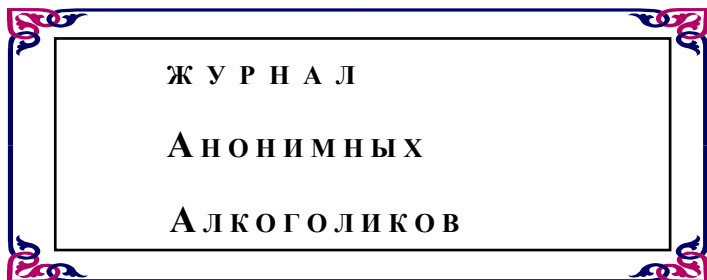


ДЮЖИНА



№ 5(12) 1995

СОДЕРЖАНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ первого редактора	2
Статьи первых номеров журнала	4
Анонимность и Смирение.....	23
12 с половиной	27
Сообщения	28

ПРЕДИСЛОВИЕ ПЕРВОГО РЕДАКТОРА ЖУРНАЛА

ВВЕРХ ПО ЛЕСТНИЦЕ, ИДУЩЕЙ ВНИЗ

Журнал "Дюжина" при его основании в 1991 году назывался **безапелляционно** - "Алкоголик". Мне, его первому главному редактору, сросшемуся с этим словом за тогдашние мои три года ААовской трезвости, лучшее имя для журнала АА не представлялось. Но когда мы попробовали продавать его первые номерки на газетных развалах в Москве, спроса на них не оказалось. По столице брели тысячи спивающихся, спившихся доходяг, вокруг позеленевших самоубийц металась родня и близкие, но никто из этих толп не осмеливался приобретать чтение со зловеще неподъемным для них клеймом: **АЛКОГОЛИК**.

Печатно вынырнув из подполья АА, я в очередной раз горестно убедился: как же высоко ААовское дело! Но первых, героически смиренных христиан не волновали оравы рвани и обывателей, упивавшихся, развлекавшихся в римских цирках. Так и нам в конце XX века-маньяка следовало лишь не сворачивать, **всегда** вставать и идти.

Наш журнал, прибавив в полиграфии и объеме, идет. Не **хватает** денег, чтобы сделать его ярко оформленным, нет специалистов, чтобы оттачивать материалы и стиль. Как на обычном собрании АА в тускло освещенном помещении на обшарпанных стульях, авторы незамысловато ведут на журнальных страничках сердечный разговор. Слова их блистают тем, что не купишь и малодоступно профессионалам любого замеса, - искренностью, отпечатком бьющейся души.

Пишем мы все на одну и ту же тему, пугающую непосвящен- **ных** кандалами гробового смысла, - алкоголизма. Такое плохо выходит у врачей и социологов, их вирши не перевариваются, **потому** что призваны, а не выстраданы. А мы, ставя зачастую еще непослушными мозгами слово к слову, ваяем папирус живого рецепта. Он бесконечен, как нескончаем путь ААовца вверх по **эскалатору** его судьбы, ползущему вниз.

"Ты болен настолько, насколько не выговорился!" Летящий в зловоние кладбищенского метро - падший, пока не начал вопить правду своего выжигаемого духа.

Владимир, Москва.

В данном номере журнала по просьбе читателей воспроизводятся статьи из ранних номеров журнала.

(АЛКОГОЛИК N 1, стр.1)

Поздравляем вас с выходом в свет 1 номера журнала А.А. "Алкоголик"! За историю России издание, во главе которого столь отталкивающее у нас в стране слово, появляется впервые. Название журнала - не вызов общественности. Просто пришло время понять, привыкнуть и россиянам, наконец, к тому, что алкоголик - человек, страдающий неизлечимой, смертельной болезнью, такой же, как рак, диабет, СПИД. Не надо путать алкоголиков с пьяницами, пьющими по разгульной распущенности.

Выход первого номера нашего журнала в августе не случаен. В августе 1987, четыре года назад, в Нью-Йоркском совете по общему обслуживанию А.А. была зарегистрирована первая группа Анонимных Алкоголиков на территории СССР, она находилась в Москве. Мы - алкоголики, и совершенно спокойно говорим о своей болезни, потому что знаем, благодаря программе А.А., как от нее не погибнуть.

У нас нет денег делать классический журнал со всеми полагающимися ему рубриками. На первых порах главным содержанием нашего журнала будут в основном информационно-проблемные материалы. Помимо текущей информации о деятельности А.А. мы постараемся осветить наиболее острые для Российского А.А. вопросы. Мы не замыкаемся только в Российской тематике, редакция будет благодарна корреспондентам, авторам из других регионов нашей страны, где действует А.А., пожелавшим выступить на наших страницах.

Пусть текст нашего журнала машинописен и размножен на ксероксе, главное, что мы можем теперь и печатно общаться тем самым драгоценным словом, какое спасительно звучит на наших собраниях, леча духовно. В добрый путь, трезвый как хрусталь "Алкоголик"! В добрый - хотя бы для того, чтобы по нашей прошлой извилистой и многострадальной дороге не шли другие.

(АЛКОГОЛИК N 2, стр.9-12)

СУХОЕ ПОХМЕЛЬЕ

Когда я пришла в АА, я была очень самоуверенна, считала, что об алкоголизме я знаю очень много и как медик, и как член семьи алкоголика, и как просто читающий человек. Но оказалось, что все мои знания - это знания о том, как пьют, как ведут себя пьяные, что пьют, для чего пьют, из-за чего, из-за кого пьют, но все пьют, пьют. А вот потом, что происходит с алкоголиком, когда он не пьет? - здесь была полная неизвестность. Поводом для открытий стали наши медальки. В начале своей жизни в АА я думала, что поздравления с 1-вым месяцем, 2-м, 3, 6, 9, 12, 18 месяцем - это просто "круглые" даты трезвости. Но собственная трезвая жизнь показала, что в этих датах есть еще один смысл. Первые три месяца прошли легко - я лежала в больнице, сны с пьянкой прекратились еще на 2-ом месяце.

