут словес Твоих!

Даруй мне разум убедить их, что истинная жизнь состоит в соблюдении заповедей Твоих; что труд, укрепляемый благочестием, доставляет в сей жизни безмятежное довольствие и в вечности — неизреченное блаженство. Открой им разумение Твоего Закона!

Да до конца дней своих действуют в чувстве вездесущества Твоего! Насади в их сердце ужас и отвращение от

72 Митр. Сурожский Антоний. Исцеление бесноватого отрока.

всякого беззакония; да будут непорочными в путях своих; да памятуют всегда, что Ты, Всеблагий Боже, Ревнитель шкона и правды Твоей!

Соблюди их в целомудрии и благоговении к Имени Твоему! Да не порочат Церкви Твоей своим поведением, но да живут по се предписаниям!

Одушеви их охотою к полезному учению и соделай способными на всякое доброе дело! Да приобретут истинное понятие о тех предметах, коих сведения необходимы в их состоянии; да просветятся познаниями благодетельными для человечества. Господи!

Умудри меня напечатлеть неизгладимыми чертами в уме и сердце детей моих опасение содружества с незнающими страха Твоего, внушить им всемерное удаление от всякого союза с беззаконными. Да не внимают они гнилым беседам; да не слушают людей легкомысленных; да не обратят их с пути Твоего дурные примеры; да не соблазняются они тем, что иногда путь беззаконных благоуспешен в сем мире!

Отче Небесный! Даруй мне благодать всемерно беречь и подавать детям моим соблазн моими поступками, но постоянно отвлекать их от заблуждений, исправлять их погрешности, обуздывать упорство и строптивость их, поддерживать от стремления к суете и легкомыслию; и да не увлекаются они безумными помыслами, да не ходят след сердца своего, да не возгордятся в помышлении своем, да не забудут Тебя и закона Твоего. Да не погубит беззаконие ума и здоровья их, да не расслабят грехи душевных и телесных сил их. Судия Праведный, наказывающий детей ш грехи родителей до третьего и четвертого рода, отврати такую кару от детей моих, не наказывай их за грехи мои; но окропи их росю благодати Твоей, да преуспевают в добродетели и святости, да возрастают в благоволении Твоем и в любви людей благочестивых.

Отче щедрот и всякого милосердия! По чувству родительскому желала бы я детям своим всякого обилия благ земных, желала бы им благословения от росы небесной и от тука земного, но да будет с ними святая воля Твоя! Устрой судьбу их по Твоему благоволению, не лиши их в жизни

насущенного хлеба, ниспосылай им все необходимое во времени для приобретения блаженной вечности, будь милостив к ним, когда согрешат перед Тобою, не вменяй им грехов юности и неведения их, приведи в сокрушение их сердца, когда будут противиться руководству благодати Твоей; карай их и милуй, направляя на путь благоугодный Тебе, но не отвергай их от лица Твоего!

Принимай с благоволением молитвы их, даруй им успех во всяком добром деле; не отврати лица Твоего от них во дни скорби их, да не постигнут их искушения выше сил их. Осеняй их Твоею милостью, да ходит Ангел Твой с ними и сохранит их от всякого несчастья и злого пути, Всеблагий Боже!

Соделай меня матерью, веселящейся о детях своих, да будут они отрадой моей в дни жизни моей и опорой в старости моей. Удостой меня с упованием на Твое милосердие предстать с ними на Страшном Суде Твоем и с недостойным дерзновением сказать: «Вот я и дети мои, которых Ты дал мне, Господи!» Да совокупно с ними прославляя неизреченную благодать и вечную любовь Твою, превозношу пресвятое имя Твое, Отче, Сыне и Душе Святой, во веки веков. Аминь.

Самый лучший Двенадцатый шаг — донести смысл наших идей «на себе» до зависимого близкого.

Двенадцатый шаг формулирует великий духовный закон. Христос сказал, что в этом законе вся Библия⁷³. Мы сформулируем его здесь так: «отдавая, ты получаешь». В Сообществе Анонимных Наркоманов, например, этот закон формулируют в преамбуле каждого собрания: «мы можем сохранить то, что имеем, только отдавая это другим». Если мы хотим, чтобы наши близкие выздоравливали, мы должны показать им выздоровление на своем примере. И не только показать, но и жить, выздоравливая — мы же хотим для них именно этого?!

Двенадцатый шаг формулируется так: «достигнув духовного пробуждения в результате выполнения этих шагов, мы старались донести смысл этих идей до других, и применить эти принципы во всех наших делах». Самый первый «другой», страдающий сегодня от зависимости — это наш близкий наркоман или алкоголик. Мы уже хорошо знаем, почему наши прежние «лекции» и «проповеди» были безрезультатны: потому что мы сами поступали не так, как учили. Оказывается, надо было не учить, а «применять во всех наших делах» здоровый способ жить, и, в первую очередь, в общении с близким. Поясним это на простых примерах.

Молодой весьма плохо выздоравливающий наркоман захамил жене, едва не побил, угрожал и пугал ее — требовал деньги на сиюминутное желание, которое вдруг пришло к его буйную головушку. Жена, еще младше его, запуганная и ничего не понимающая, позвонила в Центр и спросила: что ей делать? Муж возмутился: «Как ты могла всем рассказать, ты знаешь, что теперь со мной будет?! Ты почему выносишь гор из избы?!» — и услышал в ответ: «У тебя в Центре мне говорили, что я одна не справлюсь, и мне нужна помощь,

⁷³ «Итак, во всем, как хотите, чтобы с вами поступали люди, так поступайте и вы с ними, ибо в этом закон и пророки» — Евангелие от Матфея, 7:12.

вот и звоню. А если ты все правильно делаешь, почему я не могу об этом сказать?». В Центре ситуацию разобрали и нашли способ решить проблему, которую создало своеволие наркомана. Жена показала, что можно искать помощи, и получить ее.

Способность вслух признавать свои ошибки и просить за них прощения, а также принимать последствия этих ошибок — необходимая часть моего общения с пациентами. Если я не признаю ошибку — как мне тогда говорить с пациентами про их самоанализ? Поэтому мне приходится довольно много открывать про себя того, что мне вовсе не хочется, но это единственный способ научить самокритике моих подопечных. Часто я слышу от других людей, что я, таким образом, роняю свой авторитет, и многое можно было бы и не говорить. Конечно, я показываю, что я не «памятник» выздоровлению, а живой человек, который учится все время, и у меня полно недостатков — тогда моим пациентам тоже легче учиться в своей жизни. Но все же главное не в том, чтобы научить этому моих пациентов: это мой способ жить, а уход с пути выздоровления будет мне самой слишком дорого стоить.

Нам в Центре нужно было сделать небольшой ремонт. В старые созависимые времена я — «герой» — очень бы постаралась, и все сделала сама, принимая потом восхищение и скромно слушая: «ты что, правда, сама это все сделала?!». Теперь я написала большое объявление с просьбой о помощи и даже позвонила разным людям, в том числе бывшим пациентам, с просьбой помочь. Довольно много людей ответили отказом, и мне нужно было принять их право отказать. Несколько человек пришли, и отлично все сделали, в том числе и то, что я не ожидала. Благодарность переполняла меня. Я просила о помощи, получила ее и благодарил людей — а разве не этому мы учились с ними в выздоровлении? Понятно, что я одна, даже и с рабочими, не смогла бы сделать и четверти того, что сделали они.

Наш «зебренок» Николай, наркоман-алкоголик, с большим трудом выздоравливал. Много раз пережив срывы, он, наконец, четыре месяца был трезвым. Пошел работать на фирму и тяжелым трудом он заработал первую зарпла-

ту. Перед его зарплатой мама пришла ко мне и сказала: «Я не знаю, что делать. Он получит деньги, и пойдет пить. Опять все сначала...». Я сказала, что мы проговаривали эту ситуацию с Колей, и он сказал, что будет сам справляться с этими деньгами, и не просит иной помощи, кроме этого нашего обсуждения. Поэтому нам придется его отпустить... ошибется он или нет, это будет его опыт. Можно было только молиться и ждать. Мама прямо сказала Коле, что она тревожится, но это его деньги, и ему решать, как он поступит. Коля получил зарплату, и мама ни разу не спросила его о ней. Спустя неделю Коля принес некоторые покупки, но ни слова не сказал об остальных деньгах. Потребовался повод, чтобы Коля научился отдавать часть денег на хозяйство маме и покупать себе вещи по размеру. Мама действительно выздоравливала: позволила Коле решать свои проблемы самому. Мог ли он снова сорваться? Мог. Решил бы эту проблему мамин контроль? Боюсь, что нет, именно полнота ответственности на Коле и позволила ему вырасти в этой части своей жизни. Потом он сказал, что ждал, что мама отберет деньги, и заранее был готов «показать ей тогда».

На нашу группу «Шаги» для родственников алкоголиков и наркоманов приходит каждую среду столько людей, что некоторые из них полтора часа стоят в дверях. Они приходят не получить новые знания, — это скорее другая наша группа, по субботам, она более скромная, — а поработать по «шагам», или хотя бы послушать работу по ним других людей и записать те мысли круга, которые важны для них. Подумайте: в любую погоду, весь год, и год за годом, молодые и пожилые женщины едут к нам — выздоравливать. Это, без сомнения, сказывается на их близких наркоманах и алкоголиках — хотя бы уже тем, что наркоман понимает, как важны для них эти группы. Это маленький подвиг, который говорит гораздо больше любых слов о необходимости выздоравливать.

В начале каждого «учебного» года мы в этой группе составляем особый коллективный текст, излагающий наши намерения и цели ее участников. Вот один из вариантов (2007 г.):

«ЗАЧЕМ МЫ ПРИШЛИ В ГРУППУ «ШАГИ»?»

