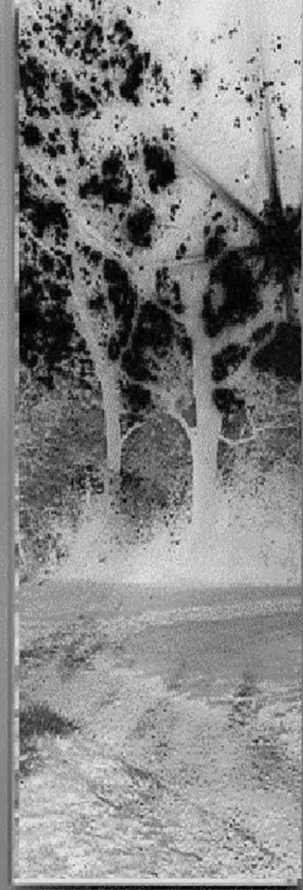


Гелия Харитоновна



ЕГО ЗОВУТ БОРИС

Его зовут Борис

*Тем десяти из ста прочитавших,
которые **решат** последовать
по пути главного героя,
и тому одному из этих десяти,
который по этому пути **пойдет**,
посвящается эта книга.*

Предисловие

Трезвеющие алкоголики из АА (аббревиатура общества анонимных алкоголиков) говорят: «Алкоголизм есть хроническое, прогрессирующее, неизлечимое и смертельное заболевание». Характеристика сильная, но недостаточная для понимания всего трагизма ситуации.

Алкоголизм (как и синдром зависимости от других психоактивных веществ) — это психическое расстройство со всеми вытекающими из этого последствиями. Зависимость охватывает все сферы человеческой психики — восприятие, интеллект, мышление, эмоции, волю. Фактор, который мощно и разрушительно влияет на психические процессы и поведение — это так называемое первичное патологическое влечение к состоянию опьянения.

В норме у человека есть так называемые витальные (жизненно необходимые) влечения: жажда, голод, желание спать, сексуальное влечение, любовь к жизни (инстинкт самосохранения). Человек чувствует себя нормально,

выходные сведения (УДК,ББК, авторский знак, аннотация, копирайты, ISBN и т.д.)

комфортно только в состоянии, когда он сыт, когда он хорошо отдохнул во время ночного сна, когда его жизни и здоровью ничего не угрожает, когда удовлетворено его сексуальное влечение. И, напротив, когда человек, например, голоден, все его существо охвачено стремлением к пище. Молодой человек, находящийся в условиях сексуального ограничения, например, во время службы в армии, регулярно возвращается мыслями и чувствами к сексу.

Конечно, любой нормальный, психически здоровый человек может подавлять на время свои витальные влечения, отодвигать их удовлетворение в силу всяких обстоятельств. Собственно, вся человеческая культура создана на фоне подавления животных инстинктов. Психоанализ ввел в обиход понятие «сублимация» — преобразование сексуальных импульсов в творчество и созидание. Детей с младенчества учат сознательной регуляции своих физиологических отправления, да что там дети — даже воспитание домашних животных начинается с этого. В культурном обществе считается неприличным открытое проявление, демонстрация «желаний тела».

В процессе заболевания синдромом химической зависимости — (алкоголизмом, наркоманиями, токсикоманиями) желание

употреблять некое вещество по своей силе сравнивается с основными витальными влечениями. Большой алкоголизмом не «просто периодически жelaет выпить» — его желание алкоголизации сидит в нем как гвоздь в дубовой колоде. Да, в какие-то моменты больной не ощущает его явно, но он готов ощутить и реализовать это желание в любой момент своей жизни. Если угодно, желание можно сравнить с айсбергом — огромной ледяной глыбой, которая на девять десятых погружена в океан. Сверху — тонкий слой льда и снега, такой безобидный, а внизу — сотни тонн крепчайшего льда, готового сокрушить любой корабль.

В промежутках между алкогольными эксцессами больные выглядят вполне похожими на психически здоровых людей, однако это сходство обманчиво. Так больной, страдающий паранойей (монотематический бред, когда мысли и чувства больного сфокусированы на одной теме, например, на ревности), также будет казаться психически здоровым, если ситуация и разговор не касаются его болезненной идеи. Больной алкоголизмом может говорить о рыбалке, политике или футболе и высказывать вполне здравые суждения при этом. Однако рано или поздно его мысли соскользнут к предмету его пристрастия — алкоголю. У меня был как-то пациент, вертолет-5

чик. Мы пытались вместе с ним найти в его жизни ситуацию, которая не была бы в его голове связана с употреблением алкоголя — и не нашли! Отпуск или работа, зима или лето, тайга или пустыня, серые будни или светлые праздники — любые ситуации пробуждали у него воспоминания о выпивке и желание употребить алкоголь. А между прочим, он летал, и перед каждым полетом проходил медицинское освидетельствование. И будучи формально трезвым, он фактически страдал психическим расстройством с навязчивыми мыслями об алкоголе и с безуспешными попытками вновь и вновь «выпивать умеренно, как все».

В том, почему химически зависимые люди вновь и вновь начинают употреблять свое зелье, секрета нет. Они делают это, потому что они хотят это делать. Вот и все.

Загадка и великая тайна в том, почему некоторые алкоголики перестают употреблять алкоголь на долгое время. Ведь они не становятся здоровыми в полном смысле людьми и через годы трезвости. Алкоголь деформирует их психику, их личность. Желание ощутить опьянение живет в них и готово к броску в любой момент — и такие провоцирующие моменты всегда наступают. Это и усталость, и ссоры с родственниками, и неприятности на работе... Кажется, так легко

отдохнуть, выпив стакан водки... Но они — наши трезвые алкоголики — не берут этот стакан. Вот настоящая загадка. Тысячи врачей и психологов по всему миру бьются над ее решением. Еще бы — нашедший универсальную формулу трезвости, уникальное лекарство «от запоя» будет более знаменит, чем Флеминг, открывший антибактериальное свойство пенициллина.

Но лекарства — нет. А трезвые алкоголики — есть.

Они разные, эти трезвые алкоголики. Алкоголизм своими корнями лежит в невежестве, глупости и жадности. Люди не знают, что такое есть алкоголь и как с ним надо правильно обращаться. По глупости они идут на поводу у дружков, либо копируют браваду типажей из кинематографа или средств массовой информации. И они жадны до удовольствий. Ложка к обеду должна быть побольше, женщина — погорячее, а водки вообще много никогда не бывает... И у каждого алкоголика — своя доза невежества, глупости и жадности. Есть алкоголики, которые бросают пить на всю жизнь сразу после того, как они узнают, что они больны алкоголизмом. Эти люди испытывают влечение к алкоголю так же, как они испытывают голод, жажду, влечение к противоположному полу или боль. Но они умеют терпеть ради нормальной жизни, хорошей семьи, карьеры-7

ры. Каждый взрослый человек знает таких людей. Они, как правило, не попадают в руки наркологов, не лечатся в психиатрических стационарах. Честь им и хвала, но книга, которую вы будете читать, — не о них.

Есть алкоголики, которые не хотят терпеть. Они полагают, что все их желания должны быть удовлетворены — и как можно быстрее. Удивительно, что некоторые из них также входят в устойчивую трезвость. Есть соблазн приписать это результатам терапии, результатам работы врачей и психологов. Да, иногда врач или психолог может сыграть решающую роль в том, что алкоголик входит в ремиссию. Однако, те же самые действия врача или психолога совершенно безрезультатны по отношению к множеству других алкоголиков. И ссылки на то, что это «другое множество» состоит из деградированных личностей, совершенно неоправданны. Рецидивируют вполне сохранные (без явных дефектов психики, социально адаптированные) пациенты. Рецидивируют те, кто не хочет терпеть. И вряд ли искусство врача создаст им умение стойко и мужественно переносить напряжение и боль.

Что-то особенное должно произойти «внутри» алкоголика, чтобы он «наступил на горло собственной песне», отверг ежедневное, как потребность в пище или сне, желание употреблять алкоголь.

«Что-то особенное» — это сродни чуду. Может быть, это и есть чудо.

Анонимные Алкоголики считают, что необходимые условия трезвости алкоголика — честность, готовность (принять решение на трезвость и следовать программе 12 шагов) и открытый ум (некритическое восприятие положений программы трезвости).

Вопрос вот в чем: если алкоголик обманывал сам себя и окружающих — почему он вдруг должен стать честным? Или — если он не был готов или не хотел следовать любым программам трезвости — почему он вдруг принимает решение на трезвость? Если раньше он критиковал любые предложения и доводы своих близких, врачей и психологов — почему он вдруг начинает воспринимать программу трезвости как неоспоримую истину?

Мы не найдем убедительных ответов на эти вопросы. Происходит чудо, чудо превращения гонителя христиан Савла в апостола Павла. Нет разумных оснований для этого превращения. Но есть вмешательство силы, превышающей нашу собственную — некоторые называют эту силу Богом.

Я не призываю всех верить в Бога. Но я знаю на основе своего очень большого жизненного и врачебного опыта, что алкоголику лучше бы поверить в Бога и стараться жить по Писанию. В

противном случае трудно ожидать улучшения. Алкоголик — существо убогое (в архаичном смысле этого слова; убожество — это обнищание, оскудение телесное и духовное), он утрачивает контроль над собственной жизнью и нуждается во внешнем управлении. Это — аксиома, истина, не требующая доказательств. А из всех механизмов внешнего управления религия является лучшим. Алкоголик — убог, и он должен быть «у Бога», потому что, если он не будет «у Бога», он будет ... сами знаете, где и у кого он будет.

История алкоголика Бориса, которую вы будете сейчас читать — об этом. Борис — убогий алкоголик, пришедший к Богу и обретший устойчивую трезвость. Я свидетель этой правдивой жизненной истории. Бориса знаю давно, знаком с его семьей, с его друзьями.

И если Борис стал трезвым алкоголиком — это может случиться и с любым другим больным. Для Бога нет ничего невозможного. И мне нечего добавить к сказанному.

Владимир Иванов-Петровский

*врач-психотерапевт с 40-летним стажем работы с
зависимыми людьми,
1987-92 гг. — главный нарколог Министерства
здравоохранения РБ,
1992-94 гг. — и главный психиатр Минздрава*

Начало конца

На улице лежал человек... Нет, не лежал. Человек валялся. И не на улице, а во дворе собственного дома. А конкретно — в том самом месте, куда люди из окрестных домов выносят мусор, то есть — на помойке. Аккурат между металлическими контейнерами зеленого цвета. Человек был мужского пола, одет в дорожную дубленку и обут в кеды советского времени — с белыми резиновыми носами и кругляшком сбоку. Было утро. И была весна. Но не та, что уже пришла «рыжею девчонкой, теплою ото сна, в озябший мир». Весна значилась лишь по календарю. Поэтому мир оставался озябшим. И человек на помойке, по-видимому, тоже. Во всяком случае, так показалось местным котам, которые решили человека согреть своим дыханием. Или им просто стало его жалко, и они, пытаясь вернуть к жизни представителя «братьев своих старших», дружно облизывали ему лицо (хотя, предполагается еще и другая причина...). Представитель открыл глаз. Второй не открывался. Неверной рукой описал полукруг в воздухе и попытался отогнать сердобольных животных. Не вышло. Человек был слаб: четыреста дней пьянки сделали свое дело. Но живучесть человечья порой потрясает: он умудрился-таки принять вертикальное

положение и... пошел «заливать горе». А куда ж еще ему было идти?! В чашу омерзения и презрения к самому себе коты, кажется, добавили последнюю каплю, и жить с таким помойко-кошачьим позором трезвым человеку просто не представлялось возможным...

Мы теперь не отправимся вслед за человеком пить. И живописать сие занятие мы не станем. Как это обычно происходит, знают почти все из вас. Момент же этот был выделен из жизни человека по имени Борис и рассказан здесь потому, что он стал кульминационным, это был апогей всей предыдущей его тридцатилетней пьяной жизни.

Ту холодную весну 93-го можно сравнить с неким пригорком. И если на него взобраться сегодня, то можно смотреть уже не только в алкогольную пропасть, которая зияет позади, но, к счастью, и обозреть ту тропку, которая, спускаясь с этого самого пригорка в противоположную пропасти сторону, рисует замысловатый узор: она то переходит в широкую ровную дорогу, то сужается до ниточки, по которой можно ступать еле-еле, почти на цыпочках, то петляет в обход болот, то закручивается в спираль, то кажется, что не продвигается вперед ни на йоту, то теряется из виду в дремучих зарослях, то медленно и с большим трудом взбирается по горам вверх, чуть

ли не к самым облакам, то стремительно устремляется в низину и там замирает, останавливается, а то ровным плато расстилается до самого горизонта... Но куда бы она ни завела, эта стежка-дорожка так ярка, сочна и вкусна, какой только может быть настоящая трезвая жизнь — 17-летняя.

Мы с вами, дорогой читатель, все повествование будем стоять на этом самом пригорке. Когда устанем, сможем присесть, а то и прилечь, ведь слушать и читать можно в любом положении. Будем то оборачиваться назад — к адской пропасти, порой заглядывая в нее, вслушиваясь, а то и спускаясь вслед за героем туда, на самое дно, откуда ему удалось-таки выбраться, то с радостью двинем вперед, догоняя ходока, шагая с ним в ногу, и тогда он нам расскажет много занимательного и интересного, или чуток отстав, чтобы лучше можно было разглядеть то, что впереди, — ведь «большое видится на расстоянии»... Ну вот, пожалуй, с него, с расстояния, и начнем ничтоже сумняшеся.

От знаковой точки А до не менее знаковой точки В шел наш герой пять с половиной лет. Вроде, относительно небольшой временной отрезок. Но что это был за путь! Точка А расположена в пропасти, почти на самом дне, а точка В — это испытательный полигон уже на «дороге жизни».

Между ними — наш пригорок. И с него нам будет лучше видна вся ошеломляющая контрастность, полнота двух жизней Бориса, как говорили раньше старые люди — до войны и после войны. Итак, **точка А.** У Бориса был друг. Он же собутыльник. Назовем его Миша Чистяков. Талантливейший человек, золотая голова. Они с Михаилом именно дружили, а не просто пили (и это примечательная деталь). На дворе стоял 1990 год. Начало апреля. Впереди еще долгих три года до помойки с котами. В один из вечеров Борис переживал — и любой алкоголик его поймет — состояние острой киронедостонии¹. Вообще здесь надо заметить, что алкоголик пребывает в состоянии хронической киронедостонии. Но у нашего героя на тот момент была острая: то есть где-то чуть-чуть выпил, в организм уже попало, но до нужной кондиции еще далеко. Терпеть невозможно — надо выпить срочно, и все. Но еще не настолько пьяный, чтобы хватать жену за грудки с требованием выпивки. Из дома не выпускают. Мучительное хождение по квартире в поисках какой-нибудь заначки у жены результата не принесло. И мысли лихорадочно крутятся: «Как вырваться... На часах уже начало 11-го вечера, сейчас магазины закроются, по «точкам» потом

¹непреодолимое желание выпить алкоголь

среди ночи искать... что же делать...». И тут раздастся звонок по телефону — звонит Оля Чистякова, жена друга. Правда, на тот момент уже вдова, потому что из трубки донеслось: «Миша умер...»

Как умер?! Почему умер?! Когда умер?!

И вот здесь, в этом самом месте непременно что-то должно быть: в книге — многоточие и абзац, в пьесе — длительная пауза, в жизни — наверное, немой вопль, расширенные от ужаса глаза... — что-то, позволяющее набрать в легкие воздуха и на вздохе узнать о том, что же именно испытал тогда Борис. Что? ...РАДОСТЬ... Да-да, именно это чувство... «Вот же оно!!! — ликовал, в душе потирая руки, Борис. — Куда теперь денется жена, откроет дверь как миленькая, и еще денег даст»... Звонок третьему товарищу: «Так, срочно бери пару бутылок водки, заезжай за мной, звонила Оля, умер Миша»...

Кто это в состоянии понять?! О чем это вообще?! Это разве о человеке?

Это о том, что АЛКОГОЛЬ ЗАБИРАЕТ ВСЕ ЧЕЛОВЕЧЕСКОЕ. Медленно, но верно забирает всю личность. Без остатка. И — саму жизнь. Она брошена на дно стакана. На конечном этапе знаки «что такое хорошо» и «что такое плохо» расставляет алкоголь. Если есть ли в конце мероприятия, сделки, обстоятельства, общения, события... (нужное подчеркнуть) выпивка, значит, это хорошо.

Если нет — плохо. Человек выставил бутылку на стол — значит, он хороший человек. Если человек отказался выпить — значит, он плохой человек. Принести домой ковер — хорошо, потому что жена поставит «замочить». Отказалась жена, пошмонала по карманам, бутылку заны-кала — значит, надо взять этот же ковер, вынести из дома, продать, чтобы купить ту же бутылку. И это — правильно. Все остальные критерии не существовали, или было мало заметны, или использовались как подтасовка под заданный ответ. А заданный ответ — выпить. Даже бизнес-планы Борис составлял в бутылках водки, высчитывал, сколько ему надо: чтобы заплатить рабочим, принести жене, и чтобы осталось в кармане столько, сколько нужно на ежедневную гарантированную бутылку водки. Потом решил, что лучше на всякий случай иметь две, и бизнес-план пересчитал. Таков критерий — алкоголь, он рулит, он расставляет знаки: плюс — минус, хорошо — плохо, нравственно — безнравственно. Все благие дела делались с тем, чтобы без чувства вины можно было выпить. Все подлые дела делались с такой же задачей. И было абсолютно неважно — подлость совершалась, или благородные поступки — БЕЗ-РАЗ-ЛИЧ-НО. Но узнал обо всем этом Борис только много лет спустя. Столько же лет спустя он наконец смог говорить вслух о том эпизоде своей жизни.

Точка В. Через два с половиной года после помойки, то есть два с половиной года Борис живет трезвой жизнью. Больна его мать. Она лежит в больнице. Борису надо уезжать в командировку в другой город. Перед самой поездкой он навестил ее. Поговорили, напоследок мать произнесла: «Ну, Боря, ты становишься мудрым человеком, (эти два с половиной года она была счастлива — она видела сына трезвым), вот если бы еще и твой брат». Когда через неделю Борис вернулся из командировки, на пороге квартиры его встретила заплаканная жена: «Мама умерла». Чтобы представить, что начало твориться с 46-летним мужчиной, надо чуть-чуть приблизиться к пониманию того, кем была для него мама: не просто женщиной, давшей ему жизнь, это был самый большой друг, самый надежный советчик. Мать решала огромное количество сыновних проблем и вопросов. Она была его ангелом-хранителем. И вот мамы не стало. Для Бориса это оказалось шоком: «Я помню тот день как сейчас: меня всего колотит, я рыдаю, со мной истерика... Мне реально плохо, физически, меня отпаивают валерьянкой, дают нюхать нашатырь... Я убегаю во двор... Не могу успокоиться... Схожу с ума... Я не знаю, что мне делать... У меня срывает крышу... Меня держат за руки... И тут — хотите верить, хотите нет, но это

не сказка, не аллегория, не глюк — я же трезвый, но я не могу это объяснить, — Я СЛЫШУ, РЕАЛЬНО: Боря, что ты мучаешься? Посмотри — как тебе плохо. Выпей стаканчик, никто тебя не осудит — у тебя такое горе!!!... У меня нет абсолютно никаких вопросов относительно того, кто мне это говорил и откуда раздавался этот голос. Из преисподней. Это — дьявол в виде алкоголя. Водка предлагала мне свою дружбу и помощь: выпей этот стакан — тебе будет легче. И тут же (вот как это объяснить?), в другое ухо, абсолютно по-русски, не намеками, а прямым текстом: ты что, сукин сын, мама жизнь свою положила на то, чтобы ты был трезвым. Ты всю жизнь ее своим пьянством предавал, подлец, сволочь! Последних два с половиной года своей жизни она была счастлива видеть тебя трезвым, у нее глаза светились радостью, она хотела тебя видеть каждый день по поводу и без повода, хоть на две минутки — потому что ей было радостно просто видеть тебя — трезвым... И ты хочешь сейчас предать ее, лежащую в гробу???... Я выпил... валерьянки и поехал на собрание анонимных алкоголиков. И меня отпустило. Я не выпил спиртного. Ни тогда, ни после». И как бы кощунственно это не прозвучало, Борис был рад тому, что смог достойно пережить такую утрату.

Заметьте, и в точке А и в точке В переживается одно и то же событие — смерть близкого человека (при этом разнится степень близости). И там и там Борис испытывает одно и то же чувство — радость. Но — почувствуйте колоссальную разницу этих двух радостей. Одна патологически уродливая. Вторая — мужественная и красивая.

День смерти своей матери — 1 октября 1995 года — он считает концом испытательного срока, переломным моментом, когда он, 46-летний, почувствовал себя мужчиной, обязанным и — главное — способным отвечать за свою жизнь. Эта дата стала стартом его новой жизни, началом созидания собственной личности, реконструкции своих мечтаний и желаний. А днем своего второго рождения называет 12 апреля 93-го. И о нем — отдельный рассказ.

День рождения

Вернемся к помойке и котам. До дня рождения, то есть до 12 апреля, около двух недель.

Очнувшись в таком месте и в таком окружении, впервые в жизни изошренный мозг алкоголика не смог найти оправдания не то что пьянке, а самому факту помойки и котов. До этого момента существовали многолетние, определенные, причем совершенно логичные с точки зрения алкоголика, причинно-следственные связи. Он всегда мог объяснить, почему он пьет: потому что его девушки не любят, потому что у него жена — стерва, потому что начальник его — дурак, а он умный, потому что кругом сволочи и обманщики или, наоборот, потому что премию дали, потому что выиграла в футбол любимая команда, и еще куча всяких позитивных «потому что». Всегда алкоголик находит оправдание своей пьянке. Находит не для кого-то: для жены или начальника, а для себя. Эти причины нужны ему самому, оправдаться перед самим собой — в первую очередь. Потому что подсознательное чувство вины перед самим собой — оно страшно. Здесь же даже обвинить оказалось некого! Не было оправдания! Коты не могут быть виноваты! И это понимал даже изуродованный ум алкоголика.

А еще. В алкоголизме непременно наступает такая стадия, когда оказывается невозможным терпеть душевную боль, она становится сильнее физической, биологической, и пережить ее нет никакой мочи. Только алкоголики знают, как раскалывается наутро голова, как воспаляются мозги и словно превращаются в кипящую смолу, как щипцами сдавливают сердце и горит огнем печень. Но и эта боль ничто в сравнении с теми ужасными мучениями, которые испытывает душа — утопленная в алкоголе, истерзанная, искореженная, она, кажется, заполняет собой все тело, и человек превращается в один комок чудовищной боли. В него ледяной струйкой медленно вползает тоска и страх. А реальность наполняется жуткими видениями, они рядом, повсюду — душа погружается в ад. Вынести эти пытки невозможно, их можно либо заглушить, залить новой порцией алкоголя, либо разом покончить жизнь — самоубийством. Многие алкоголики делают этот последний шаг.

Нашего Бориса от самоубийства спасла элементарная «жаба» — он не мог и не хотел смириться с тем, что ему не доведется увидеть, как жена, мать, начальник, еще кто-то будет стоять у его гроба, рыдать, биться головой об гробовую крышку и говорить о том, какого замечательного человека они потеряли, как не ценили

его живого, как несправедливы были к нему и как нет им прощения. Поэтому свою боль и подсознательное презрение к самому себе — «какое я дерьмо» — алкоголик Боря пошел заливать алкоголем.

А дальше происходил типичный, многими годами наработанный процесс. По обыкновению, нашего героя находила его старшая дочь. Как оказывается, она имела свою агентуру, у нее была целая тетрадка с адресами, явками и паролями. Агентура состояла из районных алкашей, которым она «проставляла», и бабок на «точках», которые посещал ее отец. Ей давали информацию об отцовских передвижениях, а они были весьма активными, поскольку Борис был блуждающим алкоголиком, в отличие, скажем, от своего брата, тоже алкоголика, но тихого и домашнего, который брал сразу ящик-другой водки, рассовывал его в квартире по всем закуткам, запирался дома, отключал телефон и пил неделю-две-три, пока не становилось совсем худо, и тогда его «откачивали». Борису нужна была не просто компания, а аудитория слышащих и внемлющих. Удержать его дома не было никакой возможности. Если Борису в рот попадало 100 граммов — его куда-то несло. Самый интересный эпизод из того, куда его занесло, и маршрут, который и по сей день остается тайной за семью печатями, это

город Ярославль. Допустим, был бы это Киев — понятно, Вильнюс — понятно, и множество других населенных пунктов, куда ходят прямые поезда. А вот Ярославль? Нет туда прямого поезда, в Москве пересадка. И ни знакомых, ни родственников — никого у Бориса в Ярославле нет. Почти как Степа Лиходеев в Ялте. Помните «Мастера и Маргариту»?.. Короче, он являлся блуждающим алкоголиком. Поэтому технология была такова: он уходил в запой, через 3-7 дней его находила дочка. Либо он частично находился сам. Например, звонил и заплетающимся языком говорил: «Заберите меня отсюда». Откуда — не понятно. Однако ж дочери понятно было многое: у нее в заветной тетрадке были различные пометки, отличительные особенности, например, какая музыка в каком ресторане из посещаемых отцом звучит обычно, или какие-то иные звуковые нюансы. То есть иногда по звуку, доносящемуся из трубки, дочь понимала, где находится ее родитель. Или когда он приходил на «точку» к Анне Ивановне и садился выпить рюмочку с ее мужем, а хозяйка, видя, что вот еще чуть-чуть и гостя можно выносить, сигнализировала его дочери. К тому времени дочь эта была 18-20-летней красивой девушкой, с кучей поклонников, мускулистых и плечистых в том числе. Они Бориса «вычисляли», приезжали на его

же машине, дочь наливала отцу еще стаканчик «на посошок», потому как «год не пей, два не пей, а на дорожку выпей», чтобы он упал, брали тело за руки-ноги и загружали в машину. И везли к маме.

Почему к маме? Потому что дома держать алкоголика в запое было совершенно нереально — проснувшись, он мог, например, взять лом и начать выносить дверь, мог оттолкнуть жену, если она помешает ему искать спиртное, или применить физическое насилие. Наверное, наступила бы та стадия, когда он переступил бы и через мать, но на том этапе — еще нет. Мать становилась в дверях и говорила: «Только через мой труп». Так она могла стоять часами. Как скала. Сын говорил, убеждал, молчал, успокаивался, но постоянно пульсировала мысль — где найти выпить. И срабатывало. Он давал матери слово, что не будет ломиться в запертую дверь, она, устав от долгого стояния, шла прилечь, а Борис, например, выходил на балкон покурить, спускал вниз мешок, привязанный к веревке, и ему туда клали бутылку. В общем, он находил способы обхитрить родительницу (иначе это был бы не алкоголик). Но везли все равно к маме, потому что это был самый надежный из всех ненадежных вариантов. Бориса знали во всех городских вытрезителях: мама раздала в эти заведения

бумажки с его фамилией и ее номером телефона и просила сразу при поступлении одного звонить ей, чтобы она приехала и выкупила сына. И это тоже был шанс его поймать.

В тот знаменательный весенний день 1993 года, вернее в его преддверии, Бориса в очередной раз привезли к маме. Пару дней были очень тяжелыми: потихонечку мама давала выпить. Давала буквально наперстками. Сын ей говорил: «Я не сердечник, капли не пью». Но пил, поскольку выбора не было. А потом произошло какое-то чудо. Чудо было простое — под названием «маме надоело». Надоело сыновнее нытье, выклянчива-нье каждые 5 минут этого наперстка. Она взяла и просто выставила бутылку на стол (было утро) — на, пей, хоть залейся! Надо отдать должное Борису, выпил он не сразу. Он откладывал — выдерживал, как сказано в книге анонимных алкоголиков, суточный план. На 10 минут откладывал выпивку, на 20. Потом, почувствовав, что не выдерживает, взял рюмочку чуть побольше мамино наперстка. Налил. Выпил. Вколол себе очень сильно действующее снотворное, по всей вероятности, аминазин (это лекарство, которым утихомиривают буйных сумасшедших), и лег спать...