Здоровье было прекрасным, настроение еще лучше, силы били через край, но примерно после 5-ти месяцев трезвости что-то стало не так: часто по утрам вставала с плохим настроением, слабость разливалась по всему телу, не было желания шевелиться, что-то делать. Идти на работу было для меня сущим наказанием. То сердце схватит, то почки ноют. Но тяжелее всего было с головой. Она была совершенно пустой, мысли шевелились в ней, как с похмелья, - одиночные, бессвязные, какие-то незастревающие: вошли и вышли. Я чувствовала, что теряю над собой контроль, который удалось приобрести в АА. Достаточно было какой-нибудь неординарной ситуации, и я бы напилась. Выход я не находила и, около 6-ти месяцев трезвости, легла в больницу на поддержку. Я спряталась, успокоилась, отдохнула и через несколько дней вернулась улыбающаяся, здоровая и снова полная сил. Жизнь снова была ключом. Но подошел срок 9 месяцев. И все началось сначала, только немного по-другому. С утра я просыпалась в таком состоянии, как будто месяц пила. По дому ползала, как привидение. Умыться - и то проблема. Отходила только на собраниях. Но чтобы доехать до группы, приходилось ловить машину: сил ждать автобус не было, дрожали колени и каждая клеточка

внутри. Это состояние ожидания было абсолютно похоже на мое собственное из пьяной жизни, когда я стояла с похмелья между двумя магазинами и не могла решить, в какой идти, т.к. не знала, в каком "есть". А на поход в оба не было сил. Вот так стояла и ждала, с какой стороны появится мужик с пузырьком, а самой все хуже и хуже... Собрания очень помогали. Силенок после них хватало даже на какие-то домашние дела. Так продолжалось около недели. Потом отпустило, и все стало интересным. Тогда я окончательно для себя сделала вывод, что мои тяжелые длительные сухие похмелья совпадают с кризисными сроками. И уже спокойно ждала года. И знание помогло мне легко и почти безболезненно пережить похмелье 12-ти месяцев. Я успокоилась, совершенно забыв, что полное исключение алкоголя из обмена веществ происходит через год-полтора. Это было что-то ужасное. Физическое состояние усугублялось страхом. Впервые, через 18 месяцев трезвости, появился жуткий страх перед срывом. Перед моим сухим похмельем сорвалась моя подруга, с которой мы шли к трезвости нога в ногу. И я испугалась. Страх усиливал физические страдания. Они казались такими огромными, такими непереносимыми. Мозг все время сверлила мысль: "Не выдержу и запью". Осознанно я тогда не пришла к Богу и уповала только на помощь группы. Я боялась пойти в магазин, т.к. страшно было даже встретить человека с бутылкой в руках. Вся жизнь вокруг казалась нереальной. Реальной была только группа. Сейчас я даже не помню, как и в какие группы я ездила. Все слилось в какой-то неразделимый комок боли, страха и надежды, что это тоже пройдет. И оно прошло, прошло только через 3 недели. Я осталась трезвой, с огромным чувством благодарности ко всем тем людям, что были рядом со мной. Но теперь, если мои друзья говорят мне, что происходит непонятное, я первым делом спрашиваю: "А сколько ты не пьешь?"

Ира, г.Москва.

(АЛКОГОЛИК N 2, стр.16-19)

С Р Ы В

Ко времени, когда случилось то, о чем я хочу рассказать Вам, срок моей трезвости был уже довольно солидным, а точнее, более трех месяцев. Ничто не предвещало беды.

Посещение собраний из тяжкого, но необходимого бремени, каковым это было прежде, превратилось в осознанную необходимость. С оптимизмом принимал я жизнь, и она отвечала мне взаимностью. Чего лучше можно пожелать, если по утрам нет головной боли и жуткого чувства вины за несовершенные преступления, если предательская дрожь покинула порозовевшие пальцы, если видишь проплывающие по небу облака, а не их жалкое отражение в лужах?

Слушая других, делясь своими не менее занимательными байками, я наконец-то избавился от тоскливого одиночества, а заключительная часть собрания с пирожным и чаем окончательно мирила меня с мелкими житейскими невзгодами. Я наслаждался сегодняшним трезвым днем; считая разом, сделал все 12 шагов, и снисходительно улыбаясь, вещал о своих достижениях друзьям по Обществу.

Лишь одно мешало моему самоуверенному благополучию: мое финансовое положение оставляло желать лучшего, и я вынужден был появляться на собраниях все в тех же поношенных штанах и в спецовочной куртке вместо пиджака. Все чаще я стал задумываться о несправедливом устройстве мира, что трезвость почему-то не приносит мне долгожданного финансового успеха. Друзья стали замечать во мне происходящие перемены, но тактично не лезли в душу. Однако их любопытные взгляды подливали масла в огонь.

Я, натурально, рассердился: что ж это такое, где справедливость? Пора покончить с этим. Лихорадочно принялся я за поиски новой работы, то бишь, халтуры. Естественно, что это пагубно отразилось на моем посещении собраний АА. Короче, через некоторое время я вовсе перестал бывать на них. Я с вождением ждал приближающегося триумфа, когда я в отужоженной тройке и блестящих штиблетах появлюсь перед изумленными очами друзей. Время шло, а до торжественного момента было далеко.

И вот однажды, как-то особенно уставший, возвращаясь домой, я завернул в винный магазин. "Да пропади она пропадом, трезвая жизнь, ишачишь, ишачишь, и все без толку. Тоже мне друзья, костюмчик им надевай, обойдусь, вот махну стаканчик и все будет путем", - думал я, проталкиваясь к прилавку. Ехидная улыбка кривила мои губы, молитва и программа Двенадцати Шагов бесследно исчезли из памяти.

