

О нашем отношении к 12 Шаговой программе и сообществам NA и AA

**Коллектив сотрудников Благотворительного фонда «Диакония»,
под общей редакцией исполнительного директора фонда Рыдалевской Е.Е.
и директора реабилитационного благотворительного фонда «Зебра и К»
Савиной Е.А.**

В данной статье хотелось бы сформулировать свое отношение к 12 Шаговой программе и к сообществу NA/AA.

Необходимо разделять 12 шаговую программу и сообщества NA/AA (анонимных наркоманов/анонимных алкоголиков), поскольку программа - это инструмент работы с зависимостью от алкоголя и наркотиков, а сообщество - это объединение зависимых людей, которые нуждаются в помощи, которая в сообществе организована по принципу «равный – равному».

Особенности сообществ, в которое входят люди, больные наркоманией или алкоголизмом, мы в данной статье обсуждать не будем, во-первых, потому что эти сообщества очень большие и очень разнородные, хотя их объединяют общие «традиции» (т.е. устав работы этих сообществ) и, во-вторых, потому что эти сообщества *«не связаны ни с какой сектой, вероисповеданием, политическим направлением, организацией или учреждением, не вступают в полемику по каким бы то ни было вопросам, никого не поддерживают и не выступают против чьих бы то ни было интересов»*. Поэтому такое сообщество не может быть альтернативой Церкви и воцерковлению, поскольку преследует совсем другие задачи, не занимается спасением души и богословием, поэтому воцерковлять сообщество невозможно. Воцерковлять можно только людей, которые ищут Бога.

В этом смысле группы NA/AA всегда будут инородным объектом при приходах РПЦ, также как бездомные, престарелые, пострадавшие от насилия и прочие нуждающиеся, ищущие помощи, а не воцерковления. Но люди из этих категорий могут воцерковляться, если почувствуют любовь и тепло от верующих. В отношении этих людей церковь осуществляет социальное служение. Согласно христианскому пониманию существования и предназначения человека, задача диаконии – не только оказать помощь людям, находящимся в сложной ситуации, но и помочь им вернуться в общество, восстановить своё человеческое достоинство. Поэтому относительно социального служения важно понимать, что оно не столько миссионерская деятельность как весть о Боге и спасении души, сколько деятельное служение нуждающимся (по притче о милосердном самарянине). Придут ли эти люди к Богу и к воцерковлению зависит не от качества нашей

проповеди, а от качества нашей жизни. *«По тому узнают все, что вы Мои ученики, если будете иметь любовь между собою» (Ин. 13:35)*. Именно это бытийное переживание любви между членами Церкви (любви как заботы, внимания друг к другу, бережного и внимательного отношения к потребностям и чувствам другого, отсутствие злословия и раздражения, сплетен и осуждения) – лучший способ проповеди в церковном социальном служении. Если мы сможем принять «малых сих» не требуя от них влиться в наши ряды, больше шансов, что мы «приобретём их», и это произойдет органично и без насилия; или не произойдёт, если человек этого не хочет.

Будет ли приход заниматься социальным служением или нет и, если будет, то каким его видом, так как помимо желаний для эффективных социальных технологий нужны кадры и прочие ресурсы, всё это решает настоятель и община. Если ресурсов для социального служения нет, а есть пространство церковного дома, то почему бы не приютить группу АА/ НА, не дать им время для собраний, направленных на преодоление страсти питья или наркомании при соблюдении ими определенных правил (не курить, не сорить, не употреблять нецензурных слов и прочее). Важно принимать, что у них есть свои правила работы, в том числе закрытость групп для прямой проповеди. Поскольку правила, защищающие их от религиозного давления, например, сект или иных религиозных движений создавались для групп, не находящихся на территории храма. Если обе стороны готовы выполнять договор об ответственных отношениях, то предоставить место – это тоже социальная помощь, пусть малая, но помощь. Поэтому принципиальных противопоказаний для предоставления пространства на приходе для групп из сообщества АА/НА нет. Могут ли приходы одновременно развивать свои собственные группы помощи зависимым и членам их семей? Могут, если есть ресурсы и понимание технологии работы, так как практика показывает, что чтения акафистов и воцерковления недостаточно. Люди больные зависимостью от наркотиков, алкоголя или игр и их родственники, если не начинают выздоравливать по специальным технологиям, остаются глубоко больными и травмированными личностями. Конечно, и больных и глубоко травмированных приемлет Господь, но наша задача помогать им, пользуясь опытом, знаниями и технологиями, наработанными в том числе и мировым сообществом.