Здесь стоит сделать небольшое отступление для пояснения ситуации и небольшого ликбеза

для тех, кто не в полной мере владеет информацией. У Бориса были периоды, когда он планировал себе запой, тогда он колот себе сульфазин (это лекарство было мерой вывода шлаков из организма и мерой наказания в советской наркологии; самой большой дозой было: сульфа-зин «в четыре точки»). Этот препарат давал следующий эффект — температура за 40 и дикая ломка во всех костях. Ходить невозможно. Три дня человек просто лежит пластом). Так вот, наш алкоголик колот себе щадящую дозу и «в одну точку» сульфазина, знал, что к утру у него поднимется температура, он сможет вызвать врача, получить бюллетень и пить, так сказать, на законных основаниях. Самый страх заключался в том, когда врач приходил после обеда. Это ж надо дожидаться (алкоголику-то!)... По правде сказать, сульфазин самому себе колотить мог только круглый идиот. Или алкоголик...

Итак, вернемся к нашим баранам, то бишь уколотому Борису. Бутылку мама поставила ему на стол часов в 8 утра. Проспал он часов 10-12. Тут все факторы совпали, случайностей не бывает. Вышел такой расклад — что да — чудо, не иначе (хотя, конечно, вовсе не оно). Лучше не напишешь: возьмите «Войну и мир» 3 том, 3 часть, 3 главу, 1 абзац — миллионы факторов должны совпасть, чтобы какое-то событие произошло.

Миллионы! Человек, Борис в частности, не смог их все оценить, даже не мог их все увидеть... Но...

...Очнувшись ото сна, он с трудом разлепил глаза. Они по привычке первым делом из окружающего пространства, словно прожектором, выхватили самое главное — бутылку. Она, как спасение, по-прежнему стояла на столе. Голову, налитую свинцом, невозможно было оторвать от подушки, даже малейшее ее движение причиняло нестерпимую боль. Собрав все остатки сил в голос, Борис позвал: «Мама, иди сюда». В дверном проеме появилось усталое родное лицо. Невероятным усилием поднявшись, Боря налил из бутылки в ее наперсток «живительной влаги», остальное протянул матери: «На, это заberi». Посмотрел на часы. А дальше произошел 100-процентный алкогольный спектакль, Борис сказал: «Сегодня 12 апреля 1993 года, 19 часов 12 минут. И это — последняя рюмка в моей жизни». Мама подошла, положила голову на грудь сыну и заплакала...

Почему он больше не выпил — он и сейчас не может объяснить, не знает. Сказать, что он очень этого хотел — в смысле, не пить больше — будет неправдой. Не было, не созрело еще это решение тогда. Зато было твердое убеждение, что так, как раньше, больше не будет. Точно. Лучше никак, чем так. Сейчас Борис говорит: «Бог увидел, что я больше не выдержу, и всячески меня

поддержал. Пронес на руках над лезвием ножа. Потому что выпей я тогда — наверное, это был бы конец»... Но тогда, как оказалось впоследствии, было только начало. Пролог. Этот «спектакль» продолжается до сих пор. Борис продолжает играть в то, что тогда, там, 17 лет назад была последняя рюмка в его жизни. Спектакль ему нравится. Все больше и больше. Возможно, потому, что он теперь не только актер в нем, но и режиссер, и зритель....

Спектакль под названием «Жизнь»

Собственно, сценарий этого спектакля существует уже больше 70 лет. Для того чтобы он был сыгран, нужны необходимые составляющие. Их 12. Они как 12 глав, или 12 действий, которые являются непременным условием того, чтобы спектакль не был отменен, а состоялся. Называется сценарий — «Программа «12 шагов» анонимных алкоголиков». Шаги лаконичны, почти тезисны. А вот развивать, писать развернутую главу, или живописать действие спектакля должен сам человек больной алкоголизмом.

Борис пишет свою книгу «Жизни» уже 17 лет. Не все главы прописаны одинаково ярко, выпукло и рельефно. Некоторые пока пропущены. Какие-то переписываются набело. Другие существуют только в набросках. Но труд этот не прекращается. Книга пишется каждым днем, каждым часом. Она не убирается в ящик стола «до лучших времен». Она правится и корректируется самой жизнью.

Итак, свет в зале гаснет. Занавес поднят. Спектакль начинается. По сути, пропуском, билетом на этот спектакль является первый шаг. Только сделав его, буквально — пришагав в билетные кассы, приобретя билет, алкоголик получает возможность участвовать в дальнейшем

действе. Билет исписан с двух сторон, на одной стороне начертано: «Мы признали свое бессилие перед алкоголем», а на обороте: «Признали, что потеряли контроль над своей жизнью». Обе эти надписи составляют первый шаг программы.

Борис как творец своего собственного спектакля считает, что 1-й шаг — аксиома. Он — констатирующий. Это — просто назвать вещи своими именами, просто посмотреть на себя в зеркало и признать очевидный факт, что зеркало нормальное, качественное. И кривое вовсе не зеркало, а физиономия, из него глядящая. Собственно, поговорка про «неча на зеркало пенять, коли рожа крива» здесь очень актуальна. То есть — все. Хорош пенять. Вот это первый шаг. Он принимается без доказательств, потому что доказательством является вся предыдущая жизнь.

И вот тут на белом полотне экрана, натянутого на задворках сцены, нам, дорогой читатель (зритель), покажут алкогольную пропасть, 400-дневный запой Бориса, который предшествовал помойке с котами.

На экране 91 год. В полной уверенности, что 1-й шаг им сделан, Борис пришел на собрание анонимных алкоголиков (АА). Уже ни подшивки, ни кодировки, которых было бесчисленное множество, ни алкашатник² не помогали. И тут —

²наркологический диспансер

эврика — нашел — это мое! Итог — четыре месяца трезвости. Конец 91- начало 92 — в стране полный хаос, инфляция, «непонятки» с бизнесом, позади Бориса руины — год пил. Работает как каторжный. Руины потихоньку, вроде, начинают восстанавливаться. И, несмотря на невыносимые условия, его друг и компаньон говорит: «Боря, так, как ты работаешь, работать нельзя (внизу бегущая строка уведомляет зрителя, что друг этот — не алкоголик), ты заездишь и себя, и нас. Давай мы скинем обороты и на пару дней съездим отдохнуть. На берегу чудесного озера есть гостиница, директором которой работает моя знакомая. Поехали. Там все будет: номер в гостинице, баня, бассейн, девочки, копченый угорь».... Теперь — стенографический ход мыслей в голове Бориса тогда (как в фильме «Семнадцать мгновений весны» озвучивались мысли Штирлица): «Надо туда поехать, конечно, он прав. (Здесь опять бегущая строка, которая сообщает нам одну немаловажную деталь: день недели на дворе — четверг). Но — как трезвому подойти к женщине? Как угорь без пива? Конечно, я не буду пить. НО ЕСЛИ ВДРУГ (обратите внимание на это «если вдруг»).... Конечно, у меня есть программа 12 шагов, я уже сделал 1-й шаг — признал свое бессилие перед алкоголем, и конечно — на 100 граммах я не остановлюсь. Но

раз сегодня четверг (друг же, заметьте, говорил о поездке на выходные), мы приедем вечером, то сегодня еще можно выпить с девочками, может быть, еще не пойду вразнос, в пятницу — на полную катушку, в субботу спускаю на тормоза, в воскресенье не пью, в понедельник приду на собрание АА».... Такая вот подготовительная база. А незадолго до этого пришел на собрание анонимных алкоголиков человек с годом трезвости и сказал, что он «сорвался», две недели «бухал». Стыдобище! Людям в глаза невозможно смотреть, всех подвел, на него возлагали трезвые надежды, а он!!! Эх ты! А тут — глядь, и ничего. «Сорвавшегося» все по плечу похлопывают: ничего, мол, упал, вставай, иди дальше. Уже после этого у Бориса не было защиты, потому что тогда он подумал: значит, можно, ничего страшного. И пришла ему в голову «гениальная» мысль: «Да, я бессилен перед алкоголем, да, я не способен контролировать количество выпитого, но у меня есть программа 12 шагов, и я смогу контролировать периодичность и долготу запоев»!!! Сегодня он понимает прекрасно, что Бог ему звонил во все колокола и кричал: «Боря, какие девочки-бассейн-угорь!.. Ты едешь пить! Остановись!» Но он уже тогда был глухим, он был одержим. И даже когда компания прибыла на место, пока они ставили машины, оформлялись в

гостиницу и т.д., несчастного уже носило, он не находил себе места — ему не терпелось «принять на грудь». Но по-прежнему не отдавал себе отчета и говорил (себе же), что пить не будет.... Он ушел в запой, который продолжался 400 дней, с небольшими физиологическими перерывами для того, чтобы не умереть. Наркологии Бориса уже просто не брали, врачей-похметологов³ тогда еще не было, мать вызывала знакомую медсестру, она ставила капельницу. Чуть-чуть оклемался, пошел пить дальше. Так продолжалось 13 месяцев — с марта 92-го по 12 апреля 93-го года. Для Бориса это черное пятно. Он почти ничего не помнит. Поэтому и кадры на экране обрывочные, скомканные, мельтешащие. С трудом можно что-то уловить, зацепиться глазом, как при быстрой перемотке киноплёнки. Хорошо видно только то, что рассказывали об этом времени жена, мать, дочери. Мать, которая помнила сына полтора года «подшивки» трезвым, говорила: ты «подшейся» и хотя бы две недели не попей. Две недели для нее были пределом мечтаний. На последней «подшивке» Борис был трезвым три часа. Из двух «кодировок» на одной пробыл трезвым неделю, после второй пошел пить сразу. Он тогда говорил: если меня что-нибудь спасет, то только программа 12 шагов.

³врачей, специализирующихся на выводе пациента из запоя

А теперь — зачем был этот экскурс в пьяное прошлое? По сути, весь 400-дневный запой Бориса можно считать своеобразной работой по 2-му шагу. Да-да, как бы абсурдно это ни звучало. Теперь нам будет легче подойти к нему. Эта глава книги «Жизни» — полноценная, отработанная на все 100%, писалась не один год. Черновики оставила после себя — уйму.

Действие второе (2-й шаг)

Если вы обратили внимание, то рассуждения нашего героя, предшествующие его многомесячному запою, были ориентированы на самое себя — я могу, я сделаю, я буду контролировать. А 2-й шаг программы звучит так:

**«Пришли к убеждению, что только сила бо-
лее могущественная, чем наша
собственная, может вернуть нам здраво-
мыслие».** «Это что — у меня нет здравомыслия? —
с возмущением думал наш гениальный алкого-
лик. — У кого оно тогда есть — покажите мне
пальцем! У меня здравомыслия больше, чем у Эй-
нштейна! Мой «здравый» смысл мне говорит, что
если я бессилён перед алкоголем и не управляю
своей жизнью (1-й шаг), то значит, по моей ло-
гике алкоголика, 2-й шаг должен говорить о том,
как это бессилие преодолеть. А иначе на кой мне
та программа?!»

Все 400 дней запоя Борис упорно трудился по 2-му шагу: он никак не желал признавать отсутствие у себя здравомыслия. Сегодня, когда шаг, на котором он столько ломался и пробуксовывал, выполнен, когда есть 17 трезвых лет, рассуждения Бориса могут демонстрировать этот возврат здравомыслия:

«Итак, я сказал, что 1-й шаг — это аксиома. Он — констатирующий. Тут не требуется никакой работы, просто надо согласиться с тем, что белое — это белое, а черное — это черное. Собственно, человек, пришедший на собрание АА, самим фактом своего прихода говорит о том, что алкоголь его уже достал. Сам факт прихода на собрание уже является проявлением 1 шага. Если же человек не признает наличия проблемы с алкоголем в своей жизни — значит, пожалуйста, иди и пей дальше. Все.

2-й шаг — уже теорема. Исходными данными является то, что здравомыслия у меня нет и мне не под силу им овладеть. Доказать требуется: 1. что такая сила есть вне меня, и 2. она может мне помочь. На выручку приходит Исаак Ньютон со своим 3-м законом: если есть какая-то сила с плюсом, значит, должна быть такая же с минусом, и наоборот. Далее также, по закону Ломоносова: если что-то где-то убудет, то где-то, в другом месте, прибудет ровно столько же. Именно так. В моем случае: если есть некая сила (здесь — бессилие и бесконтрольность, с одной стороны, и чудовищная сила алкоголя, с другой), значит, есть сила, способная ей противостоять. Эта сила есть, и она **вне** меня. Но, по крайней мере, 2-й шаг у меня не требует, чтобы я искал. Он требует меня убедить **себя**, доказать

себе эту теорему, что у **меня** такой силы, которая способна противостоять моему бессилию и бесконтрольности, нет. Здравый смысл отсутствует.

И вот что я делаю, чтобы эту теорему доказать. Мне нужно доказать отсутствие здравого смысла в моей жизни.

Что такое здравый смысл? Прежде всего, это логика — т.е. грамотное выстраивание причинно-следственных связей. Кстати, когда меня сейчас спрашивают, почему я не пью, я отвечаю чисто по-еврейски: зачем? Но до этого надо было дорасти. До этого момента, когда я готов ответить вопросом на вопрос: а зачем? — надо дожить. Итак... причинно-следственные связи, мы о них упоминали, но «повторенье — мать ученья». Я говорил: я пью, потому что у меня жена — стерва, потому что начальник мой дурак, а я умный, потому что кругом большевики-сволочи... Но! Если я говорю жене, что я напился на поминках — друг умер, то нигде не написано, что, если умер друг, я должен попасть в вытрезвитель. Нет причинно-следственных связей между этими событиями. Нет. И никогда не было. И быть не может. Но не для меня алкоголика. На работе дали премию, ребята говорят: пойдём отметим, по шашлыкку съедим... Но это же не значит, что если дали премию, то я должен проснуться в вытрезвителе без

забранных из ателье брюк. Нет здесь здравого смысла. Нет причинно-следственных связей. И даже если допустить, что жена на самом деле стерва, из этого никак не следует, что я должен стоять синий и побитый возле гастронома. Даже если допустить, что кругом в самом деле одни большевики, из этого тоже не следует, что я должен лежать на помойке с котами. Нет никакой причинно-следственной связи. Она существует только в моих больших мозгах — телега впереди лошади. И как только они переставляются: я пью, и **поэтому** у меня стерва жена, **поэтому** кругом одни враги, **поэтому** плохая погода; все становится на свои места.

Когда я первый раз «подшился», я не пил около полутора лет и за эти полтора года вырос по карьерной лестнице больше чем за 11 предыдущих лет после окончания института по распределению. Уверяю тебя, начальник не стал умнее, власть так и осталась большевистской, дураков-козлов не меряно. Но почему-то, как только я перестал пить на первой «подшивке», я по зарплате и по карьере вырос больше, чем за 11 предыдущих лет? Почему, как думаешь?.. (Мои ответы тут будут явно лишними, не могу только удержаться от цитаты из «Иронии судьбы», когда друзья в аэропорту решают, кого из двоих уснувших, которых «разморило от усталости»,

отправить в Ленинград: «Пойдем логическим путем». — «Пойдем вместе»...).

Значит, здравого смысла во мне нет. Дальше. Вернуть мне его может какая-то другая сила. А вот с этим я никак не хотел согласиться. Эту часть теоремы я себе доказывал года три. Я верил в ответ. Как теорема Ферма — совершенно очевидно, что нет трех чисел, сумма двух кубов из которых равна кубу третьего. Но ее двести лет не могли доказать. Так и я. Да, я признал, что я бессилён, признал 1-й шаг, но с этим никак не хотел согласиться. Ну не согласен я — и все тут. Маресьев летал без ног — и я научусь, применимо к питию, конечно. И никаких! Пока однажды на даче, простой эпизод, не привезли из ближайшей деревни парное молочко. Оглушил я залпом два литра... Что было потом, рассказывать не надо. У меня там есть зеленая будочка. Типа сортир. Ты помнишь. И я начал как часы: каждые 5 минут туда бегать. Не стояло у меня тогда вопроса — бежать или не бежать, не было выбора. И тут меня осеняет мысль: Боря, ты не можешь справиться с такой ерундой, как понос! Ты же бегаешь! Ты ведь не пытаешься с ним бороться. Ты бежишь и кричишь жене: «Дай-ка мне левомецитин!» То есть **ищешь силу более могучую, чем твоя собственная**. В данном случае она — левомецитин. Ты признал, что ты слабее.

Почему ты не хочешь признать, что ты слабее алкоголя? Почему ты не хочешь понимать, что ты на ринге слабее Тайсона? Почему ты не хочешь согласиться с тем, что ты слабее паровоза, который летит по рельсам? Это же так просто! Ты все признаешь. Посмотри в зеркало — оно не причем. Рожа кривая, а зеркало нормальное...

Вообще, все без исключения шаги предполагают покорность — то есть свои какие-то позиции надо сдать. Причем безапелляционно. Просто капитулировать, начиная с 1-го шага. Повторюсь, глупо пытаться рукой остановить поезд. Глупо выходить на ринг против Тайсона. Глупо бороться с поносом.

Я часто говорю, зачем нужен 2-й и все последующие шаги, если есть 1-й. Безусловно, по-настоящему сделанный 1-й шаг лишает всяческих иллюзий по поводу «выпить 100 граммов». В лучшем случае — это вытрезвитель, в худшем — помойка. 1-й шаг дает возможность просто быть, существовать. Не умереть преждевременно, не обязательно даже — биологически. Социально, нравственно, духовно. На 1-м шаге можно худо-бедно существовать, **быть** трезвым. Чтобы **жить** трезвым, нужна остальная программа. Причем нужна не для того, чтобы просто жить. А для того, чтобы жить в радость. Я и не представлял себе, какой радостной может быть жизнь!.. И вот ког-40

да поставишь перед собой задачу не просто жить без алкоголя, а жить счастливо и без алкоголя, что мне казалось 17 лет назад просто невозможным, то нужна остальная программа. Без 2-го невозможно выполнение остальных шагов. Он является ключом.

Итак, после истории на даче для меня уже было очевидно, что существует сила, более могущественная, чем моя собственная. Вторая часть теоремы — доказать себе, что такая сила есть, существует, и она может противостоять моей, — была, по сути, доказана. Но что это за такая сила, причем вне меня, и как она будет мне возвращать здравомыслие, как я должен к ней обратиться и т.д., — я не знал. И на первом этапе я решил, что вот этой более могущественной силой для меня будет программа 12 шагов. Именно не группа АА, а программа поможет мне вернуть здравомыслие, ибо группа АА — это только помощник, это сообщник. Группа — как очень сильная поддержка на трудном пути. Как костыли, как глоток свежего воздуха, как капля влаги в пустыне. По программе без группы двигаться очень и очень тяжело. Вот это был мой второй шаг. Тогда мне очень интересно стало ходить на собрание. Это стало моей потребностью. Я стал нуждаться в этой более могущественной силе. Если день-два пропустил,

мне становилось неуютно. Как будто Бог меня толкал. Потом, постепенно, по программе, я пришел к Богу как силе более могущественной, чем моя собственная. Причем со временем я для себя убрал из программы слова «как я Его понимаю» применительно к Богу. Я Его не понимаю никак. И не хочу понимать. Вопрос — кто или что есть Бог — мне абсолютно не интересен. Мне не важно, это дедушка, сидящий на облаке, это Иегова, или Аллах — мне не ин-те-рес-но. Я не хочу знать, как Он работает.

Сегодня я знаю точно:

1. Бог есть.
2. Это не я.
3. Он меня любит и никогда не пошлет испытания большего, чем я могу выдержать.

Вот и все. И Он для меня однозначно — сила более могущественная, чем моя собственная, и помогает она тогда, когда считает это нужным **для меня**. Не все, что я у нее прошу, мне полезно и нужно.

Важно! 2-й шаг — это НЕ шаг возврата здравомыслия. Его возвращают последующие шаги. В процессе движения программы. Упаси тебя Бог полагать, что стоит лишь подумать: «сила вер-42

нет», и она тут же автоматически вернула. Здравомыслие возвращает 11-й шаг — полное, стопроцентное здравомыслие. Но до него еще добратся надо.

Составляющая здравомыслия — это в первую очередь смирение. На сегодняшний день для меня смирение и здравомыслие — почти синонимы. Чем больше смирения, тем больше здравомыслия»...

Антракт

Галопом по европам мы скакать не будем. Проглотить 12-шаговую программу за-раз не выйдет. Поэтому, если продолжить ассоциацию со спектаклем, то перед 3 действием (то бишь 3-м шагом), без сомнения, как и положено, есть антракт. Кто-то в этот перерыв (подавляющее большинство зрителей) бежит в буфет. Кто-то остается сидеть в зале и читает программку — что там за действо ждет его дальше. Кто-то переваривает увиденное и услышанное в предыдущих сценах. Вот и мы с вами «переварим» сейчас. Оживим: кое в чем красок добавим, кое-кого введем в круг действующих лиц — чтобы несколько разбавить «умности» и уложить вышесказанное в голове. Потому как программа 12 шагов, по верному замечанию Бориса, — это не одноразовая акция. Это жизнь. А жизнь, она многообразна, красочна, с массой запахов, оттенков, ощущений, трагедий и радостей... Ее украшают всякие рюшечки и кружавчики, и много ее не бывает. Итак, картинка. Это было лет 10, наверное, назад в некоем городе за границей на конференции анонимных алкоголиков. Для справки: таковые конференции проводятся по всему миру в разное время в зависимости от времени созда-44

ния в стране/штате/республике/городе группы АА. Например, в городе N-ске группа анонимных алкоголиков зародилась в июле 1989 года. После этого ежегодно в июле проводится конференция, на которую съезжаются алкоголики со всего мира. Это может вылиться как в грандиозный форум (например, на 60-летие движения АА в Сан-Диего в 1995 году съехались десятки тысяч алкоголиков), так и в скромное собрание сот-ни-другой человек в районном центре. Но ВСЕГДА это — тепло, сердечность, понимание, солидарность, единение. Это — сила. Так вот. На конференцию в N-ск привезли алкоголика лет 30-35, с глубокого похмелья, его била дрожь, пот катился градом, он еле переставлял ноги. Вряд ли его мозги что-то соображали тогда. И вот на второй день (конференция занимает полтора-два дня, выходных, как правило) проходит заключительное собрание, ведущий по традиции спрашивает: у кого есть непреодолимое желание что-то сказать? Тут поднимается со своего места этот новичок и говорит: «Ребята, я здесь среди вас просто балдею, я второй день ЗАБЫВАЮ, ЧТО НАДО БУХАТЬ»... Пауза — по законам жанра. Что далее произошло с залом, вместившим в себя несколько сотен человек, трудно передать. Оратору устроили овацию, какой, наверное, на съезде партии не удостоивался Брежнев. Апло-45

дировали минут пять. Бедный алкоголик стоял совершенно растерянный, не понимая, чего такого выдающегося он сказал и чем вызывал такую бурю восторга. Объяснение на самом деле весьма просто для понимания алкоголиков. Для тех же, кто не «в теме», поясню: если бы парень сказал иначе, например, что ему здесь НЕ ХОЧЕТСЯ пить, ему бы просто никто не поверил. А он именно — ЗАБЫЛ. Потому что для алкоголика вопрос не стоит — хочу, не хочу. НАДО! Это — аксиома. А тут алкоголик забыл про надо. Искренне, от сердца, а не от мозгов. От сердца и сказал. Мозги даже не успели сообразить, что он сказал.

Теперь — плавно — переходим к мозгам. Но не вышеупомянутого безымянного алкоголика, а нашего героя Бориса. Как к иллюстрации того, каким изобретательным, изворотливым и талантливым он, мозг алкоголика, может быть. Кстати, справедливости ради надо и в этих записях отметить, что «алкоголик» отнюдь не синоним слов «никчемный», «дебил» или «дурак» — они никак не могут находиться в одном ассоциативном ряду. И вот вам пример. Да и не один, впрочем.

Про графики. Лежа в алкашатниках систематически, Борис всегда был при деле. В основном эти заведения советских времен включали в режим пребывания в них пациентов трудотерапию. Почти во всех наркодиспансерах

алкоголики трудились. Но были исключения. Один из них, санаторного типа — с волейбольной площадкой, яблоневым садом, обилием цветов в округе и главное — маленьким гастрономчиком за забором — облюбовал себе Борис. И вот там тихими трезвыми вечерами (а также днями и утрами) он предавался маниловщине. Но это с нашей точки зрения стороннего наблюдателя. Для Бориса это были отнюдь не бесплодные и эфемерные мечтания. Вполне конкретно и точно он, технар с двумя на тот момент высшими образованиями, строил графики. Он был мучим далеко не гамлетовским подкорректированным вопросом — пить или не пить. Такой дилеммы вообще не стояло. Вопрос был куда тоньше. Ведь вся беда алкоголика заключается в том, что ему знакомы лишь два состояния: киронедостонии (хронической или острой) или перебора, т.е. выпитого чересчур. Либо одно, либо другое. А вот попасть в ту точку, где ощущение полного счастья, увы, почти никогда не удается, если только по счастливой же случайности. Хотя, к слову тут замечу, что попадание в точку для алкоголика — опять же палка о двух концах. С одной стороны, хорошо, конечно, когда человек сохраняет человеческий облик при наличии дозы алкоголя внутри, но с другой стороны, случаи, когда алкоголик не напился, дают ему иллюзию — «ну вот

же: могу, когда захочу», и, таким образом, путь к 1-му шагу, т.е. признанию у себя наличия проблемы с алкоголем, удлинняется в разы. Но такие случаи попадания в точку «счастья» единичны, а потому в подробностях нами не рассматриваются. Чаще всего происходит по-другому: когда к алкоголику после нескольких порций спиртного приходит состояние кайфа, тут же непременно появляется потребность его закрепить — «остановись, мгновенье, ты прекрасно!» Но как только человек начинает это самое закрепление — случается перебор.

Задача Бориса требовала ювелирной точности — он искал вожденную точку. То есть условно говоря, если искомая точка «счастья» — 300 граммов, то 290 — мало, а 310 — уже много. Пожалуй, в принципе, вычислить эти 300 граммов не составляет труда. Но! Вся беда заключается в том, что точка в 300 граммов отнюдь не фиксированная. Она подвижна. Зависит от многих факторов. Борис выбрал, как помнится, 13 переменных, среди них: в какой компании пить, какой напиток, в какое время года, под какую закуску... Дальше при желании каждый алкоголик для себя сам может восстановить эти 13 переменных, а то и дополнить.

Борис строил графики и говорил своему доктору, с которым впоследствии до самой его смерти

поддерживал приятельские отношения: «(Имярек), вот теперь наконец-то все. Ты меня «подошьешь», годик я, конечно, не попью, чтобы не портить твою репутацию. Но потом я уже буду точно знать — где, когда, с кем, сколько, что и как. На, смотри, графики». Врач посмотрел графики, отложил их в сторону, взял клочок бумаги, черкнул на нем пару строк, протянул сидевшему с видом победителя пациенту и сказал: «Вот тебе мой домашний телефон (мобильных тогда не было), в любое время суток лучшее место в лучшей палате твое». Потом, когда Борис не пил уже лет пять, тот врач-нарколог сказал, что он на здании этого наркологического диспансера повесит мемориальную доску, что здесь, мол, на протяжении 10 лет по несколько раз в год находился на излечении такой-то. Но потом это отделение закрыли.

Однако ж, не один Борис такой умный (это в продолжение к теме графиков, памятных знаков и вообще к тому, что алкоголизм не знает границ, в том числе и международных;... ну, и к здравомыслию и его отсутствию, конечно, тоже). В 80-х годах прошлого века в определенных кругах разнеслись слухи о том, что японцы, славящиеся на весь мир своей изобретательностью, придумали некий клапан, который наподобие операции на сердце вживляется в аор-49

ту и регулирует количество выпитого. Мечта алкоголиков всего земного шара!!! То есть сам потребитель алкоголя заказывает врачу, насколько этот клапан надо отрегулировать — 300 граммов, 400, 500... Как чуть больше положенного выпил, организм излишек не принимает, отторгает, и все идет назад, простите за натурализм, после этой очистительной процедуры можно пить дальше. Красота! Борис готов был ходить с шапкой по родственникам, продать всю причитающуюся ему движимость и недвижимость, чтобы собрать деньги и поехать в Японию (это все в бытность Советского Союза, напомним), где бы ему вживили этот волшебный клапан. Позже он говорил, что, наверное, алкоголики всего мира тому человеку, который придумает таблетку, умеющую безо всяких графиков говорить «стоп», т.е. поможет контролировать количество выпитого, поставят памятник в полный рост из чистого золота. Сегодня, правда, он абсолютно точно знает, что не дал бы на этот памятник и ломаного гроша. Более того, появившись сегодня такая таблетка — она ему не нужна. Но это — сегодня. А тогда...