А за сим, да чего мне Вам рассказывать, последовал дикий запой. Жизнь еще раз прокатилась мордой по асфальту и дала возможность покопаться в себе на койке в наркологической больнице.

Не могу описать мой стыд, который я испытывал, идя на собрание своей группы; казалось, потолок должен рухнуть и придавить меня, едва я переступлю через порог.

Но все случилось по-другому. Ни одного осуждающего или злорадного взгляда, ни одного гневного слова, которое, несомненно, я заслужил. В АА поняли, простили и поддержали меня. Может быть, именно тогда пришло ко

мне понятие Высшей Силы. Она была в этих девчатах и парнях, переживших ужасы пьяной жизни, но сохранивших трогательную чистоту и чуткость любящих сердец.

Гоша, Москва.

("Дюжина" N 3, стр.11-14)

СЧАСТЬЕ ЖИЗНИ

Я в АА с 1989 года. Тогда я лежала в наркологической больнице и ради любопытства пришла на собрание. Мне очень повезло. На собрании была женщина с трезвостью около полугода. Ее рассказ до сих пор звучит во мне - когда я вспоминаю его, мурашки бегают по моему телу.

Ее рассказ о своем пьянстве и ее внешность были из разных жизней. Этот контраст дал мне такую веру в Программу, что я бросилась в АА, не задавая себе никаких вопросов: раз возможен был в ее жизни такой переворот, то мне это будет легче - я ведь не допила еще до такого, я - еще ничего.

Только в АА я поняла, как я ошибалась в представлениях о своей пьяной жизни. Память моя - очень услужливая подружка - стирала все, о чем вспоминать было неприятно, вот я и жила в ощущении, что у меня все неплохо, просто некоторые личности ко мне придираются, не хотят видеть моих прекрасных человеческих качеств. Я ведь очень честный, порядочный, справедливый, сильный и смелый человек.

Родилась я в несчастливой семье. Родители любили друг друга, но совершенно не могли жить вместе. Самые ранние, детские воспоминания - это мамина любовь ко мне и дикие скандалы родителей. Отец, по-видимому, уже тогда злоупотреблял алкоголем.

Когда мне было четыре года, бабушка забрала меня к себе, чтобы "ребенок жил в спокойной обстановке". И начались "циклы" жизни - 3 месяца у родителей "на воздухе", на даче, 9 месяцев бабушка отпаивает меня бромом после отдыха.

Вот у бабушки лет в шесть-семь в первый раз я и попробовала вишневую настойку. Она мне очень понравилась - сладкая. Я ее потихонечку воровала, а в банку добавляла воды, чтобы не заметили, хотя в других случаях я вообще не лгала. За первую ложь мне до сих пор стыдно.

Но напилась я впервые в 16 лет, когда меня вернули родителям из-за московской прописки. Напилась сознательно: пила, чтобы напиться. Специально на Новый год поехала к сильно пьющей тетке, чтобы никто не мешал. Эффект был нормальный для потенциального алкоголика. Выпив больше всех, я была самой трезвой. С этого момента я и веду счет пропитым годам. В АА я пришла через 20 лет. "Отключаться" я начала с 24. Сначала это было редко, а потом все пошло по нарастающей. Мама предупреждала меня, что я могу стать алкоголиком. К тому времени у нее уже были страшные запои, но ведь я не пила так страшно, и, значит, алкоголизм мне не грозил. Бедная мама, она не понимала - тогда я уже была больна.

Личная жизнь не складывалась, хотя я свято верила, что могу принести счастье мужчине, что я для него подарок судьбы, хотя на самом деле была наказанием. Он промучился со мной лет восемь и ушел к другой. Как я была оскорблена!!! Последняя узда, хоть как-то сдерживающая мое пьянство, лопнула, и... понеслось!!!

Повод был великолепный - меня бросили, меня предали, а я столько вложила в него! Подлец! Скотина! Я так несчастна, одинока, и все жалеют, все понимают. Вскоре я встретила хорошего человека, но притормозить уже не могла. До сих пор не могу понять, как он меня выдерживал. Я валила на его голову все несчастья моей жизни, он тоже был подлецом, как и тот. А он прощал и уговаривал не пить. И даже ни разу не ударил (дай Бог ему здоровья и счастья), хотя я усиленно выпрашивала "колотушек".

Тогда я уже пила и на работе. Меня жалели и долго терпели, я часто уходила "по-чистому", но две статьи в трудовой я все же заработала. Терпение сотрудников не безгранично. В последнее дежурство я так напилась, что меня не смогли разбудить утром. Что было на дежурстве, я не помню совсем, но пробуждение было ужасным. Зав.отделением, главный врач... Мне было жутко, страшно, злоба душила меня. Я перед "ковром" у главного врача похмелилась валокордином и опять уснула, теперь уже перед кабинетом Главного.

Любимую работу я потеряла, скорее всего, навсегда. Я позлилась несколько дней, благо повод был 100%-й, а потом пошла работать уборщицей, там пить удобнее: в магазине и с утра не нюхают, и рожа никого не интересует. Но "статью" я заработала и там, поругалась с начальницей: трезвая, была по-настоящему права, но, о, алкоголизм!

Дело до конца не довела - пошла пить и жаловаться на человеческую непорядочность. В результате - статья за прогул. Я не унывала, ведь появились кооперативы, где трудовая не нужна. В кооперативе меня терпели дольше всего, так как там работал мой друг, и его очень ценили. Но и там терпению пришел конец. Я оказалась на свободе, причем абсолютной. Мой друг и сын перестали вмешиваться в "мою пьянку", их позиция "хочешь - пей" - меня вполне устроила. Деньги были, и я оторвалась на все 200%.

В первый раз в жизни мне ничто не мешало пить. И я пила, пила, пила... Я до сих пор не знаю, сколько времени. Говорят, месяца полтора. Мой мир сузился до софы и телефона. Поспала, позвонила, принесли, выпила, проспала. Круг замкнулся.