Мы пришли в эту группу потому, что нам нужна помощь. «Зебра» — это дом, где выздоравливают люди, одна я не сделаю это. Я хочу использовать опыт дорогих моих братьев и сестер.

Мы говорим здесь на одном языке, здесь говорят сердце и ум, и потому мне не страшно здесь говорить. Здесь уютно и тепло, я не боюсь, что меня здесь неправильно поймут и осудят.

Я хочу познакомиться с проблемой зависимости, понять свое отношение к ней. Мне нужно стать свободной от созависимости, не ошибаться, способствуя болезни моих близких. Используя опыт других людей, я хочу понять, как правильно себя вести. Я хочу узнать это из первых рук. Я хочу понимать, как мне нужно будет поступить в экстремальной ситуации. Если я ошибусь, упаду, я хочу вставать. Я хочу понять свои ошибки и получить опыт их преодоления. Я хочу помочь моим близким выздоравливать, мое бессилие в этом заменить действием.

Я хочу понять программу «12 шагов» и действовать в ней практически, понимая, что есть программа, и есть опыт людей, и они отличаются. Программа — формулы двенадцати шагов — скорее всего правы в любых моих жизненных ситуациях, а опыт людей мне надо внимательно рассмотреть, примерив на себя, прежде чем я буду его использовать. Но без этого опыта я могу оказаться бессильной в решении моих проблем.

Я хочу быть в кругу людей, которые мне нужны, они живут так, как мне нравится, и я тоже хочу научиться этому. Я хочу избавиться от старого мышления, выработанного тогда, когда я сражалась с зависимостью в одиночку. Я хочу сверять себя с этими людьми, хотя я понимаю, что я не всегда сделаю так, как поступают они.

Я просто хочу лучше себя понимать, чтобы поступать так, как я считаю правильным, а не как получается.

Я хочу стать лучше. Вырасти, повзрослеть, жить в согласии с собой. Я хочу стать искренней и научиться ценить себя и свою жизнь. Хочу стать не настырной, а

настойчивой, научиться принимать критику во благо себе. Хочу перестать всего бояться и отчаиваться. Я хочу принять себя такой, какая я есть, полюбить себя как Божье дитя, которое имеет право быть счастливым. Я хочу принимать и других людей такими, какие они есть, не осуждая их и не исправляя. Исправлять я имею право только себя.

Я хочу принести людям весть о выздоровлении, каким оно уже происходит в моей жизни.

Я хочу научиться молиться, жить, любить, уметь обращаться за помощью. Я хочу принять в свое сердце Бога, каким я Его понимаю, научиться слышать Его.

Может быть, я не достигну всех этих целей за год работы, но я постараюсь продвинуться к ним как только смогу. Все, что мне дано сделать в этом году, я постараюсь сделать. Об остальном позаботится Бог, как я Его понимаю.

Мы будем делать это вместе».

Если эти изменения хотя бы частично происходят с близкими алкоголиков и наркоманов, их жизнь становится настолько иной по сравнению с тем, какой она была раньше, что не заметить это невозможно. Но все же научить других — не самоцель, это просто наш новый способ жить.

Про св. Франциска Ассизского, очень чтимого католического святого, рассказывают, что он однажды предложил своему ученику пойти из монастыря в город на проповедь. Они долго шли в город, беседуя, пришли на главную площадь, и св. Франциск позвал ученика возвращаться. «Как же так, отче,» — сказал ученик: «мы же еще не сказали людям проповедь?». Св. Франциск ответил: «Мы шли тихо среди людей, благочестиво беседовали, они видели, что мы христиане — какую еще проповедь мы можем произнести?». Миссионеры всех времен знали, что лучшая проповедь веры — это проповедь своей жизнью. Святители Православной Церкви именно так и несли благую весть и в Сибири, и на Дальнем Востоке... Просто жили так, как живет христианин, жили открыто, и это было главной проповедью веры. Так жить было очень трудно и опасно, но это, правда, единственный способ «донести смысл наших идей до тех, кто еще страдает».

Что же мы, родственники и друзья наркоманов и алкоголиков, несем в своей миссии? Мы несем весть о выздоровлении: о его возможности, о его путях и о том, какое оно, выздоровление. Наше выздоровление, конечно, не идеал, поэтому мы не претендуем на совершенство, но показываем свой прогресс в этом. Духовное пробуждение, вот главный смысл нашей вести. В чем же оно состоит?

Во-первых, мы нашли свое правильное место в мире. Мы увидели себя равными по значимости с другими людьми, но всех очень разными, уникальными, задуманными Богом каждого с особой духовной красотой. Раньше мы пытались обвинить мир и близкого в том, что мы плохо живем. Теперь мы поняли: это моя жизнь неуправляема, потому что я бессильна перед зависимостью. Мы увидели свою беспомощность в одиночку, и поняли: это задача, которую нам нужно решать. Рядом с нами есть люди, которые стали жить лучше, и, когда они помогали нам, наша жизнь тоже стала улучшаться. Значит, задача эта имеет решение.

Мы увидели Бога над собой, Помощника и Покровителя, близкого Человека, и одновременно невыразимо высокого, знающего нас и предусмотревшего нам добрый путь в жизни. Страшно сказать, любящего нас! И мы начали говорить с Ним и о Нем, проходя теперь пути своей жизни вместе с Ним.

Оказалось, что это способ решения той задачи выздоровления, которая привела нас сюда, но и способ изменения всей нашей жизни. Раньше мы не знали, что «все так запущено», и только сейчас поняли глубину своих заблуждений. Зависимость только проявила их, но корни их глубже наших сегодняшних бед.

Мы увидели себя в своей семье и поняли, что в ней не все хорошо, и многое мы можем изменить, изменившись сами. И мы начали менять себя так, как мы постепенно понимали и хотели изменить, чтобы жить в мире и добре с Богом и людьми. Смирение, доверие, помощь прорастали в нашу жизнь, прощение, благодарность и честность залечивали наши раны. Постепенно любовь открывалась нам в наших отношениях в семье. Бог помогал нам в этом, идя рядом с нами по пути выздоровления. Мы говорили с Ним в молитве

и думали о Его путях, стараясь жить в соответствии с ними. Кто уже сегодня начало менять нашу жизнь, она становится лучше, и мы свидетели того, что этот способ выздоровления существует. Вот мы и свидетельствуем о таком преображении человека в себе.

Двенадцатый шаг — это не пропаганда выздоровления. Если к вам прибежит человек с горящими глазами и скажет: «Я знаю способ, ты будешь ходить в группу Анонимных Наркоманов, я тебя научу, это бесплатно, только ходи, и все будет хорошо», — как вы на это отреагируете? Отторжением. Рекламное поведение не работает. В Православии, например, это неприлично: «Я знаю, как тебе спастись, пойдем со мной. Я тебя отведу». Православный человек боится насилия, профанации. Он скорее отойдет в сторону, чем притащит за рукав. Более того, почти невозможно использовать такой прием обучения: «Делай как я». Если спросить человека, как он пришел к Богу, он разведет руками и скажет: «Просто у меня были случаи, я могу рассказать» — и все.

Не стоит думать, что мы «понимаем» Бога «правильнее», лучше, чем другие. «Имеют право быть низшие типы духовного состояния. И задача высших служить низшим и возводить их», как сказал замечательный православный священник, наш современник. Готовы ли мы в нашем смиреннии, в нашем знании о Боге сегодня служить этим «низшим», которые на поверку оказываются нередко чище и точнее нас? Это большой вопрос в нашей жизни. У новичков часто возникает такое надмение: «Я знаю главное, вот я с Христом, я выполняю заповеди, я причащаюсь каждую неделю, я спасусь, — а они нет». Кто будет спасен, мы не знаем⁷⁴. Мы все падающие, мы все маленькие. Меня саму только терпят, мне нечего задирать нос. Если я посмею это сделать, новый человек уйдет от меня, и это будет моя вина. В общем, наша задача искать полноту, но неполноту не отвергать. Если они увидят на нашем лице, в нашей душе то, что делает с человеком выздоровление, то оно станет для них желанным. Напротив, как бы вы не «приплясывали», говоря, что выздоровление это здорово, а на лице у вас обида, страх и высокомерие, — это будет совершенно безнравственно.

⁷⁴ Ср. Евангелие от Матфея, гл. 20 — притча о работниках одиннадцатого часа.

Есть много людей, которые не осознают своей веры. И среди неверующих людей есть те, которые верят в добро и поступают по добру. Эти люди живут, как праведные язычники, им не проповедано Евангелие, но они естественно праведны, сердцем угадывая истину, и потому, по апостолу Павлу, спасутся, «как бы из огня». А мы знаем истину, нам ее донесли, с нас спросится. Надо различать вражду к Богу, четкое неприятие Бога — и просто незнание Его. Атеизм утверждает, что «я» и только «я» существует в мире, а все другие только призваны «мне» служить. Не мировоззрение спасает человека, а то, как он живет. Спасение — не наше дело, все это тайна Божья. Наше дело доносить идеи, а не судить, кто выздоравливает, а кто нет.