Пока суд да дело, на клапан деньги не собраны, неутомимый Борис придумывал свои ноу-хау. Например, как занести алкогольную записку домой. Это ж целая наука! Потому что

номер с бутылкой, заткнутой сзади за пояс уже не проходит. В носок — не проходит. Тогда появилась иная технология. Между рукавом куртки и рукавом пиджака засовывается бутылка (тех, кто захочет стать приемником Бориса в данной манипуляции, предупреждаю, что рукав куртки должен непременно застегиваться). На входе жена обязательно ощупывает. Алкоголик руки вверх — пожалуйста. Она хлопает по бокам — пусто. Все проверила. Борис снимает куртку вместе с пиджаком (кстати, свидетельствую, что и по сей день он делает именно так, — тенденция, однако). Бутылка остается между двумя рукавами — куртки и пиджака. Потом через некоторое время, когда бдительность супруги уже притупилась, потихонечку, в удобный момент, пробирается в коридор, достает записку, и та уже традиционно переключивается в унитазный бачок. Потом, правда, эта халва кончилась тоже, потому что все его алкогольные выдумки и придумки со временем жена раскрывала. Приходилось приспособливаться. Во-первых, брать одну бутылку — это гиблое дело: пока алкоголик к ней тайком прикладывается, пьянеет, жена замечает характерные перемены в супруге, все понимает и быстро находит записку, потому что далеко же не спрячешь: квартира — пространство весьма ограниченное. Стал тогда Борис

брать две бутылки. Жена одну нашла — уже счастливая от своей находки, больше не ищет. Вскоре и это обнаружилось — поскольку супруга видела, что муженек все равно продолжает пьянеть, стала находить и вторую. Начал наш герой брать три «пузыря». Тут уже становилось сложнее, потому что надо было подкарауливать момент, когда жены не будет дома, чтобы придти и рассовать спиртное по тайным местам. Так вот. Две бутылки предусмотрительно прятались так, чтобы оказаться найденными. По 150-200 граммов Боря успевал-таки выпить, и они обнаруживались. Было не жалко, вроде как — в семью же. А вот третья бутылка разливалась в серванте по хрустальным рюмкам, которые там за стеклянными дверцами стояли и доставались только по праздникам для гостей (думаю, многие из вас помнят такое время)... Предвосхищая возможные вопросы, отвечаю: водка не выдыхалась, потому что не застаивалась — 3-4 часа максимум она там находилась. Что может быть проще — жена вышла на кухню, да просто отвернулась, открыл — выпил — поставил рюмку на место — закрыл. Минута на все. Кстати, это последнее ноу-хау Бори — так и осталось тайной для его супруги...

Кстати, о супруге. Еще одна история. Советский Союз. Вплоть до расстрела за валютные

операции — 88 статья Уголовного кодекса РСФСР. Борис с женой отправляется по путевке в путешествие по Балтийскому морю. В то время организовать на такую поездку было архисложно — требовалось разрешение райкома партии. На полках в магазинах у нас — это 1989 год — кроме пыли, ничего нет. Труссы по талонам, сигареты по талонам... Советские туристы везут самовары, водку для того, чтобы там, за кордоном за них получить валюту и купить, например, тот же видеоманитофон. Или просто привезти доллары сюда. Что делает Борис? (Вчитайтесь в каждое слово, а я многоточиями обозначаю смысловые паузы). Купленную на родине по сумасшедшей рублевой цене валюту... под страхом уголовного наказания... нелегально вывозит за границу... и покупает на нее... у советских туристов... водку., притворяясь иностранцем. Каково?! Но самый анекдот состоял в том, что его жена тоже повезла с собой водку на продажу. А продавать стеснялась. И Борис подсылал к ней случайно обнаруженного в круизе бывшего своего одноклассника, снабдив его валютой. Шведы давали тогда, помнится, по 30 крон за бутылку, немцы — по 5 марок. А одноклассник говорил жене Бориса, что «какие-то сумасшедшие шведы» (догадайтесь — какие?) предлагают по 50 крон за бутылку. Устоять она не могла, и даже при-53

родная ее стеснительность тут была побеждена. Ха! А Борису было вовсе не жалко 50 крон, потому как из семьи эти деньги, по сути, и не уходили...

Ну? Разве это не гениально?! Алкоголик придумает то, чего не придумают и сто мудрецов, если ему надо выпить. Он, как выражается Борис, найдет черную кошку в черной комнате, даже если ее там нет... Теперь вы представляете, каково было этому извращенному и изощренному уму сделать 2 шаг и признать, что у него нет здравомыслия. Нет здравомыслия? Тогда как же назвать все вышеперечисленное?!

3-й шаг

... Помнится, были времена (например, во второй половине прошлого века), когда зимы еще были, что называется, зимними, без дождей и луж, а со снегом, вьюгами, метелями — в общем, как и задумано в природе. Радость для детишек: санки, горки, каток, снежные бабы. А вот для алкоголиков такие зимы порой оказывались смертоносными: замерзнуть пьяным легко, особенно ночью.

В тот зимний вечер столбик термометра за окном опустился ниже 30 градусов. Борис, пивший уже не одну неделю, на «градусник», конечно, и не взглянул. Ему не сиделось дома. Нахлобучив шапку, он вышел в ночь. Куда, вопроса не стояло. Зачем — тоже. Он всегда нюхом чувял места, где пьют. И на этот раз найти таковое не составило труда. К его приходу пьянка была в самом разгаре. Он с легкостью влился в коллектив: выпили, закусили, выпили... Очень скоро собутыльники, по всей вероятности обитающие здесь уже не один день, начали терять форму и по одному выпадать из питейных рядов. «Как же так? А поговорить?» Борис без общения — что птица без полета. Когда последняя его надежда рухнула лицом в тарелку, разочарованный, он покинул переставший быть гостеприимным этот

дом и отправился дальше. Однако это «дальше» неведомым путем завело его в лес. И безжалостно бросило там одного. Стрелки на часах показывали полчетвертого ночи. Но Борис этого не видел. Он лежал в снегу, и подниматься у него не было ни сил, ни особого желания.

И вот тут произошла вещь, которую человеческим разумом объяснить просто невозможно. Вернее даже, две вещи. Первая — в этой лесопарковой зоне в 3.30 ночи оказался абсолютно трезвый приятель Бориса. Вторая — он подошел к лежащему в снегу человеку. Дальше уже все, в общем-то, объяснимо — приятель узнал Борю и дотащил его до дома.

Кто спас тогда Бориса? Какая сила понудила отправиться трезвого человека в 30-градусный мороз в лес?.. Вопросы риторические, собственно....

Теперь третий шаг. Звучит он так: **«Препоручили нашу волю и нашу жизнь Богу, как мы его понимаем»**. А вот формулировка Бориса, он считает, что это — правильный перевод с английского (программа 12 шагов создана в Америке): **«Приняли решение препоручить нашу волю, нашу жизнь под защиту Бога, как мы его понимаем»**. Что называется — почувствуйте разницу. Не препоручили, а приняли решение препоручить. И второе. Не Богу, а под защиту

Бога. Именно эти обнаруженные Борисом слова, которые он прочел в одной из редакций перевода, стали для него ключевыми и помогли сделать третий шаг.

Отступим на шаг назад — во втором шаге Борис тоже нашел для себя такое «волшебное» слово, палочку-выручалочку. Это слово — «только» (**«Пришли к убеждению, что только сила более могущественная, чем наша собственная, может вернуть нам здравомыслие»**). Оно лишает, грубо говоря, халявы, лазейки, что-де можно ходить в спортзал, посещать бассейн, тренироваться 24 часа в сутки и прочее, стать сильным и самому победить алкоголизм. Какая иллюзия (весьма распространенная причем)! Только сила вне алкоголика, в данном случае — вне Бориса, призванная им на помощь, может эту проблему решить. В то время Борис был воинствующим атеистом, и силой, более могущественной, чем его собственная, он избрал программу 12 шагов. Но тут, в 3-м шаге, встал вопрос: если этой силой является программа 12-ти шагов, то как же можно под ее защиту препоручить свою жизнь? Программой можно руководствоваться — это да, но чтобы жизнь отдать?.. И вообще, что значит — «препоручить нашу волю и нашу жизнь Богу, как мы его понимаем»? Как это технологи-57

чески реализовать? Издать приказ? Написать заявление? Лечь на диван, а Бог за все будет отвечать?

С этим шагом было очень сложно. И долго.

«Принятие решение» — полное — произошло у Бориса годам к пяти трезвости. Процесс шел крайне медленно. Возможно даже, начался он еще в пьяной жизни. Бог уже тогда присутствовал в жизни Бориса. И гораздо раньше той известной зимней ночи в лесопарке. Но это понималось, скорее, головой. Или вообще не понималось — не до того было. В те 13 месяцев запоя наш герой, уже будучи в программе, пробывши там даже около 4-х месяцев трезвым, с завидным постоянством брал книгу «Анонимные алкоголики», показывал матери, жене, махал ею у них перед носом и говорил: «Отстаньте от меня, я больной человек. Почитайте — здесь все написано! И Бог хочет, чтобы я сдох под забором. Какие у вас претензии? Бог так хочет»...

Но в эти же 13 месяцев выдались недели три относительного пьянства, без питья вусмерть, когда нашлись очень близкие родственники в Израиле. Поездка со старшей дочерью туда. Стена Плача. В некоторых кругах считается, что она — приемная Господа Бога, куда можно подавать письменные заявки. Борис положил записку в нее. Находясь подшофе, он написал:

«Господи, помоги мне бросить пить». Это был октябрь. «Пока до Бога дошло, — серьезно шутит Борис, — пока Он прочитал, пока наложил резолюцию, наступил апрель. 12 число. Видимо, помойка, которую Он увидел, решила все дело, и Он удовлетворил мою просьбу. Он понял, что сил у меня больше нет: когда и пить уже не можешь, и не пить не можешь. Это страшно... Я думаю, у Него было два варианта — дать мне покой в виде смерти, либо выполнить мою просьбу. Он посчитал нужнее второе, за что я Ему безмерно благодарен»....

Так говорит Борис сейчас, пройдя путь от воинствующего атеиста до глубоко верующего человека. Но путь — это процесс. Собственно, как уже говорилось выше, вся программа — это процесс: позавчерашний день ничем не отличается от вчерашнего. Это все равно что спросить близкого или хорошо знакомого человека: «Ну как, сильно я изменилась (постарела, похудела, поседела и т.д.)?» А тот: «Да я ничего не замечаю, я ж тебя каждый день вижу». Но стоит встретиться с тем, кого давно не видела, как тут же раздается возглас: «О, как ты изменилась (помолодела, похудела, похорошела и т. д.)!» Так и здесь. Если отсчитывать по одному дню назад, сравнивая каждый новый с предыдущим, то 17 лет назад Борис был такой же, как сегодня, ничего

не изменилось. И какие-то решения, выводы — они приходят незаметно, рождаются в процессе. «Это не архимедова эврика и не ньютоново яблоко, — любит порассуждать Боря. — Все равно, конечно, надо было быть Архимедом, потому что до него миллионы людей лежали в ванне, и надо быть Ньютоном, потому что миллионам людей на головы падали яблоки... Другой разговор, что делать вывод о том, что существует выталкивающая сила и что это закон всемирного тяготения, могли только Архимед и Ньютон. Но у них это была акция, озарение. Все это упало на подготовленную почву — их мозги были готовы к принятию этой информации — в виде плавания в воде и удара по голове упавшего яблока. Продолжая «урок физики», буквед Боря в дословном переводе, что называется, «с чувством, с толком, с расстановкой» дает определение 1-го закона Ньютона: «Всякое тело стремится (подчеркнуто Борисом) сохранить состояние покоя либо равномерного (подчеркнуто опять Борисом) прямолинейного движения, пока и поскольку оно не будет вынуждено другими телами изменить это состояние». Теперь перенесите на жизнь — как гениально сказано! — восклицает Борис. — Тихо, мирно, лежу на диване, никто не мешает, либо двигаюсь утром на работу, вечером с работы, все спокойно, тишь, благодать. А что-60

то плохо. Все в отдельности хорошо, по объективным критериям, а все вместе — плохо. И надо что-то менять. А здесь же хочется сохранить состояние покоя либо «прямолинейного равномерного движения» к могиле. Это относится к любой сфере жизни — семье, работе, общению с людьми. Нужно, чтобы что-то дало волшебного пенделя. Мне дали коты на помойке. Самое тяжелое — сдвинуться с места. Закон Будды гласит: чтобы добиться успеха в решении любой, даже самой сложной задачи, нужно сделать две очень простые вещи — начать и продолжать. Не начать и кончить, а именно — продолжать, не останавливаясь.

Итак, во 2-м шаге я принял, что утраченное здравомыслие может вернуть только сила вне меня. По законам физики, она обязана быть. Мой теперешний опыт говорит, что ее искать не надо. Я же занялся богоискательством, и в этом, конечно, были свои положительные моменты. Я прочел Ветхий Завет, Евангелие, Коран, я почитал кое-что из буддизма. Безусловно, это пополнило мой багаж знаний. Но ответов на свои вопросы я в религии не нашел. Не нашел — каким образом и как. Хотя потом оказалось — «каким образом» тоже не надо.

У меня процесс препоручения шел на мелких несчастьях. Например. Меня раздражало

чисто на слух, просто слуховая аллергия на слово «проблема». Я решил для себя определить: что это такое? Где мои, где твои проблемы, где Божьи — где чьи? Что, вообще, за слово такое — «проблема»? Есть хорошее, нормальное русское слово «задача». Я определяю для себя термин «проблема» как ситуацию, задачу, пути решения которой в данный момент времени (это очень важно, подчеркиваю), в данную минуту, вот сейчас — не очевидны. Что отсюда следует? Отсюда следует, что я не знаю, как решать эту задачу, а дергаюсь ее решать — это равносильно тому, чтобы пробить головой стенку. Вот мне надо попасть в соседнюю комнату, и я начинаю с разбегу биться головой об эту стену. Разбитая голова — не самое страшное последствие. Самое страшное последствие, что я лишаю себя возможности увидеть дверь. И получается, что надо отпустить проблему, по третьему шагу, как Богу будет угодно, под Его защиту, и так или иначе она решится. Уверяю вас: в 100 случаях из 100, нет, в 80 из 100 просто оказывается, что то, что называлось «проблемой», существует только в моей голове.

Так, например, иду я по улице. И если у меня есть страхи, мысли (у меня бумажник с деньгами, «Ролекс» на руке, дублинка дорогая): а вдруг сейчас на меня нападут грабители?! За-62

щиты от этой угрозы нет, потому что нельзя защититься от того, чего нет. Вот когда они нападут..., тогда, может, там менты будут ехать, может, отдам им этот бумажник, может, убегу, может, я с ними договорюсь или еще что-нибудь, то есть делать какие-то попытки я могу, но лишь тогда, когда угроза реально существует, когда они уже напали. Пока же они не напали, а я буду думать, — вот от этого защиты нет никакой и быть не может. Нельзя защититься от того, чего нет.

И вот когда еще не пришла ко мне вера в Бога, не было 3-го шага полностью, я прибегал к этому методу — методу решения проблем путем отказа от их решения. Отказаться от решения. 80% оказывается только в моей голове. А в остальных 20%, уверяю тебя, Бог обязательно расставит ситуацию так, чтобы я увидел эту дверь. Моя же задача: захотеть ее увидеть, а не продолжать стучать головой в стенку. Лишь только я буду продолжать биться головой об стенку, я дверь эту не увижу — 100%.

Миллион жизненных ситуаций. Вначале, когда приходишь к трезвости, начинаешь трезветь, позади за спиной руины. Что в бизнесе, что в личной жизни. И начинаешь эти руины поднимать. Все надо, причем срочно. Оказывается, надо было еще вчера. Работаю, суечусь, органи-63

зовываю, договариваюсь... Тем самым я занимаю собой все пространство и не даю Богу возможности принять участие в моей жизни. Все пространство занято мной и моей волей. Опять-таки... как в том анекдоте, когда просит мужик у Бога: дай Ты мне выиграть в лотерею, смотри, крышу надо делать, дети не кормлены, кредит в банке. Достал просьбами. Ангелы уже говорят Богу: помоги Ты, Господи, этому мужику, всю жизнь в Тебя верит, молится. Бог отвечает: да я рад ему помочь, но пусть же он хоть лотерейный билет купит... Так и тут. Я должен купить лотерейный билет. А Богу если будет угодно, то Он даст мне на него выигрыш. Но лотерейный билет должен купить я.

Бог вообще ничего не сделает без моих усилий. Он мне создает условия. Как только я освобождаю место, заполненное под завязку моим своеволием, Он дает мне это делать, и я получаю результат. Освобождаю от своеволия. Но Он ничего не сделает. Он создаст условия. У меня безвыходное положение. А Бог создает ситуацию и хочет, чтобы я покрутил ее со всех сторон, как это делают шахматисты — фигуры стоят на тех же самых клетках во время какой-то шахматной позиции, но с разных сторон доски она оценивается по-разному. Так и здесь — чтобы я подумал, искал, походил вокруг доски, а не

бил головой об стену. Он дает мне возможность увидеть дверь. А моя задача — не побояться эту дверь открыть и посмотреть, что там. И войти туда, если Он мне ее указал. Вот что Он от меня хочет.

Ко мне часто приходят за помощью новички, рассказывают, какие они несчастные, какую тонкую ранимую душу все вокруг не понимают... И как все кругом плохо. Раньше я тоже так приходил. Теперь я говорю новичку: я могу тебя взять за руку, могу тебя отвести в сортир, открыть дверь, могу даже посадить тебя на унитаз и снять с тебя штаны, но остальное ты должен сделать сам. Точно так и Бог со мной.

На сегодняшний день уже произошел переход от **сознания** присутствия Бога в моей жизни (помните лесопарковую полосу в полчетвертого ночи?) к **ощущению** Его присутствия. Это совершенно иное качество жизни. Я помню, когда это произошло на уровне ощущений. Это было 11 лет назад. На территории католического храма проходила конференция АА, на ней я был. И в беседе с высокопоставленным католическим духовным лицом, которое тоже было на территории этого костела в тот момент, я как бы извинился перед ним, что, может быть, я не прав, что здесь нахожусь, поскольку не считаю Иисуса Христа Богом и так дальше. Он мне сказал (когда стану уми-65

рать, буду вспоминать эти слова): «И мне и Ему все равно, как ты Его называешь. По твоим глазам я вижу, что Он есть в твоей душе. И это и для Него, и для меня — главное. Мы-то оба знаем, что это Иисус Христос». Мне стало так легко. Были сняты все сомнения. Вот это было тогда, когда формировалась у меня моя вера в Бога. Я думаю, из 17 моих трезвых лет 10 — настоящей, искренней веры в Бога. Не в голове, а вот здесь (дотрагивается до груди) — это разные вещи. А сюда не нужна церковь. В голову — нужна. В сердце — нет. А в голове Бога не бывает. Он только в сердце. Он не может быть в голове. Потому что головой можно объяснить, а сердцем — нет. Когда я бываю в Иерусалиме, а бываю я там достаточно часто, то что у стены Плача, что в мечети Омара, что в храме Гроба Господня — у меня везде колотится сердце — одинаково. Причем не просто колотится, а какое-то ощущение, его невозможно передать — оно есть, чего-то величественного...

Вообще же, ключевой ответ на вопрос, что значит — поручиться на волю Бога, заключен в 11-м шаге. Суть принятия решения препоручить свою жизнь под защиту Бога состоит в том, что само это решение на 100% реализовать невозможно. Само решение реализуется в 11-м шаге. То есть решение, принятое в 3-м шаге, путем выполне-

ния 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10-го шагов реализуется в 11-м. Результатом этого решения должна в идеале быть жизнь по воле Бога. То есть я должен не просто верить в то, что Бог есть, я должен верить в то, что Бог меня любит, что Бог никогда не пошлет мне испытания большего, чем я могу выдержать. И самое главное, что Бог — это не я. Вот это моя вера в Бога, это мое решение, реализующееся каждый день — отдать, Он защитит, если я делаю так, как Он хочет. И что интересно: Он не накажет, если я делаю не так, как Он хочет. Наказание само по себе произойдет. Он просто как кассир примет счет.

На начальном этапе у меня была очень интересная, на мой взгляд, модель мироздания, то есть взаимоотношений человечества с Богом. Я представлял себе мир как большой ресторан, где Бог работает метрдотелем. И вот прихожу я в ресторан, беру меню, читаю, а там написано «фекалии». Я не знаю, что это за заморское блюдо. Я его заказываю. Приносят, и я вижу, что это — дерьмо. Так вот, в отличие от обычного ресторана, где можно, в худшем случае, заплатить, а в лучшем сказать — унесите, недостаточно прожарено, здесь, мало того, что заказал, мало, что заплатил, так обязательно — схавай.

Так вот, когда меня часто спрашивают по 11-му шагу (это я вперед забегаю): а как ты мо-

жешь узнать волю Бога? Я говорю: на сегодняшний день мне трудно определить, это на уровне интуиции, как правило. Но, по крайней мере, в 99 случаях из 100 я знаю, чего Он **не** хочет. И уже вопрос дальше: делаю я это или не делаю? И когда я делаю то, что я точно знаю, что Бог для меня не хочет, я должен быть готов к результату. Я должен быть готов к тому, что я по этому векселю заплачу. Другой разговор, что только одному Богу известно, какую цену Он мне предъявит, какой счет. Поэтому сегодня я отказался жить по собственной воле, потому что если моей воле что-то и поддается, то очень мало.

Итог, вкратце: 3 шаг в моей жизни — там, где я не могу ничего сделать, я полагаюсь на Бога. Все, что я не могу сегодня сделать сам, я отдаю под защиту Бога — как будет, так будет. Все. Вот он весь 3 шаг. В чистом виде. То, что я могу, я должен делать.

«Они все про меня знали»...

...В переполненном зале спортивного комплекса творилось нечто невообразимое. Сидящий в сторонке человек с недоумением взирал на происходящее вокруг, и было видно, что он вот-вот готов взорваться. Взорваться чем угодно: истеричным хохотом, отборной матерщиной или брошенным в эпицентр действия первым попавшимся под руку предметом. Человек провожал насмешливым взглядом то девицу, сверкающую «брульянтами», то генерала со Звездой Героя, то американца, чувствующего себя здесь, в Измайлово, будто дома, и никак не мог понять, что же тут происходит и где он, собственно, находится. Собралось человек 500. Судя по бейджикам на груди, народ понаехал отовсюду: и из Самары с Ярославлем, и из Нью-Йорка с Чикаго. В какой-то момент в зале наступила тишина. После вступительной части, весьма веселой, кстати, судя радостному шуму среди собравшихся, люди из зала стали выстраиваться в очередь, чтобы попасть на сцену в желании высказаться. На сцене, правда, долго задерживаться не выходило, потому что как только очередной оратор на трибуне вещал дольше положенного, звонок колокольчика в руке ведущего давал понять, что, мол, пора и честь знать, и уступи место следую-69

щему. Следующий, экономя время, почти вприпрыжку выбежал на сцену, где, боясь быть прерванным, торопился сказать самое главное, бил себя в грудь и кричал, что он алкоголик и этим счастлив! «Чем тут хвастаться-то? Дурдом какой-то!» — подумал человек, сидящий в сторонке, достал из кармана ручку и на обратной стороне программки, врученной ему еще при входе в зал, начал высчитывать, сколько может стоить организация данного мероприятия — «этого театра». У него получилась фантастическая цифра. Тут он глубоко задумался и пришел в итоге к выводу: «Значит, это не мама устроила все это шоу для меня»... После сего «здорового» заключения он начал прислушиваться к выступающим. И снова задумался. На этот раз о другом.

Как вы уже, конечно, догадались, человеком этим был Борис. Мероприятие, на котором он оказался, называлось конференцией анонимных алкоголиков. И попал он туда впервые в 1991 году вовсе не для того, чтобы вылечиться от алкоголизма. А для того, чтобы «отмазаться» от мамы, за взятку: днями раньше он пообещал ей, что, если она даст ему выпить — «вот прям щас», — он готов сделать что угодно, в том числе и поехать в Москву лечиться. Этому событию предшествовало 30 лет питья, из них последние 15 — это время непрерывных лечений. Перефра-70

зируя Марка Твена, Борис говорит о себе: «Я бросал пить десятки раз». В отношении его были использованы все возможные и невозможные противопоэтические методики. «Не существовало такого вида лечения, которое не было бы испробовано на моей шкуре, — признается он. — От советской карательной медицины и московского академика до шарлатанских методов и алтайского шамана, стучащего в бубен. С алкашатниками по два раза в год по 45 дней, с «подшивками», кодировками, антабусами и суль-фазидами. Моя бедная мама куда только ни ходила и к кому только ни обращалась! В церкви, в мечети, в синагоге — где она только ни молилась за мою трезвость... И вот нашла объявление в «Известиях» о том, что в Москве открылся советско-американский медицинский центр, работающий с алкоголиками».

В том центре Борис и услышал впервые о программе 12 шагов анонимных алкоголиков. Там ему дали Большую книгу (это основная книга анонимных алкоголиков, она так и называется «Анонимные алкоголики», она же — «синяя»). Еще есть «желтая» — «Жить трезвыми» и «голубая» «Двенадцать шагов, двенадцать традиций», алкоголики используют, в основном, («цветовые» названия), он ее отшвырнул в сторону. И подумал: «Мать вашу, я прошел огонь, воду и медные трубы. На мне клейма ставить негде. У меня на

заднице нет живого места от «подшивок». А вы мне голову каким-то Богом пудрить собрались?! Вам нужны мои «бабки», берите, я вам их заплачу...» И кинул эту книжку, когда дошел до слова «Бог» в ней. Один из психологов-консультантов поднял книгу, стряхнул с нее пыль, которой там не было, и спокойно сказал: «Боря, я понимаю, ты хочешь пить. Я тебя отпущу и даже дам тебе денег, но в обмен... Вот тебе красный карандаш и эта книга, которую ты кинул, найди в ней глаголы в повелительном наклонении, которые заставляют или понуждают тебя сделать что-либо. Если ты их найдешь, ты пойдешь пить». Борис начал читать. И что? Там все написано в прошедшем времени, люди это прожили и сделали. Дословно из 5 главы: «Истории из нашей жизни показывают в общих чертах, что с нами было, какие действия мы предприняли, и что с нами стало. Если вы хотите получить то, что мы имеем, вы готовы предпринять определенные шаги. Вот эти шаги... «Я читаю все это, — вспоминает Борис, — и меня начинает душить ярость, особенно когда читал 3 главу. Именно не раздражение, не злость, а ярость: «Откуда эти гады за 9 лет до моего рождения (книга написана в 39-м году) все про меня знали?!» Я же думал, что я эксклюзивный, что я один такой и что никто не может оценить такую тонкую, ранимую натуру....

И процесс пошел»...

Миннесотская программа

Советско-американский этот центр работал (и работает поныне, кстати) по так называемой Миннесотской программе. Ее трактовок по миру на сегодняшний день очень много. Миннесотская программа — это 28 дней интенсивнейшей работы (28 — потому что, когда решили создать психотерапевтическую программу на базе программы 12 шагов АА в Америке, американская медицинская страховка оплачивала лечение алкоголизма на протяжении 28 дней, поэтому и программу «подогнали» под 28 дней). Работа по 24 часа в сутки. В лабораторных условиях. Даже в курилках разговоры только об этом, потому что все находящиеся там — братья по несчастью, собрались по одному и тому же поводу, делятся устными впечатлениями от программы, от пребывания в центре. Миннесотская программа дает знания, которые, наверное, не получишь и за год-два посещений собраний групп анонимных алкоголиков. Но — именно знания. А как сказано у Экклезиаста, «во многой мудрости — много печали». Это очень сильное лекарство — Миннесотская программа. Им можно отравиться. Случай Бориса — как раз тот. Со мной, например, это знание сыграло злую шутку, — признается он, — я им отравился. Тем более в течение полутора

лет я трижды прошел курс реабилитации в этом центре. Я дошел до того, что «теперь все знаю, а они (в том числе и члены группы анонимных алкоголиков в родном городе, с которыми в промежутках между пребываниями в центре я успел познакомиться), да что они вообще понимают?!.» И еще я решил, что если не могу контролировать потребление алкоголя, то с помощью программы 12 шагов смогу контролировать частоту и продолжительность запоя. (Во что это вылилось, вы уже знаете, — 400-дневный запой). «Ну, подумаешь, приду на собрание АА, скажу, что я 24 часа не пью, получу аплодисменты (для тех, кто не в «теме», поясню, что аплодисменты и впрямь присутствуют на собраниях АА; трезвость — это очень дорого, поэтому за любой срок такой драгоценности, объявленной членом АА, все присутствующие ему хлопают) и начну сначала. И так пару раз в году можно», — думал я. Совершенно искренне.