Первая запомнившаяся мысль пришла в конце пьянки: "Кто я, что со мной?" Пробила она меня вроде бы на пустяке - я, такая умная, и вдруг не понимаю, о чем бубнит радио и кого показывает телевизор. Я вдруг почувствовала, что одна и нахожусь в каком-то тягуче-зеленом пространстве, а вся жизнь где-то там, за этим пространством. А я вне жизни, в какой-то трясине, и если не вырвусь сейчас, не вырвусь никогда.

И пришло решение: спрятаться от собутыльников, и я легла туда, где "друзья" меня не достанут. В наркологию. Это был верный шаг, так как там я нашла свою новую жизнь - трудную, но прекрасную, полную чувств и огромной радости от того, что я живу!

Моя трезвость - это не увеселительная прогулка по жизни. В ней есть все: и потери, и находки, и моя неблагодарность, и благодарность других, и любовь, и разлука. Пьянство сына и смерть матери. И деньги, и полная нищета. Но всегда со мной рядом Анонимные Алкоголики и Бог, они любят меня, их любовь дает силы жить, их любовь дает мне счастье жизни.

Вера, Москва.

("Дюжина" N 3, стр.41-42)

НАЧАЛО

Нет ничего роднее Болотниковской улицы. Сколько раз притаскивали ноги мое истощенное тело от метро "Каховская" в корпуса 17-й Наркологической. Менялись номера отделений и ЗиЛовских цехов, лишь я оставался неизменным.

Вроде бы стремление покончить с пьянством сжимало сердце, особенно по утрам, после особо жестокого запоя, когда тошнота роднила меня с унитазом и я обнимал его, как обнимают первую любовь. Подшивал "Эспераль", вводил "Торпедо", но попытки эти не приводили к должному итогу.

Каждый раз желание проверить эффективность препарата или презрение к медицине толкали меня на проторенный путь. Бывало по-всякому. И жестоко трясло, даже отнимались конечности, но чаще репрессивных последствий не наблюдалось, и тогда во мне крепла потребность в продолжении эксперимента. Самым удивительным было то, что мучения быстро забывались, а чувство ликования от бессилия врачей подобно "пеплу Клааса" билось в моей груди.

Это могло длиться до бесконечности или внезапно оборвать жизненную нить, как это случилось со многими моими приятелями, если бы не дядюшка Случай.

Воскресным днем пришел я со скуки в наш ДК на просмотр фильма. Пришел, сижу, жду, когда потушат свет и побегут титры по экрану. Тут вышли вперед два мужика, и тот, что пониже, в очках и черненький, говорит: "Здравствуйте, меня зовут Юра, я - алкоголик. В 1935 году, в Акроне (штат Огайо) встретились два безнадежных алкоголика, один из которых был хирургом, а другой бизнесменом. Им суждено было стать основателями товарищества АА".

Слегка коснувшись истории, Юра поведал о себе и пригласил всех желающих на собрание группы "Рубикон", которая проводила свои встречи на территории больницы.

Похихикали, вопросы каверзные стали задавать новоявленным миссионерам, но тут погас свет, и начавшийся фильм прекратил дискуссию.

Скорее всего, забыл бы я этот случай, да следующую неделю работал в первую смену и после ужина решил взглянуть на этих ребят поближе.

В назначенный час прибыл я в подвал. Народу было немного, человек пятнадцать, двадцать. Представлялись все одинаково, меня зовут так-то, я - алкоголик. Потом прочитали Двенадцать Шагов и познакомились с порядком собрания, и начались разговоры. Честно признаюсь, в тот, первый раз, ничего не понял, но понравилась мне сама обстановка, искренняя теплота и душевность. Никто никого не учил, не давал советов, не давил на психику.

Вот с тех пор, уже полтора года нет для меня ничего роднее Болотниковской улицы, куда шагаю три раза в неделю с гордо поднятой головой. Много нового и неожиданного узнал я о своей коварной болезни - алкоголизме, о многом передумал за это время, ко многому стал относиться по-другому. И ведь, что самое любопытное, не от врачей, не от наркологов, я от своих товарищей по недугу узнал я, как жить мне трезвым и счастливым. Так что спасибо вам, члены АА, ну а те, кто продолжает пить, хотя водка будто кость в горле, попробуйте, придите на собрание, не пожалеете, честное слово.

Николай, Москва.

("Дюжина" N 4, стр.8-9)

ЧЕТВЕРТЫЙ ШАГ - МОЯ ТРЕЗВОСТЬ

Что такое мой 4-й шаг - это моя трезвость. На пятом месяце трезвости я поняла, что если не разберусь в себе хоть немного, то запью обязательно. Я упряма, как ишак и уговоры друзей не лезть в 4-й шаг, пока не сделала 2-ой и 3-ий - нельзя, на меня не действовали. Я им вполне резонно заявляла, что пока я буду пытаться поверить во что-либо, кроме группы, я спокойненько буду пить. Я и сейчас считаю, что была права. Это был мой способ выжить. И только после того, как я сделала 4-ый шаг, я начала искать Бога, чтобы он помог мне стать лучше.

Я себя всегда считала идеальным человеком. Я не могла видеть своих недостатков - у меня их просто не было.

Но в программе я умом поняла, что так быть не может, просто что-то застилает мне глаза.

Но как я ни пыталась увидеть в себе хоть один из грехов - не получалось. Я так мучилась, силилась отвечать на вопросы из Большой книги, но я ни на кого не злилась, никого не боялась. Голова звенела от пустоты. Крыша черепа просто физически куда-то съезжала. Я умом понимала - что не без греха, но понять себя, увидеть чуть реальнее свое "Я", не могла...