Как сделать так, чтобы человек услышал? Сначала мне надо услышать его, понять, во что он верит, и найти то подлинное, что точно есть в веровании каждого человека. Даже если он говорит о диких вещах, там всегда есть крупица веры. Основываясь на этих крупицах, я всегда могу сказать: «Ты правильно чувствуешь, веришь, но не до конца, а для меня конец вот такой, посмотри, годится ли он тебе. Как сказал один монах язычнику, который носил вязанки дров для костра идолов: «Вижу тебя труждающимся, но ты не знаешь, что труждаешься напрасно». Сколько тут уважения! Кстати сказать, представьте себя на месте того человека, которому говорят, что он верит не в то, во что надо верить. Первая реакция — отторжение. Против человека нет смысла говорить, так как он будет свою веру защищать. «Никогда не говорите против человека» — говорил патриарх Тихон, новомученик Православной Церкви, — «говорите выше его, чтобы он слушал и вырос над собою и восхитился бы тем, кем он мог бы быть, если смог бы подняться над своим собственным уровнем». «Немощного в вере примайте без споров о мнениях. Бог принял его. Кто ты, осуждающий чужого раба? Перед Господом он стоит и перед Господом падает. И будет восстановлен, ибо силен Бог восстановить его»⁷⁵. В Евангелии много образов того, что мы должны делать. Если мы идем вслед за апостолами, а каждый христианин призван к этому, то Христос сказал, что «мы

⁷⁵ Послание св. ап. Павла к Римлянам, гл. 14.

свет миру», значит мы должны идти во тьму и светить там, где можем. Мы соль, суть мира, значит, мы должны идти туда, где гниет, и давать смысл тому, где нет смысла. Наша обязанность в этом. Атеист — это не заинтересованный в смысле своей жизни человек. Если мы увидим, что смысла и жизни близкого сейчас нет, притом, конечно, что и героин — это не смысл, тогда возникнет потребность заполнить пустое место.

А вообще, как сказал Антуан де Сент Экзюпери: «Когда наше болтливое племя приведут на Божий суд, там не будет вопросов с нашей стороны. В Твоем присутствии, Господи, умирают вопросы».

Мы становимся инструментом Бога, чтобы идеи выздоровления доходили все до новых и новых людей. Представляете, каким должно быть смирение, чтобы человек признавал себя только инструментом! Он не будет рассчитывать на результат. Это большое искушение, требовать результата. «Вот я провела с этим наркоманом столько часов, и вот он выздоравливает. Это моя заслуга, ну, конечно, не совсем моя — Бога, но и моя тоже. А вот этот не выздоравливает, и что-то делала не так, или может быть, он был не готов, или он не хочет» — все устроено не так. На самом деле мне нужно предоставить себя как перчатку, в которой Бог подает руку этому выздоравливающему. Я только перчатка и, если человек не услышал, даже Бог не может заставить человека, не хочет ломать его, требуя праведности. Человек в тот раз не услышал, а мы вновь и вновь будем помогать Богу достучаться до него, с добрым сердцем и намерениями, в надежде, что в этот раз получится. Французский богослов Анри де Любак писал: «Нам не было поручено сделать так, чтобы истина восторжествовала. Нам было поручено только свидетельствовать о ней».

Срыв в созависимости

Что такое срыв алкоголика или наркомана? Во-первых, это процесс, довольно длительный, конечной стадией которого является употребление вещества, но начинается все гораздо раньше. Человек перестает вести себя как выздоравливающий алкоголик или наркоман, последовательно теряя то, что он приобрел в своем выздоровлении: честность, поддержку друзей, открытость, понимание «шагов». Во-вторых, это свойство заболевания: зависимость склонна к рецидивам. В третьих, срыв можно остановить, и тогда полного разрушения может не произойти. Но сам алкоголик или наркоман не видит срывного процесса, и поэтому ему необходимо общение с похожими на него людьми, чтобы они могли показать ему срыв, находящийся в «слепом пятне».

Все указанные соображения вполне применимы к ситуации созависимости. Срыв выздоравливающей от созависимости мамы или жены наркомана — это вовсе не скандал с истерикой и разрывом отношений и последующим черным отчаянием. Это громкий финал, погружающий ее в болото созависимости, из которого она вроде бы выбралась уже год назад... Финал процесса, обманом возвращавшего ее в болото уже давно. Срыв созависимого — тоже свойство этой психологической ловушки, которая редко отпускает до конца. Выздоровление, как говорят в АА, это эскалатор, медленно идущий вниз, поэтому даже для того, чтобы оставаться на месте, надо хоть немного продвигаться вверх. Остановишься и постоишь какое-то продолжительное время — обнаружишь себя там, откуда начал выздоравливать. Срыв созависимого тоже можно остановить, если найдутся рядом люди, которые увидят беду, и смогут сказать мягко, но уверенно: «Ты ошибаешься, это опять созависимость». Если мы их услышим...

У Лены муж — алкоголик. Он пил долго, больше двадцати лет, они много потеряли, и их семья почти развалилась. В последний момент Лена как-то попала в Ал-Анон, сначала недоверчиво, потом все больше доверяя опыту сестер, научилась отстраняться и отпускать мужа принимать последствия своего употребления. Тогда муж существенно не пострадал от ее отстранения, Лена и так уже не могла удерживать пресс последствий его питья, в его жизни почти ничего не изменилось. Но Лена смогла «продышаться», огляделась кругом, занялась — вовремя! — детьми и работой, и ее жизнь стала налаживаться, несмотря на его болезнь. Лена ходила на группы, работала по шагам и все больше становилась уверенной и приветливой в семье, у нее даже появилась надежда на то, что муж как-то сможет не пить. Он сначала рывком ее к группам, потом смирился, и тогда ему стало интересно, что там это женщины придумали? Лена говорила о выздоровлении коротко и без подробностей, но ее изменения были так очевидны, что муж стал задумываться. Тут произошел очередной «казус» с запоем, и муж Лены поехал в реабилитационный центр: интервенция показала ему, что пора менять свою жизнь. После центра муж на собрания АА ходить не стал, было несколько срывов, но как-то научился не пить, в храм стал похаживать, книги правильные читать... Что-то сильно изменилось в нем.

Сначала Лена летала, как на крыльях. Сбылась мечта, самая заветная: муж не пьет, в храм ходит и ее любит! Сказка прямо, и поверить было нельзя! Лена ходила по группам Ал-Анон, рассказывала о своем счастье, делилась опытом, нередко назидательно: «Я сделала так, и вот что у меня получилось! А вы сами выбирайте, как вам жить, я только делюсь своим опытом». Лена ходила в храм с мужем, была спонсором у нескольких женщин, и абсолютно уверовала в программу. Это была действительно пламенная вера: слова «отпустить», «работать по шагам», «границы» были ее символом веры, и она пламенно проповедовала ее на группах. Когда какая-то женщина говорила о своей беде: «пьет, врет и бьет», она брала слово и разбирала ситуацию «по шагам», показывала на ошибки созависимости, и становилось ясно: если отпустить, выставить границы и принять

свое бессилие, то здесь и здесь будет легче, а если молиться и не отчаиваться, то придет время, когда, может быть, и он придет к трезвости... Бог поможет, не может не помочь!

Лене были очень благодарны, и ее рекомендации были плодотворны. Она становилась все более авторитетной в сообществе, ее приглашали на спикерские собрания. Она старалась не гордиться, благодарила Бога и сестер за свой успех... Так продолжалось несколько лет.

Потом пришли странные дни. Лене не хотелось идти домой. Когда она поднималась домой в лифте, к ней возвращалось старое беспокойство, почти паника. Лена уговаривала себя: «Что я волнуюсь, ничего не может случиться, муж в порядке, это мои старые страхи». Страхи ее не отпускали, но на группах она о них не говорила: «Стыдно быть созависимой, у меня все хорошо, другим помогаю! Я знаю, что делать!» Лена молилась усерднее, но оставалась одна со своими страхами. Вскоре они начали подтверждаться: муж приходил домой с опозданием, стал совсем закрыт. Тогда Лена стала принимать срочные меры: стала настойчиво звать мужа в храм, да на исповедь; напоминала ему об Анонимных Алкоголиках; укладывала пораньше спать, чтобы отдыхал; следила, чтобы он не был голодным, это же провоцирует тягу! Постепенно появилась прежняя привычка звонить мужу и проверять, где он: на работе, в дороге, а где именно? Она расспрашивала его о том, не тревожатся ли о нем на работе... Прислушивалась к звукам в ванной, что-то долго он там сидит... Лена не могла и в мыслях признаться себе, что она выслеживает начало запоя мужа, она вновь контролирует его! Однажды она, презирав себя за слабость, но все же проверила его сумку, нет ли там бутылки. Пересчитала за чем-то деньги... Как бы прятаясь от себя самой, она обнюхивала мужа, пытаясь уловить запах перегара, и однажды она нашла!!! От него пахло спиртным, точно, точно, утром, она вдруг севшим голосом спросила его: «Ты пил!?!». Он отрицал все, оказалось: одеколон новый, это он так пахнул сразу после использования. Волна гнева, страха, злобы чуть схлынула в Лене, но не ушла совсем: она не верила ему.

После этого эпизода жизнь Лены стала адом. Она подозревала мужа всегда и во всем. Вспомнились все прежние стрхи и гнев. Она не находила себе места, пока не видела его, и

но очень скрывала свое недоверие при встрече. Лена уже, не стесняясь, требовала «дыхнуть», чтобы проверить, не пил ли муж, поздно вечером входила в комнату, чтобы проверить, чем он там занимается, прислушивалась к содержанию его разговоров по телефону... Контакт был утерян вовсе. Муж жил, терпя Ленин срыв, как на фронте. На группы Лена перестала ходить отчасти потому, что лгать или молчать там она не могла, а говорить правду было невозможно: «что они обо мне будут думать», «они отчаются, если и у меня все так плохо», «вот станет получше, потом вернусь». Другая причина ее сидения дома была проста: ей надо было писать, что там происходит. Наконец, она так устала от этой сумасшедшей жизни, что у нее просто физических сил не хватало ходить куда-то, только бы с работы домой, проверить главное — и в кровать...