Выходцы из Миннесотской программы, на мой взгляд, пытаются совершенно необоснованно привносить на группу свои знания, полученные на ПСИХОТЕРАПИИ. Программа же 12 шагов и сообщество анонимных алкоголиков — это не психотерапия. Хотя бы по двум признакам — отсутствию терапевта и обратной связи. Уже по этим двум формальным признакам АА нельзя признать

психотерапией. Это я как профессионал говорю (Борис и впрямь дипломированный психолог). Не может быть терапии без терапевта. На группе даже НЕ ОБСУЖДАЮТСЯ другие выступления, мы не подаем реплик на чьи-либо высказывания, не комментируем их и не даем им оценку, а в терапии они разбираются подробно. Миннесотская программа и АА — это близко. Но это, все же, разное. И когда элементы психотерапии, которой занимаются в Миннесотской программе, выносятся на собрания АА, а там — люди, образно выражаясь, пришедшие с улицы, без подготовки, они оказываются просто не готовыми к этому. Более того — к этому не готов сам человек, вышедший из лаборатории Миннесотской программы. Мой пример — тому подтверждение. Возьмем закон Бойля-Мариотта — он рассказывает о том, как газ расширяется при нагревании или сужается при сжатии, т. е. как газ себя ведет в зависимости от температуры и давления. Речь идет о некоем идеальном газе, которого в реальной жизни нет — в реальной жизни существуют совсем другие газы, и там эмпирически к формулам Бойля-Мариотта, Гей-Люссака и проч. вносятся какие-то поправочные коэффициенты, когда рассчитываются паровые котлы. Если рассчитывать в чистом виде паро-75

вой котел по Бойлю-Мариотту, он взорвется. Или наоборот — не будет давать пар. А есть поправки. И эти поправки вносят жизнь. То же самое — Миннесотская программа — это лаборатория, законы, которые там дают, идеальны, а здесь начинает вмещиваться реальная жизнь. И происходит то, что произошло со мной (13-месячный запой — помойка — коты). Безусловно, всех выходцев из этой программы интересно слушать, они говорят правильные вещи, в том числе и я. Я говорил умные вещи — то, чему я научился. Но... Я не умел их приложить к жизни, применить на практике. Я не понимал, что мне надо реконструировать свою личность, а на это нужны годы, десятилетия, но никак не акция, которая делается за 28 дней».

Сейчас же Борис говорит **только** то, что им прожито, прочувствовано, испытано на себе. Не так было сначала. Он прекрасно помнит, как ему говорили все домашние: ты только не пей, больше от тебя ничего не надо. Вроде не пьет человек. Месяц не пьет, год не пьет, второй, третий... А никто его портрет вместо иконы не вешает в красный угол и не молится на него трезвого. Наоборот. Говорили же, что ничего больше не надо, только не пей. Оказывается, надо! И еще как! И намного больше надо, чем когда пил. «И на собрание родительское сходи, — Борис за-76

гибает пальцы на руке, — и в магазин зайди, и денег принеси, и — что меня больше всего возмущало — мусор вынеси! А ведь всегда в своей пьяной жизни я с удовольствием выносил мусор — либо меня там уже кто-то ждал и — по стаканчику, либо я сам находил. Меня не пускали выносить мусор в прежней жизни. А здесь, оказывается, я должен его выносить. Непонятки полные... В прошлом году поздравил жену с 16-летием избавления от пьяного мужа. Она мне в ответ: как бы еще от трезвого избавиться»...

«Что внутри нас заставляет выбрать ту или иную дорогу»

Оказывается, не пить — мало. Как говаривал другой трезвый алкоголик, не Борис: «Что толку если пьяный сукин сын станет трезвым сукиным сыном?» Разницы — чуть. Безусловно, для начала надо просто **быть** трезвым. **Жить** трезвым надо учиться. Но **жить** без **быть** не получится. Вот наоборот — вполне. Собственно, сделать 1-й шаг и только на нем, не деля остальные 11, можно быть трезвым какое-то время. А вот жить трезвым учат последующие шаги 12-шаговой программы. Как говорят анонимные алкоголики новичку: «Сначала принеси свое тело, голова придет потом». То есть сначала просто будь трезвым. «А для этого, пожалуйста, — говорит Борис, — хочешь закодироваться — за-кодируйся, в алкашатнике отлежаться — отлежись. Сколько надо. Но дальше-то получается собака, сидящая на цепи. С трех попыток угадайте, о чем думает собака, сидящая на цепи? Правильно. Она только и думает, как с нее сорваться. Да, конечно, и здесь, в программе, сначала надо самого себя посадить на цепь. Но добровольно. Самому себя посадить на цепь или врач-нарколог меня посадил — это разные вещи. Если это врач, то в 100 случаях из 100 я буду

хотеть сорваться с этой цепи. А добровольная цепь потом становится ненужной. Происходит накопление какого-то количественного материала, которое переходит в качественные изменения, начинает преобразоваться душа. Это не аллегория. Потихонечку, в процессе идет реконструкция личности, перестройка. Здесь становится актуальной гениальная фраза известного писателя О.Генри, погибшего в 48 лет от алкоголизма, что «дело не в дороге, которую мы выбираем, а дело в том, что внутри нас заставляет выбрать ту или иную дорогу». И это «внутри нас», а конкретно — «внутри меня» мне надо менять. Потому что то, что внутри меня было раньше, постоянно заставляло выбирать одну и ту же дорогу — пьяную».

Ведь что дает алкоголь? Он дает чувства, которых в природе нет, эрзац. Первоосновой, стартером, пусковым механизмом является именно психологический дискомфорт без алкоголя. Все кругом серо, уныло и неинтересно. Радости не получаешь ни от общения с друзьями, ни от просмотра футбольного матча. На похоронах не плачешься. На свадьбах не смеется. Когда есть радость — нет радости тогда. Когда есть горе — нет горя. А вот стаканчика 2-3 алкоголя, и тогда все эти чувства начинают проявляться, да еще как. Помните анекдот, когда мужик с глубочай-79

шего похмелья решает повеситься? Уже и петлю приладил, и на табуретку взобрался. И вдруг с высоты табуретки замечает за батареей заныкан-ных полбутылки. Он стремительно слезает, выпивает, садится на табуретку и утирая рот произносит счастливо: «А жизнь-то налаживается!» Оно-то, конечно, так. Жизнь налаживается, налаживается, пока не становится совсем лажовой. Но это позже. Сейчас — другое. Сейчас — счастье.

Какое оно, пьяное счастье? Свой вопрос обращаю к Борису?

Тут Борис «садится на своего конька», сует сигарку в зубы и с характерной интонацией начинает урок геометрии: «Вот, например, функция синус. Все знают (тут многозначительная пауза, видимо, относящаяся к местоимению «все»), все учили в школе, что синус существует только в пределах от -1 до $+1$. Так и данный Богом диапазон человеческих чувств. В зависимости от темперамента он может быть разный. Мне как алкоголику этих чувств в этих рамках всегда было мало. Мне хотелось большего. Хотелось, чтобы существовал угол, синус которого равен 3. Такого в природе нет. Но водка, алкоголь показывает мне, что, оказывается, есть такой угол. Алкоголь позволяет попасть в то место, которого не существует. Испытать то, чего нет. Алкоголь

дает иллюзию этих ощущений. Если любовь, то до гроба. Если друг, то рубаху на груди разорвать и в бой за него кинуться. Если кто-то умер, то лечь в гроб рядом с ним. **Алкоголь — самый великий иллюзионист.** Он дает возможность держать в руках все что хочешь. Птицу счастья завтрашнего дня. При росте 162 см чувствовать себя двухметровым баскетболистом. При невзрачной внешности — неотразимым красавцем. Если на футбольном поле, то Пеле отдыхает. Трудно устанавливать отношения с людьми — с алкоголем легко. И что самое интересное — при этом абсолютно искренне не видеть того, чего не видеть нельзя. В радиусе ста миль вокруг меня о том, что я алкоголик, не знал только одинедин-ственный человек, с трех попыток угадай — кто? Мне сегодня просто смешно, что я рассказывал окружающим людям....

Помню такой случай с дверью. Последние месяцы моего питания. Жена была где-то в отъезде, возможно, на даче. Я дома. Спокойно. Уже можно не прятать в рукав или унитаз, а пить открыто, ни от кого не прячась. Сажу на кухне. Это я помню сам. Дальше — со слов старшей дочери. Вдруг падаю на пол. Дочь со своим другом берут меня за руки-ноги, заносят в зал и кладут на диван. Идут куда-то гулять. Потом я, наверное, проснулся, моя память мне услужливо напомнила,

что на кухне стоит недопитая бутылка водки, и я пошел за ней. Дверь я решил пройти насквозь, она стеклянная. Цепляюсь за порог, пробиваю стекло и падаю. Слава Богу, дочь что-то забыла дома и вернулась. Я лежу в луже крови. Она вызывает «скорую». Мне наложили 47 швов на лицо, и один шов на шее в миллиметре от сонной артерии. Врач сказала дочери, что ее отец родился в рубашке. Но дело не в этом. А в том, что я всем потом рассказывал, что попал в автомобильную аварию: был сильный дождь, сплошная пелена воды на шоссе, я сидел на пассажирском месте рядом с водителем, дремал, не пристегнутый, и машина заехала в ямку — не видно из-за воды было, и я вылетел через лобовое стекло. Чудом остался жив... И сегодня я очень хорошо понимаю, что верил в то, что я рассказываю, только один человек — я сам. Ведь в чем фокус этой чертовой болезни: я искренне верил, что это так и было. Я ЗНАЛ, что это было не так, но ВЕРИЛ, что именно так и было, что это была авария, — в тот момент, когда я это рассказывал. И попробуй мне тогда было возразить или усомниться в правдивости моих слов. Злейший враг. Ты мне не веришь?! Тогда откуда все это у меня на лице????!! То же самое, приходишь на работу с асфальтовой болезнью⁴. И рассказываешь: я жарил

⁴поцарапанное и ободранное лицо, как от падения на асфальт

котлеты, налил много подсолнечного масла на сковородку, переворачивал котлеты, и масло брызнуло мне на лицо — это ожог. Опять — верил же только один человек... Причем искренне верил, что в лицо действительно брызнуло масло....

Для того чтобы поверить, нужен алкоголь. Сам себе придумал, поместил себя в некую сказку, где все тебя любят, где все женщины — твои. С алкоголем сразу все становится реальностью. Он за меня любил и ненавидел, решал какие-то жизненные задачи и убегал от них. И была постоянная потребность оказаться в этом выдуманном мире, где только то, что хочешь видеть. И нет того, чего не хочешь. Вот что «внутри меня» заставляло выбирать эту дорогу.

Но вся беда в том, что иллюзионист беспощаден. Он не хочет компромиссов. Он медленно, но верно забирает все. Всю жизнь. Всего меня. Без остатка. Он тащит волоком по лестнице, идущей вниз. Туда же опускается критерий морально-нравственных требований к самому себе. Грубо говоря, взять по мелочи книгу и занести в букинистический магазин было недопустимо вчера. В порядке исключения явилось допустимым сегодня. И становилось нормой завтра. Это делает алкоголь. И вот представьте — откуда, с какого дна предстоит путь назад! Вверх! Подниматься все-83

гда тяжелее, чем спускаться. А уж тут! Но заставить двинуться по этой дороге, выбрать ее, сподвигнуть может опять же только нечто «внутри меня», которое поменялось полюсно. Вытесняются старые представления о жизни, о людях, о событиях. И это вытеснение должно чем-то заполняться. Обязательно. Потому что любая пустота у человека большого алкоголизмом — отсутствие работы, эмоций, секса и т.д. — обязательно заполняется алкоголем. Любая. Всенепременно. Тут только вопрос времени. Поэтому пустоты быть не должно. Для этого нужна колоссальная перестройка внутри себя, и инструментом для этой перестройки служит программа 12 шагов. Она дает решение задачи алкоголизма — как **не начать пить опять**. Заметьте — **не бросить** пить, а **не начать** пить снова. Но это, повторяю, процесс. На него уходят годы. А сколько нужно терпения! Самое страшное, самое тяжелое препятствие было на моем пути — это то, что мне хотелось все и сразу. Потому мне мой наставник сказал: «Боря, все и сразу можно. Но это будет некачественно». Повторю известную фразу из фильма: даже если девять беременных женщин собрать вместе, они не родят за один месяц. Идея должна созреть. Но, поверьте, это все так интересно. Когда включаешься в этот процесс, и тогда уже все происходит

не искусственно, не под давлением обстоятельств, не сидя на цепи, а это становится потребностью. Здесь еще фокус в том, что все это происходит незаметно. Идет количественное накопление. Мне когда-то выдали рецепт от алкоголизма, там всего три пункта. Вот они: первое и главное — это время. Второе — посещение собраний. Третье — работа по шагам. Принимать дозировано всю жизнь. Очень просто. Для того, чтобы эта программа мне помогла, мне надо ходить на собрания, мне надо смотреть на тех людей, которые идут впереди меня, как я сегодня говорю новичкам: там, где ты стоишь сейчас, я уже был, и я помню, что был точно такой же, что у меня были аналогичные мысли. Примерно годам к 5-ти трезвости, и эти мои наблюдения подтвердят другие старожилы, происходят уже качественные изменения. Как я говорю: в этот момент происходит процесс перехода от **осознания** присутствия Бога к **ощущению** этого присутствия.

Мне часто приходится слышать фразу: я счастлив, что я алкоголик. Скажу прямо, что я не испытываю ни малейшего восторга от того, что я больной человек. Но. Именно благодаря этой болезни я узнал программу 12 шагов. За 17 лет я прошел, продрейфовал путь от воинствующего атеиста до глубоко верующего человека. Да-да.

Я пришел к Богу. Я пришел к тому, что во всем мире не вижу врагов, раньше все были враги. Сегодня я — а не алкоголь, раньше все были враги. Сегодня я — а не алкоголь — участвую в процессе собственной жизни, наполняя ее смыслом. Уверю, легкой жизни не бывает. Но я счастливый человек — я знаю, зачем я живу. Без сомнения, не пройди я через те страдания, которые мне принес алкоголизм, через все мучения и трудности выздоровления, я бы не имел сейчас в душе того, что имею. Это возможно, наверное, только на контрасте. Я люблю то, что я пережил, и то, что я чувствую. Я, пожалуй, не изменил бы ни одного дня своей жизни — ни самого горького, ни самого радостного. Я даже дерзну заявить, что алкоголики, трезвые алкоголики, — это Богом избранный народ. Почему? Один священник на открытом собрании много лет тому сказал: «Вы знаете, я иногда жалею, что я не алкоголик, потому что могу посещать ваши собрания только раз в месяц. Но когда я нахожусь среди вас в этой комнате, я ощущаю присутствие живого Бога. Вы единственные люди на земле, которым при жизни дано было пройти через ад и вернуться в нормальную жизнь».

4-й шаг

Когда мы с Борисом еще только обсуждали книгу и формат, в котором она должна быть написана, была задумка построить ее в виде беседы двух Борисов — сегодняшнего, трезвого и того, прошлого, пьяного. Из этого ничего не вышло. Удивительно, но не получается диалога. Нет точек соприкосновения, нет общих интересов, нет общих тем для обсуждения у таких, казалось бы, родных людей! Всего 17 лет прошло, а уже не о чем говорить. В самом деле, многие из тех, кто знает Бориса сегодня, не верят в то, что он рассказывает о себе прошлом. Да что там люди. Сам Борис говорит: «Я живу с ощущением двух нереальностей. Я заглядываю в те 17 лет назад и дальше и не верю, что там был я. Происходит некая иррациональность. Я точно знаю, что это я. Но не верю, что я мог так говорить, так думать. И тот, прежний, тоже смотрит сюда и не верит. И там, и здесь один и тот же человек. Но — разные личности».

Программа 12 шагов — это инструмент реконструкции собственной личности, перестройки, когда старую личность надо разобрать и построить заново. Сама эта работа начинается с 4 шага. Вообще, по мнению Бориса,

есть три категории шагов: 1-й, 2-й, 3-й — констатирующие, без подробностей. Шаги, которые надо сделать, это 4-й, 5-й, 8-й, 9-й. И шаги, которые выполнить невозможно, их возможно только делать, сделать их нельзя, это 6-й, 7-й, 10-й, 11-й и 12-й. По большому счету, первого шага, а трех шагов и подавно, достаточно для того, чтобы в принципе не пить. Тяжело, но не пить. Потому что, как считает Борис, 1-й шаг, т.е. признание своего полного бессилия перед алкоголем, признание полной потери контроля над своей жизнью — когда не человек управляет своей жизнью, а алкоголь ею управляет — это мощнейшая самокодировка. Страх оказаться на помойке — как в прямом, так и в переносном смысле — работает лучше любого кодировщика. Его достаточно для того, чтобы, как говорят анонимные алкоголики, оставаться сухим, т. е. просохнуть от водки, и только лишь. А вот трезвую жизнь — настоящую, яркую, насыщенную, наполненную запахами и ощущениями, — можно получить лишь при помощи выполнения последующих шагов.

Первый из четырех шагов, которые надо **сделать**, 4-й шаг. Звучит он так: **«Глубоко и бесстрашно оценили себя и свою жизнь с нравственной точки зрения».**

У Бориса было несколько попыток сделать 4-й шаг. На заре своей трезвости, лет 15 тому назад, взобравшись на трибуну в конференц-зале, где проходил очередной слет анонимных алкоголиков, Борис стучал себя кулаком в грудь и кричал: «А судьи кто?! Кто является и устанавливает критерии нравственности?» Утверждал при этом, что 4-й шаг делается один раз и навсегда, подводится черта, и нечего потом продолжать копать в грязном белье. Однако процесс движения по программе показал, что Боря ошибался.

Где-то на рубеже 7-8 лет трезвости (или таки «сухости»?) Борис почувствовал некий застой. Сначала ему было интересно ездить на конференции в другие города, а то и страны, присутствовать на собраниях, чувствовать себя значимым, отвечая по ночам на телефонные звонки алкоголиков, которые просили помощи, и т.д. Все это было интересно и занимательно. До определенного момента. И однажды вдруг стало скучным и неинтересным. Наступило некое пресыщение — сообществом, программой. Борису стало плохо. Он приходил на собрания АА, слушал товарищей и испытывал раздражение: этот сопли жует, не поймешь, что хочет сказать; а этот про Бога вздумал говорить, про Которого сам ничего не понимает....

Здесь мы начнем новый абзац с красной строки, затем чтобы почетче выделить один важный момент. Бог даровал Борису дар, талант говорить. Говорить о своем пережитом и выстраданном так доходчиво и понятно, что слушающий его человек чувствует некий душевный резонанс. Поэтому очень быстро Борис стал весьма популярен в среде анонимных алкоголиков. Он стал известен не только у себя на родине, но и далеко за ее пределами. Постепенно у нашего трезвого алкоголика развилась звездная болезнь, которая чуть не сыграла с ним злую шутку. В один прекрасный день у него возникла крамольная мысль: «Боря, ты так умеешь помочь другим, столько людей говорят тебе слова благодарности и признательности за помощь им, что, пожалуй, если вдруг что случится, так ты и сам себе сможешь помочь». В этом месте — пауза для осознания. Это ж какие ухищрения (если не сказать — извращения) алкогольного ума! Что значит — «если вдруг что случится»? Что случится? Отбросив вуаль лукавства, мысль была предельно ясна: «если ты выпьешь, то сам себе сможешь помочь так же, как и другим». И тут Бог послал Борису ужас. Он испугался этой мысли. Настолько, что стал как новичок, которому настоятельно рекомендуют в течение 90 дней посетить 90 собраний, три месяца ходить прак-90

тически ежедневно на собрания. Единственная тема, которую он выдвигал: «Я алкоголик». То есть «ребята, помогите мне почувствовать себя таким же, как вы, равным вам». Бог пронес тогда Боря на руках. Вслед за ужасом он послал «звездному» алкоголику его прежние записи по 4-му шагу. В поисках нужного документа для налоговой инспекции тот наткнулся на эти записки. Как он смеялся! Шедевральный Михал Михальч Жванецкий так не веселил нашего героя, как его собственный 4-й шаг в письменном виде. А ведь он был абсолютно уверен в том, что сделал этот шаг, причем еще до того как стал трезвым. Ознакомившись с этими вовремя обнаруженными писаниями, Борис понял причину своего внутреннего состояния в последнее время, понял, почему остановился, будто уперся куда-то, откуда это ощущение тупика. Программа — процесс, это как жизнь: если сердце остановилось на какое-то время, значит, жизнь кончилась. Тупик заключался в невыполненном, не сделанном по-настоящему 4-м шаге. В тех записях было много чего, даже искренность была, но там не было главного — того, без чего программа невыполнима в принципе. Там не было честности перед самим собой. Оказалось, этот шаг был «пройден» Борисом как сообразительство, чтобы отчитаться перед начальством, для галоч-91

ки. Он писал его для кого-то: вот, мол, кто-то прочтает, и что он по этому поводу скажет, что, вообще, обо мне скажут и что обо мне подумают. На тот момент, когда Боря делал 4-й шаг, ему был не важен результат какого-нибудь его действия, или какого-нибудь его бездействия, ему было важно — что об этом скажут. И только.

Борис принялся за 4-й шаг заново. На эту работу у него ушло около двух лет. Надо сказать, что и в этот раз он выделил ключевое для себя слово в формулировке шага. В одной из редакций она звучит как «глубоко и **бесстрастно** оценили себя и свою жизнь с нравственной точки зрения». Борис зацепился за это слово. Именно бесстрастно, а не бесстрашно начал он выполнение этого шага. То есть не просто без страха, а без эмоций, как бы со стороны нарисовать автопортрет. И ни в коем случае не заниматься самоедством, не заниматься самоуничижением: какая я сволочь и что я натворил в своей жизни и скольким людям я жизнь испоганил, — ни в коем случае, это путь в тупик. То есть платформа выполнения 4-го шага, по твердому убеждению Бориса, должна быть следующей: это не хорошо и не плохо, это — так. Как погода. Она не бывает плохой или хорошей, она просто такая, какая есть. А потом уже в 5-м, 6-м шагах разбираться: хорошо это или плохо, и что с этим делать, и мешает ли это жить.

Сегодня он готов делиться сокровенным: «У меня любимое место — это горшок (во взрослом варианте — сортир, или туалет). Каждый вечер я сажусь на горшок, запираюсь. И так я чувствую свою отрешенность от мира. Я анализирую прожитый день, просматриваю его как в замедленной съемке: что я пережил. Рассматриваю себя в сегодняшнем дне, даже если это был обычный рядовой день. Делаю я это уже очень давно. Как правило, с карандашом и бумагой. Эти многолетние записи мне очень пригодились при выполнении 4-го шага. Я взял их, свои дневники, дневники своей старшей дочери, поспрашивал жену, послушал ее воспоминания. Потом взял тетрадь и составил таблицу. В правой графе я написал какие-то факты и события, безоценочно. Во второй графе написал, как я себя вел в этой ситуации. Дальше мне понадобилась третья графа — для того чтобы оценить, что «внутри меня» подвигло поступить именно так, как я поступил. Эта графа могла какое-то время, даже достаточно долгое, оставаться пустой. Я не давал пока оценки. Я увидел, что, просто оценивая себя (ведь я субъект), я субъективен, а когда посмотришь на факты жизни в поисках ответа на вопрос... Вот, например, я поступил так: с этой женщиной разошелся, а этого друга куда-то послал, а тот друг послал меня. Что двигало мною в

этой или иной конкретной ситуации, что внутри меня двигало мной, что я поступил именно так, а не иначе? И вот через эту призму я увидел намного больше, чем я просто увидел, описывая как бы со стороны самого себя. Я эти прежние записи проанализировал, систематизировал. У меня более-менее сложился автопортрет.

Тут хотел бы предостеречь. Я стремился докопаться до корней. И в этих поисках меня заносило, на мой взгляд, в ненужные дебри. Например, когда лживость свою разоблачал, я вспомнил время, когда мне было 9 лет. Дворовой футбол тогда был очень развит, с утра до ночи гоняли мяч по двору, не было еще этих каменных джунглей, деревня была, можно сказать, набегались вдосталь, дорогу перейти и — на озеро. Пошли, искупнемся! Почему-то мать была дома, вышла на балкон: Борис, ты куда? — Да вот, с пацанами на озеро искупаться. — Никаких озер! В следующий раз я маме говорю, что иду не на озеро, а на шахматный кружок. На мой взгляд — это уже излишне глубоко куда-то меня занесло. Но это поиск оправдания, что ли. На одном из моих спикерских собраний, у меня было 4-5 лет трезвости, мне задали вопрос: Боря, ты анализировал, когда и где ты стал алкоголиком? Я говорю: знаешь что, мне на это плевать. Оттого,

что я узнаю «где» и «когда», я не перестану быть алкоголиком. Поэтому, может быть, так глубоко не надо. Но это очень индивидуальный процесс, я бы не хотел выписывать каких-то рецептов. Единственное, и это мое очень субъективное мнение, с которым большинство, особенно ветераны АА, не согласны: я бы не рекомендовал новичкам с 4-м шагом спешить. Не спешить оценивать. Но! — накапливать материал. Потому что есть две вещи, без которых программа вообще работать не будет. Это два кита, на которых она держится, и я об этом уже говорил. Напомню здесь про первого кита, — это честность перед самим собой, которая у меня — алкоголика — на момент просыхания отсутствовала полностью. Ведь любимое занятие алкоголика — это развести, обмануть самого себя. Всех остальных — это уже не вопрос. Так вот, эта честность перед самим собой может очень долго не приходиться к уже просохшему алкоголику. Она приходит постепенно. А без нее делать 4 шаг невозможно. Поэтому, я считаю, он очень опасный, этот 4-й шаг, он обоюдоострый, он может дать как фантастически позитивные результаты, так и отрицательные. И поэтому я полагаю, что с ним спешить не следует. Но иметь представление, что это такое, и готовить себя к нему — безусловно, надо.

Делать 4 шаг больно, и при этом очень интересно. Это захватывающее путешествие к себе, в котором присутствует экстрим. Интересна сама эта боль, когда подходишь к 4-му шагу. И как тяжело, и как порой невыносимо в себе видеть какие-то вещи. Никогда, например, я не думал, что страдаю завистью. Все что угодно, но чтобы завидовать... Рассказываю. Однажды на конференцию анонимных алкоголиков я привел свою жену. Там было человек триста, я человек популярный, и женщины со мной обнимаются, целуются, и не только со мной, у нас в АА это вообще традиция такая... И тут моя жена устраивает мне скандал. А рядом стоит товарищ и его супруга, которая понимает, что это такой ритуал, такие отношения, что это тепло душ, что ничего сексуального в этом нет. И я чувствую злость, и я понимаю, что в этот момент хочу не того, чтобы моя жена мне не устраивала скандал. Нет. Я хочу, чтобы жена этого самого товарища ему устроила такой же скандал, тогда мне будет легче. И вот это я назвал завистью. Я пришел к выводу и сформулировал для себя, что зависть не есть желание получить то, что есть у другого человека. А зависть — это когда я хочу, чтобы у того человека, у которого есть, не было тоже, раз у меня нет. Вот это очень характерный пример, если честно и беспристрастно выполнять 4-й шаг.

Могу даже больше по зависти сказать. Пьяные люди. Наверное, я им до сих пор завидую черной завистью. Что раз я не могу быть пьяным, то пускай и они будут трезвыми. То есть забрать у них это, раз у меня этого нет. Тут есть некий абсурд. Я над этим сейчас думаю, почему это так. Помню, лет, наверное, 8 тому назад собралась преферансная компания. (Тут в скобках заметим, что Борис — знатный преферансист, и у него собиралась периодически компания преферансистов — победителей турниров, солидных людей). Игра идет прекрасно, приятная компания, с юмором. Некий молодой человек принес с собой какую-то супер-пупер красивую бутылку доро-гущего виски. В общем, все замечательно. Оснований для раздражения нет. Ан нет. Носит меня, все я злюсь чего-то и не могу понять, чего злюсь-то. Оказывается, что? Они второем, гады, эти несчастные поллитра по глоточку из наперсточков пьют! Они ушли, а еще почти полбутылки осталось! Кто так пьет!!! Вот в чем дело-то, оказывается, откуда злость и раздражение! Это потрясающее откровение. Такие открытия ждут в 4-м шаге — не передать!