И тут меня осенило: надо начать от противного. Не с тех, на кого я зла, а с тех, кто зол на меня. Мне надо подумать, за что меня, такую отличную женщину, можно не любить. Такую необъяснимую нелюбовь ко мне я нашла. Это была вторая жена отца. Я вроде не мешала им жить, но меня она не любила. Мне удалось выбросить из головы все мои обиды на нее, часто справедливые. В голове осталось только "Я" и "ОНА". И... Я вспомнила, что я думала и чувствовала, когда она появилась в доме.

БОЖЕ мой! Ведь я в самого начала не считала ее человеком, она была только объектом сексуальных влечений отца. Я не разрешала ей чувствовать, страдать, думать. Для меня она была только отцовской подстилкой, только для этого она существовала. Ни на что другое она не имела права. Все остальное принадлежало мне. Я была этого достойна, а она нет. Я была ВЫШЕ. Мое "Я" было лучше. Так я впервые увидела свою непомерную гордыню. Ее реальное узнавание дало мне возможность по-другому оценить многое в моей жизни: и взаимоотношения на работе, и трудности с друзьями, семейные драмы. Почти везде торчало мое огромное "Я".

Я всегда требовала от других поступков, которые я считала верными, вечно учила, вечно всем доказывала, что я все знаю и с истинами запанибрата. А все вокруг ни черта не понимают. Как вообще-то со мной рядом жили люди?

Потом стало полегче. Леня сама упала мне в руки, жадность и зависть я нашла в своей трезвой жизни. В пьянке мне кроме вина не было жалко ничего и завидовала я только тем, у кого всегда было на винище. Но именно эти чувства чаще всего толкали меня к эмоциональным срывам. Похоть поставила передо мной вопрос: как первый раз переспать и не выпить.

Стыд и страх меня просто душили в тот момент. Спасла привычка не иметь в доме спиртного.

Единственное, что я не смогла у себя найти, это обжорство. С большой натяжкой я могу назваться гурманчиком. Шоколада могу съесть гору и чай пью чайниками.

Практическая польза от моего 4-го шага несомненна.

Как только меня начинает эмоционально заносить, я раскручиваю клубок своих чувств. Почти всегда я нахожу истинную причину своего поведения и мне становится легче.

И чаще всего я говорю себе: "Гордынюшка моя! Здравствуй! Ты опять торчишь?"

Вера, г. Москва.

("Дюжина" N 4, стр.10-13)

...ДАЙ МНЕ РАЗУМ И ДУШЕВНЫЙ ПОКОЙ...

То, что дал мне алкоголь, не может вызвать одобрения, и оглядываясь назад, кроме чувства страха и омерзения я не испытываю ничего. Но оглянуться необходимо и сегодня я попытаюсь совершить это.

Итак, двадцать восемь лет назад. Желание иметь карманные деньги в 16-ти летнем возрасте привело меня на завод. Был я живой, общительный, короче, душой компании, а где компания, там и пьянка. А на пьянку необходимы деньги. Так что желание иметь деньги было напрямую связано с пьянством.

На заводе мне льстило, когда старые рабочие хвалили меня, пацана, за то, что я могу хлебать водку наравне с мужиками. Постепенно употребление ханки стало для меня привычным делом.

Однажды, в сильном подпитии, попал в драку, был осужден, отмотал свой срок и вернулся домой. Там, на зоне, хватало времени для осмысления жизни, но мне было не до этого. Только злость на обстоятельства, на действия других. Реально оценить себя не хватило ума.

Вернулся, устроился на тот же завод, в тот же цех. Все вернулось на "круги своя", все завертелось в пьяном хороводе.

Несмотря на пьянку, жизнь шла своим чередом. Встретил девушку, с которой связал свою судьбу. Она, видимо, рассчитывала изменить меня в лучшую сторону. Поначалу так и было, стал меньше выпивать, увлекся книгами, но полностью отказаться от спиртного - такой мысли не возникало, да и не чувствовал я в этом особой беды. Чувство стеснения пред женой пропало, а тут еще подоспел призыв в армию. Служил я в стройбате, что не требует дальнейших объяснений.

Два года в пьяном угаре. Потом возвращение к матери, жене, сыну, которого не видел еще ни разу, устройство на родной завод. И все завертелось, закрутилось с еще более страшной силой.

Начались неувязки дома, прогулы на работе и, как итог, первая статья в трудовой. Однако потеря работы не отразилась на моем пьянстве, стал таскать из дома, пропивать шмотки. Наступил новый виток алкоголизации. Тут уж мать с женой поставили условие: или лечиться, или вон из дома.

Уходить резона не было, кому я нужен такой, да и надежда на какие-то изменения в жизни шевелились во мне, особенно с похмелья.

Отлечился, и... Что объяснять, закрутилась моя пьяная биография вниз, по спирали. Одеколон, химбыт, увольнения, лечения. К сорока годам прошел все возможные методы лечения, в том числе кодирование у самого Довженко. Только борьба с "зеленым змием" не принесла желаемых результатов.

Дольше всего продержался после лечения по методу Шичко, но через восемь трезвых месяцев ушел в такой штопор, что по сравнению ад и тот покажется сказочным раем. Больше надежд не было ни на что, и я лишь молил Бога послать мне смерть и избавить себя и близких от мучений.

Однажды после очередного, но особенно крупного семейного скандала сдали меня на пятнадцать суток. Терпению близких наступил предел. Вышел, а мне альтернативу: в ЛТП или в Москву, в какой-то "Салус". Про ЛТП у меня были определенные представления, и я выбрал "российско-американский вариант".

Вот так, волею судьбы, произошел резкий переворот в моей жизни. В "Салусе" меня прежде всего поразило то, что половина персонала выздоравливающие алкоголики, т.е. такие же как я, но трезвые по собственной воле, без "Эсперали" и милиции, а также по велению "Двенадцати Шагов" Анонимных Алкоголиков. Поулыбался скептически, поехидничал, а потом, благодаря благожелательному отношению и отсутствию привычных унижительных процедур, стал задумываться о жизни, присматриваться к ребятам. На ежедневных собраниях АА научился слушать других, а не высказывать лишь собственное мнение.