Когда начался срыв Лены? Понятно, не тогда, когда она почувствовала запах алкоголя в одеколоне (она до сих пор этому не верит). Я думаю, что в те дни, когда она начала учить других на своем примере. Неприметно в ней произошла подмена: то счастье, которое Господь подарил ей, она приняла за результат своих правильных шагов по выздоровлению, будто выздоровление строила она сама. И начала учить этому других, а «дежурные» слова про то, что Лена «благодарна Богу и вам» за свое благополучие, не меняли по сути ее восприятия. Лена ошибочно поверила в то, что она нашла способ выздоровления для себя, а потом и своего мужа. А на самом деле это был подарок, «не за что, а за просто так» данный Богом ее семье, как только Лена открыла своим выздоровлением пути для того, чтобы она могла принять этот подарок. Когда эти пути были закрыты, как только Программа «Шагов» — жизни с Богом! — свелась к рекомендациям, советам, прямо или косвенно раздаваемым Леной на группах, все рухнуло. Дальше ее исходная созависимость, которую уже ничто не сдерживало, вновь разрушила ее благополучие и благополучие ее семьи.

Финал этой истории был счастливым. Лена в своем отчаянии побежала в храм, а там священник сказал ей просто: «ди что вы, сколько сил тратите зря, вы молитесь Богу, и все. Больше ничего не делайте! Не надо проверять мужа, вы же все

равно не можете заставить его не пить!». Священник, может быть, и не был знаком с нашими шагами, но Лена услышала знакомую интонацию: «отпусти, смирись и молись». Это она умела делать когда-то, и Лена начала просто молиться Богу так, как когда-то молилась, будто ребенок перед отцом, плакала и жаловалась, каялась в своеволии, просила утешения — и Бог ее утешил. Лена успокоилась, сначала как-то пусто и тихо жила, потом появилась нежность к мужу и стыд перед ним. Муж жил трезво и ее ждал... Лена однажды заплакала и сказала: «Прости, пожалуйста, сколько я всего натворила». Муж прижал ее голову к себе, и промолчал. С этого опять началась их хорошая жизнь. Спустя два месяца Лена смогла прийти на группу Ал-Анон и рассказать о том, что с ней было. Теперь она говорила тихо и без заботы о том, как ее воспринимают. Группа, конечно, приняла ее с любовью, как умеют любить выздоравливающие люди. Сегодня Лена выздоравливает.

Я точно знаю, на опыте своей жизни и жизни многих других людей — срыв близко. Мы еще очень немощны в своем выздоровлении, в вере, в понимании жизни вообще. Это так понятно, столько ошибок, столько боли! Шрамы созависимости на нашей душе, может быть, не пройдут всю жизнь. Но я точно знаю и то, что Бог — рядом, так близко, что стоит только позвать, попросить — и Он услышит. Он слышит всех, «не таится Тебе ни капля слезная, ни капли часть некая». Если заблудимся — нужно громко звать на помощь Его и людей вокруг. И помощь придет.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Это, наверное, главное, что я поняла в Программе «12 шагов»: помощь есть, и не все дороги добра закрыты для нас сегодня. Мы не потеряны до конца, как и наши близкие, наркоманы и алкоголики: мы можем выздоравливать. И если упорно искать путь, и просить о помощи — перед нами откроется Жизнь во всей красоте и полноте ее.

Мы простые люди, не богословы, и почти ничего не умеем в том, что ведет нас к Богу. Но стоит нам только позвать Его на помощь — и Он придет, и приведет нас к Себе Сам. Он будет говорить с нами чувствами в нашем сердце, и добрыми мыслями, вовремя возникающими в нашем сознании, Он будет приходить к нам с теплом и любовью других людей.

Как один из людей, выздоравливающих по программе «12 шагов», я не могу, конечно, говорить ни от имени Сообщества, работающих по этой программе, ни утверждать, что я понимаю Программу в полноте. Это мой личный опыт, и опыт людей, с которыми меня познакомила жизнь, и я надеюсь, что этот опыт будет вам в помощь.

Поскольку Программа «12 шагов» и вообще выздоровление от созависимости — это возвращение к нормальной жизни, к здоровью души, то ее по сути понимают все нормальные люди. Норма узнается ими, если только не настаивать на терминах, а объяснять, что лежит под ними, как их понимают люди, выздоравливающие по этой программе. Кстати, любая программа — это прописанная заранее последовательность действий, приводящих к желаемому результату. Никакого отношения к насильственным техникам типа НЛП наша Программа, конечно, не имеет. Все это можно объяснить любому нормальному, т.е. непредубежденному человеку. Поэтому, если вы буде-

те открыты и доброжелательны, вы найдете понимание своих позиций у самых разных людей. У меня именно такой опыт.

Помогай вам Господь на пути выздоровления!

ПРИЛОЖЕНИЕ

Словарь терминов.

Анонимные Сообщества: *Анонимные Алкоголики, Анонимные Наркоманы, Ал-Анон, Нар-Анон и др.* — сообщества людей, объединяющие соответственно алкоголиков, наркоманов, родственников алкоголиков и родственников наркоманов, выздоравливающих от своей зависимости или созависимости по Программе «12 шагов». Их объединяет одна Программа, одни Традиции (своего рода правила работы этих сообществ), но они различаются по видам зависимости. Сообщества формируются из групп («собраний»), где люди собираются вместе для того, чтобы делиться друг с другом опытом выздоровления и работы по Шагам. На собрание может прийти любой человек, единственное условие — чтобы он хотел бросить пить, или употреблять наркотики, или созависимо себя вести, соответственно. Там нет ни членских взносов, ни регистрации, ни даже вопросов, исключая представление в начале собрания, например, «меня зовут Коля, я наркоман» или «я — Лена, у меня проблемы с алкоголем», или «Татьяна, я мать наркомана». Можно прийти и на собрание «параллельного» сообщества, скажем, мама наркомана — к наркоманам, но только на т.н. «открытые» собрания. После окончания собрания обычно пьют чай и общаются. Расписание собраний и другая информация о собраниях приведены в конце этой книги.

Границы — Способ защитить себя и семью от негативного влияния употребления алкоголика или наркомана. Например, мама дала сыну деньги на карманные расходы, но после того, как она узнала, что сын употребляет наркотики, она перестала ему их давать, объяснив ему, что не хочет участвовать деньгами в его наркомании. Очень пожилая мама запретила сыну — тяжелому алкоголику приходить к ней домой, потому что никогда не знаешь, каким он придет, а она уже несколько раз от этого сильно пострадала; либо она идет к нему, либо общение будет по телефону. Мама наркомана перестала отдавать его долги: «я у вас не занимала, спрашивайте у сына». Границы не только защищают близких, но и оставляют алкоголика или наркомана самим справиться с последствиями своего употребления, что ускоряет их

решение выздоравливать. Границы всегда требуют защиты и не всегда нравятся окружающим, которые не прочь понаблюдать со стороны, как вы берете на себя груз «за себя и за того парня», а парень-то тогда безбедно продолжает употреблять! Поэтому границы надо отстаивать. С течением времени границы могут меняться, или даже вовсе сниматься, если жизнь налаживается, но это очень постепенный процесс.

Духовные принципы — это, например, известные «честность, открытость, готовность», вспоминаемые на каждом собрании Анонимных Наркоманов: «только так мы можем достичь своей цели». Конечно, они есть и в остальных Анонимных Сообществах. На самом деле, духовных принципов много, и они, по сути, представляют собой изложение духовных законов, по которым живет наша душа. Например, «обращайся с другим так, как ты хочешь, чтобы он обращался с тобой». Подробнее об этом см. в главе 31 «Ложь только вредит и другие духовные законы».

«Отпустить» — знаменитая рекомендация Ал-Анон, предлагающая перестать спасать алкоголика от последствий его употребления. Обычно употребление заканчивается неприятностями, и тут алкоголик обращается за помощью к близким, которые рады помочь, чтобы наконец все пришло в норму. Но, поскольку алкоголизм остался, все повторяется вновь и вновь, и тяжелый груз на близких алкоголика становится все тяжелее, а алкоголик безбедно пьет. Тогда говорят: «отпусти!» — и позволь событиям идти своим чередом. Алкоголик сильно против таких перемен, но, если стоять твердо, он вынужден сам решать свои проблемы, и чем тяжелее они, тем лучше: быстрее поймет, что срочно надо выздоравливать. Главное состоит в том, чтобы отпустить алкоголика принимать последствия своего способа жить самому — но не бросить его, не перестать любить, не превратиться в судью, училку, не торжествовать в его боли. Пример: если вы отдадите за сына-наркомана долг, сын вновь возьмет там же, и ему дадут, потому что вы возвращаете его долги. Если не дадут там, то дадут в другом месте, потому что у сына есть опыт — в случае чего мама отдаст. Опыт «весит» больше всех ваших слов. Поэтому его долги платить нельзя, особенно соседям и родственникам. Любовь ваша состоит в том, чтобы перенести стыд перед ними за сына, когда они будут вас корить за него, и не гневаться за это на сына, только отойти в сторону, понимая, что это его долг, и, если вы его отдадите, он на всю жизнь останется перед ними должником. Любовь состоит в том, что вы, может быть, еще большие деньги готовы заплатить за его лечение, и говорите ему об этом прямо сейчас.

Шантаж двойной платы — выплаты долгов при условии лечения — не сулит хороших результатов, потому что это шантаж... а любить надо без условий.

Отрицание — искажение мышления зависимых и созависимых людей, при котором человек (на самом деле!) не видит того, что не выгодно его зависимости. Например, алкоголик отрицает, что он не может контролировать свое питье, но ссылается на разные неблагоприятные обстоятельства, которые в этот раз помешали ему «пить как все», а потом у него якобы все получится. Это происходит потому, что если признать потерю контроля за употреблением, тогда надо отказываться от алкоголя совсем, а для алкоголика это величайшая ценность. То же самое происходит и в созависимости: общеизвестны примеры любой ценой заставить алкоголика не пить, при этом созависимый игнорирует простой факт: это ни разу не получилось! Если бы получилось, вы бы не читали эту книгу... Если же созависимый признает свое бессилие перед зависимостью близкого, тогда становится очень страшно: «близкий погибает, а я не могу его спасти!». Но тут-то и прячется выход из зависимости: «я не могу — Бог может, если я позволю Ему действовать в жизни моего близкого, а не буду «рулить» сама». Подробнее об этом — см. в главе «Отпустить...».