Приблизительно в это время у меня начала происходить трансформация мышления. Я стал все больше уходить от вопроса «почему?». Он мне стал неинтересен. Взамен этого вопроса в моем

лексиконе появилось интереснейшее слово, тоже вопрос, но — «зачем?». И вот тогда у меня возник вопрос: а зачем вообще нужен 4-й шаг? Мой ответ очень прост: 4-й шаг нужен затем, чтобы сделать 5-й, чтобы двигаться вперед, идти дальше».

Освобождение (5-й шаг)

Вы помните свои внутренние ощущения, когда вам удавалось завершить какую-то очень важную работу, на которую вы потратили много времени и сил. Или избавиться наконец-то от обременительных обязанностей, которые вы долгое время несли. Да? Так вот, нечто подобное происходит при выполнении 5-го шага. Почему «нечто подобное»? Потому что чувство освобождения, даруемое этим шагом, несравнимо сильнее и мощнее. Чтобы его испытать, это самое освобождение, нужно **«признать перед Богом, собой и каким-либо другим человеком истинную природу наших заблуждений»**. Такова формулировка 5-го шага.

Борис, конечно, очень хотел освободиться от той груды мусора, которую он со всем тщанием и кропотливостью собирал в предыдущем шаге. Ибо невозможно носить это все в себе. Но 5-й шаг вызывал у него очень большое сопротивление. «Зачем его делать?» — искренне недоумевал он. Бог и так все знает. Самому себе все уже рассказал в 4-м шаге. А тут еще зачем-то перед третьим человеком каким-то? Где такого человека возьмешь, которому можно все рассказать — и про финансы, и про секс, и про дружбу, и про предательство. Где найти такого человека? Та-99

кого, который понял бы? И всякие иные «отмазки» он для себя придумывал. Но когда по-настоящему, честно был выполнен 4 шаг, когда Борис беспристрастно увидел автопортрет как портрет другого человека, он «созрел» для выполнения 5 шага, и до него, наконец, дошло, что ключ к 5 шагу — это его формулировка. Там нет критики, нет разборки 4-го шага. Там есть констатация своих заблуждений. Именно — объективный и беспристрастный взгляд со стороны. И оказалось, что труднее всего — это сказать самому себе. Уж очень хочется себя оправдать — а значит, не готов 5 шаг. Не готов, несмотря на то, что сделан, как кажется, 4-й. То есть 4-й еще сделан не до конца. Надо шлифовать. И вот полная готовность сказать правду себе — да, я это делал, потому что я завидовал; да, я это делал, потому что мне было чего-то жалко, жадность моя мешала, а не потому, что я проявлял благородство или еще что-нибудь, — показатель того, что есть готовность к выполнению 5 шага. Борис настаивает, что 5-й шаг имеет смысл только тогда, когда перед Богом, перед собой и перед другим человеком — признается одно и то же. Малейшее расхождение — это уже ложь. Не смешивать понятия — что, когда я говорю себе, в этот момент я это говорю и Богу. Борис призна-100

вался, что Богу сказать тяжелее. «Мне для этого не нужен священник, не нужна Церковь. Мое общение с Богом происходит напрямую. И это не шизофрения. Если пришло время для 5-го шага, то резонанс будет тут же. И в сердце ты почувствуешь Его ответ. А признаться другому человеку — это как бы контрольный выстрел: насколько я был честен перед собой и перед Богом. Удастся ли мне другому человеку повторить все то, что я сказал Богу и себе? Это должно быть — миллиметр в миллиметр, буква в букву, запятая в запятую одно и то же. Иначе — это ложь».

И что происходит? «Огромное облегчение. Это я сбросил груз, который нес на себе всю жизнь. Представляешь, это такое облегчение! Вот тащил этот камень на горбу, тащил, тащил, сам не знаю зачем, сгибаясь все время. И радоваться-то как следует не мог. А тут распрямились плечи, ушел этот груз прошлого.

Это шаг прощения себя прошлого. Подчеркиваю: простил самого себя прошлого, подвел черту и принял себя настоящего, такого, какой я есть здесь и сейчас. Не такого, каким я хочу быть, а такого, какой я сегодня — жадный, похотливый, завистливый. Это не хорошо и не плохо. Это так. Безоценочно. Потом я буду с этим разбираться, но сегодня я такой. А заблуждение мое оказалось очень простым — всего одним. Все остальные

зablуждения — следствие того, что я хотел, чтобы жизнь была не такой, какой она есть, а такой, какой я хочу, чтобы она была. Zablуждение мое состояло в том, что это возможно. Что она будет такой. И алкоголь очень легко эту проблему решает. Как только принимаешь дозу, сразу жизнь становится такой, какой хотел. Все мои построения зависят от той системы координат, в которую размещаю то или иное событие, тот или иной поступок. Скажем, 40 градусов по Цельсию — это жарко. 40 градусов по Фаренгейту — это мороз. И в зависимости от того, в какую систему координат, по Цельсию или по Фаренгейту, событие, качество характера, поведение, жизненное обстоятельство помещаешь, 5-й шаг приобретает совершенно разное значение. Часто даже противоположное. 5-й шаг помогает выстроить эту систему координат, т.е. избавиться от этих заблуждений. Но это дальше. Пока констатировать их надо, осознать, что они есть. У меня: гипертрофированная зависимость от чужого мнения. Это раз. Второе, безусловно, — ложь. И в первую очередь, ложь самому себе. Я выяснил в 4-м шаге, что я врал даже тогда, когда мне врать было невыгодно. На сегодняшний день я вывел алгоритм честности, кстати, тоже математически. В идеале, на 100 процентов это не достижимо. Это когда «я думаю», «я говорю» и «я

делаю» — должно быть одно и то же. Но это, я повторяю, декларация. Где я сам нахожусь нынче? По крайней мере, связка «я думаю» и «я говорю» у меня сегодня работает почти автоматически. Даже когда я думаю одно, а хочу сказать другое — у меня это уже не получается. Хотя не все, что я думаю, я говорю. Но говорю только то, что думаю. Сказать то, что я не думаю, уже не могу. Со связкой «я говорю» (декларация) и «я делаю» (реализация) сложнее. Но я стремлюсь к этому идеалу...

5 шаг — это ключ к дальнейшему движению вперед. Это огромный качественный скачок. Когда состоялась безоценочная констатация, тогда, и только тогда, я начал ощущать, что именно мне в себе не нравится, в чем мне неприятно жить и от чего бы я хотел избавиться. Принятие себя настоящего открывает уверенную перспективу видения будущего».

В общем-то, можно было этим оптимистичным абзацем и завершить разговор по 5 шагу. Но очень уж будет жалко, если все это останется пустым разговором или буквами на бумаге. Поэтому хочется привести такую иллюстрацию, часто демонстрируемую Борисом. Он достает из кармана пиджака бутылочку, это нитроглицерин. Он с ним везде — во время занятий, во время вождения машины, во время работы, во время ку-103

пания в ванне — всегда под рукой. Нитроглицерин помогает человеку с не очень здоровым сердцем не умереть в ту самую секунду, когда случился приступ. Он ничего не лечит и в принципе, как считает Боря, абсолютно безвреден — через 20 минут в организме от него не остается и следа, в отличие от большинства других лекарств, он не «бьет» по печени. Он полностью растворяется и дает приток кислорода сердечной мышце. Борис с пузырьком такого лекарства однажды сам себя при инфаркте довез до реанимации. Замечательное лекарство! Все согласны, что замечательное. «А теперь ситуация, — Борис поднимает руку с нитроглицерином вверх, — у меня инфаркт, я это чувствую, я еще не знаю, что у меня инфаркт, но чувствую, что мне совсем нехорошо. И вот я, вместо того чтобы принять это лекарство, начинаю тебе в машине рассказывать, какое замечательное это средство. Но под язык его не кладу. Внимание, вопрос: оно мне поможет? Так вот. Если программу 12 шагов принимать, то она помогает в 100 случаях из 100». На огромном душевном подъеме в результате сделанного 5-го шага Борис готов был ринуться выполнять 6-го шаг. На тот момент он его понимал как избавление от всех недостатков. Немедленно избавляться! На плечах противника, на этом 5-м шаге, сейчас быстренько 6-й. И — сей секунд в святые! Приходит окрыленный

Борис на собрание, а там — но не бывает же таких совпадений — так как раз тема: 5-й шаг. Как раз его зачитывают, последний абзац: «Это чувство единения с Богом и людьми, выход из изоляции при помощи открытого и честного признания другому в своих заблуждениях, снимающее бремя вины, дает нам возможность отдохнуть и подготовиться к следующему шагу в нашем восхождении к постоянной и осознанной трезвости». То есть, «Боренька, сделай паузу, скушай «Твикс» и подумай все-таки, что ты хочешь от 6-го шага. Так ли уж в святые?»

6-7-й шаги

Когда-то у Бориса было конструкторское бюро. И был в нем главный инженер. Назовем его Василий. Суть этого КБ была такой — деньги и организация Бориса, мозги — Василия. В какой-то момент их дела пошли резко в гору. Были все шансы на успех: начали поступать заказы, вот-вот будет отдача, коммерческая в том числе. И вдруг Василий, равноправный партнер Бориса, начал его шантажировать: подавай ему много денег, или он не будет работать, и все тут. Борис аргументировано отказал, мол, отдачи пока нет, вложенные немалые деньги еще не окупились, пока только затраты; будет отдача по завершении работы, будут и деньги. Василий меж тем начал тихий саботаж, в результате, очень перспективный бизнес пошел «коту под хвост». Борис был в ярости, он все гадал: что ж с этим предателем сделать. Он готов был просто уничтожить человека, который нанес ему такой невероятный моральный и материальный ущерб. Причем, не столько денег было жалко. Борис всегда очень легко относился к деньгам — и когда был нищим, и когда был богатым. У него никогда ничего не было «на черный день». Было жалко загубленного дела. Здесь, пожалуй, давала себя знать гордыня — вот я каков. Но речь сейчас не об этом.

Короче говоря, Борис не спал ночами, все мучился — как отомстить. Какие только идиотские мысли не лезли в его светлую голову. Он уже много до чего додумался, например, нанять женщин легкого поведения, сфотографировать и отправить фотографии жене Василия. Или найти «отморозков» за ящик «чернила», чтобы они этой вражине все ребра переломали. В общем, планы — один отвратительнее другого.

В ту самую ночь, наутро после которой Борис собирался осуществить один из своих коварных планов, ему особенно не спалось. Снотворное — книга. Буквально на ощупь он лезет в книжный шкаф, тянет за переплет, попадаетея «Граф Монте-Кристо». Случайностей не бывает. Борис знал этого «Графа» наизусть, первый раз он его прочел, наверное, в пятом классе, когда вышел фильм с Жаном Марэ в главной роли. Это было начало 60-х годов. И тут Борису приходит мысль. Вернее, не приходит, а послана от Бога — сегодня он это точно знает, потому что ничего подобного в книжке не написано. Мысль такая: «Боря, ты посмотри на жизнь этого человека — главного героя. Бог послал ему тяжелейшее испытание — 14 лет тюрьмы, пережить предательство, и за то, что он достойно это испытание прошел, Бог вознаградил его, послав несметное богатство, любящую молодую женщи-107

ну, огромное влияние, образование — все ему дал. Все, за счет чего можно жить и использовать на благо людям. И что он с этими Божьими дарами сделал? Он стал их употреблять во зло. И не важно, что зло делалось в адрес не самых достойных людей, от этого оно не перестает быть злом. Он творил зло, используя то добро, что ему даровал Бог». И дальше Борису становится очевидным, каким глубоко несчастным человеком был главный герой, несмотря на такие богатства. Он не был счастлив. Он был одинок. Он всех ненавидел. Это отчетливо видно даже у Дюма, который считает его героем.

До того момента Боря даже филологически не понимал, что значит библейское — «Мне возмездие, Аз воздам». А тут его осенило: «Прямым текстом Бог обращался ко мне и говорил: «Отдай возмездие Мне. Забудь». То есть тут даже не суд, не приговор, а уже исполнение приговора. Но «отдай это Мне. Не твое это дело. Освободи себя. Это — Мое. И Я тебе за это воздам». Вот и все. И с тех пор не сужу я».

Этот пример из жизни Бориса давнишний. Он случился в самом начале его трезвой жизни. Тогда, пожалуй, Боря еще не дошел до 6 и 7 шагов. Но Господь даровал ему эту ситуацию как бы заранее, заблаговременно. И показал, что Он в принципе может для него сделать, от какого

страшного и разрушительного чувства освободить в считанные минуты. Причем просто так, даром, ни за что. В 6 шаге, который звучит: **«Полностью подготовили себя к тому, чтобы Бог избавил нас от наших недостатков»**, предполагается работа самого человека — он должен подготовить себя. В вышеупомянутом случае с Василием Борису не пришлось трудиться и готовиться. Бог «без спросу» избавил его от чудовищного чувства мести.

Дойдя-таки, спустя годы, до выполнения 6 шага и памятуя о том щедром Божьем даре, уже известный буквоед и зануда Боря тщательно проштудировал формулировку. Это помогало ему в работе по другим шагам, и на сей раз вывод был категоричен: «Да не должен я избавляться от недостатков, я должен **захотеть** от них избавиться». И это — такое облегчение! Потому что, на самом деле, невозможно человеку самому избавиться от своих пороков. Кишка тонка. Только Бог в состоянии это сделать. Но Он не станет насильно, без произволения самого человека вычищать его нутро. Это все равно, что пришел некто, пусть даже мама и пусть даже из самых лучших побуждений, и навел чистоту и порядок на моем рабочем столе, или в моем кабинете, или в моем доме. А мне этого не хотелось. Будет оно мне надо в таком случае? Отнюдь. Совсем скоро

все вернется в прежнее состояние, а я позабочусь о крепости замков, чтобы больше никто в мое отсутствие не посягнул на мою территорию. Так вот. Бог не посягает. Не принуждает. И если уж, действительно, внимательно вчитываться в формулировку 6-го шага, то Бог упоминается во второй его части, уже после того, как потрудится сам человек. То есть сперва я подготовлюсь, хотя бы захочу для начала, и уж только после этого Бог избавит, и то — может быть, кстати. Потому что в 6 шаге (да и в любом другом) не сказано ни слова за Бога, вместо Него. Я подготовлюсь, ЧТОБЫ... А избавить или нет — это уж как Он решит.

Но чтобы Бог узнал, что я нуждаюсь в Его помощи, мне надо о ней попросить. Так же, как с детьми: я не узнаю их нужду, если они меня не попросят, не скажут, например, что хотят пить, или что не могут достать завалившуюся за диван деталь от конструктора, или что им холодно и проч. Но именно попросить, а не потребовать. Требования я как родитель, скорее всего, проигнорирую. Поэтому в **7 шаге**, который идет рука об руку с 6-м, **«смирненно просили Бога избавить нас от всех наших изъятий»**. А Бог — как посчитает нужным. И оно происходит как бы само собой. Бог, конечно, не позвонит и не скажет: «Борь, ты был жадный. Все, утро вечера

мудренее. Ложись спать, а завтра утром, сразу как проснешься, будешь щедрым». Нет. Но надо четко определить для себя — что я хочу от Бога. Чтобы у Бога что-то просить, надо знать, что я хочу и, самое главное, зачем я это прошу. Надо ли мне это? Ведь не исключено, что Бог может дать. Готов ли я принять? Не подавлюсь ли?

6-7 шаги — быть готовым и попросить Бога... А «быть готовым» — это знать «что просить»? И «готов ли я это принять?»

Тут перед Борисом неизбежно вставал другой вопрос: что такое «хорошо», и что такое «плохо»; что такое «недостаток», и что такое «достоинство»? Его системы координат были очень перепутаны. Взять даже такой простой пример: доброта. Это достоинство или недостаток? Можно быть добрым, а можно — добреньким. Борис не хотел быть добрым, он хотел казаться добрым. Быть добреньким, например, — это дать кому-то денег только из тех соображений, чтобы тот ни в коем случае не подумал, что я жадный. А мне потом плохо от того, что я дал: они ведь мне самому нужны, а вдруг тот не отдаст — мука мученическая. Другой вывод. Казалось бы, слова «сострадание, сочувствие, сопереживание» — святое. Но на сегодняшний день Борис убежден: «Абсолютно вредно решать проблемы другого человека: и для того, кто решает, и для того, чьи

проблемы решают. Если есть запрос на оказание помощи в решении проблемы, я могу эту помощь оказать. Но ни в коем случае, если эта помощь состоит в том, чтобы решить за человека его проблему, — ни-ко-гда!».

Еще один очень важный термин: «эгоист» в понимании Бориса — это человек, любящий и уважающий себя, и ничего больше. Все остальное, что некоторые думают в других системах координат про слово «эгоист», относится к слову «эгоцентрист». Эгоист — это человек, любящий и уважающий себя. И Боря убежден, что никогда ни при каких обстоятельствах людям, небезразличным к нему, не может быть хорошо рядом с ним, если ему плохо.

А что такое жадность? По Борису: «Если я пригласил женщину в ресторан и начинаю в голове подсчитывать, сколько это будет стоить, и предлагать женщине заказать что-то подешевле, — это жадность. Если же у меня на работе есть заказчик, и я торгуюсь с ним за каждый цент, — это не жадность. Просто нужно определить для себя, какое понятие я в это вкладываю. Разберись — зачем ты приглашаешь ее в ресторан. У тебя мало денег, и ты все смотришь и в уме судорожно подсчитываешь, хватит ли тебе завтра на сигареты? Так не приглашай в ресторан! Потому что это гордыня — ты хочешь

показать, какой ты есть! А какой ты есть-то?..» В этом смысл: определиться — О ЧЕМ просить, ОТ ЧЕГО избавиться, и надо ли избавлять.

Избавляться надо не потому, что традиционно или общепризнанно это плохо, то есть плохо в общем. Избавляться надо тогда и от того, что мешает жить, что создает душевный дискомфорт. Вот, допустим, мелкий недостаток Бориса (он считает его мелким). Он — неряшливый человек, и знает об этом очень хорошо. Он, например, может спокойно ходить в нечищенных туфлях, мятых брюках и т.д. То есть человек абсолютно безразличен к своему внешнему виду, не обращает на него ровным счетом никакого внимания и, соответственно, не следит за ним. При этом отлично знает и понимает, что этот недостаток лечится, причем даже без помощи Бога, легко. Но ему почему-то не хочется от него избавляться. И на сегодняшний день Боря прощает себе этот недостаток и, соответственно, Бога ни о чем не просит. Пожалуй, ему этот недостаток в себе нравится. Он даже иногда им бравирует. Что, конечно, тоже не есть хорошо.

А вообще, при выполнении 6-7 шагов очень интересные вещи происходят. Эти шаги невозможно сделать, как, например, 4-й и 5-й. Они, так сказать, процессуальные, и процесс сей бесконечный, сулящий на своем пути немало «открытий

чудных». Порой то, что раньше почиталось за норму, что вовсе не мешало жить, а стало быть, не было недостатком и считалось плюсом, на последующем этапе жизни по программе становится минусом. То есть от того, что когда-то было нормальным и принималось на ура, вдруг становится неуютно, плохо, с этим не хочется больше жить, а очень хочется избавиться. Так, например, вскоре вполне может произойти с неряшливостью Бориса. Так уже произошло с куда более сложной проблемой — похотью. Боря когда-то кричал, опять-таки с трибуны: «Покажите мне грань между похотью и любовью к женщине!». Сегодня не кричит, а говорит, но все равно с трибуны: «Да фуфло это. Нету никакой грани, потому что грань бывает у вещей пересекающихся. А эти не пересекаются, это в совершенно разных мирах. Поэтому я хочу и прошу Бога, чтобы Он дал мне возможность любить женщину как можно дольше. И уже просто так затащить ее в постель мне не интересно. Я потом себя чувствую плохо. Я этого не делаю. Я хочу каких-то отношений, хочу быть мужчиной, а не кобелем. Вот что значит «я готов, чтобы Бог меня избавил от похоти». Он избавил. Нету ее, похоти. Знаете, у меня была шутка. Я говорил, что у меня из всех моих органов остался только один, который способен

радоваться женской красоте, — это глаз. Сегодня это не шутка. Когда я вижу красивую женщину, у меня, действительно, радуется глаз и не возникает похоти.

Вы не поверите, 6-й шаг получается сам собой, если я обнаруживаю что-то в себе, что не хочу иметь больше, мне это мешает, и я преисполняюсь желанием, чтобы во мне этого не было. Например, я говорил в 4-м шаге про зависть. Повторю, зависть — это когда мне плохо оттого, что ему хорошо. Обратная сторона зависти — злорадство. Это когда мне хорошо оттого, что ему плохо. С этим было тяжелее и намного дольше. Слава Богу, есть 7 шаг, и в нем я прошу: Господи, помоги мне от этого избавиться. И больше ничего не делаю. И оно либо проходит, либо не проходит. Об избавлении от злорадства я долго просил Бога. Постепенно отпустило.

Когда я чувствую рецидив, я начинаю заду- мываться: Боря, скажи, ты позволил себе сделать подлость? Ты сволочь, Боря. Понимаешь? Честность перед самим собой. Развести себя, что я сделал подлость, потому что тот, другой, — подлец, уже не проходит. Потому что для любителей кроссвордов могу загадать слово из шести букв: на «п» начинается, на «ц» кончается, — человек, который делает подлости. «Подлец» — легко разгадывается. И нигде не написано, что если

ты делаешь подлость подлецу, то от этого ты сам не становишься подлецом. Не оправдывает тебя то, что он сволочь. Хотя это еще надо доказать. Это ты считаешь его сволочью. А кто тебе дал право судить? Есть, конечно, люди, который живут злостью, «вампиры», как их называют. Я их не понимаю. Но они живут тем, что им доставляет кайф делать гадости другим людям. Мне их, честно говоря, жалко. Я знаю таких людей.

Я говорю: у меня нет врагов. Мне говорят: а вот тот — твой враг. Я говорю: это он считает меня врагом. Я его не считаю, поэтому врагов у меня нет. То есть — как ты оцениваешь. Нету хороших, нету плохих. Все в твоей проекции, все в твоей оценке. Все дело в том, в какую систему координат ты это поместишь.

Да, я живой человек. И когда со мной случаются нелицеприятные вещи, когда я знаю, что сделал подлость, и не в состоянии себя развести и оправдать, тогда я уже просто отдаю себе отчет и адекватно оцениваю себя сам. И поэтому я говорю: «Бог, возьми месть на Себя. Избавь меня от этого чувства. Избавь меня от желания делать гадости подлецам». И я готов к тому, что Он избавит. Но сам уже стараюсь в следующий раз на эти грабли не наступать, даже если ручка теперь покрашена не в зеленый, а в желтый цвет. Я уже точно знаю, что цвет, в который покрашена

ручка граблей, не влияет на силу удара по голове после того, как на них наступишь».

Вообще же, от недостатков легче избавляться, оперевшись на достоинства. Они есть всепременно, и ими надо руководствоваться. Борису, как он признавался, помогла очень здорово в свое время детская сказка, «Остров ошибок», кажется, называется. Кто постарше, может быть, помнит такую. Там мальчишка-двоечник попадает на остров. А на острове том ожившие ответы из неправильно решенных им задачек: полтора землекопа, половина лошади... Но у него, оказывается, «пятерка» по пению. Эти «двойки» в виде гусей хотят его заклевать. Мальчуган начинает петь, появляется «пятерка» и все эти двойки уничтожает... Поэтому и советует Борис опереться на достоинство, даже если оно всего лишь в пении. «Нам песня строить и жить помогает»... Тогда легче избавиться от недостатков. Захотеть надо сначала.

Непрожитые жизни

Это те страницы книги, которые пишутся очень тяжело. Здесь будет сказано о трех людях, друзьях Бориса, которых уже нет в живых. Есть огромная скорбь и горечь от осознания того, какими достойными и замечательными людьми они **были**. И от того, какие красивые жизни **могли бы быть** прожиты ими. Какие прекрасные горизонты открывались, какой огромный потенциал был заложен, какие широкие пути и возможности расстилались перед ними. И как все это было начисто стерто, словно ластиком, смыто с лица земли водкой. Жизнь оборвалась. Надежда угасла. И вдруг все слова об этих людях стали в прошедшем времени. И осталась не просто пустота, ноль, ничего. Осталось до боли щемящее чувство сожаления о чем-то большом, но несостоявшемся, неосуществившемся, несбывшемся.

Они были и моими добрыми знакомыми тоже. Один из них был особенно близким человеком, он был моим мужем....

Звали его Александр, и Борису он тоже был близок. Ему Боря прощал такие вещи, которые, по его признанию, не простил бы никому и никогда. Саша для Бори очень знаковый человек, и в том, что сегодня имеет Борис, — огромная заслуга Саши. Так считает Борис.

Они ровесники, жили в одной стране, в одном городе, были одинакового воспитания, одинакового образования. В Саше было больше интеллигентности, в Боре больше простолоудин-ства, — но что-то же должно было их отличать. Борис называл Александра рафинированным, породистым интеллигентом. Путь к трезвой жизни они начинали вместе. Оба — выходцы из Минне-сотской программы. В 92-м году они были стопроцентными единомышленниками. У Саши, правда, не было 400-дневного запоя. Более того, к моменту выхода Бориса из алкогольной агонии он уже имел пару лет трезвости. Но потом счет не только сравнялся, Борис с большим отрывом ушел вперед — в долгий 17-летний трезвый путь. И все рубежи на этой трудной дороге жизни Борису, сам того не ведая, помогал пройти Александр. Причем совершенно чудовищным образом. Оставаясь стоять на одном месте, что при алкоголизме, собственно, равносильно ускоренному движению навстречу смерти, он был для Бориса неким ориентиром. Тем четче мог видеть Борис, ОТКУДА он ушел. Саша своим пьянством, тем, как губит свою жизнь, помогал ему оставаться трезвым, помогал измерить расстояние, на которое сумел Боря отойти, отползти, оттолкнуться от той бездны, в которой оставался его друг. Пожалуй, тут слово «помогал» — звучит

издевательски даже. Еще циничней это выглядело, когда Борис приезжал к нам домой во время Сашиных запоев, приезжал лишь для того, чтобы посмотреть на мертвецки пьяного алкоголика. Говорил при этом: «Вот сейчас он совершает по отношению ко мне 12-й шаг. Он таким образом мне помогает. Туда, где он, я не хочу». И уезжал. Тогда я задыхалась от возмущения и обиды, такое отношение было очень больно переносить, выглядело это жестоко. Но в этом была правда. Помочь пьющему человеку без его на то воли невозможно в принципе, как бы сильно ни было желание помогающей стороны.

Общаясь с Александром на протяжении полутора десятилетий, Борис мог видеть, как менялся сам. Благодаря все больше спивающемуся другу, он мог видеть свой незаметный процесс взросления: как меняются мировоззрение, подходы, оценка. Как вообще меняется само восприятие жизни и личное отношение к этой жизни. Борис разговаривал с Сашей через пять, десять лет после их совместного старта, и в промежутках, и незадолго до его смерти. И он мог воочию видеть прогресс и регресс, возрождение и падение.

Судьбе было угодно свести их даже на пороге Сашиной смерти. Когда один умирал на третьем этаже больницы, второй лежал с приступом сте-120

нокардии там же на восьмом этаже. Боря — последний, кто видел Александра живым. Вечером, за несколько часов до его смерти, он был у него в палате и разговаривал, пока не выгнали врачи. Саша был под капельницей, ему переливали кровь, или это было какое-то лекарство красного цвета... А последний раз до этой встречи они с ним разговаривали месяцев за шесть. Был телефонный Сашин звонок Боре глубокой ночью. Был крик души. Крик отчаяния. Крик о помощи. Борис поехал. Саша плакал, что он не хочет так жить, что он не может так жить, что он не знает что делать. Причем в его словах не звучало злости или зависти, что вот, мол, у тебя, у гада, получилось, а у меня нет. Борис ему тогда сказал: «Саша, я понимаю, что это проще сказать, чем сделать, но вот же есть я, и ты видишь, как все происходит. Просто делай, как я. Перестань, наверное, искать свои пути. Идти просто тупо след в след за мной. Я буду водить тебя за руку столько, сколько нужно». Александр ответил: «Боря, я буду, буду делать все, что ты скажешь». Закончили они разговор, когда на улице было уже совсем светло. Борис уехал домой. Они договорились о встрече днем. У Бори появилась надежда. В назначенное время Саша проснулся. Борису не позвонил. Пошел пить дальше. Борис предвидел, что это конец. Причем он ему тогда и сказал:

«Саша, ты так протянешь максимум полгода. Ты можешь потом считать, что я накаркал, хотя... ты же не сможешь ничего считать тогда»...