Понял я, есть выход и он - в отказе от спиртного, полном, до конца дней. Это было странно, но программа "Одного дня" расставила все по местам. Да, я выбрал трезвость, а где взять силы для достижения этой самой трезвости, я уже пробовал и неоднократно.

У Анонимных Алкоголиков часто упоминается о Боге, таком, каким он представляется в сознании каждого. Для кого-то это группа АА, для кого-то семья, любимая женщина, вера в Христа, Будду, Магомета. А для меня?

Я стал размышлять об НЛО, о законах Высшего Космического Разума, по которым движется Вселенная, подобные мысли, появившиеся в моей шальной голове, были значительным шагом к трезвости. Найти свое место в жизни, осознать себя в бесконечном пространстве, вот что стало заботить меня, заменив ежедневные, суетливые мысли о спиртном.

Верить и молиться Высшей Силе - это хорошо, но что-то нужно делать и самому. "Под лежащий камень вода не течет", так гласит народная мудрость. И я стал напрягаться. Утром и вечером, в любое время года обливался холодной водой и, перетряхивая жизнь, стал избавляться от собственных недостатков, а не искоренять их в других, как это было прежде.

Самым трудным было простить (не забыть, а простить) себя за прошлые грехи. Понять, что не грехи это вовсе, а проявления моей болезни. Что нельзя обернуть время вспять для исправления прошлого, достаточно осознать вину и возместить причиненный ущерб, если это возможно. И всегда помнить, что алкоголизм - болезнь, болезнь неизлечимая. Все придет, только нужно запастись терпением, или смирением, которого всегда не хватало мне.

Совершенно неожиданно мне предложили работу консультанта в родном городе, в Центре "Локус", который принял программу Двенадцати Шагов АА за основу лечения от алкоголизма. В Смоленске образовалась группа АА, а значит новые друзья, единомышленники.

Правда, иногда мысли омрачались сомнениями, но опасения рассеялись, когда на одной из конференций АА я повстречал американских собратьев, срок трезвости которых был уже более тридцати лет.

Значит все правильно, значит можно, значит трезвость не удел избранных. И каждый свой день я начинаю и заканчиваю молитвой:

"БОЖЕ, ДАЙ МНЕ РАЗУМ И ДУШЕВНЫЙ ПОКОЙ
ПРИНЯТЬ ТО, ЧТО Я НЕ В СИЛАХ ИЗМЕНИТЬ,
МУЖЕСТВО ИЗМЕНИТЬ ТО, ЧТО МОГУ И
МУДРОСТЬ ОТЛИЧИТЬ ОДНО ОТ ДРУГОГО".

Игорь, г. Смоленск.

("Дюжина" N 5, стр.9-11)

ЗАПИСКА

Потолок опускался с медленной неотвратимостью закона, карающего преступника. Это напоминало ситуацию из рассказа Эдгара По, только там речь шла о маятнике, хоть какое-то, но движение.

Мой же случай был хуже. Я чувствовал, как воздух все сильнее и сильнее сдавливает грудь, мешая сделать очередной вдох. Когда я закрывал глаза, пытаюсь утихомирить пульсирующую в висках боль, чуть слышный скрип пугал меня, заставляя раскрывать их вновь. Головная боль усиливалась, сердце стучало лихорадочными переборами и стены комнаты все больше выгибались под тяжестью падающего потолка.

Для остановки этого кошмара нужна была самая малость - подняться с дивана и дотащить до кухни, где, по моим расчетам, оставался непечатый флакон "Биокрина". Накануне (хотя этот термин в моем тогдашнем состоянии не совсем верен, ибо который день на дворе - я не ведал) мне ужасно повезло, я купил две дюжины этого парфюмерного пойла, не мог же я за ночь вылакать такое количество. Однако сил на выполнение этого плана не было, даже обычное опускание век требовало неимоверного напряжения.

"Задавит, задавит, задавит" - бухало в мозгу и глаза уже начинали вылезать из орбит. Я давно смирился со смертью, как с неизбежностью, я молился о ней, но только не в такой обстановке, не на простыне, похожей на изношенную портянку, не в этих замызганных брюках и жеваной рубашке, да и разуться надо бы в ожидании костлявой. Но жажда жизни все-таки стянула меня с дивана и, где ползком, где на четвереньках, я протиснулся в кухню.

Стол был завален бутылками, пузырьками, грязной посудой, да и не только стол. Кухня являла собой образчик натуральной помойки. Тюбики от зубной пасты, повсюду окурки и горы битой и целой разнокалиберной стеклотары. Целой, но к сожалению пустой. Бестолковая возня вызвала тошноту и, скорчившись на полу, я мучительно долго давился желчью.

Перенесенные страдания принесли облегчение и даже наглую уверенность в том, что смогу выбраться на улицу. А там... свет не без добрых людей, глядишь, удастся похмелиться на халяву.

И вот, благодаря самоуверенности, или истинно наступившему облегчению, я покинул квартиру. Начался кошмарный спуск по лестничным маршам.

Очнулся я сидя на заплыванном кафеле, под почтовыми ящиками. Холодный пот струился по лицу, ручейком стекал между лопаток. Заглотив кусочек воздуха, был он почему-то шершав и тверд, как засохшая корочка хлеба, я сделал попытку встать и она, пусть не сразу, увенчалась успехом. Покачиваясь, тупо смотрел я на ящики, пока взгляд не зацепился за две знакомые цифры. Через какое-то время до меня дошло, что это номер моей квартиры.

Ключи, благодаря цепочке, закрепленной на ремне, были в кармане и я достал их не без брезгливости, коснувшись влажного материала. Скосив глаза вниз и обнаружив лужу, я криво усмехнулся: "Дошел, старик".