Пазл — детская игра, в которой картинка разрезана на кусочки сложной формы, кусочки перемешаны, и надо вновь сложить картинку, догадавшись, какой кусочек к чему подходит. Используется как пример того, что часть целого обретает смысл именно в своем месте, соединенная с другими частями, а не сама по себе.

Психотропные вещества — алкоголь, наркотики, некоторые медицинские препараты: трамал, снотворные, соннапакс, неулептил, коделак, терпинкод, валокордин и др. Используются зависимыми людьми для изменения состояния сознания, а не по прямому назначению, например, не как лекарство от кашля, а как источник опиатов. Могут заменяться один на другой при необходимости, например, терпинкод — плохой заменитель героина, валокордин алкоголя и т.д.

Программа Двенадцать Шагов — способ выздоровления зависимых и созависимых людей, включающий несколько основных этапов: признание своего бессилия перед зависимостью; формирование доверия людям и веры в Бога, каким человек может Его понимать сегодня; позитивного изменения своего характера и отношений с людьми; самокритика, покаяние и молитва Богу; помощь другим людям. Осуществляется в основном в группах взаимопомощи (Анонимные Алкоголики, Анонимные Наркоманы, Ал-Анон, Нар-Анон и другие), и в специальных группах психоло-

гического консультирования (некоторые реабилитационные центры). Сегодня это, наверное, наиболее распространенная и эффективная программа выздоровления алкоголиков и наркоманов.

Самоанализ — ежедневное, нередко письменное, рассмотрение своих поступков с нравственной точки зрения, чтобы научиться на собственных ошибках и получить помощь там, где это необходимо, составляет суть 10 Шага Программы.

Система поддержки — люди, связанные с данным человеком общим делом и интересами, дружескими отношениями: семья, друзья, другие выздоравливающие люди, Церковь, специалисты и другие люди, объединенные заботой об этом человеке. Образно говоря, страховочная сетка, состоящая из многих ячеек, которая удержит человека, если он ошибется, или поможет ему не ошибиться. Необходимая часть процесса выздоровления. Подробнее об этом см. в главе 21 «Система поддержки».

Созависимость — зависимое поведение близких алкоголиков или наркоманов, состоящее в навязчивой потребности контроля жизни алкоголика или наркомана с целью наладить его, и следовательно, свою жизнь. Сопровождается вмешательством в жизнь алкоголика или наркомана таким образом, что лишает последнего ответственности за свою жизнь, сглаживает негативные последствия его употребления и тем усиливает развитие его зависимости. Приводит к крайне разрушительным последствиям в жизни алкоголиков, наркоманов и их близких. Плохо осознается самими созависимыми людьми. Созависимый человек возлагает на других людей (например, алкоголика) ответственность за свое благополучие и становится жертвой его поведения. Созависимость нуждается в выздоровлении в той же степени, что и алкоголизм и наркомания.

Химическая зависимость, алкоголизм, наркомания — болезнь, главным симптомом которой является потеря контроля за употреблением вещества. В зависимости от вещества, имеет несколько отличающуюся клиническую картину (алкоголики отличаются от наркоманов), но механизмы развития, прогноз и пути выздоровления у них в целом общие. Единый характер заболевания подтверждается тем, что часто зависимые люди пытаются заменить одно вещество на другое с целью избавиться от зависимости (например, наркоман перестает колоться и начинает пить водку), но результат оказывается тем же: перемена вещества не изменяет факта зависимости от них со всеми разрушительными последствиями для жизни человека.

Двенадцать шагов Ал-Анон'а (Нар-Анон'а):

1. Мы признали свое бессилие перед действием зависимости, признали, что наша жизнь стала неуправляемой.
2. Пришли к убеждению, что Сила, более могущественная, чем наша собственная, может вернуть нам здравомыслие.
3. Приняли решение поручить нашу волю и жизнь Богу, как мы Его понимали.
4. Глубоко и бесстрашно исследовали себя и свою жизнь с нравственной точки зрения.
5. Признали перед Богом, собой и каким-либо другим человеком истинную природу наших заблуждений.
6. Стали внутренне готовы к тому, чтобы Бог избавил нас от всех наших недостатков.
7. Смирению просили Его исправить наши изъяны.
8. Составили список всех 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-то другому.
10. Продолжали самоанализ, и когда допускали ошибки, сразу признавали это.
11. Путем молитвы и размышления стремились улучшить наш осознанный контакт с Богом, как мы понимали Его, молясь лишь о знании Его воли, которую нам надлежит исполнить, и о даровании силы для этого.
12. Достигнув духовного пробуждения, к которому привели эти шаги, мы старались донести смысл наших идей до других и применять эти принципы во всех наших делах.

Вехи выздоровления.

Работая в программе «12 шагов», проходя путь выздоровления с помощью Бога, как мы Его понимали, мы видим вехи нашего исцеления:

1. Мы чувствуем себя легко с другими людьми, включая тех, кто очень важен для нас.
2. У нас есть подлинное осознание самих себя и принятие себя такими, какие мы есть.
3. Мы принимаем критику в свой адрес и сами можем критиковать других позитивным образом.
4. Глядя прямо на свою жизнь, мы видим недостатки наших отношений с другими людьми.
5. Мы можем уверенно постоять за себя, когда это нужно.
6. Мы с радостью принимаем мир и душевный покой, видя, что Бог ведет нас в нашем выздоровлении.
7. Мы любим людей.
8. Мы свободны в выражении своих чувств, даже если это приносит нам боль.
9. У нас есть здравая самооценка.
10. Мы учимся начинать и доводить до конца новые идеи и планы.
11. Мы благоразумны: действуем, рассмотрев сначала другие пути и возможные последствия.
12. Мы полагаемся все больше на Высшую Силу.

Девизы Ал-Анон и другая «скорая помощь».

Не суетитесь;

Живите сами и давайте жить другим;

Начинайте с главного;

Позвольте событиям идти своим чередом и положитесь на Бога;

Сосредоточьтесь на сегодняшнем дне;

И это тоже пройдет;

Думайте!

НЕОТЛОЖНЫЕ СИТУАЦИИ

Жизнь в созависимой семье ставит нас на грань постоянной тревоги, страха. «Случиться может все, что угодно! А я одна и не знаю, что тогда делать...» Прежде всего: неправда, вы не одна. Есть много людей, готовых прийти на помощь, вернитесь к главе по системам поддержки. Но в одном вы, конечно, правы: могут случиться крупные неприятности, и надо знать, как правильно себя в них вести, тогда мы уменьшим опасность и не создадим дополнительных проблем. Итак, что может случиться в жизни наркомана, алкоголика или их семей?

1. Не пришел домой, а раньше такого не бывало.

К сожалению, когда-то это бывает в первый раз. Если ваш близкий употребляет сейчас наркотики или пьет, то рассчитывать на его здравомыслие \ заботу о вас \ аккуратность и пр. — значит, обманывать себя. Но это и не означает, что с ним обязательно что-то случилось помимо его употребления. Скорее всего, он просто спит — в то время как вы бегаеете кругами вокруг дома. Лучше не пытаться его разыскивать на улице, а остаться дома и заняться своими делами — например, пойти спать и действительно попробовать уснуть: силы вам могут еще пригодиться. Звонки его друзьям, скорее всего, вызовут его раздражение потом, а вам ничего не прояснят. Можно для успокоения прозвонить телефоны несчастных случаев и больниц (узнать по тел. 911). Не выключайте телефон, пусть он лучше разбудит вас, если кто-то позвонит с новой информацией. А на будущее: пусть в паспорте, который носит с собой ваш сын, будет записан на бумажке домашний и ваш мобильный телефоны — это уменьшит вашу тревогу.

2. Попал в милицию, вытрезвитель: вам позвонили из милиции.

Первое и главное: это не значит, что туда надо срочно бежать. Возьмите телефон милиции и дайте себе время подумать. Первое: если это вытрезвитель, или задержание без перспективы уголовного дела — пусть ваш сын или муж получит ценнейший опыт,

пусть он увидит результаты употребления, не надо смягчать их! Может быть, это будет дном, от которого он сможет оттолкнуться и начать что-то менять в жизни. Второе: если в этом случае надо будет платить («услуги» такого рода могут быть платные), то пусть он платит сам! — по тем же причинам. А если не сможет — милиция спишет на недоимки (вы не обязаны платить за него!), но перед этим поговорит с ним, что тоже опыт. «Вот, возьмите, пойдём скорей, ты все понял?!» — это иллюзия. Конечно, все: что если это еще раз случится, мама спасет, можно ничего не менять и не бояться никаких последствий. Третье: если угрожает уголовное дело (напр., задержан с наркотиками, кража и пр.): здесь вопрос более сложный, потому что часто можно разобраться на месте сразу, а потом уже нельзя. Вы пытаетесь вытащить его из тюрьмы в первый раз? Может быть, вы правы... В пятый? И вы еще не поняли, что будет на этот раз? Может быть, тюрьма спасет ему жизнь... Если дело все-таки завели, и близкого увезли в тюрьму, свяжитесь со следователем и узнайте, каковы обстоятельства дела. Расспросите подробно и запишите все: это заставит следователя быть повнимательнее, а вам легче будет потом получить совет. Далее есть два простых правила: вам нужен адвокат, причем не тот, которого рекомендует следователь (у вас с ним разные интересы), а тот, кого вам рекомендовали ваши знакомые, или хотя бы из ближайшей юридической консультации. Нужно, чтобы он был профессионален, т.е. он должен входить в городскую или областную коллегию (не связывайтесь с шарлатанами). Бывший следователь — не значит хороший адвокат. Вам нужно посоветоваться о перспективах дела, и можно не сразу заключать с ним договор, а сначала посоветоваться и подумать самой. Услуги адвоката стоят денег, и если у вас их нет, то на суде у вашего близкого будет государственный бесплатный адвокат, и с ним можно попробовать поработать. Никаких отказов от адвоката! И второе правило: посоветуйте сыну не подписывать никакие бумаги, в том числе протоколы допросов. Попавший под следствие сын, как правило, еще очень плохо соображает (стресс, наркотики, ломка), и может подписать не то, что надо.