Рассмотрим кратко суть 12 шаговой программы и ее совместимость с воцерковлением воспитанников православного реабилитационного центра.

12 шаговая программа стоит на христианском понимании человека и его отношений с Богом, воспитывая его в нравственной жизни перед Богом.

В работу по Шагам в реабилитационном центре Благотворительного фонда «Диакония» входит получение воспитанником заданий по программе вместе со сроком их выполнения, написание их и сдача на малой группе. В реабилитационном центре воспитанники прописывают задания, предшествующие первым трём шагам, три шага из 12 Шаговой программы и рекомендацию продолжать работать по программе на

следующем этапе – стационарной ресоциализации, посещать группы сообществ AA/NA , поскольку других групп в Санкт-Петербурге нет, а зависимому человеку необходима поддержка в городе на протяжении достаточно долгого времени в связи с хроническим характером заболевания.

Итак, кратко изложим наше понимание 12 Шаговой программы:

1 шаг: «Мы признали, что мы бессильны перед алкоголем – что наши жизни стали неуправляемы.»

Бессилие перед алкоголем/наркотиками связано с:

а) Феномен тяги или «Аллергия» к алкоголю (к наркотикам) – это физическая сторона болезни. Она заключается в том, что после того, как в организм попадает алкоголь или наркотик, развивается мощная тяга к употреблению. Тягу практически невозможно контролировать с помощью силы воли. Тяга возникает и без связи с употреблением вещества, и она является одним из отличий физиологии зависимого и здорового человека. Это говорит и официальное медицинское определение алкоголизма и наркомании (Международная классификация болезней 10-го пересмотра – МКБ-10).

б) Мышление алкоголика/наркомана – суть бессилия перед психоактивными веществами (ПАВ) заключается в том, что в определенный момент у зависимого человека, нет эффективной защиты перед первой рюмкой/дозой. Забываются все обещания, все проблемы, все клятвы, поскольку активируется феномен тяги. Тогда зависимый человек отрицает как факт своей зависимости, так и весь предыдущий негативный опыт, он не может научиться на собственном опыте, в отличие от здорового.

Неуправляемость жизни – психологическая сторона алкоголизма – связана с тем, что хронический алкоголик/наркоман в трезвом состоянии постепенно начинает мучиться от самой трезвости. Кроме того, вследствие бессилия перед зависимостью, он совершает действия, разрушающие свою жизнь и жизнь близких. Поэтому существует социальная стигма: зависимый человек = плохой человек. На самом деле он просто болен!

Задача первого шага – понять и принять, что зависимость – это болезнь, однако при этом можно полноценно жить, оставаясь трезвым. При этом снимается «ярлык» аморальности и ложное чувство вины, которое токсически действуя на зависимого, приводит его к возврату к употреблению. При этом человек, признавая свое заболевание и преодолевая анозогнозию *, может сказать: «Я – алкоголик/наркоман» по аналогии с теми, кто говорит: «Я – диабетик, гипертоник и т.п.». Поскольку есть проблема зависимости, надо её решать: остановить тягу, профилактировать срыв, восстанавливать повреждённые отношения с людьми и т.п. Программа даёт для этого определенный алгоритм, основанный на опыте. Понимание первого шага позволяет человеку отделить собственное «Я» от болезни и понять, что болезнь – это только искажение части личности человека. После того, как это разделение произойдёт, человек может направить свои

силы от борьбы с больной частичкой своего «Я» к тому, чтобы направить свои духовные и психологические силы на укрепление и расширение позитивных ресурсов и потенциалов собственного «Я». Тут и встает вопрос: что же такое здоровое сознание, здоровая личность? На этот вопрос отвечают 2 и 3 шага.

2 шаг: «Только Бог может вернуть нам здравомыслие»

Поскольку ни сам алкоголик/наркоман, ни кто-либо другой не могут обеспечить защиту от болезни/тяги, то важно обратиться за этой защитой к Богу.