До сих пор осталось чувство огромной боли. Вины. Безвозвратности и необратимости, которые несет смерть. Невозможности ничего поправить и изменить. Саша — это очень тяжелая часть жизни Бориса. И моей...

... Лет семь тому назад, незадолго до Сашиной смерти, ушел другой замечательный человек — друг и компаньон по бизнесу Александра и Бориса. Володя. Большая умница, бизнесмен, отменный организатор, красавец-мужчина, любимец женщин, весельчак, он писал стихи, а как он пел... Для него не послужило предостережением даже то, что он из-за пьянки в свое время лишился руки. У него тоже за срок пребывания в АА было полтора-два года непрерывной трезвости... Володя был искренне верующим человеком. Помню, он отсылал крупные долларовые пожертвования православному монастырю в простом конверте простым письмом. На мое недоумение и опасение: а вдруг (и скорее всего) не дойдет, он отвечал со всей безоговорочной простотой веры: «Господь управит». И Он, действительно, управлял: через некоторое время Володе звонил игумен из монастыря и благодарил за столь щедрую милостыню. Казалось бы, с та-122

кой искренней верой должно было бы проще сделать 3-й шаг и «препоручить свою волю и свою жизнь Богу». Но Володин выбор был иным.

Будучи в длительном запое, он позвал Бориса. И Борис услышал от него две чрезвычайно важные позиции. «Я к нему приезжаю, — вспоминает Боря, — лежит, мучается в «отходняке», помирает. Я не буду передавать наш диалог стенографически, там непечатные слова. Но понятно, какие слова я заменил.

Я ему говорю:

— Володя, ну что ты делаешь?

— Боря, не дури моей головы. Я знаю все, что ты мне скажешь. Ничего нового ты мне откроешь. Но, Боря, без водки мне плохо. А с водкой — хорошо. И поэтому я буду пить.

— А что, сейчас тебе хорошо?

— Сейчас не очень. Но ты мне нальешь 100 граммов, и мне опять будет хорошо.

Обычно я не похмеляю, не наливаю. Таковы мои принципы. Это был единственный человек, которому я наливал. «И я буду пить», — говорил он. Это самоубийственная, ужасающая позиция. Но это — позиция. Он так распорядился своей жизнью. В возрасте 42-х лет мы его похоронили. Причем у него отказали сразу все органы, то есть концентрация алкоголя в крови была такая, что кислорода на питание органов не хватило. Но это был его выбор, и он сказал об этом честно».

О том, что враз отказали все органы, мы узнали от того, кто делал вскрытие, — патологоанатом, он был третьим из упомянутой в начале этой главы тройки достойных людей, оставивших этот мир из-за алкоголя. Дмитрий. Врач от Бога, лучшего диагноста в нашей стране, по мнению многих знатоков, не было. Он работал заведованием в лучшей клинике страны. Реально спас не одну детскую жизнь (изначально Дима был педиатром). Безотказный, помогал всем и вся. Казалось, что в его сутках однозначно больше 24 часов. Никогда не унывал. Улыбка не сходила с его круглого, добродушного лица. Он умер в 45 лет. Тоже был глубоко верующим человеком. Когда ему позвонила подруга, мать его крестника и сказала: «Дима, ну надо же что-то делать. Ты добровольно отдал свою бесценную жизнь, дарованную тебе Богом, сатане-алкоголю. Ты просто бросил на дно стакана свою жизнь». Он сказал: «Какая ты мудрая. Надо записать то, что ты только что сказала». А на завтра он умер... На 40 дней главный врач клиники сказал: «Незаменимых людей нет. Так принято считать. Но за эти 40 дней я так и не смог найти ему замену»...

Эти три жизни и смерти — страшная альтернатива всему тому, о чем эта книга, — трезвой и счастливой жизни. Есть только два

варианта. Одна позиция такая: я не верю, что без водки может быть хорошо, хорошо мне только с водкой. Ее итог — только смерть. И есть другая позиция: я не знаю, как без алкоголя жить, но так, как раньше, я жить больше не буду. Итог — жизнь. Середины между этими вариантами нет. Между ними пропасть. Ее нельзя перепрыгнуть в несколько прыжков. И моста между этими берегами нет. Или на этом берегу, или на другом. Третьего не дано. Либо жизнь, либо смерть.

Какова здесь роль Бога? — спросит кто-то. Мы с Борисом убеждены, что Бог не наказывает. Бог либо участвует и поддерживает, если человек делает что-то, что Он одобряет. Или отворачивается и говорит: хочешь делать сам — делай. А еще. Он очень долго ждет. Очень. А потом, видя, что алкоголик уже не сможет справиться, избавляет его, как достойного человека, от мучений и дает ему покой. Возможно, так было и в отношении троих друзей. Мы так думаем... Мы в это верим.

Про скелеты в шкафу (8-9-й шаги)

Есть люди в нашей жизни, в нашей бытии, перед которыми мы виноваты, кого обидели, обманули, предали, кому причинили зло, от кого отреклись. В народе их почему-то еще называют скелетами в шкафу. Наверное, потому, что мы их как бы убили — морально, — а предать земле не можем, потому что преступление наше тогда обнаружится. Вот и храним в шкафу, от чужих глаз и от своей совести подальше. Наверное....

Программа 12 шагов предлагает все шкафы и шкафчики нашей души с многочисленными полками и ящиками выпотрошить, просто вывалить всю грудку на пол. Сначала онеметь от явившихся нашему взору масштабов. Потом прийти в себя. И разобрать. Прикинуть, что нам потребно для дальнейшей — замечу, счастливой — жизни, без чего никак не сможем обойтись, что надо аккуратно сложить, а что без сожаления выкинуть. На то, чтобы даже просто достать, вытащить это все наружу, могут понадобиться годы. А уж дальше... Пока освобождаемся от того, что загромождает шкаф и мешает разложить-развесить новое, красивое и нарядное, один за другим выпадают к нашим ногам скелеты — с грохотом, раздражая наш слух и тирания взгляд, царапая сердце и причиняя боль. Как с ними поступать, учат два труднейших, но освобождающих шага — 8 и 9.

Звучат они так: «Составили список всех тех людей, кому мы причинили зло, и преисполнились желанием загладить свою вину перед ними» и «Лично возместили причиненный этим людям ущерб, где только возможно, кроме тех случаев, когда это могло повредить им или кому-либо другому». Точка зрения Бориса на эти шаги оригинальна, впрочем, как и многое другое из его видения и чувствования программы. 9-й даже называет ядовитым. И вообще говорит новичкам или своим подшефным применительно к этому шагу, что нет 12-шаговой программы, есть 11-шаговая: без 9-го. (Можно представить себе сейчас реакцию некоторых аксакалов АА — такую-то ересь прочесть!) Предлагает на начальном этапе на достаточно продолжительное время просто забыть о 9-м шаге. Вычеркнуть его. В 8-м шаге делать только первую часть. Составлять список. Его можно писать с первого дня и просто заносить туда всех по алфавиту, монотонно, тупо, потому что не обиженных вокруг алкоголика нет. А если и есть, то только в порядке исключения, их можно по пальцам перечесть. Тут наблюдается такая забавная вещь, которая не может не умилять: многие алкоголики (и Боря в том числе), начав делать этот шаг, первым делом в сей список заносят себя.

Да-да. То бишь, по их разумению, главный пострадавший — сам алкоголик! Безусловно, делается это искренне, человек логично считает, что наибольший вред он причинил себе....

8-й шаг нужно вести накопительно, говорит Борис, записывать всех подряд, кого хочешь, потом, по мере обретения честности, список будет шерститься, проветриваться, дополняться, изменяться. В итоге, в нем должно остаться только то, что давит, душит, что мучит и реально мешает жить. А пока — записал имя и забыл. Почему опасно делать этот шаг раньше времени? Потому что неопитское желание быть большим католиком, чем папа римский, по крайней мере у Бориса, было ошеломляющей силы. В той или иной степени оно обязательно будет присутствовать у каждого, кто пойдет этой дорогой. Боже упаси, предостерегает Борис, никакого формального подхода, если чувство вины в вас не присутствует, не надо его, пока оно не придет само. Список этот можно дополнять всю жизнь как новыми (все ведь живые люди, далеко не святые), так и всплывшими из небытия, уже давно забытыми образами, которые вдруг услужливо подсказала память, и ты просто весь сжался от нахлынувшего стыда, задохнулся и... И вот тут непременно должна случиться вторая часть 8-го шага — «преисполнился желанием заглядеть свою вину перед

ними». Это — ключ. Без него не откроется 9-й шаг. В лучшем случае он просто останется запертым. В худшем — даст результат, аналогичный опыту Бориса. И не только его опыту. Многие люди «ломались» на этом шаге, срывались и уходили в запой.

Дело в том, что «преисполниться желанием» — это значит, например, что если ты понес возвращать старый и почти забытый долг в 300 долларов, то тебе не должно быть жалко этих самых долларов. Это раз. Второе. Ты не должен ждать благодарности от того, кому ты этот долг возвращаешь.

Что же произошло с Борисом?

Давно, еще в прошлой жизни, в конце 80-х годов, он работал на одного миллионера рублевого. Представьте, какими деньжищами ворочал тот работодатель! При этом не был жадным, деньги ему были нужны как спорт. Борис в этом месте приводит пример с известным прыгуном в высоту Бубкой. «Вот прыгнул он 6 метров. Остальные прыгают 5.80. Он ведь вполне может прыгать свои 5.90, не напрягаясь, и выигрывать все соревнования. Но нет. Ему надо 6.01, 6.02, 6.03... Это — спорт». Так и этому миллионеру был важен процесс. И вот однажды он дал Борису 300 долларов. Причем дал не в долг, а добровольно, так сказать, в качестве премии. И потому, конечно же,

про них сразу забыл (ну, скорее всего). Прошли годы. На дворе 1992-й. У Бориса 2-3 месяца трезвости, и он решает выполнить 9-й шаг. Гордыня продиктовала ему занести в список 8-го шага своего бывшего работодателя и благодетеля. Буквально отрывая от сердца, Боря понес ему 300 долларов. Он нес их красиво. Важно. Уже не единожды рисовалась ему в мыслях живописнейшая картина: он входит в богатый дом и — в одних случаях торжественно, в других небрежно — возвращает эти доллары. Миллионер кидается ему на шею со словами: «Боря, какой ты честный и порядочный человек! Я уже забыл про эти деньги, а ты... Спасибо тебе, Боря...» Уже предвкушая эту вожделенную ситуацию: «ай да я!», живьем, а не в мечтах находясь в том самом доме, Борис протянул деньги. Его бывший начальник доллары взял, небрежно бросил их в ящик стола и ничего не сказал. Совсем ничего... Надо ли здесь рассказывать, какие чувства испытал Борис, какой сокрушительный удар был нанесен его гордыне... Он ушел в запой вскорости.

Поэтому теперь Борис не устает повторять о том, что перед 9-м обязательно должен быть сделан 8-й шаг. Если душит жаба, если ждешь благодарности, если это чистой воды рисовка — тогда не надо делать 9-й шаг. Обожди. Более того, нельзя рассчитывать на то, что будешь прощен.

Или осыпан благодарностями. Реакция другого человека вообще непредсказуема. Он может банально послать в нехорошее место нехорошими словами, и тот, кто делает 9-й шаг, должен быть готов к этому. Готов к непростению. Потому что, по большому счету, когда душа больше не может выносить этого груза вины, человеку становится совершенно неважно, простит ли тот, другой. Ему важно выжить и жить, попросить прощения и избавиться от неподъемного груза. Предать земле скелет из шкафа. Перед этим, конечно, нужно убедиться, что скелет существует. То есть что вина действительно есть. Есть что возвращать. Потому что в вышеупомянутом примере Бориса эти 300 долларов не были долгом. Его бывший работодатель, по идее, вовсе и не должен был оказаться в списке 8-го шага. Во всяком случае, по данному пункту. Борис сам себе придумал этот «подвиг». И сам отправился на его свершение. Велика оказалась кольчужка... И не только Борису. Очень многие женщины, например, говорили, что переспали с мужьями подруг, и потом ходили к этим подругам извиняться. Здесь это и «подвигом» назвать язык не поворачивается, а блажью — звучит до жидкого мягко. Впору вспомнить вторую часть 9-го шага — «кроме тех случаев, когда это могло повредить им или кому-либо другому». Алкого-131

лику ничего не стоило обмануть себя в пьяной жизни. Эта укоренившаяся привычка, ставшая, по сути, натурой, сохраняется зачастую и в обретенной трезвости. Трезвый алкоголик может подогнать под понятие ущерба все что угодно. Как шутит Боря: «Ущерб я могу придумать любому желающему за 10 долларов на все оставшиеся случаи жизни». То есть придумать «почему» алкоголику раз плюнуть. Вместо него стоит отвечать на «зачем» и... почувствуйте разницу, что называется.

Теперь об особом подходе к некоторым категориям людей при выполнении 9-го шага. Во-первых, дети. Чувство вины перед ними — вещь непременно существующая, очень тяжелая и небезопасная. Объясню почему. Как правило, одними извинениями тут не отделаться. Требуется что-то большее. Более долгосрочное. Более трудозатратное для души. Годами потом отрабатывается и возмещается тот ущерб, который был нанесен ребенку родителем-алкоголиком в его в пьяной жизни. Пожалуй, возместить нанесенный ущерб в полном понимании этого слова тут невозможно. Как-то компенсировать — да. И здесь важно не перегнуть палку. Не переусердствовать.

Нужен баланс. Необходимо понимать и помнить, что зло от пьянства было нанесено тому, прошлому ребенку, и невозможно его сейчас ис-132

правлять, словно стереть ластиком и прожить заново. А вот гиперопекой, бомбардировкой любовью и повышенной заботой в этой, уже трезвой жизни можно искалечить ребенка окончательно. Поэтому рассуждение и здравомыслие здесь родителям лучшие советчики. Девиз в этом искуплении вины должен быть — не навреди.

Младшей дочери Бориса, когда он перестал пить, было всего 7 лет. Она его пьяным слабо помнит, так — отдельные эпизоды. То, что начал делать протрезвевший отец по отношению к ребенку, сам он называет сплошным беспределом. Слава Богу, к 9-му классу школы, когда это его якобы искупление вины перед ней стало давать весьма ощутимые негативные результаты, ситуацию удалось тормознуть и немного выправить, направив в нужное русло. Однако вред нанесен был ощутимый.

Другая категория — люди умершие. Когда у Бориса было пять с половиной лет трезвости, умер его отец. Перед живым родителем сын не считал себя виноватым. А после его смерти что-то начало щемить. Борис приходил на кладбище и не мог смотреть в глаза отца на фотографии на памятнике. Он не понимал, что происходит. Щемящее чувство со временем не проходило — время, увы, не лечило. Тогда Борис начал вспо-133

минать, разбираться, ныряя при этом глубоко внутрь себя, там и обнаружил то, в чем боялся признаться себе. Во-первых, после инсульта, случившегося у отца за несколько лет до смерти, у Бориса нет-нет да проскакивали мысли, что отец сам мучается и мучает сыновей и их близких. Нехорошие это были мысли, стыдные. А самое главное — то, что в последние три года своей жизни, когда отец жил у старшего сына (Бориса), сыновний дом не стал отцу родным, ему в нем было неуютно. Сейчас Борис понимает, что ни его вины, ни вины супруги в этом не было. Пришло осознание, что неуютно отцу было бы везде: он без малого 50 лет прожил с мамой, и когда она умерла, ему просто стало плохо жить. Без нее ему было бы неуютно где угодно. Но тогда Боря этого не понимал и внес пункт в список 8-го шага. Он написал письмо о своих нехороших мыслях про отцовскую беспомощность и особенно о том, что дом его не стал родителю родным. 9 мая поехал на кладбище: для отца, который прошел всю войну, это был самый большой праздник, в день Победы Борис приходит к отцу обязательно. Положил на могилу цветы и написанное письмо, прочитать вслух ему не хватило мужества, он пошевелил губами, потом письмо сжег и пепел бросил на могилу. «И тут, — рассказывает Боря, — хотите — верьте, хотите — нет, может,

настолько сильно было мое желание на 8-м шаге, нацеленность, самокодированием можно это назвать — как угодно, я не знаю, но отец мне улыбнулся и подмигнул с фотографии, показав, что он меня простил, что все хорошо. Я ж трезвый был, глюков быть не могло. Я верю и знаю, что именно это я видел... Вот такой опыт с людьми умершими».

Добавим еще, что по умершему человеку можно заказать панихиду или сорокоуст в церкви, можно в сугубой, личной молитве попросить у него прощения. Можно что-то хорошее, доброе сделать в память о нем. Если есть долг денежный, его можно пожертвовать детскому дому или помочь больному человеку. В общем, вариантов масса, главное — «преисполниться желанием».

И последняя, пожалуй, самая сложная категория людей, это те, которых можно назвать врагами. Сегодня Борис подчеркивает, что таковых в его жизни нет. Конечно, он долго и трудно шел к этому обретению. Не случайно к 89-му шагам ведут 4-й, 6-й шаги. Впрочем, здесь происходит переплетение — один шаг возвращает к другому: например, Бориса 8-й шаг вернул к 6-му. Вернули взаимоотношения с человеком, который нанес ему огромный ущерб, и именно о нем, человеке под условным именем Василий, мы писали в главе, посвященной 6-му шагу. В про-135

цессе работы над ним Борис понял, что простить — мало. И еще понял, что в список 8-го шага Василий попал формально. Боря ему тоже наделал гадостей, помельче, но наделал. Он стал разбирать этот факт, и вдруг обнаружил, что на самом деле желает зла бывшему компаньону. То есть, типа, сам-то я ему не буду причинять никакого вреда, мстить не стану, но если где-то что-то выплывет, возможности не упущу... Как, например, «по случаю» испортил ему трудовую книжку — у того теперь с пенсией будут проблемы. Василий, оказывается, уехал из страны, Борис пытался его найти, потому как выполнял 8-9-й шаги, а ущерб им Василию был нанесен. Неважно, что тот навредил Борису гораздо больше. В первую очередь, Боря должен очистить свою душу от совершенного зла, если оно его давит и мучает. Но начало давить и мучить когда? Когда Борис четко понял, что если делает подлости подлецу, то сам от этого не перестает быть подлецом. И неважно, что подлость делается подлецу! Никаких извинительных моментов тут быть не может.

И вот это очень важная составляющая — пройти свою половину пути. Боря тогда не нашел-таки своего бывшего компаньона. А недавно гостил в Израиле у детей, и, наверное, там бы ему не составило труда найти Василия. Но он не

стал этого делать... Потому что не «преисполнился желанием». «Получается, что желание мстить и злость у меня прошли, а злорадство осталось, — рассуждает Борис, — и с этим намного тяжелей. Что такое зависть? И что такое злорадство? Как разделить? Зависть — это когда мне плохо от того, что кому-то хорошо, а злорадство — это когда мне хорошо от того, что кому-то плохо. Это две стороны одной медали. И это все-таки работа 6-го шага. И вернул меня к нему и помог довыполнить 6-й шаг в отношении злорадства именно вот этот инцидент, когда в 8-м шаге я вынужден был внести Василия в список, потому что я нанес ему своими действиями ущерб. Тут, кстати, еще один важный момент — список 8-го шага стоит разделять: где ты имел умысел причинить вред, а где вышло случайно, не нарочно. Нанося вред Василию, я защищался, давал сдачи, что называется. Я слышал потом, что у него были серьезные проблемы по результатам наших судов... Пожалуй, если он придет ко мне, или мы встретимся где-то случайно, и он заведет разговор, я готов выслушать. Готов поговорить. Но первым я не стану предпринимать шага навстречу — 9-го шага делать не буду. Сегодня я чувствую так».

Отсюда логично перейти к другому подобному эпизоду. Конфликт более позднего, трезвого

периода жизни Бориса. У него складывались трудные отношения с одним членом АА, с которым прежде были близкие, дружеские и партнерские связи. Произошла нехорошая история. Там было взаимное зло. Кто больше, кто меньше — сравнивать вряд ли стоит. И тот, и другой долгие годы не решались на 9-й шаг. И тот, и другой были в списках 8-го шага друг у друга. Первым «желанием преисполнился» не Борис. Но когда тот, второй, подошел к нему с просьбой о прощении, гора упала с плеч Бориса. Они пожали друг другу руки и от всего сердца простили взаимные обиды. К дружеским отношениям не вернулись, но Борис безмерно благодарен этому человеку за сделанный им шаг (9-й). Они перестали смотреть волком один на другого, и пропасть между ними исчезла. Теперь здороваются при встрече, и у них не щемит сердце при этом, нет тяжести в груди. Про сердце, к слову. Борис считает, что программа — это постепенное вытеснение сердцем ума. И уверен, что если нечто существует только в уме, а в сердце его нет, то это вредно. Некоторые вещи, безусловно, надо принимать разумом, но если нет резонанса — голова говорит одно, а сердце не откликается, — тогда это не даст того результата, который нужен. «А какой результат нужен от 8-9-го шага? — вопрошает Борис, и сам отвечает: — Избавиться от той тя-138

жести, которая в сердце. Ведь голова, когда идешь пить, говорит: «Не надо!» А пить-то толкает сердце, в сердце плохо, и в нем становится хорошо, когда принял стакан. И избавиться нужно от того, что в сердце, а в голове мусор потихонечку будет сам расшищаться.

Если бы кто-нибудь мне сказал, что я, живя в бизнесе, буду принимать решения в сердце, а не в голове, человек бы узнал о себе много интересного и нового. Сегодня ты знаешь, что это так. К примеру, был у меня партнер, я сам его пригласил, как Пониковский пригласил Балаганова, потому что сам не мог унести гири. «Помогай мне их нести, вот тебе 50% от того, что ты несешь». Составили договор, все как положено. Я по-джентльменски с ним договариваюсь: да, есть прибыль, есть убытки, ты со своих убытков можешь со мной не рассчитывать, я тебе доверяю... Короче, он на меня подал в суд иск на два с половиной «лимона», я, защищаясь, делаю ему встречный иск на 8 с половиной миллионов. Говорю ему, что предлагаю мировую. Он ни в какую — упирается. Кончается тем, что его иск — отклонить, мой встречный — удовлетворить. Я публично говорю, что мое предложение о нулевом варианте остается в силе, несмотря на то, что могу получить деньги. Я знаю, что если бы я получил эти «бабки» с него — мне было бы

плохо, потому что они не мои. И вот эти вещи для меня важнее. Кончилось тем, что он полгода со мной судился, потом приходит ко мне с теми предложениями, которые я ему делал полгода назад. Я ему говорю: Сережа, я потратился на юриста, это где-то 500 баксов. С тебя 500 баксов. Пищу в суд, что ты со мной рассчитался, и — нет вопросов.

Сердце важнее, чем ум. Если бы я не был алкоголиком, наверное, я бы взял, почему нет. Говорят, деньги не пахнут. Говорят, в бизнесе нет друзей, нет врагов, есть интересы — и все это правда. Но мне потом будет плохо. И я не делаю подлости даже подлецам не потому, что я святой, а потому что потом плохо мне. А я не хочу. Я люблю, когда мне хорошо»....

... Ну, и совершенным особняком в главе, посвященной 8-9 шагам, стоит человек самый близкий Борису. Вернее, даже не так. Человек этот не стоял там до сего момента, он «обнаружился и встал» в процессе работы над книгой. То есть вот теперь только. Хотя 37 лет находился рядом с Борисом. Это — его жена. Почти четыре десятка лет прожито бок о бок, но, увы, не душа в душу. Жене ущерб нанесен Борисом колоссальный. Она пострадала как никто другой. К величайшему сожалению, ущерб этот возместить, восполнить — в смысле вернуть на место в пер-140

воначальном виде — невозможно в принципе. И если 20 первых супружеских лет рушил, уничтожал, ломал и коверкал пьяный алкоголик, то 17 с половиной трезвых лет ущерб наносил уже выздоравливающий алкоголик. И от осознания этого — горше всего. Безусловно, степень вреда и травматичности двух этих периодов несопоставима, но их, по правде говоря, и сравнивать не имеет смысла. Борису даже кажется, что спрос за ущерб, нанесенный им в трезвом уме и твердой памяти, будет построже. Более полутора последних десятилетий Борис занимался собой: группы, собрания, конференции, поездки в другие города, часовые телефонные разговоры — все это было подчинено одной-единственной цели — жить трезвым. Он многого достиг — стал хорошим отцом, замечательным специалистом и бизнесменом, даже знатным преферансистом. Но, увы, не смог стать хорошим мужем. Не смог, потому что не было такой цели. Жена в его новую картину жизни плохо «вписывалась». Она просто не знала, **как** «вписаться». А он не помог.

Тут надо хотя бы в двух словах сказать о созависимости, которой, как правило, страдают близкие и родственники алкоголика, ведь алкоголизм — болезнь семейная. Сам Борис на эту тему говорить избегает, не желая выглядеть «логопедом» из фильма «По семейным обстоятельствам».

Если алкоголик напрямую зависим от алкоголя и жизнь его крутится вокруг бутылки, то близкие — зависят от алкоголика и жизнь их крутится вокруг него, они — созависимые. Зависимость и созависимость — зеркальное отражение. Когда алкоголик собой не владеет, у него тяга к спиртному, точно так же не владеет собой близкий человек, у него тоже тяга — узнать, что происходит с алкоголиком и где он, повлиять на него, контролировать. Близкие настолько привыкают жить в этом алкогольном чаду, что когда он рассеивается, например, алкоголик перестает пить на какое-то время, они не знают, как жить по-другому, в иных условиях. Они в растерянности, потому что не умеют жить и ладить с трезвым человеком. Трезвесть алкоголика учит 12-шаговая программа и сообщество АА. Созависимых людей жить с алкоголиком учит та же программа 12 шагов и сообщество Ал-Анон. Жена Бориса за 17 с половиной лет до Ал-Анона так и не дошла. Борис уходил в новую жизнь по пути трезвости, а его супруга оставалась там, где она 20 лет преданно любила пьяного своего мужа и совершенно не знала, как жить с ним трезвым. А Борис даже не задумывался над этим. Ему казалось, что если исчезла причина всех предыдущих бед и страданий — его пьян-142

ство, то все остальные проблемы, как его следствие, должны рассосаться сами, и жизнь наладится сама собой. Он полагал, что жена должна подстроиться под его новый шаг, и даже не оглядывался назад посмотреть, попевает ли она, не отстала ли в пути. Она отстала. Обернулся муж только сейчас. И повернулся к ней. Чтобы пойти навстречу той, которая «в горе и в радости» старалась быть с ним все эти долгие годы. И чтобы подарить ей то, чего не давал 37 лет — любовь.

Гигиена души (10-й шаг)

«Продолжали самоанализ, и когда допускали ошибки, сразу же признавали это». Это 10-й шаг. Как видите, первое слово в формулировке говорит о том, что с шагом этим мы уже как бы на «ты». То бишь не впервые его в глаза видим. Продолжали — значит, когда-то уже начали. А когда? Ответ Бориса: с самого первого дня. Хотя, конечно, то, что будет делаться с первого дня, полноценным 10-м шагом назвать сложно. Но, как говорит Боря, цитируя американца Лео, открывшего 20 лет назад первую группу АА в нашей стране, все 12 шагов надо проходить в целом. То есть их нужно сразу все обозначить, чтобы создать себе какое-то представление о программе. И, наверное, их нужно проходить пластами. Опять-таки, кроме 9-го. Но четко при этом понимать, что обозначить — не значит выполнить. Это не то, что сделал 1-й, теперь могу переходить ко 2-му, сделал 2-й, пошел к 3-му и т.д. Резкой границы и чувства пройденного, целиком выполненного шага нет. Хотя, к сожалению, некоторыми адептами 12-шаговой программы выполнение шагов трактуется превратно, вплоть до конкретно поставленных сроков, в которые нужно непременно уложиться и скоренько прошагать все 12. Процесс же этот

непрерывный до последнего дня жизни. И, конечно, качество делания 10-го шага меняется по мере прохождения программы: например, после 5-го шага, когда вычищены авгиевы конюшни, или 7-го, где усмирен бунт своеволия, или после 9-го, где освобождается душа, уровень выполнения 10-го шага становится иным.