3. Травмы, операции — наркоз и др. психотропные лекарства.

Алкоголикам и наркоманам без опасности для своей трезвости нельзя употреблять вещества, изменяющие состояние сознания, в т.ч. и соответствующие лекарства. Но есть две ситуации, когда это правило не работает: в детоксе, когда трезвости еще никакой нет, и надо довериться врачу; и в случае экстренных ситуаций, когда

требуется, например, операция. Тогда строгое следование назначениям врача обязательно. Крайнее искажение самих принципов выздоровления — отказываться от операции под предлогом, что «мне нельзя наркоз, это все равно, что наркотик». Такой наркоз, конечно, не срыв, и люди сравнительно легко переживают такие события (в смысле тяги потом). Но разумно будет сказать врачу, что вы — наркоман, и **ПО ВОЗМОЖНОСТИ** просите уменьшить психотропную нагрузку, особенно послеоперационную. Еще раз: последнее слово за врачом, сделайте Третий Шаг!

4. *Передозировка.*

Это состояние острого отравления наркотиком или алкоголем, что угрожает жизни, т.к. нарушается работа жизненно важных функций дыхания и сердечной деятельности. Человек без сознания, не дышит, или дыхание едва заметно, поверхностное, может не прощупываться пульс, кожные покровы бледные, до синевы. Попытки «разбудить» не привели к успеху. Тогда нужно немедленно вызвать «скорую» — «911» или «01» — со словами: «молодой парень упал, не дышит, плохо с сердцем». Ничего не говорите о наркомании, «упал, не дышит» — и сразу адрес.

Потом надо сразу, до приезда «скорой», начать делать искусственное дыхание. Положив человека на спину на пол, нужно запрокинуть голову назад, зажать нос, и резко выдыхать ему в рот воздух с частотой примерно раз в пять секунд (удобно считать: раз, два... пять — «дышать»). Обычно этим дело и ограничивается, спустя некоторое время человек начинает дышать сам и приходит в сознание. Если нет пульса, то надо делать непрямой массаж сердца: положив свои руки одна на другую на нижнюю треть грудины (примерно между сосками) резко нажимать толчковыми движениями примерно раз в секунду. Если надо и то и другое, в помощь больше некому, то можно 3 раза массаж сердца, и один раз «подышать». Если двое, то удобно меняться время от времени. Это все надо делать до тех пор, пока человек не придет в сознание, и тогда БУДИТЬ ЕГО, заставлять двигаться до приезда врачей. Если в бессознательном состоянии началась рвота, поверните голову в сторону, и постарайтесь платком удалить изо рта рвотные массы, иначе при «дыхании» они могут попасть в легкие и вызвать потом их воспаление. И делать все это надо спокойно и быстро!

Понятно, что все это отличается от просто сильно пьяного или «убитого» наркотиком человека, который в измененном, но в сознании, — или спит. Тогда просто оставьте его там, где лежит, и займитесь своими делами.

5. Галлюцинации, иное подобное «странное» поведение.

Очень серьезный признак, если вы обнаруживаете, что ваш близкий разговаривает с тенью в углу, видит бесов, нападает на вас, пытаясь защититься от мнимых атак, злоба может быть перемешана со страхом, страшивает с себя что-то бесконечно... Это может быть очень видно, а может быть спрятано от чужих глаз и выглядеть чудачеством. Пусть вас насторожит то, что это появилось только сейчас и развивается в течение часов. (Не надо ждать часы! Просто проследите быстроту этих изменений). Поскольку вы давно знаете этого человека, психотические явления сразу будут вам заметны, вы не пройдете мимо. Поэтому не пытайтесь в ужасе присматриваться каждый день к наркоману или алкоголику, просто обратите внимание на это, если что-то заметите. Кстати, это бывает, как правило, не на пике дозы, а после некоторого «сухого» времени (напр., у алкоголика на 3-10 день). Если вы обнаружите что-то подобное, поймите, можете ли вы сейчас уговорить его поехать в больницу. Есть хороший стимул: галлюцинации страшны, и часто человеку слишком плохо, чтобы он сильно сопротивлялся. Если же нет, и процесс развивается, не тратьте времени: вызывайте психиатрическую «скорую», телефон подскажут по тел. «01» или «911». Приедет бригада врачей, и, если они увидят признаки психоза, они отвезут его в городскую психиатрическую больницу. Бояться этого не надо, вашего близкого там продержат несколько дней, и как только эти явления исчезнут, выпишут. Обычно это не означает постановки на учет в психоневрологический диспансер (но в наркологический могут сообщить). Такие состояния *очень опасны* для пациента и для его близких, поэтому госпитализация обязательна. Это настолько серьезно, что при необходимости можно положить в больницу даже без согласия пациента. Доверьтесь в этом врачу. Постарайтесь избежать понятного страха иметь дело с психиатрами и отрицаний типа: «все пройдет само» или «я же его мама, он мне ничего плохого не сделает». Помогите сохранить его разум и жизнь.

6. Угроза или попытка суицида.

Это тоже очень серьезно. Всегда, даже если попытка вполне «на публику», в ней есть «двойное дно», в котором есть желание совершить все-таки этот поступок. Что можно сделать? Seriously к ней и отнестись. По статистике, более 80% «авторов» завершенных суицидов предупреждали о своем намерении — и не были услышаны. Вы должны сказать, как это страшно для вас, как вы не хотите его суицида, сказать о своей любви к

близкому, — и как вы не можете его остановить или спасти, это только в его силах. И перестаньте быть зрителем, перед которым уже трудно будет остановиться, выйдите из комнаты. Если же попытка все же произошла — смотрите два предыдущих пункта. Суицидальная попытка — это основание для госпитализации, и хорошо, если человек попадет для себя в безопасное место и все-рвез отнесется к тому, что сделал. Надо вызывать «скорую» по «01» или «911». Важно: если человек принял очень много снотворных или любых других лекарств с целью суицида, не дожидаясь врачей, сразу начинайте промывание желудка: он *должен* пить ХОЛОДНУЮ (из-под крана) воду до рвоты, примерно 3 литра, и с этой водой удалится, по крайней мере, некоторая часть таблеток из желудка. Есть смысл это делать даже спустя час после приема, т.к. переваривание у наркоманов замедлено. Не давайте ему спать до приезда врачей. И не скрывайте ничего от врачей. Порезанные руки — не очень большая проблема, если не под водой, там кровь свертывается плохо. Руки со вскрытыми венами надо перевязать бинтом или любыми тряпками туго, чтобы остановилась кровь, и до приезда врачей не трогать повязки. Не оставляйте его вновь одного, попытки имеют свойство повторяться!

7. Пришли результаты тестов на ВИЧ+.

Это всегда серьезная травма. Самое глупое, что можно сделать — это ругать его за наркоманию и ВИЧ+ соответственно, или испугаться ЕГО, своего близкого. Самое правильное — утешать его очень деликатно, принимать его вместе с еще одной болезнью, снимать лишние эмоции (наркоманы пока еще у нас умирают гораздо чаще от наркомании, а не ВИЧ; с ВИЧ можно жить, и есть перспективы...) Вероятно, вам надо узнать поподробнее об этой болезни, обратитесь в СПИД-центр, в Москве (тел. 365-56-65) или в «Ясень», который распространяет информацию по этой проблеме (тел. 421-55-55). Придите на консультацию к специалисту, чтобы понять, как теперь надо действовать. Главное: это серьезная проблема, с которой нужно и можно работать, и очень многие люди сейчас находятся в этом положении. Есть группы поддержки («Ясень»), есть медицинская помощь, есть очень мощные усилия врачей всего мира по поиску лекарств от этой болезни, которые дают неплохие результаты. В тяжелом переживании перспективы смерти и отверженности вам нужно быть рядом и сохранять надежду. Кстати, мы все умрем, вы помните? И не знаем, когда...

8. Глубокая депрессия.

Как правило, в нашем случае это состояние бывает вызвано отменой наркотика или алкоголя и отсутствием (или недостаточностью) выздоровления. Подавленное настроение естественно будет какое-то время вследствие медленного восстановления физиологических процессов в мозге, но оно сменяется благополучным состоянием. Тогда лечение состоит в выздоровлении от зависимости.

В противоположность этому, депрессия, как самостоятельное заболевание, отличается продолжительностью (несколько месяцев беспроблемно), консервацией ситуации за счет обрыва социальных связей, стабилизацией определенных моделей поведения, поддерживающих депрессию, и др. Здесь вам совершенно необходим специалист, который начнет работать с вашим близким. Это может быть психиатр (потому что такая депрессия — это малая психиатрия, и, весьма вероятно, потребуется медикаментозное лечение), но начать стоит все же с психологического консультирования (сначала вашего, потом его) в реабилитационном центре со специалистом, который работал с такими состояниями. Процесс будет очень долгим и трудным, но потребуется стойкость, ваша в первую очередь, не отчаиваться и не решить, что «он теперь всегда такой». Известно много противоположных — замечательных! — примеров. Оставлять все так надолго опасно, хотя бы из-за опасности срыва или суицида.