Каким конкретно образом будет это делать человек, далёкий от Церкви? Через обращение к более опытным и просто другим людям. Зависимый человек, находящийся под влиянием болезни, может получить помощь от другого зависимого человека, в этот момент благополучного. Это касается и навыков поддержания трезвого образа жизни, и ориентации на помощь Бога, о котором ясно говорят тексты Программы «12 шагов» как о источнике выздоровления от зависимости.

3 шаг: «Мы приняли решение препоручить нашу волю и жизнь Богу»

В православной терапевтической среде, о Боге воспитанник узнает от священнослужителей и христиан – членов общины, но самое важное для воспитанника – сформировать личное представление о Нём. Эта вера и представление формируется в первую очередь от терапевтической среды христианского милосердия, в котором есть место любви и уважению, опирающемся на уважение к человеку с позиций христианства, основанном на убеждении, что каждый из нас образ и подобие Божие и призван к уподоблению Ему, т.е. к тому, чтобы идти за Христом. Почитание в человеке образа Божия - это и есть уважение. Милосердие – следствие уважения. Поэтому можно сказать, что основной принцип отношений в христианской терапевтической среде – милосердие. Милосердие как соучастие в стремлении другого человека к тому, чтобы соответствовать своему Богом дарованному достоинству.

Соответственно, милосердие есть деятельная любовь, направленная на преобразование личности по образу Божию, которая, в данном случае, и есть христианская помощь зависимым. Помогать - значит участвовать в жизни другого, учитывая, что такого рода помощь может быть только добровольной. Помощь всегда предполагает наличие двух сторон: дающей и принимающей. Милосердие дающего – щедрость души; милосердие принимающего – доверие «раскрывающего объятия». Смирение дающего – подвиг не надмевающегося и не возносящегося; смирение принимающего – прошение о помощи. В такой среде воспитанник сначала чувствует сердцем отношение к себе, затем понемногу у него включается осознанность чувств, поведения, отношений с собой, окружающими людьми и Богом.

Понятно, что зависимый человек имеет искажённое представление о Боге, так как не только не имеет информации о вероучении, Предании и Писании, но имеет и весьма

искаженное мышление. Тем не менее *«наше собственное представление о Боге, каким бы несовершенным оно ни было, оказалось вполне достаточным для обращения к Нему»*.

В православном реабилитационном центре (РЦ) воспитанник получает информацию о Боге от священнослужителя, ведущего лекции по православному Богословию и вероучению Православной церкви.

4 шаг: «Глубоко и бесстрашно оценили себя и свою жизнь с нравственной точки зрения»

Воспитанник, проходящий реабилитацию в православном РЦ, узнает о заповедях Божиих из занятий по Священному Писанию и при исполнении 4 шага руководствуется Заповедями. Но, конечно, речь идет не о списке Декалога, а об общем духе Евангелия, об отношении к другому как к самому себе, о надежде на Бога и уверенности в Его желании помочь зависимому стать лучше. Оказывается, что смысл не в том, чтобы перестать пить или употреблять наркотики, и тогда жизнь наладится. Напротив, путь в том, чтобы начать строить свою жизнь «по воле Бога», и тогда получается жить хорошо без употребления алкоголя или наркотиков. Выполнение задания помогает увидеть свои недостатки и накопившееся за годы зависимости обиду, негодование, злопамятство.

Исполнение задания по 4 Шагу состоит из:

- 1) Списки конкретных имён тех, кому навредил;
- 2) Наблюдения за собой в отношениях с другими людьми;
- 3) Молитвы о прощении обидевших и ненавидящих.

Составляется список лиц, учреждений, которые вызывали и вызывают у воспитанника злость. Записав всё это, спрашивается почему они испытывали(ют) это чувство. Для того чтобы жить, важно освободиться от злобы. Обиды и злоба – не для зависимых (как впрочем и не для христиан). Они, возможно, сомнительная роскошь, которую могут себе позволить люди нормальные, но для алкоголиков/наркоманов они – яд.

Поэтому смысл 4 шага – освободиться от злости, обид и прочих разрушительных чувств. И научится обращаться к Богу с молитвой о прощении и избавлении от злобы, ненависти и осуждения.