Для Бориса 10 шаг — это анализ прожитого дня. Это, в общем-то, два ритуала, две гигиенические процедуры для души, которые уже 18-й год он совершает ежедневно — утром и вечером. Причем, даже символично и где-то забавно, что выполняются они в соответствующих комнатах — гигиенических. Утренний обряд состоит в том, что, бреясь в ванной, он смотрит в зеркало, видит там свое отражение и говорит ему, то есть себе: «Ты, алкаш вонючий, что бы сегодня ни случилось: землетрясение, наводнение, пожар, похороны, свадьбы, поминки, полет человека на Марс, дефолт (стал добавлять с 98-го года) — что угодно, но один-единственный день, сегодняшний, ты не выпьешь». Помножьте 17 на 365, получится больше 6000 раз — столько раз Борис произнес эти слова. Где-то с 5-ти лет трезвой жизни, когда пришло ощущение, а не понимание присутствия Бога в его жизни, Боря стал добавлять: «Господи, помоги мне в этом».

И вечером, как бы ни устал, как бы спать ни хотелось, каким бы ни был — расстроенным, радостным, но, слава Богу, не пьяным, — Борис закрывается в соседней с ванной комнате, там его келья, ему помогает небольшое замкнутое помещение: дает почувствовать себя в уединении, отделиться от внешнего мира с его суетой. Борису там уютно. Его никто не тревожит. Телефона он с собой не берет, жене говорит, что если будут звонить, его ни для кого нет, часы тоже не берет, как в казино — во время этого ритуала на часы смотреть нельзя. Это правило не было нарушено ни разу. Так вот, садится Боря на горшок (именно так он сам и говорит) и анализирует прожитый день (мы об этом уже писали в 4-м шаге). Раньше он делал это с карандашом и бумагой, сегодня лень-матушка одолела, о чем сам он, правда, сожалеет. Тем не менее, новичкам настоятельно советует делать с карандашом: «Вы не представляете, каким бесценным материалом будете обладать через 2-3 года, когда у вас появится потребность идти по программе дальше». Именно записки 10-го шага, как вы помните, сделанные карандашом в туалете, очень повеселили Бориса в свое время, а потом пригодились ему при выполнении 4-го шага. И поэтому тоже 10-й шаг надо делать с первого дня. Безусловно, для того, кто решит последовать по пути Бориса,

сидение в туалете с бумагой и карандашом не является обязательным.

Ритуал заключается в том, что, как в замедленной съемке, Боря прокучивает в голове прожитый день и записывает на бумаге все, что с ним произошло. На начальном этапе это чистой воды тренинг, требуется записать всего лишь события, безоценочно, занимает сей процесс буквально несколько минут. Главной задачей здесь является приучить себя так делать, самодисциплина. Постепенно это должно стать гигиеной души, необходимой настолько же, насколько потребно умываться и чистить зубы, например. Вспомните, маленькие дети редко любят это делать, но, вырастая, уже не рассуждают, а просто делают. Пройдет достаточно времени, и благодаря такому приобретенному навыку можно будет выполнять вторую часть 10-го шага: «когда ошибались, сразу признавали это». Безусловно, сразу, с первого дня, этому научиться нельзя. Без тренировок невозможно научиться анализировать, научиться находить ошибки, научиться находить корни этих ошибок, понимать «что внутри тебя заставило выбрать ту или иную дорогу».

На том моменте «съемки дня», когда Борис в сердце чувствует беспорядок, когда сердце отзывается, он останавливает просмотр и

разбирается: что не так, почему стало неуютно, может, поступил по отношению к кому-то подло, не очень корректно, не очень честно или оскорбил незаслуженно, даже не больно оскорбил, выразился неловко, а человек воспринял это как оскорбление. Тогда тут же идет возврат к 8-му шагу, и со временем он будет выполняться автоматически, будет постоянная готовность — тут же звонок или встреча: извини, я тут вчера... я не имел намерения причинить зло. «С кем-то я поссорился, кого-то послал, я разбираю: что в этот момент внутри меня толкало? — откровенно говорит Борис. — Для этого нужна честность перед самим собой. В отношениях вот с этой женщиной, например, мною двигала похоть, а в отношениях с этой — чувство бесприданницы: «так не доставайся же ты никому». Раз не мне — значит и никому. Эффект собаки на сене. Ты не представляешь, какое облегчение испытываешь, когда перестаешь быть собакой на сене. Собака, как известно, сена не ест, но если ее посадить на копну, то она никому есть не даст. В жизни я бы не узнал про себя, что имею это свойство, если бы не 10-й шаг. И никогда бы в жизни не обнаружил в себе зависть. Более того, я даже кичился своей похотью: какая я похотливая сволочь, как увижу женщину — сразу мне чего-то хочется. С возрастом это проходит, но не полностью. Я се-148

годня говорю по этому поводу, что я дожил до того счастливого возраста, подчеркиваю — счастливого, когда отказ женщины меня радует больше, чем согласие. Но прошу обратить внимание: я не сказал, что согласие не радует...

И открытие зависти в себе, и что собака на сене, и других негативных черт — все это очень пригодится. Потом пролистывать, ретроспективно отматывать назад: «Ага, а вот уже рецидивы, вот здесь то-то мною двигало», записать. 10-й шаг — это держать свою жизнь под контролем. Если сказать просто: 10-й шаг — ежедневный анализ прожитого дня с постепенным накоплением материалов и выводов, когда вырисовывается некая система. Понимаешь, один раз — это случай, два раза — это совпадение, три раза — гарантирую, это закономерность. Эта закономерность легко находится, если захотеть ее найти».

И в заключение ритуала Борис говорит: «Господи, благодарю Тебя за еще один трезвый прожитый день». С 2006 года эта благодарность стала особенно искренней, потому что теперь каждый прожитый день Борис действительно принимает как подарок.

Жизнь по воле Бога (11-й шаг)

Это было 6 декабря 2006 года. Бориса оперировали на сердце по экстренным показаниям. За два дня до операции его брат спросил докторов: «Сколько он проживет, если не оперировать?», потому что существовали определенные риски. Ответ был: от получаса до полугода. А когда дочь Бориса хотела забрать отца, чтобы его прооперировали в Израиле, и даже уже договорилась обо всем, то стоило тем врачам от наших докторов получить по электронной почте медицинские документы пациента: УЗИ, кардиограмму и т.д., как они в один голос воскликнули: вы сошли с ума — вы его не то что до Иерусалима, вы его до аэропорта не довезете! Таково было физическое состояние Бориса за два дня до того, как ему была назначена операция. Соседа по палате, 37-летнего мужчину, увезли на операцию, из операционной увезли в морг. Потому что во время операции в руках хирурга разорвалась аорта — это несчастный случай, который ни предусмотреть, ни предотвратить, ни исправить невозможно.

Конечно, все это оглушило Бориса. У него было два дня на то, чтобы поразмыслить о своей жизни, о том, насколько он действительно верит в Бога, что думает о смерти. К тому времени он

не помнил и давно не читал **11-й шаг**, который звучит так: **«Стремилась углубить соприкосновение с Богом, как мы понимали Его, молясь лишь о знании Его воли, которую нам надлежит исполнить, и о даровании силы для этого»**. Борис не стал просить Бога сохранить ему жизнь, он даже не просил Бога о том, чтобы Он дал силы и удачу хирургу. Борис сказал: «Боже, Ты сам знаешь, что для меня лучше — жить или умереть. Да будет воля Твоя». Это, наверное, была самая главная молитва в его жизни. В результате всех своих размышлений он пришел к выводу, что его аксиома о том, что быть живым ему лучше, чем мертвым — неверна. Что если Бог считает, что человеку по имени Борис сейчас надо умереть, то так для этого человека лучше. Именно **для самого человека** — лучше.

Непосредственно перед операцией, еще до принятия наркоза нужно было два-три часа провести в так называемой подготовительной палате, куда привозили из различных больничных корпусов тех, кому предстояло быть прооперированными. Вполне возможно представить их психологическое состояние. Их страх. Что до Бориса, то он спал сном младенца все два предоперационных часа. Сестрички смотрели на этого больного во все глаза — они подобное ви-151

дели впервые и не могли поверить, что такое возможно. Проснувшись, Боря был абсолютно спокоен. И мирен. Помолился еще раз: «Боже, Твоя воля да будет, как считаешь нужным. Мне бы хотелось еще Тебе послужить. Но как Ты решишь!»! Вопрос жизни и смерти здесь был целиком, на 100% отдан Богу. Тут была Его епархия. И от этого — полное спокойствие. Бог дал покой. Вера в Бога лишает страха смерти.

Потом, уже прощаясь перед выпиской, хирург, оперировавший Бориса, сказал ему: «Я вообще не понимаю, как ты дожил до моего стола. Прости, конечно, но твое место давно на кладбище... Твоя операция для меня была одной из сложнейших, но и самых удачных в моей жизни. Я тебе очень благодарен... В тебе сочетаются две совершенно несовместимые вещи: ты очень любишь жизнь и одновременно — не боишься умереть. Такие вещи дает только вера в Бога».

Этот пример из жизни Бориса — самая яркая иллюстрация его практики по 11-му шагу.

Вообще, 11 шаг, по Борису, — это то, зачем нужна программа. Ее цель — жизнь по воле Бога. Конечно, этот идеал недостижим. Но это именно как путеводная звезда, к чему идти, куда стремиться — «**стремились** путем молитвы...». Все предыдущие шаги ведут к 11-му. Он же стоит особняком. «Его невозможно ни трактовать, ни делать

по-разному, — уверен Борис, — это шаг, в котором не надо даже формулировать условие задачи. В нем дано и условие задачи, и методы ее решения. А ответ я получаю по результату.

Мне часто задают вопрос: а как же ты, интересно, знаешь, что это, действительно, воля Бога? Конечно, не всегда я знаю, какова воля Бога. Но уверяю вас, всегда (!) (подчеркиваю, категорично подчеркиваю) знаю, чего Бог не хочет. Не всегда знаю, что хочет Бог. И Он ли этого, действительно, хочет, а не я. Но чего Он не хочет, я знаю всегда. И вот когда я пытаюсь выдать свою волю за волю Бога, результат бывает самый плачевный. Но когда удается смирить свою гордыню и сказать: Боря, не пудри свои мозги, Бог так вовсе не хочет, так хочешь ты, остановись, пока не поздно! — тогда результаты ошеломляющие. Я даже вывел формулу для себя, как узнать волю Бога»...

В этом месте — внимание, па-ба-ба-бам!!! **Формула.** Борис ее называет **трио: хочу, надо и по силам.** По нашему разумению, она так важна, что мы бы советовали читать сейчас вдумчиво и, возможно, не один раз. При этом обязательно помнить, что все изложенное здесь, в частности, и в книге в целом не является руководством к действию. Только — рекомендации. Так сделал Борис и получил такой результат. Он не устает

повторять: «Все, что я говорю, это исключительно мнение того, кто это говорит. На истину не претендую». Книга лишь рассказывает о конкретном опыте конкретного человека. Нельзя слепо копировать его. Рассматривайте прочитанное через свою призму, через свою готовность, через свои взгляды. Главное — рассматривайте, думайте, примеряйте, поносите немножко. А вдруг подойдет? Итак. Альтернативой воле Бога выступает своеволие. Это понятно. У своеволия формулировка очень короткая: «я так хочу». И по этому принципу живет алкоголик в пьяной жизни. Ну, действительно, это же самый что ни на есть 100-процентный аргумент, что еще надо-то?! Но то, что я хочу, вовсе не означает, что мне это надо. В лучшем случае, нейтрально. В худшем — даже вредно. Это как ресторан, где Бог выступает метрдотелем. Заказал — получи. Очень часто бывает так: имею желание купить дом, но не имею возможности. Имею возможность купить козу, но не имею желания. Как это синхронизировать? Для своего внутреннего употребления Борис разработал алгоритм принятия решения (то, что выше названо — «как узнать волю Бога»). Он очень простой. Например, надо принять решение: жениться или не жениться. Борис выносит на референдум с самим собой три вопроса и голосу-154

ет: «да», «нет». Первый: хочу ли я этого? Второй: надо ли мне это? И третий: по силам ли мне это, т.е. могу ли я? Для принятия решения нужно три твердых «да». Вот оно, **принятие решения**. «Если есть все три, значит, Бог это одобряет, — утверждает Борис. — В противном случае трех «да» никогда не будет. Это абсолютно точно. Если их нет, значит, референдум не состоялся, и решение, как минимум, откладывается. Откладывается хотя бы до анализа: почему не могу, почему не хочу, почему не по силам, где я себя развожу (продолжаем самоанализ 10-го шага). Бывает ведь, что я очень хочу, но мне это не надо, а я начинаю себя разводить и уговаривать, что мне это надо. Или мне не по силам: получаю я, например, пенсию крошечную, как я могу содержать молодую красивую женщину? Мне это не по силам, но я начинаю себя уговаривать, что по силам. Не по силам мне изменить свой возраст, я разменял седьмой десяток, как ты тут себя уговоришь? А эта женщина, например, на которую я положил глаз, моложе моего младшего ребенка. И так дальше....

Здесь непременно возникает ключевой вопрос честности перед самим собой. Он, напомним, один из основополагающих принципов, на которых зиждется вся 12-шаговая программа. Именно честность перед самим собой — это первое.

И второе (и об этом тут уже тоже не раз говорилось) — я не Бог. Вот те два ствола, от которых, как ветки, расходятся все остальные шаги и принципы.

Таки да, очень легко себя уговорить, когда я хочу, что мне это надо, хотя мне это не надо. Очень легко себя уговорить, что дорогу осилит идущий, и идти вперед, хотя это заведомо провальный вариант. Очень легко себя здесь развести, обмануть. Это замечательное упражнение на смирение (о нем подробнее в 7-м шаге). Вот я хочу чего-то. Но мне это не надо и мне это не по силам. Как быть? Подогнать под заданный ответ — и надо, и по силам? И тогда непременно получишь то, что я называю — мордой об глебу, к бабке не ходи, и именно так было в алкогольной жизни. Все время было — я так хочу, и значит, я это могу и мне это по силам. Но это совсем не всегда так. Более того, это **почти всегда** — не так. Возникает дилемма. Например, надо, но не могу. Посмотреть, насколько не могу, может быть, это просто лень. Такие противоречия берут на себя даже больше, чем сама задача. Побочный эффект оказался сильнее. Это замечательный тест на честность перед самим собой и на саморазвитие. Или когда что-то очень хочу, а оказалось — не могу. Как суметь? Очень интересные возникают варианты для работы над

собой, когда не хочу, но оказывается, что надо. Как захотеть? Как найти силы и возможности, чтобы это сделать? Проще же обмануть себя и уговорить, что раз не хочу, то и не надо. Видишь разницу? Вместо «хочу и не надо» сказать «не хочу, **потому что** не надо». И наоборот, «надо, но не хочу» сделать «хочу, **потому что** надо».

Допустим, связка «хочу и надо» — я очень хочу чего-то, а честный ответ говорит, что мне это не надо. И сказать «не хочу, потому что не надо» — это огромная подвижка в борьбе со своеволием. Вытеснение своеволия и замена его смирением, то есть здравомыслием (для меня это синонимы сегодня). Ведь даже чтобы у Бога что-то просить, я должен знать, что я хочу у Него просить, и самое главное, зачем я это прошу. Надо ли мне это? И по силам ли? Есть замечательный мультфильм «Золотая антилопа», которая копытом стукнула — и бах, золотая монета. А шах кричит: еще, еще, еще! И его похоронили эти золотые монеты!.. Поэтому вовсе не исключено, что, когда просишь, Бог может дать...

Дальше идем. Обратная картина — связка «надо, но не хочу». Девять раз из десяти — это праздность, именуемая в простонародье ленью. Так вот, мое «хочу, **если** надо» превращается в «хочу, **потому что** надо».

Теперь наоборот — не хочу, но надо. Опять же, в девяти случаях из десяти за словом «не могу» скрывается «не хочу». Это лень. И здесь тоже огромная работа над собственной личностью, чтобы сказать «хочу, **потому что** надо». Не **вынужден**, потому что надо. А хочу, потому что надо. Эта формула работает. Благодаря ей много ошибочных и невыполнимых решений не принимается. Мне нравится, что со мной сейчас происходит именно это: я умею **захотеть**, когда **надо**. Настолько легче жить».

К этому «легче жить» — путь от 3-го шага, где Борис принял решение перепоручить свою волю и свою жизнь под защиту Бога, до 11-го, где это решение реализуется. 11 шаг — это полная отдача своей жизни во власть Бога. «Программа решает задачу жизни по 11-му шагу, — говорит Борис. — Жизнь по 11-му шагу — это полная свобода, потому что уже сам Бог отвечает за все, что ты делаешь, Сам Бог. Я ни за что не отвечаю, я абсолютно свободен. Это как раз вот сюда подходит выражение — делай что должно, и будь что будет. Я не боюсь умереть, не боюсь ничего делать, потому что делаю это по воле Бога. Сейчас поясню.

Я обратился к теории либерализма, а либерализм — это права человека, которые обязательно должны быть сбалансированы его

ответственностью за использование этих прав. Свобода без ответственности — это анархия. И это беспредел. А либерализм в чистом виде — это баланс прав и ответственности. Я пришел к математическому абсурду. Я, образно выражаясь, взял аптекарские весы: две чаши. Если они сбалансированы, тогда будет поровну — сколько у меня свободы, столько и ответственности. Допустим, я себя добровольно лишаю какой-то свободы выбора. Беру с той чаши весов, где находится моя свобода, и убираю, например, гирию «убить», т.е. мое право убить. Но здесь сбалансирована ответственность, я понимаю, что должен за убийство ответить. Но если я убить себе свободу я не даю, то не беру и ответственности. Я убираю «украсть» — убирается гирия ответственности. Дальше — прелюбодейство и так далее... Короче, как только я убираю с чаши весов какие-то свои права, снимается ответственность, и в результате: чем меньше у меня свободы выбора — тем меньше у меня ответственности. И когда здесь остается, что мой выбор — это только воля Бога, на чаше ответственности не остается ни одной гири. За это отвечает Бог. Моей ответственности нет — это и есть абсолютная свобода. Т.е. математический абсурд состоит в том, что полное отсутствие свободы выбора — это и есть высшая свобода. И счастье — жить по воле Бога.

Ничего ж больше не надо... И вот шагая, от 4-го до 11-го шага, потихонечку отдаешь, отдаешь Богу все. Например, сегодня я знаю (опытным путем протестировал), что отдал на 100% Богу вопросы жизни моей или смерти. И глубоко верю, особенно, когда я пережил вот эту операцию, инфаркт, когда был одной ногой в могиле, что Бог знает, что для меня лучше — жить или умереть. И если мне положено умереть — значит так для меня лучше. Не сочти за абсурд и кощунство, потому что смерть тоже может быть благом. Это не так абсурдно, как кажется на первый взгляд. Но именно смерть, данная Богом. Не смерть через самоубийство. Вера в Бога — великая вещь, великая! Она лишает страха смерти. Это не значит, что не хочется жить! Прошу не путать, это не одно и то же. Не бояться умереть, если Богу будет угодно. Но это и не значит лезть на рожон. Если мне сказано контролировать уровень холестерина в крови — значит, контролируй. Если сказано утром принимать таблетки — значит, принимай. Тем более, что ты хулиганишь, позволяешь себе курить. Значит, более внимательно соблюдай режим, пытайся где-то это компенсировать. Помоги Богу, Он хочет, чтобы ты жил. Он тебе это доказал. Значит, помоги Ему.

Когда переживешь ощущение, как из тебя выходит дух (без кавычек), когда прочувству-160

ешь, что он выходит, и возвратишься в жизнь, тогда живешь уже совсем с другим вкусом, и с ним я сегодня живу, — у меня полностью пропало то, что люди называют проблемами. Какие могут быть проблемы? Настолько высока сегодня цена каждой минуты жизни! Я теперь это знаю. Что все остальное относительно цены жизни — такая ерунда! Главное — жив, главное — могу быть кому-то нужен. Это так здорово! Мне нравится так жить! Мне радостно так жить! Понимаешь — радостно!..»

12-й шаг. Пролог

... Было раннее утро поздней осени. Валентина замерзла. Она уже не «голосовала». Устала не только рука, она вся, казалось, превратилась в один сплошной комок усталости, боли, тоски. Не хотелось ни пить, ни есть, ни спать, ни дышать... Хотелось НЕ БЫТЬ. Она сидела, скукожившись, на обочине дороги. Одинокая и никому не нужная, ждала, казалось, больше смерти, чем машины. Колготок на ногах практически не было: одни дыры, и сквозь них — синяки с кровоподтеками. Лица, собственно, у нее уже тоже не было. То есть лицевая часть головы была, а вот лица — не было. Как не было и возраста, который можно было бы ей дать. Так бывает... Она не помнила, как оказалась тут, где ее дом. И если бы случилось чудо, и остановилась-таки какая-нибудь машина, она бы даже не смогла объяснить, куда ей надо ехать, да и надо ли...

Чудо случилось. Валентина скорее почувствовала, чем увидела, как перед ней распахнулась дверца машины. Из салона потянуло теплом и сигаретным дымом. И так пронзительно неодолимо ей вдруг захотелось в это БЫТЬ: в тепло и «затянуться». Она помедлила, не веря в возможность такого БЫТИЯ, но, испугавшись, что дверца закроется, забралась

в машину. Неслышно тронулись. Обволакивающее тепло и протянутая к ней рука с открытой пачкой сигарет сделали это бытие тем, что «определяет сознание». Сознание же, согретое и «затянувшееся», подсказывать Валентине могло только одно — выпить. Она скосила глаза в сторону водителя. Тот, видимо, оказался прозорливцем, не иначе, потому что на ее этот взгляд он ответил вопросом: «Ну, выпить... А дальше что?» Она не нашлась что сказать. И это тоже было чудом.

Мужчина за рулем, казалось, без слов понимал все, что происходило в душе Валентины. Он ни о чем не спрашивал больше. Ни «откуда такая красивая», ни «куда отвезти», ни «зачем же так много пить». Как будто сам знал ответы на все эти вопросы. Он и вправду знал...

Ее выход из запоя, стараниями нового знакомого, происходил в больнице — «под наблюдением врачей» и был мучительным: с белой горячкой, слуховыми и зрительными галлюцинациями, эпилептическим припадком. Было настолько невыносимо плохо, что Валентина искренне полагала, что скоро умрет. Никто и не старался уверить ее в обратном. Она не боялась смерти — уж не может та быть страшнее алкогольного ада, который пережила несчастная женщина. Валентина боялась жизни. Но была на-163

столько опустошена, растерзана, изуродована и почти уничтожена алкоголем, что не было у нее никаких сил относиться хоть как-нибудь хоть к чему-нибудь, она обреченно ждала конца, о ней можно было сказать — живой труп.

Никто, естественно, не навещал ее в больнице. Впрочем, как это — никто? Новый знакомый приходил почти каждый день. Всегда приносил что-нибудь: веточку винограда, пачку кофе, шоколадку. Так смешно: Валентина и не помнила уже, чтобы ей что-то покупалось, приносилось, давалось, дарилось — что-то, кроме бутылки. В этот раз он пришел с двумя персиками. Они сидели в коридоре одни. Он ничего не говорил. Он вообще при этих встречах ничего не говорил: не задавал вопросов, не пенял, не стыдил. Постоит пару минут, помолчит, передачу отдаст и уходит. Как будто ждет чего-то от Валентины. Чего? Вот и сейчас он тихо смотрел на нее. И столько в его глазах увидела вдруг Валентина доброты, понимания, сострадания, участия — того, чего она в своей жизни не видела никогда. И — неожиданно — к нему, а через него ввысь, к Богу рванулся кусочек жизни в Вале, маленький, хрупкий. Из нее внезапно потоком хлынуло все то, что копилось в ней, как в сточной канаве, мучило, о чем старалась забыть, закопать в себе. Господи, сколько же грязи

сумела она скопить за свою, в сущности недлинную, жизнь! Слова, порой бессвязные, вперемежку со слезами, стонами и каким-то нечеловеческим воем текли бурливой рекой, заполняя собой коридор, проникая в палаты. Казалось, не будет конца этому потоку. А он сидел и слушал, ее, горькую пропойцу, почти потерявшую человеческий облик. Только временами дотрагивался до ее руки с зажатым в ней персиком....

Из больницы Валентина выписалась в никуда. Ей было 40 лет, у нее не было ни работы, ни друзей, ни денег, ни еды. В квартире, в которой месяцами никто не жил и в которой были выбиты все окна, гулял ветер. За неуплату давно отключили свет и воду. Она чувствовала себя на самом дне жизни. Откуда-то в памяти всплыли слова Мармеладова из романа Достоевского: «А знаете ли вы, милостивый государь, что значит, когда некуда больше идти?» Это, конечно, не дословная цитата, но идти ей действительно было некуда, кроме известных питейных мест. Правда, было еще одно, совсем не знакомое место, о котором в последнем разговоре рассказал ее новый друг. Ему она доверилась полностью, с каким-то даже отчаянием, и готова была идти с ним куда угодно....

... Это была, скорее всего, комната отдыха. Посмотреть на табличку перед дверями заведе-165

ния, в которое они входили, Валентина не успела. Туда-сюда ходили какие-то люди. Улыбались, шутили, разговаривали по телефону. Вновь входящих женщин непременно чмокали в щечку, мужчинам пожимали руку. В комнате по кругу стояли стулья. Пустые, в ожидании. В этот же круг был «вписан» стол, а на нем книги, коробка типа шкатулки, колокольчик. Когда минутная стрелка на часах подползла к 12, один из мужчин взял со стола колокольчик и позвонил. Стулья вмиг перестали пустовать. Все собравшиеся расселись. Говор стих. Наступила тишина. Тот же, видимо ведущий, мужчина что-то начал говорить. Потом читать из книги. Валя плохо соображала. Практически не слушала. Словно в ступоре находилась. Правда, только до того момента, когда увидела, нет, вернее, услышала, как ее новый друг, с которым она пришла сюда, сказал: «Здравствуйте. Меня зовут Борис. Я алкоголик». Разорвавшаяся бомба! Она оглохла на мгновение. А дальше.....

Дальше выяснилось, что это собрание группы анонимных алкоголиков. Сегодняшняя встреча называлась «спикерским собранием». И спикером был не кто иной, как Борис. Наш герой. Он начал рассказывать то, что написано о нем в этой книге — на 5 странице, или на 28, или на 56 — неважно. Не будем повторяться здесь. Валя слу-166

шала затаив дыхание, потому что, рассказывая о себе, Борис рассказывал... о ней. И она понимала, что он не врёт, потому что... о ней же. Она с удивлением чувствовала, как потихоньку исчезает боль. На ее место в душу на цыпочках приходила надежда....

Потом говорили те из присутствующих, кому хотелось что-то сказать Боре и о Боре. Один молодой человек рассказал, как несколько лет назад ему, пьющему и собирающемуся на тот момент идти «бухать» дальше, один из членов АА посоветовал сходить перед этим к Борису, навестить его в больницу, где он как раз лежал. Чисто для галочки молодой человек пошел, но по дороге сам себе задавал риторический вопрос: что нового может рассказать мне этот алкаш? Но, как оказалось, это он не смог рассказать ничего нового Борису. Потому что Боря прервал его через минуту после того, как больничный гость стал рассказывать ему про свои беды: «Я знаю все, что ты хочешь мне сказать. Послушай лучше меня...» Слушающий испытывал дикое раздражение и злость, которые нарастали по ходу монолога Бориса. Но выслушав-таки его, он почему-то поехал домой, а не в намеченное пить место. Почему — не может ответить по сей день...

Валентину особенно зацепили слова молодой красивой девушки, приехавшей на эту

встречу из другого города. Зацепили — потому что они были тоже — о ней. Девушка рассказала: «Я познакомилась с Борисом, находясь в депрессии, в мыслях о суициде — в один из самых страшных периодов моей жизни. Это был мой первый день без спиртного после нескольких месяцев ежедневного питья. Был форум АА в моем городе, куда я попала только потому, что больше идти было некуда, это было единственное место, где я могла надеяться не выпить. Пить уже было невозможно, а жить трезво — страшно, невыносимо.

Я сидела в стороне ото всех, одна. Мой взгляд часто останавливался на невысоком мужчине, не спеша проходившем мимо. Около него постоянно были люди, которые ему что-то говорили. Он слушал. Внимательно. Спокойно. Потом начинал говорить он. Я не слышала речь, но видела, что этот человек уверен в том, что говорит, как он смотрит в глаза собеседнику, который — было видно — ловит каждое его слово. Один мой знакомый, увидев, что я рассматриваю этого человека, подошел ко мне и предложил, чтобы я обратилась к тому и рассказала, что со мной происходит. Я засмузилась и наотрез отказалась. Было дико стыдно проговорить вслух то, что я сделала со своей жизнью.