9. Собрался выздоравливать... прямо сейчас.

Замечательно! И вы должны быть к этому готовы. Нужно заранее собрать сведения о том, какие есть центры, общины, группы и пр. Лучше всего тут же созвониться со специалистом и назначить консультацию на ближайший день, может быть, или просто сразу поехать на консультацию без записи (в приемные часы), если не получается дозвониться. Надо «ловить момент», потому что очень скоро мотивация исчезнет именно вследствие наркомании или алкоголизма. Общее правило: всегда есть вариант для выздоровления, надо только найти наиболее подходящий по всем параметрам (включая деньги или их отсутствие). Найти — и осушествить.

10. Сильная тяга.

Даже если выздоравливающий наркоман или алкоголик не делает грубых ошибок, тяга все равно не оставляет его навсегда. Когда-то она может так усиливаться, что вытесняет все прежние намерения, принципы, ценности — наркотик берет над человеком все

большую власть. Но кое-что можно сделать. Во-первых, можно не «плавать» в отрицаниях: «все плохие», «все плохо» — нет; может быть, это просто тяга? Тяга — это нормально, но это не повод употреблять, а задача, которую надо решить. Должны же быть трудные времена, и терпение — тоже нормально. Но, может быть, он что-то еще не сделал, что сможет ему помочь (молитва, «телефонная терапия», группы, самоанализ) — средств помощи много и о них можно кратко напомнить. Избегайте двух ошибок: не пытайтесь руководить / «помогать» наркоману в этом процессе, этим вы снимаете с него ответственность и уничтожаете шансы на хороший исход. Вторая ошибка — вмешательство в такие личные вопросы, как молитва, человеческий контакт с другими наркоманами, готовыми помочь — этим вы сводите великое к простому инструменту для «моего благополучия». Наконец, то, что вы сами можете сделать, не менее важно: у вас есть те же средства, чтобы вы сумели остаться чуткой, понимающей и поддерживающей.

11. Ломка, сильное похмелье.

Первое правило: человек страдает, и не время его воспитывать или наказывать. Но, тем не менее, ломка или похмелье — естественные последствия того способа жить, который был в последнее время у вашего близкого. Поэтому нет цели избавить его от последствий — надо только помочь ему пережить эти страдания, чтобы они «переплавились в смысл». Поэтому надо быть сочувствующей — но не позволяющей ему «раскисать»; вызвать врача, если надо (у вас должна быть заранее информация о платных и бесплатных видах такой помощи, можно прийти на консультацию в Центр и получить ее) — но не бегать ему за наркотиками, трамалом, водкой или пивом. Он никогда не должен получать из ваших рук того, что убивает его. Трудно — вызовите врача. Если у вас нет денег на платные услуги нарколога, можно положить бесплатно в наркологическую клинику, в Москве — в 17-ую или 19-ую больницы. Не хочет? — значит, не так уж плохо он себя чувствует. Есть средства, которые облегчают (но не снимают) болезненное состояние. При ломке: теплая (не горячая, 37*) ванна, кетарол не более 1 табл. каждые 6 часов и не более 5 дней, глицин по 2 табл. под язык каждые 6 часов, мёд (если нет аллергии) — чайную ложку рассосать. При похмелье к этому можно добавить обильное питьё (подсоленное), капустный/огуречный рассол — если не очень сильные отеки, или чай с молоком. Обратите внимание: алкоголика надо поскорее «промыть», а наркомана — наоборот! Плазмаферез, гемодиализ для наркомана не способствуют улучшению состояния при ломке!

12. Эпилептический приступ.

Если эпи-припадки или подобные им уже были у вашего близкого, надо обратиться к врачу за рекомендациями по длительному лечению этого осложнения. Принципы, тем не менее, следующие: нарастающее напряжение можно заметить по изменению поведения, злобности, страху, «вязкости» близкого. Самое страшное именно это время, а не сам приступ, который является «разрядкой» этого напряжения, к сожалению, травматическое воздействие к этому времени уже произошло, вы видите только внешнее проявления. Потеря сознания (может быть, очень кратковременная, до нескольких секунд), судороги мышц, в т.ч. лицевых, характерный крик, может быть, рвота в бессознательном состоянии, потом сон, частичная потеря памяти — это признаки эпи-припадка. Его можно предупредить, но если он застал вас врасплох, то оставьте близкого на полу (не пытайтесь положить на кровать, упадёт), проследите, чтобы он не ушибся в судорогах, и, если будут пена или рвота, постарайтесь удалить их изо рта (после окончания судороги). А потом дайте ему спокойно спать. Ещё раз: обязательна консультация врача для назначения лечения.

13. Вы пришли домой, а там...

Там бомжи, или пьяная компания, или сын пьяный как раз решил выяснить с вами отношения, или... Вы должны суметь себя защитить. Это не только ваше право на жильё, безопасность — это ещё и ваша забота о близком, чтобы он не натворил бед. Подумайте заранее, что можно сделать: соседи, друзья, даже милиция, если необходимо. Пусть не вас, а его пугает тот факт, что пришлось прибегать к помощи милиции в вашей совместной жизни. Поговорите в Нар-Анон или Ал-Анон, как подобные проблемы решали другие люди.

14. Вам кажется, что сын наркоман опять начал употреблять наркотики, но он всё отрицает...

Это решается просто: есть тесты, по которым можно легко проверить мочу на следы наркотиков практически всех основных видов. Тесты продаются в аптеках, или можно позвонить на фирму «Мед-экспресс-диагностика», где вам скажут, где их лучше купить и объяснят, как пользоваться, тел. 138-00-79. Если сын категорически отказывается от анализа, у вас есть серьёзные основания предполагать употребление. Резон «просто не хочу» или «а ты мне что, не веришь?!» не должен приниматься, потому что есть опыт употребления, который исключает его право

на такие ответы. Но, с другой стороны, не злоупотребляйте его терпением: «наказание» анализами за поведение, которое просто вам не нравится, ежедневные подозрения и пр. — основание для вашей собственной консультации в реабилитационном центре.

15. *Сын попал в секту.*

Это очень серьёзно. Появляется тайное, скрытое от «непосвященных» знание, молитвенные собрания, с которых человек приходит совсем другим, может быть, восторженно говорит о Боге, но в его словах звучит упорное желание самому идти этим путем и тянуть на него других — слишком упорное, чтобы он мог слышать других людей. Закрытость к контактам, разговорам о его вере, гневное опровержение инакомыслящих, навязывание своего... Это грустные признаки. Попробуйте поговорить с ним о его вере, и получите после этого консультацию специалиста. Об этом можно посоветоваться в нашем Центре, есть специальная литература, и специальные центры помощи, например, Центр по борьбе с сектами св. Ириныя Лионского Московской Патриархии. Речь не идёт о свободном выборе того, во что веришь: секты намеренно затягивают к себе с целью контроля сознания тех, кто входит в секту, и их близких, при этом управляют их жизнью, в том числе и материальными средствами, самым разрушительным образом. Из секты легче выйти раньше, чем позже. Первые шаги в ней ещё не дают полной вовлеченности, и можно многое изменить, если сразу начать действовать. Постарайтесь во что бы то ни стало сохранить контакт с человеком, чтобы ваше отвержение его пути не оставило его наедине с сектой.

Необходимо помнить: неотложные ситуации, как правило, требуют вмешательства специалистов. Главное правило: после того, как вы сделали необходимое, добейтесь профессиональной помощи. Вам помогут соответственно врачи, адвокаты, консультанты по зависимости, др. специалисты. Попытка отложить, «обойдется», как правило, приводит к многочисленным проблемам.

После того, как вы приняли необходимые меры, и ситуация вне опасности, займитесь собой, вы пережили серьезный стресс! Позвоните друзьям в Ал-Анон или Нар-Анон («телефонная терапия»), сходите на собрание, побудьте с близкими, которые вас поддержат и поймут. Дайте себе отдых и найдите человека, с которым вы будете советоваться о том, как события будут развиваться дальше. Помните: вы не одна!

Список групп Ал-Анон и Нар-Анон в Москве. Интергруппы.

Ал-Анон — это содружество близких алкоголиков, состоящее из групп взаимной поддержки. Известно с 1951 г., в России — с 1988 г., сейчас в России более 100 таких групп. Работает по Программе «12 шагов» с целью выздоровления от созависимости и улучшения жизни семьи. Группы работают анонимно и бесплатно, они не связаны с каким-либо вероисповеданием, сектой, политической группировкой или сообществом.

Почтовый адрес:

123242 Москва, а\я 50, e-mail: rus.al-anon@mail.ru.

Расписание работы групп:

(указаны только три группы, на собраниях или по почте можно получить более подробное расписание)

«Воскресение в Столешниках»:

Москва, Столешников пер., храм Косьмы и Дамиана,
(ст.м. Пушкинская) Воскресенье, 19.00.

«У камина»:

Москва, ул. Шверника, д. 10А, НД 12., комн. 8.
(ст.м. Академическая). Воскресенье, 13.00.

«В Кузьминках»:

Москва, ул. Маршала Чуйкова, 24, НД
(ст.м. Кузьминки). Четверг, 18.45.

Нар-Анон — аналогичное содружество близких наркоманов.

Почтовый адрес:

101000, Москва, Главпочтамт, Нар-Анон, до востребования. Сайт
<http://www.naranon.by.ru>.

Расписание работы групп:

(указаны только три группы, на собраниях или по почте можно получить более подробное расписание)

«Остоженка»: Москва, ул Остоженка, 53А., НД.
(ст.м. Парк Культуры). Пятница, 18.00

«Сокольники»: Москва, Майский просек,
трапезная храма св. Тихона Задонского (в парке Сокольники).
Четверг, 18.30.