Почтовый ящик открылся на удивление легко и быстро. Заплясавшая на подъеме рука, будто притянутая магнитом, ткнула ключ в скважину. В ящичке белела записка, поразившая меня больше, чем если бы там оказался живой крокодил.

Дело в том, что я переехал в этот дом буквально на днях, обменяв (читай пропив) свою двухкомнатную квартиру с балконом на однокомнатный курятник гостиничного типа. А впрочем, к моему сегодняшнему рассказу это не имеет никакого отношения.

Повертев записку перед глазами, я разобрал на ней свое имя. "Это еще ничего не значит, мало ли Славок на свете," - мрачно подумал я, вываливаясь из подъезда. Шлепнувшись на лавочку, которая в этот час была пуста, я развернул сложенный вчетверо листок. Буквы рассыпались и прыгали перед глазами. Собрать их в единое целое не представлялось возможным.

Сейчас я знаю этот текст наизусть, а тогда смысл его открыла мне старушка, вышедшая из подъезда. Это была единственная знакомая мне бабулька, сочувственно относившаяся ко мне вне зависимости от моего состояния.

"Слава, куда запропастился? Мы все очень ждем тебя. Приходи в пятницу. Саша." - прочитала она.

Среди мужиков не принято говорить об этом, но слезы навернулись у меня на глаза и, смешиваясь с невесть отчего появившимися соплями, закапали на асфальт. Нет, я не жалел себя, напротив, я обзывал себя последними словами. "Ребята помнят, я им нужен, а я ... - пронеслось в голове между всхлипами, - Они рассчитывают на меня."

Как возникли, так внезапно и прекратились слезы. Поднявшись со скамейки, я двинулся в сторону станции с твердым намерением добраться до больницы. Обычно десятиминутный путь занял у меня часа полтора. Мне становилось плохо, меня тошнило и не раз я открывал глаза от колючего прикосновения травы к моим щекам. Наконец станция, электричка, метро. Путь этот я помню довольно слабо, где-то, кто-то кормил меня валидолом, ругался, толкался, уступал место.

Окончательно прочухался я через месяц, когда, проснувшись осенним утром, я понял, что жив и светит солнце, и товарищи по палате собираются на ЗиЛ. Я лежал на койке, глядя в потолок и вспоминая свой последний пьяный путь, записку, которая дала мне возможность совершить его. Где бы я сегодня был и был бы вообще, если бы не эти несколько строчек, написанных рукой друга, если бы не А.А. и их программа.

Двенадцатый шаг? До моего дома от Москвы не меньше миллиона шагов. Спасибо, что есть такая программа и люди, ради которых стоит жить.

Слава. г. Лобня.

("Дюжина" N 5, стр.12-14)

"Я ПИЛ ВСЕ, ЧТО ГОРИТ"

Хотя мои родители спились гораздо позже моего рождения, я считаю себя потомственным алкоголиком, поскольку на протяжении всего детства у меня перед глазами были стаканы, бутылки, попойки и прочие атрибуты пьяной жизни. В детстве я считал, что никогда не буду пить, как мои отец и мать, но тем не менее спиртное попробовал уже в 16 лет.

Попробовал - и моментально втянулся в это занятие, причем и сам не заметил, как это получилось. Выпивал со своими друзьями-сверстниками, начал пить дома с родителями, и чем дальше шло время, тем чаще и больше я позволял себе это делать. Впрочем, "позволял себе" быстро отошло и пришла самая натуральная потребность в выпивке. К 25-ти годам я был самый настоящий, сложившийся алкоголик: пошли полные провалы памяти, начал похмеляться, пить по несколько дней, участились попадания в вытрезвитель. Появилась масса проблем в семье, на работе уже несколько раз порывались уволить, но то ли жалели, то ли, поверив моей очередной, самой страшной клятве, что больше "в рот не возьму", все-таки оставляли.

Самое главное, все свои обещания и торжественные клятвы я давал вполне искренне. Дело в том, что буквально с самого начала моей алкогольной "карьеры" я стал замечать, что пью не так, как большинство людей из моего окружения, будь то друзья или коллеги по работе. Если они, выпив рюмку-две или даже стакан, спокойно прекращали это занятие и возвращались к своим делам, то я, увидев бутылку, сразу напрочь забывал обо всем и обо всех, а уж если в меня "попало", то единственной мыслью было добавить где-нибудь еще.

Открывалась страшная тяга, которая гнала и гнала меня хоть на край света, чтобы достать спиртное. Если я мог, то всегда пил "до упаду", то есть пока где-нибудь не свалюсь или, по крайней мере, пока не выпивал до капли все, что было. Главный лозунг был: "Никогда не оставляй на завтра то, что можешь выпить сегодня!" Конечно, сознание ненормального питья очень беспокоило меня, но, совершенно не зная природы алкоголизма и, естественно, ни в коей мере не считая себя алкоголиком, что, как и для многих, было для меня крайне унижительно и ассоциировалось с определенным образом жизни, который я пока еще не вел, я всеми силами старался изменить то состояние, в котором находился, и ту жизнь, которой жил. Но все мои попытки что-то изменить ограничивались тем, что я усиленно пытался "научиться пить".

С достойным восхищения упорством я изодрялся в этом, как только мог. Теперь-то я понимаю, что все это были жалкие потуги и заканчивались они, естественно, ничем. Я ужасно страдал из-за этого, но пить не переставал и катился все дальше и дальше вниз.