5 шаг: «Признали перед Богом, собой и каким-либо другим человеком истинную природу наших заблуждений»

В православном РЦ это значит, подводя итоги 4 шага, подготовиться к генеральной исповеди и исповедоваться.

6 шаг: «Стали внутренне готовыми к тому, чтобы Бог избавил нас от всех наших недостатков»

Оказывается, что просто решиться не обижаться, не трусить или не **вести себя агрессивно** – недостаточно. Надо еще понять, что могут быть другие формы мышления и поведения. Например, можно научиться видеть в критике помощь, в опасности – поиск помощи, искать другие пути решения жизненных проблем. Чтобы не совершать греховных поступков, надо понять и научиться другим путям решения собственных проблем.

7 Шаг: «Смиренно просили Его исправить наши изъяны»

Для православного это значит выписать 10 заповедей и стараться им следовать. Просить Бога помощи не совершать греховных поступков. О даровании памяти о Боге и даровании сил и решимости в следовании его заповедям. Обратиться к Богу с молитвой, чтобы это осуществилось.

8 Шаг: «Составили список всех тех людей, кому мы причинили зло, и исполнились желанием загладить свою вину перед ними»

Теперь зависимый человек готов менять и отношения с другими людьми. И здесь тоже есть покаяние, и опять тот же подход: сначала сформулировать в этом шаге, поиск других путей решения задач в отношениях с людьми, и осуществление их в следующем. Совершенно конкретное действие, которое логично в следующем шаге осуществляется.

9 Шаг: «Лично возмещали причинённый этим людям ущерб, где только возможно, кроме тех случаев, когда это могло повредить им или кому-либо другому»

10 Шаг: «Продолжали самоанализ и, когда допускали ошибки, сразу признавали это»

Это значит каждый день записывали свои грехи для подготовки к регулярной исповеди. Дом своей души надо продолжать убирать, чтобы он был чистым. Регулярная исповедь, подготовка к ней и представление себя Богу для исправления – вот логика этого шага.

11 Шаг: «Стремились путём молитвы и размышления углубить соприкосновение с Богом, молясь лишь о знании Его воли, которую нам надлежит исполнить, и о даровании силы для этого»

В православном РЦ это касается, по сути, уже церковной жизни и является общим для всех православных христиан. Это значит, что человек воцерковлён, а значит молится ежедневно, в своей повседневной жизни ведет себя как христианин, исповедуется, причащается и старается жить по совести, соблюдая заповеди.

12 Шаг: «Достигнув духовного пробуждения, к которому привели эти шаги, мы старались донести смысл наших идей до других зависимых и применять эти принципы во всех наших делах»

Это значит, собственный опыт выздоровления, выстроенный в «вертикальной», т.е. Богоцентрированной перспективе, человек готов и желает нести другим зависимым, которые только начинают этот путь, опыт выздоровления. Это тема наставничества и служения. В случае нашей организации это участие в волонтерской деятельности – помощь бездомным, помощь приходу, дела милосердия, паллиативный уход, участие в сообществах NA/AA.

В Благотворительном Фонде «Диакония» сочетание использования 12 шаговой программы и воцерковления позволяет каждому заниматься своим делом: священнику – служить, окормлять, совершать Таинства; психологу – оказывать индивидуальную и групповую психологическую помощь; консультанту по химической зависимости – делиться своим опытом выздоровления (прохождения 12 шаговой программы), т.е. написанием шагов, формированием нового стиля жизни, противодействием тяге.

Общий смысл программы 12 шагов состоит в том, чтобы пройти цикл мероприятий этапа «Прийти в себя» в православной реабилитации, который позволяет больному наркоманией/алкоголизмом человеку прийти к той социально-духовно-психологической норме, благодаря которой он может дальше развиваться, быть в устойчивой ремиссии по основному заболеванию и, обладая Богодарованной свободой (которую утратил во время употребления), выбирать благое.

Таким образом, мы рассматриваем программу 12 Шагов как метод работы с зависимостью путём лечения с Божьей помощью его души. Реализуя его в православной общине и создавая тем самым условия для встречи человека с Богом, мы получаем максимальные результаты – устойчивую ремиссию от зависимости и воцерковление воспитанников.

* Анозогнозия - это отсутствие критической оценки больным своего заболевания