«Смоленская»: Москва, М. Могильцевский пер., 6, стр. 2. (ст.м.
Смоленская). Среда, 18.00.

ЛИТЕРАТУРА

1. Анонимные Алкоголики. Alcoholics Anonymus World Services, Inc., Нью-Йорк, 1989.
2. Анонимные Наркоманы. Narcotics Anonymus World Services, Inc. Chatsworth, California, USA., 2008.
3. День за днем в Ал-Аноне. - Al-Anon Family Group Headquarters, Inc., New York, 1993.
4. Дилемма брака с алкоголиком. - Al-Anon Family Group Headquarters, Inc., New York, 1993.
5. Алкоголизм — карусель отрицания. - М.: Информ-12, 1997.
6. Мелоди Битти. Алкоголь в семье или преодоление созависимости. - М.: Физкультура и спорт, 1997.
7. О. Д. Мартин. Беседы с мелом у доски. - М.: Информ-12, 1999.
8. В.Д. Москаленко. Жена больного алкоголизмом: школа выживания. - М.: РАОЗ, 2002.
9. Бетти Форд, Крис Чейни. Бетти: счастливое пробуждение. - Л.: Лениздат, 1991.
10. Месье Баттерфляй. - М.: Новая газета, 2007.
11. К. Роджерс. Становление личности. - М.: ЭКСМО-пресс, 2001.
12. Вирджиния Сатир. Вы и ваша семья. - М.: ИОИ, 2007.
13. Гастон Куртуа. Искусство воспитания детей нашего времени. - М.: Paoline, 2001.
14. Константины и София Литвиненко. Откуда возникают внутренние проблемы и как их преодолеть? - Иваново: Свет православия, 2005.
15. Росс Кэмпбелл, Пэт Лайкс. Как понять своего ребенка. - СПб., Мирт, 2001.
16. Свящ. Джон Пауэлл. Как устоять в любви. - М.: Путь, 2001.
17. В. Джонсон. Как заставить наркомана или алкоголика лечиться: метод убеждения. - М.: 2000.
18. Л. Сибли. Чувства разные нужны — чувства разные важны. - М.: Триада, 1999.

19. Простые беседы о нравственности. - Коломна: Св. Троицкий Ново-Голутвин монастырь, 1994.
20. Простые беседы о страстях. - Коломна: Св. Троицкий Ново-Голутвин монастырь, 2005.
21. К. С. Льюис. Письма Баламута. Любовь. Страдание. Надежда. Чудо. Расторжение брака. Хроники Нарнии. - Собрание сочинений. М.: «Библия для всех», 2000.
22. Гилберт К. Честертон. Вечный человек. - М.: Лепта-пресс, 2003.
23. Т.А.Флоренская. Мир дома твоего. Человек в решении жизненных проблем. - М.: Русский хронограф, 2004.
24. Митр. Сурожский Антоний (Блюм). Об исповеди — М.: Дом надежды, 2007.
25. Митр. Сурожский Антоний (Блюм). Брак и семья - Киев: Пролог, 2004.
26. И. Шмелев. Лето Господне. - М.: Русская книга — XXI век, 2007.
27. Л. Монтгомери. Аня из Авонлей. - Серия «Книга для души», 2001г.
28. Э.-Э. Шмитт. Оскар и розовая дама. - СПб.: Азбука-классика, 2005.
29. Е. Савина. Возвращение Кая. - М.: Адрус, 2006.
30. Е. Савина. Духовной жаждою томим. — М.: Адрус, 2007.

**РЕАБИЛИТАЦИОННЫЙ
БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЙ ФОНД
«ЗЕБРА и К»**

Реабилитационный Центр «ЗЕБРА» помогает выздороветь тем, у кого возникли проблемы с алкоголем и наркотиками, а также их близким.

- Первичное консультирование
- Основная реабилитация (3 месяца)
- Поддерживающая реабилитация (9 месяцев)
- Группа профилактики срыва
- Семейные программы:
Терапевтическая группа «Шаги». (среда, 19.00)
Ориентации (суббота, 13.00)
Индивидуальные консультации
(по предварительной записи)
- Иные программы Фонда
(СМИ, православный семинар, профилактика,
тренинги для специалистов и др.)

Вся помощь предоставляется на основе конфиденциальности и анонимности.

«Зебра» — один из самых опытных реабилитационных центров России. За эти годы через тепло и понимание наших групп прошли сотни наркоманов, алкоголиков и их близких. Множество страдающих людей получили разнообразную помощь.

Фонд «Зебра и К» — некоммерческая благотворительная организация. Все материальные затраты Центра и Фонда в целом оплачиваются из благотворительных взносов тех, для кого важна наша работа. Поэтому мы очень благодарны всем, кто вносит вклад в нашу деятельность.

**Реабилитационный Благотворительный Фонд «Зебра и К»
Реабилитационный Центр «ЗЕБРА»**

Тел. (095) 545 72 36

127 39 88

www.zebra-center.ru

katjasavina@mail.ru

Директор Фонда и руководитель Центра:

Савина Екатерина Алексеевна

БЛАГОДАРНОСТЬ

Эта книга была написана и издана благодаря бескорыстной и самоотверженной помощи Александра Бека.

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	9
Основные представления об алкоголизме и наркомании	12
Что происходит с семьей?	
Наша общая проблема — созависимость	20
Воспитанная созависимость	25
Тест на созависимость	32
Искусство жить в любви	44
Реальные цели и перспективы семьи	
<i>Мотивация своего выздоровления.</i>	
<i>Хотим ли мы, чтобы он выздоравливал?</i>	49
ИНТЕРЛЮДИЯ: семья, рай и спасение души	55
Здоровая семья и семья в беде	61
Дистанция любви, права личности и ответственность за свои поступки	74
Остановите насилие! — совершаемое по отношению к вам — и вами	83
Чувства и жизнь.	
Обиды. Страх. Гнев. Вина. Одиночество	90
Наши общие страхи — «мотор» созависимости	99
Кто виноват?	
<i>«Оттого парень с коня упал, что мать плохо посадила!»</i> или <i>«У нас нормальная семья, только он — выродок!»</i>	102
Принятие зависимости близкого	
<i>«Он наркоман, алкоголик — и я не могу это остановить.</i> <i>Это разрушает мою жизнь». — Первый шаг</i>	106

«Отпустить» <i>или удивительное рождение человеческой личности, а также мучительное расставание с ролью Бога в жизни наркомана и алкоголика</i>	117
---	-----

ИНТЕРЛЮДИЯ:

<i>обращение к верующим и неверующим. Вера</i>	124
--	-----

Границы личности в семье	129
---------------------------------------	-----

Искусство помочь начать выздоравливать: интервенция и мотивация	140
--	-----

Искусство слушать и слышать. Разрешение конфликтов.	153
--	-----

Контакт	160
----------------------	-----

Второй шаг. Система поддержки <i>«В любой ситуации я смогу получить помощь и поддержку» — «В любой ситуации он тоже сможет получить помощь и поддержку, и не только от меня»</i>	164
--	-----

Первые шаги по новому пути <i>Трудности и опасности. Планирование дня. Умение читать и писать, умение говорить, «телефонная терапия» и молитва.</i>	175
---	-----

«Кормить или не кормить?» <i>или о советах «знающих людей»</i>	185
--	-----

ИНТЕРЛЮДИЯ: <i>«должна», «хочу» и «могу» — что это значит?</i>	190
--	-----

Отрицания. Как, оказывается, мы похожи...	195
--	-----

Семейный театр: <i>насильник-жертва, друг, учитель, врач, спасатель, прокурор. Осталось ли что-то от нас самих?!</i>	200
--	-----

Главная мама и папа — зритель. О гордости и маловерии	211
--	-----

Цена «сейчас не до тебя» <i>Дети: «герой», «козел отпущения», «потерянный ребенок», «клоун»</i>	215
---	-----

Решение изменить свою жизнь — Третий шаг	221
---	-----

ИНТЕРЛЮДИЯ: <i>зачем вы ходите на собрания Ал-Анон?</i>	228
---	-----

«Ложь только вредит» и другие духовные законы	231
Супружеские отношения. Неверность и прощение.....	238
«Сопли-вопли» или не путайте любовь с жалостью!.....	243
Нравственная инвентаризация — Четвертый шаг	245
Принятие себя — Пятый шаг	258
Как теперь жить? — Шестой шаг	260
Воспитание чувств — Седьмой шаг.....	271
Работа с обидами: нанесенными нами и нам. Прощение. Восьмой и Девятый шаги.....	284
Признание ошибок и благодарность — Десятый шаг	289
ИНТЕРЛЮДИЯ: <i>опасности фарисейства и отсутствие чувствительности к своему греху</i>	293
Принятие выздоровления близкого. Доверие	297
Путь навстречу друг другу. Как жить с незнакомым сыном или мужем?.....	301
Молитва за себя и близких. <i>Молитва матери — великая сила. Одинадцатый шаг</i>	304
Самый лучший Двенадцатый шаг — донести смысл наших идей «на себе» до зависимого близкого.	311
Срыв в созависимости	320
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	325
ПРИЛОЖЕНИЕ Словарь терминов	327
Двенадцать шагов Ал-Анон'а(Нар-Анон'а)	331
Вехи выздоровления.....	332
Девизы Ал-Анон и другая «скорая помощь»	333
НЕОТЛОЖНЫЕ СИТУАЦИИ	334
Список групп Ал-Анон и Нар-Анон в Москве.Интергруппы....	343
Литература	345

СЕМЬЕ И ДРУЗЬЯМ АЛКОГОЛИКОВ И НАРКОМАНОВ



Е. Савина

«Я ЛЮБЛЮ ЕГО...»