Чуть позже этот с виду очень успешный и уверенный в себе человек сам подошел ко мне (как я узнала позже, мой знакомый попросил его об этом) и предложил пройтись. Совершенно ненавязчиво, не задавая никаких вопросов, он стал рассказывать о своей жизни — прошлой, настоящей, мыслях о будущем. У меня тогда будущего не было вообще, был только ужас настоящего. Мы проговорили часа два, в течение которых я будто была приглашена в другой мир, где есть смысл, где есть свет... К тому моменту я уже была знакома с программой 12 шагов. На уровне теоретических постулатов она была мне ясна, но как приложить ее к моей собственной жизни, как найти ответы на вопросы, которые ставила передо мной моя болезнь и что конкретно делать для моего выздоровления — все было в тумане. Встреча с Борисом, его безусловная готовность помочь и доступность объяснений положили начало моему пути к трезвости и пролили свет на «тёмное царство» страхов, сопротивления, нигилизма и лени. Я смогла его услышать и, главное, поверить, что у меня получится стать спокойной, счастливой и успешной.

Сегодня я трезвая более 3 лет, нашла себя в любимой работе и даже занимаюсь научной деятельностью, о чем мечтала много лет»...

Здесь мы оставим Валентину. Скажем только, что впереди у нее большая дорога. Борис показал ее. Подвел к ней. Осталось сделать первый шаг. Потом второй. Третий... Пойти или не пойти — зависит от Валентины, от того, что внутри нее заставит выбрать «ту или иную дорогу». А Борис... Борис, когда ему начинают петь дифирамбы и бесконечно благодарить за помощь, которую он оказал огромному количеству людей, не устает повторять и попросил здесь написать еще раз и подчеркнуть всенепременно — все, что он делает, он делает для себя. Называет это разумным эгоизмом. Он реконструирует себя, потому что ему банально хочется быть лучше. Ему отрадно видеть выстраиваемый им храм собственной души. Помогает другим, потому что ему нравится это делать. Он тогда хорошо себя чувствует, у него сердце радуется, ему жить хочется.

А нам приспела пора закругляться, переходить к эпилогу. **12-й шаг: «Достигнув духовного пробуждения, к которому привели эти шаги, мы старались донести смысл наших идей до других алкоголиков и применять эти принципы во всех наших делах».** По сути, мы уже начали говорить о нем — с иллюстрации к словам «старались донести смысл наших идей до других алкоголиков». Открытый финал в истории Валентины.

А вот другая история. И финал там тоже другой. Собственно, она и есть история финала.

Его звали Анатолием. Он был выздоравливающим алкоголиком, жил трезвой жизнью много лет. Именно жил, а не был. У него обнаружили рак. Анатолий, выражаясь языком АА, «был в программе», поэтому принял известие о болезни мужественно и смиренно — то есть с миром в душе. К сожалению, две эти смертельные болезни — рак и алкоголизм, очень по-разному смертельны. С алкоголизмом можно жить долгие годы, при одном-единственном условии — не пить первой рюмки. Рак таких условий, увы, не ставит. Это болезнь без правил, во всяком случае — очевидных. Любой онкологический больной был бы счастлив, появись у него возможность такого соглашения, как закон первой рюмки.

Через некоторое время болезнь вступила в свою заключительную стадию. Боли были сильнейшие. Умиравший Анатолий их мужественно сносил. Врачи, зная, что приходится терпеть больному, назначили ему наркотические препараты. Все прочие обезболивающие уже не помогали. Мужчина от «наркотиков» отказался. Он понимал, что умирает... Наверное, на пороге смерти многое прощается и воспринимается иначе. Уверена, что никто бы не осудил умирающего в мучительных болях человека за его стремление избавиться от этой боли. Но сам он судил иначе. Испытавший радость трезвой жизни, Анатолий предпочел и смерть тоже трезвую. Он сумел достойно и красиво прожить свое умирание. Помнившие его люди говорят, что радость от трезвого перехода к вечности в нем была сильнее боли... Радость трезвой жизни... Радость трезвой смерти... Когда-то прочла об одном священнике, который умер от рака. В воспоминаниях о нем была фраза, которая, думается, подойдет и к эпилогу жизни Анатолия: «Он учил нас жить, и он учил нас умирать»....

12-й шаг. Эпилог

Эта заключительная глава будет почти стенограммой одного из спикерских собраний Бориса, похожего на то, на котором присутствовала Валентина. С минимальными редакторскими правками, согласованными с оратором, при этом с максимальным разговорным колоритом спикера.

Итак, предисловие эпилога. Борис: «У меня было 3 года трезвости, и я на даче нашел заначку — бутылку водки. Нераспечатанную!!! Меня задушила такая жаба по поводу того, что я 3 года назад ее не допил — это что-то!!! Клянусь, я помню даже сегодня те свои ощущения: жаба была страшная. Это происходило на 3-х годах трезвости, не на трех месяцах!!!

К 12-му шагу. Смысл всей 12-шаговой программы прописан вот в этих словах: «и применять эти принципы во всех своих делах». Поэтому два вступления.

Первое. Кто-то из великих, по-моему, Марк Твен, сказал, что жизнь надо прожить так, чтобы о твоей смерти жалел даже гробовщик. Программа 12-ти шагов является тем инструментом, который помогает эту задачу реализовать в максимальном приближении.

Второе. Я хочу просить присутствующих автоматически делить то, что я буду говорить, на три группы, три корзины. Первое — это то, что легло на сердце, пришло ощущение, что вот оно — мое. Это уже ваше. И вы можете говорить о нем как о своем, передавать своим последователям как свое, не ссылаясь на автора. В этом и есть смысл 12-го шага: отдал — получил больше. Вторая группа: это то, что непонятно: «По-моему, он сам ничего не понимает про этого Бога, несет какую-то ахинею». Ну и ладно, взяли и выбросили в корзину. Может быть, я на самом деле говорю ахинею, а может, просто вам пока не понятно. Нет какой-то базы, нет соприкосновения, чувств, идей, мысли... пока. И третье, на мой взгляд, самое главное — это то, что будет вызывать раздражение, протест. Если такие вещи у вас будут, я очень прошу обратить на них особое внимание, ибо не во мне (я это гарантирую) дело, а дело в том, что «внутри вас» вызывает это раздражение. Берусь утверждать, что это будет очень полезным и серьезно поможет заглянуть внутрь себя.

Следующий основополагающий момент. Маленькую цитату себе по памяти позволю: «никто из нас никогда не смог выполнять в абсолюте все эти шаги. Мы не претендуем на духовное совершенство, мы претендуем на духовный прогресс».

По этому поводу один еврейский анекдот. Это было. Прошло уже лет 8 с того момента. Человек, который ко мне обратился тогда, имеет сегодня 9-й год трезвости. Но тогда, на заре своей состоявшейся трезвости он пришел ко мне с каким-то вопросом, я уже не помню с каким. Я ему говорю: «Знаешь что, делай вот так. Я в таких ситуациях поступал так». Ему показалось мало. Он пошел к другому нашему товарищу. Тот ему говорит: «Если тебе Боря сказал «делай так», то смело делай — не промахнешься. По крайней мере, я делал так, как Боря мне говорил, и ни разу не пожалел. Но... сам Боря сделал бы по-другому». Это стало анекдотом. Я его рассказываю к тому, что я знаю, что обо мне говорят: что, мол, Борю слушать не надо, потому что он говорит одно, а делает совершенно другое. Я хочу эти слухи поддержать. Но они абсолютно вырваны из контекста, потому что, безусловно, все, что я говорю, я на 100% не исполняю. И если, скажем, у меня сейчас 18-й год трезвости, а 15 лет назад то, что я говорил по какому-то шагу, было некой декларацией, неким моим видением и представлением такого-то шага, то сегодня — это на 95% то, что я уже сделал. И на 90% себя реализую. Причем, например, что касается 11 шага, смысл программы в чем? В том, что жить по 11-му шагу — это есть высшее счастье. И это верно хоть по идее

христианства, хоть по другой религии, хоть по программе 12-ти шагов: познать волю Бога и реализовать ее. Что еще надо для счастья? Вот это абсолют программы. Но для того, чтобы ее реализовать, существуют все 12 шагов, поэтому и говориться в 12-м шаге: «достигнув духовного пробуждения».

Теперь давайте определимся с терминами, что такое «духовное пробуждение», чтобы мы думали об одном и том же. «Духовным пробуждением» я для себя обозначил рубеж 5-6 лет, в который произошел плавный, незаметный переход от понимания присутствия Бога в моей жизни к ощущению Его присутствия. Вот это я и называю духовным пробуждением, то есть ощутить, почувствовать в себе душу. Не сердце, как оно бьется, не печень, как она болит, а именно душу — и почувствовать значение слов «душа болит».

Дальше — принципы. Давайте договоримся, что есть «принцип». Просто тезисно напомню, потому что речь о них уже шла: первый — я не Бог, второй — это честность перед самим собой. Без реализации этих принципов программа работать не будет.

Я стараюсь применять их во всех своих делах, даже сугубо практических. Например, я четко знаю, что во взаимоотношениях с другим человеком одно я не могу, бесспорно: изменить

его. И вот мой подход во взаимоотношениях с людьми — будь то в бизнесе, в жизни, сексуальной сфере, — если у нас есть соприкосновение душ, гармония — здесь нет проблем. Но, допустим, есть человек, которого я не люблю, который мне не нравится, который делает не так, как я хотел бы. Очень четко и достаточно давно это было задекларировано, что каждый человек имеет право вести себя так, как он хочет. И он будет за это платить. И не я ему судья. Это уже произошло, когда я над чувством мести работал (в 6-м шаге). Я могу строить свои отношения с этим человеком, исходя из того, какой он есть. Если мне это выгодно. Под словом «выгода» я имею в виду не обязательно какую-то материальную выгоду, хотя и ее тоже, особенно в бизнесе. Я вспомнил, что сказал Черчилль про политику, и перевел это на бизнес, что там нет друзей, нет врагов, есть интерес. Кому предъявлять претензии, что он, гад, меня кинул? Ну, Боря, скажи кому-нибудь менее наивному, чем самому себе, что он тебя кинул. Он кинул тебя потому, что ты его хотел кинуть, а он тебя опередил. Вот и все! Или, например, я знаю, что этот человек с непомерной гордыней, постоянно строит полемику по принципу «сам — дурак». Мой партнер и хороший, добрый приятель так делает. Я ухажу курить. Но он честный и порядочный человек, и

мы друг друга дополняем — он в бизнесе умеет то, чего не умею я, и наоборот. И мы относимся друг к другу с уважением. Он говорит про меня так: Борис, водку бы с тобой я не пошел пить не потому, что ты не пьющий, а потому что мне бы просто было неинтересно, но в бизнес я не пойду ни с кем другим — с тобой надежно. Примерно так мне сказала моя старшая дочь. Она сказала: «Папа, если бы ты знал, какая ты зануда, глаза б мои тебя не видели, но, папочка, знаешь, так здорово, когда ты рядом. С тобой так легко». Две взаимоисключающие вещи! То есть я понимаю так, что есть во мне некая надежность, наверное, не мне об этом судить, но я не подстраиваю, не ломаю человека под себя. То же самое в выстраивании отношений с противоположным полом. Я стараюсь всегда четко, ясно говорить — нечто вроде брачного контракта, что ли. Пускай на неделю брак, пускай на два часа — не важно. Но говорить, чтобы не было фальши, и чтобы человек не почувствовал, что я его обманул. Себе не дать соврать.

И еще есть «принцип положительной суммы». В том же бизнесе. Когда я смотрю соотношение моих издержек и пользы, то есть моя нервотрепка, какие-то финансовые потери из-за работы с данным человеком стоят ли свеч (я беру корыстный пример, потому что он самый яркий, можно

посчитать, а психологические вещи еще тяжелее). Я обычно в этих случаях делю лист пополам и оцениваю по 5-балльной системе, записываю «за» и «против», плюсы и минусы. И считаю, кто больше баллов набрал. Вот если мне, допустим, надо съездить в другой город, далеко, на машине. Мне одному тяжело, я прошу товарища, и при этом знаю, что он нервнобольной, что мне будет трудно, но также я знаю, что у него в машине можно курить, он мне интересен как человек, и я соглашаюсь с ним поехать. При этом знаю, что когда сяду за руль и попаду в ямку (а перед этим он точно так попал) — будет скандал: мол, кто так ездит, я ему всю подвеску разобью и проч. Я знаю заранее, на что я иду, и спокойно это переношу. То есть я заранее знаю, какую цену придется платить за реализацию своей воли. Я уже не говорю про вариант по 11-му шагу, когда моя воля совпадает с волей Бога, вопросов нет — все получается в кайф, и даже кажется, что усилий никаких.

Отсюда следующий принцип, который я применяю тоже практически в жизни, но на 100% то, что я говорю, никогда невозможно реализовать, хотя коэффициент совпадений уже достаточно большой... Если что-то делаешь в соответствии со своей волей, надо знать наперед, какую цену я за это заплачу. И я готов платить, и поэтому мне

не так больно, когда вексель предъявляют к оплате. Оно больно, и надежда на хляву, что проскочит, есть. Ни разу не проскочило! Раньше или позже этот вексель жизнь к оплате предъявит.

Так, что такое «честность перед самим собой»? Я уже об этом говорил, но пусть будет неким резюме. «Честность перед самим собой» я для себя определил как три вещи: я думаю, я говорю и я делаю — и это должно быть трижды одно и то же. Никогда в моей жизни эти три не совпали на 100%. Нет и быть не может, как мне кажется, такого, но степень совпадения очень большая, по крайней мере, на первой стадии. Я сегодня на стадии «говорю — думаю», мне даже сегодня подумать одно, а сказать другое не получается. Даже если я хочу сказать не то, что хочу, у меня это получается очень плохо. Не все, что я думаю, я говорю. Например, кто-нибудь спрашивает: «Ты что, меня дураком считаешь?» Я не всегда считаю нужным ответить: «Да, считаю». То есть не все, что я подумал, говорю. Но говорю только то, что думаю. С тем, что делаю, степень совпадения меньшая. Но она тоже достаточно высока, трудно оценить это в процентах, думаю, 85-90% есть. Если учитывать, что я подумал, сказал и сделал одно и то же, даже когда я позволяю себе своеволие. Подумал, что это своеволие, сказал

себе, что это своеволие, и сделал как своеволие, зная, что потом заплатишь цену. В этом случае коэффициент совпадения очень велик, и прошу вас, не верьте тому, кто говорит обратное. Это не так.

Отсюда следует, что, когда применяешь эти принципы, проблемы перестают существовать. Проблемы, подчеркиваю, а не задачи. Задача — это когда ясно условие, ясно как решать. А проблемы — когда пути решения не очевидны. Самый лучший метод решения проблем — это отказ от их решения. И возникает три варианта. Первый, и он составляет 80% оценочно (я не вел статистику) — это то, что эти так называемые проблемы существовали только в моем больном воображении. Я их себе придумал. По принципу «что будет, если будет». Я назвал это паранойей. Другие проблемы — «что было бы, если бы». Это я назвал шизофренией. И метод отказа работает в 80% случаев. Принцип простой — завтрашние проблемы будем решать завтра. Как ни странно, меня этому научил бизнес. Когда я готовился к каким-то переговорам, например, я всегда себе моделировал, что кто скажет, и ни разу у меня не совпадало. Вот когда он скажет — тогда я буду думать. Как только возникает «а если», я просто беру и откладываю проблему в сторону. Потом мне не спится ночью — «а если?» Я сажусь за руль

ночью и езжу по ночному городу, полчаса, пару кругов наяриваю — и у меня успокаиваются нервы. По дороге подберу кого-нибудь из наших, проведу разъяснительную работу. Я не буду показывать пальцем или называть имена, но несколько человек моих ночных случайных встречных ходит к нам. Уже польза. А потом прихожу и засыпаю как сурок. Или просто пешочком пройтись. Это чисто методологическое. Потому что это «если» действительно навязчиво. Это о 80%.

Еще 10 % проблем рассасываются как-то сами собой, без моего участия. Часто это с финансами связано. У меня после дефолта был замечательный эпизод, когда я затягивал на себе удавку — я под сумасшедшие проценты занимал деньги в одном месте для того, чтобы отдать долг в другом, но первому я уже становился должником на большую сумму. И когда я чуть не довел себя до самоубийства без всяких кавычек, я остановил эту пирамиду, правда, мне понадобилось 7 лет, чтобы развязать у себя на шее этот узел, но я его развязал, и финансовые проблемы решаются теперь без этого ломания копий. Когда мне кто-то говорит, особенно в бизнесе: «Когда проплатишь? Возьми где-нибудь денег». Я говорю: «Какая мне разница, кому я должен, тебе или ему? Я сказал — отдам, значит, отдам». При этом делаю, конечно, все

возможное, чтобы ускорить возврат долга... Бывает, только поговорили с этим человеком, он «наехал», я кое-как оправдываюсь, извиняюсь... Мне спустя короткое время звонит другой человек: «Я тебе там перечислил деньги, помнишь, за работу не проплатил, долг был». Я звоню предыдущему: «Завтра у тебя будут деньги». Тот: «Я тебя напугал, так ты сразу и нашел». Короче, рассасываются сами собой... Остальные 10% решаются, когда станут ясны условия, тогда появляется решение. То есть появляется на горизонте та дверь, которую до этого не видел.

Я говорю ответственно, поверьте, все, что я говорю, я проверил на себе. К тому же все, что я здесь говорю, написано в книге «Анонимные алкоголики». Надо только уметь прочитать. Причем что интересно, несколько экземпляров этой книги — с карандашом или без него — я до дыр зачитал за эти годы. И каждый раз какой-то новый нюанс обнаруживаешь, что-то все равно вырисовывается по-новому. С течением времени будут плавно, медленно и незаметно происходить изменения. Очень опасны революции. Если происходит какая-то революция — значит, это не к добру, значит, это бунт своеволия, внутри пробуждается моя болезнь. А изменения происходят крайне незаметно. Я иногда что-то скажу, сделаю, и сам начинаю удивляться себе сегодняшнему.

Самый поразительный случай со мной был не так давно. Я холерик, импульсивный, вспыльчивый человек. И вот как-то на даче были у меня наши люди, шашлычок, гитара, разговоры... легли спать. В 5.30 утра меня будят: оказывается, у меня был маленький баллон с газом, и его не закрутили. А над кухней, где стоял баллон, спала супружеская пара, и утром по какой-то причине газ взорвался, выбило все стекла, начали гореть занавески. Эти муж с женой, слава Богу, успели выйти, и они меня будят. Клянусь вам, я сам себе поразился: я выхожу, смотрю — рамы оконные вылетели все, правда, но все уже потушили. «Так зачем меня разбудили?» — «Газ же взорвался!» — «Так ведь уже взорвался». И пошел спать дальше. Что интересно, пока я «досыпал», там еще ребята оставались, они застеклили окна, рамы вставили на место, я просыпаюсь — как будто ничего не произошло. Я поразился своему самообладанию. Ну, не было такого никогда раньше за всю мою долгую жизнь! Оно пришло лет 5-6 назад. Я сам себе поразился. Вот такие открытия в себе находишь. Это доставляет такой душевный комфорт...

Еще я научился говорить два простых русских слова, у меня их не было в лексиконе. Мне что-то предлагают, а я отвечаю: «я подумаю», даже когда ответ мне кажется очевидным! Я научился делать паузу и говорить «я подумаю». Это фантастика!

У меня исчезло из лексикона слово «почему?» Я его выкинул за ненадобностью. Зато у меня появилось замечательное слово, которое я раньше почему-то не знал — слово «зачем». Почувствуйте разницу. Ведь вопрос «почему» — не конструктивный, это поиск виновных. Какая мне разница — кто поджег дом? А вот «зачем?» — это ответ на вопрос «что делать?» Тушить. Потому что если во время пожара я начну искать, кто поджег дом, если его вообще кто-то поджег, то он сгорит. А если я начну отвечать на вопрос «что делать?», есть надежда спасти дом.

И когда, бывает, приходит ко мне кто-то из «не устоявших», я говорю: ты ответь сам себе, мне можешь не говорить, зачем ты это сделал? Не почему, а зачем? То есть если ты выпил, значит, это тебе было зачем-то надо. Не «почему» тебе это было надо, а «зачем» тебе это было надо? Я призываю всех присутствующих (и читающих) новичков искренне ответить себе на этот вопрос. Уверяю, если найдется честный ответ на этот вопрос, насколько легче станет решение проблемы: зачем я пил, зачем мне нужен алкоголь?

Вот так вкратце о принципах. Насколько процентов они реализовываются? Главное, что я иду по этому пути, — вот в чем основной смысл применения этих принципов. Идти без остановок. Это как велосипед: пока крутишь педали — он едет. Скорость не важна. Я наоборот, считаю, что чем ниже скорость — тем эффективней. Один

из принципов программы «Тише едешь — дальше будешь». Программа 12-ти шагов помогает сформировать собственную систему мировоззрения, мироощущения, мирооценки. Принципы эти применяются чисто для выстраивания этой системы.

Бог мне дал три жизни, у меня три дня рождения, я это говорю без всяких кавычек. Первый день рождения, это понятно, когда мать произвела меня на свет. Второй — это 12 апреля 1993 года, когда, надеюсь, последний раз в своей жизни я употреблял алкоголь. И третья жизнь была дана 6 декабря 2006 года, когда врачи меня вытащили из могилы и дали мне новую жизнь биологическую.

Моя вторая смертельная болезнь после алкоголизма — это стенокардия, это значит, что я могу помереть в любую минуту, даже прямо здесь. Остановилось сердце — и все. Я это знаю, я к этому готов, я даже стараюсь выполнить английское предписание, что джентльмен имеет право на смерть только после того, как привел в порядок свои дела и раздал карточные долги. Карточных долгов у меня нет, дела я привел в порядок, и даже написал сценарий собственных похорон и записал видеообращение.

Но я благодарен этим двум болезням. Благодаря алкоголизму я имею философию, мировоззрение, как хотите это назовите, я имею программу 12-ти шагов. Она наполняет мою жизнь смыслом, делает ее радостной, даже когда плохо. Стенокардия увеличила эту радость: я сегодня

знаю цену каждой минуты человеческой жизни. Понимая, что я могу «крякнуть» в любую секунду, я знаю цену каждой минуты и радуюсь каждой минуте, радуюсь даже когда мне плохо. Нет у меня проблем в прямом смысле слова! Бывают озабоченности, бывают трудные ситуации, но разве это проблемы? Как сказал Соломон: все проходит — и это пройдет. Жизнь — она одна, я живу — и значит, я способен, я живой и трезвый, значит, я могу что-то сделать».

И тут человек, пришедший на собрание АА впервые, к концу такой вдохновенной заключительной части речи Бориса проснулся, потому что первую половину собрания почти спал. А тут ожил, встрепенулся и громко спросил: «Скажи, а когда и как ты пришел к такой вот своей философии?» И Борис сходу начал отвечать (честное слово, это был экспромт, и я тому свидетель): «Я пришел к ней 17 лет назад. Первое, что я сделал: признал свое бессилие перед алкоголем, признал, что потерял контроль над собственной жизнью. Второе. Пришел к убеждению, что только сила более могучая, чем моя собственная, способна вернуть мое здравомыслие. Третье. Принял решение препоручить свою волю и свою жизнь под защиту Бога. Четвертое. Я глубоко и бесстрастно проанализировал себя и свою жизнь с нравственной точки зрения. Пятое...» Тут до сбравшихся дошло, о чем говорит Борис. Более того — до самого Бориса тоже дошло, поскольку начинал он отвечать на вопрос, еще не задумав-

ваясь о том, что будет перечислять шаги. Вот эти самые шаги, которые предлагаются как программа выздоровления от алкоголизма:

1. «Мы признали свое бессилие перед алкоголем, признали, что потеряли контроль над своей жизнью».
2. «Пришли к убеждению, что только сила более могущественная, чем наша собственная, может вернуть нам здравомыслие».
3. «Приняли решение препоручить нашу волю, нашу жизнь под защиту Бога, как мы его понимаем».
4. «Глубоко и бесстрашно оценили себя и свою жизнь с нравственной точки зрения».
5. «Признали перед Богом, собой и каким-либо другим человеком истинную природу наших заблуждений».
6. «Полностью подготовили себя к тому, чтобы Бог избавил нас от наших недостатков».
7. «Смирренно просили Бога избавить нас от всех наших изъянов».
8. «Составили список всех тех людей, кому мы причинили зло, и преисполнились желанием загладить свою вину перед ними».
9. «Лично возмещали причиненный этим людям ущерб, где только возможно, кроме тех случаев, когда это могло повредить им или кому-либо другому».

10. «Продолжали самоанализ и, когда допускали ошибки, сразу же признавали это».
11. «Стремилась путем молитвы и размышления углубить соприкосновение с Богом, как мы понимали Его, молясь лишь о знании Его воли, которую нам надлежит исполнить, и о даровании силы для этого».
12. «Достигнув духовного пробуждения, к которому привели эти шаги, мы старались донести смысл наших идей до других алкоголиков и применять эти принципы во всех наших делах».

Когда текст книги был отдан на последнюю читку главному герою, тот, прочитавши, сказал, что у него есть стойкое ощущение, что здесь чего-то не хватает. Вернее, кого-то. А именно — человека, который незримо в спектакле под названием «Жизнь» Бориса присутствует все 17 лет. Этот человек — наставник Бориса. Тут стоит заметить, что сам Борис как наставник для своих подопечных — тиран. Он говорит обычно человеку: «Если ты делаешь так, как я говорю, и не делаешь так, как я делать не рекомендую, тогда я дело с тобой ответственность. Если ты делаешь по-своему, то тогда ищи себе другого наставника». Юрий (так зовут наставника Бориса) совсем другой. Он улыбочивый, спокойный, доброжелательный. Он терпел пьяный бред Бориса в те 400 дней запоя, который тот нес по телефону, и особенно активно помогал ему в первые годы трезвости. Юрий никогда прямо не указывал на то, что его подопечный должен выполнять непременно, он всегда говорил: «Я бы сделал так». Борис возмущался, матерился, отказывался поступать по-Юриному, а тот был мягко-на-189

стойчив «поступай как знаешь, но я бы сделал так». Сейчас Борис обращается к совету наставника все реже и реже, но ни разу за 17 с половиной лет он не ослушался Юрия. Даже если, особенно вначале, ничегошеньки не понимал или был категорически не согласен. Он делал так, как говорил Юра, и результаты были ошеломительные. Для Бори это человек, посланный Богом, не меньший по своей значимости, чем Папа Римский для католиков. Ему — заключительное слово:

«Очень трудно писать заключительное слово. Думаю, итоги подводит Бог. А я постараюсь описать свое видение.

В 1989 году я присутствовал на первичной консультации американского специалиста, приехавшего помогать нашим алкоголикам. И услышал историю жизни и употребления одного из них. Тогда даже у меня, знавшего эту тему не по рассказам, волосы на голове встали дыбом. И про себя я подумал: «Здесь уже ничего нельзя сделать». Однако ответ американца поразил меня. Он сказал: «МЫ ТЕБЕ ПОМОЖЕМ». И человек, услышав это, воспрял, расправил плечи, поднял глаза от пола вверх, как-то засветился весь и с надеждой спросил: «Это правда? Вы действительно мне поможете?» И услышал простой ответ: «МЫ ТЕБЕ ПОМОЖЕМ». И человек поверил. Вот сейчас, когда прошло уже более 20 лет трезвой жизни этого человека, и мы вспоминаем эту первую встречу, он повторяет всегда одни и те же слова, оставшиеся в его памяти: «МЫ ТЕБЕ ПОМОЖЕМ».

Человек помог человеку. И эта книга, написанная сердцем о себе и о помощи другим через свою жизнь — это тоже помощь человеку от человека. В ней есть те самые слова, обращенные к каждому из нас. Для каждого они свои. А уж кому и какие — каждому подскажет его сердце».

Юрий Сорокин

руководитель реабилитационного центра

Содержание

Предисловие	4
Начало конца	11
День рождения	20
Спектакль под названием «Жизнь»	29
Действие второе (2-й шаг)	35
Антракт	44
Третий шаг	55
«Они все про меня знали»... ..	69
Миннесотская программа	73
«Что внутри нас заставляет выбрать ту или иную дорогу»	

78	
4-й шаг	87
Освобождение (5-й шаг)	99
6-7-й шаги	106

Непрожитые жизни	118
Про скелеты в шкафу (8-9-й шаги)	126
Гигиена души (10-й шаг)	144
Жизнь по воле Бога (11-й шаг)	150

Выходные данные