Когда мне перевалило за 30, я пил уже "все, что горит". Если раньше я очень редко прибегал к одеколону, то теперь спокойно употреблял любую химию и парфюмерию. Я опустился до того, что совершенно перестал уважать себя. Я стал считать себя конченным человеком, и обреченность была основным состоянием моей души. Все мои мысли были только о выпивке, и я пил и пил и ничего не мог с собой поделать. Я еще пытался на людях выказывать какую-то уверенность в себе, показывая, что ничего страшного со мной не происходит и отвергая любую попытку изобразить меня пьяницей, алкоголиком и начать хоть какое-то лечение или предпринять какие-либо конкретные шаги, чтобы изменить привычный образ жизни, но в душе я был в панике. Мной овладело полное

отчаяние, я совершенно не знал, что мне делать. Вся жизнь была в каком-то сером тумане, виделась пропащей, загубленной на корню.

И вот наконец в 33 года под давлением моей второй жены и начальства на работе, которое самым серьезным образом пригрозило мне увольнением (до сих пор для меня остается загадкой, почему этого не сделали раньше, хотя поводов я давал предостаточно), я обратился к медицине и закодировался по методу Довженко сроком на 7 лет. Многие знают, что это за метод и на чем основывается эта трезвость. Из-за страха за свою жизнь я не пил полтора года. И хотя я надеялся, что честно не буду пить весь срок кодировки, о том, что это была за трезвость, говорит тот факт, что я очень переживал то обстоятельство, что мне не удастся выпить на свой 40-летний юбилей, который исполнялся через 7 лет в январе, а срок кодирования кончался в июне. Мне остается только догадываться, что со мной было бы, если бы я продержался весь этот срок, а потом "с чистой совестью" снова запил. Но я продержался всего полтора года и спокойно сорвался при удобном случае, в командировке.

Алкоголь победил страх. Результат, конечно, был однозначен - я снова запил, а когда очухался через несколько месяцев, с отчаяния снова побежал кодироваться. Но страх был потерян, и через месяц я воем "квасил". После этого я прошел "Эспераль", но ее хватило на 10 дней. И когда я находился в таком отчаянии, что уже совершенно не представлял, что теперь делать, Бог послал мне Анонимных Алкоголиков. Случилось так, что моя жена еще в период моей полугодовой трезвости увидела по телевизору передачу об АА и записала телефон и адрес Российско-Американского центра на "Шербаковской". Теперь она вспомнила об этом и предложила поехать туда. Мне было абсолютно все равно, я был готов на что угодно, лишь бы прекратить этот кошмар, и мы с ней поехали. Это было в августе 1990 года.

С тех пор прошло более двух лет. Мой путь к трезвой жизни очень тяжел. Я часто срывался и на довольно продолжительные сроки. К сожалению, иллюзия того, что я все-таки смогу нормально пить, полностью закрывала мне путь к признанию своего бессилия перед алкоголем и смирению перед этим фактом. Я и сейчас не знаю, в достаточной ли степени я сделал этот первый шаг к своей трезвости. Вооружившись исключительно программой 24-х часов, я радуюсь и благодарю Бога за то, что трезвый сегодня, сейчас, сию минуту. Я твердо знаю одно: на всю свою дальнейшую жизнь я смотрю только через призму АА. Я еще достаточно молод и хочу радоваться жизни, а не проклинать ее, хочу интересных дел, а не кошмара похмелья, хочу радости и счастья в семье, а не полных слез глаз жены и страха на лицах детей. И для меня нет вопроса, где и как я смогу добиться этого.

Сергей, Москва

("Дюжина" N 5, стр.18-20)

"После праздника"

Придя домой по окончании праздника (5-летия группы "Московские начинающие") и прочитав несколько статей из журнала "Дюжина", я решила написать хоть несколько строк, а там, как получится.

Когда мне предлагали написать раньше, то я вначале соглашалась, но мысли мои так и оставались в голове. На Большом собрании меня затронула предложенная тема "3-я традиция и Первый Шаг". И тут то я поняла, что не могу больше держать мысли в голове.

С детства я привыкла обманывать родителей, родственников, друзей, знакомых, в том числе и себя. В выдуманную ложь, предназначенную для оправдания, я начинала верить и сама. Считала себя умной и находчивой. Постепенно от меня начали отказываться близкие подруги, мама с сестрой перестали верить мне, на работе обо мне сложилось мнение, что я идиотка и дура. Но я считала, что мне просто завидуют и не понимают "тонкую натуру", а мама с сестрой мешают жить. В глубине души покинувших подруг называла сволочами и предателями и возникшую обиду заливала спиртом.

В начале своего пьянства я пила по праздникам, потом искала повод, а в последние 3-4 месяца перед тем, как прийти в А.А., пила каждый день, потому что не могла остановиться. После очередного запоя мама вынуждала меня дать обещание больше никогда не пить. Но, так как это была для меня очередная ложь, то я спокойно продолжала "керосинить". Иногда в моей голове возникали подозрения, что со мной творится что-то неладное из-за алкоголя. В эти моменты я со слезами на глазах клялась Богу, что пить никогда больше не буду. Пьяная ходила в церковь и там тоже клялась. Но на следующий день после данной клятвы я напивалась, так как забывала о ней. А когда вспоминала, то на душе становилось гадко, но все равно пила, потому что я была больна. Однажды мне приснился сон в момент небольшого просветления: я лечу в черную бездну и отчетливо вижу в ней стакан граненый с бутылкой. Мне стало жутко, день-два я не пила, а потом пришла к выводу, что я не сдохну, выпив стаканчик водочки или портвейна. Спусти какое-то время меня на скорой помощи с жуткой болью в животе отвезли в больницу. Врач под страхом смерти запретил потреблять спиртное. Для меня с мамой эта весть была большой радостью: я плакала от счастья, что мне нельзя пить. Выдержав чуть больше недели, я опять ушла в запой, хотя сотрудница отговаривала искренне не пить, но я привела кучу доводов, чтобы выпить первый стакан, так как считала, что смогу остановиться в любой момент сама. Не замечая того (скорее всего я просто не хотела думать об этом, так как было страшно посмотреть правде в глаза) что

периоды непития сокращались, все чаще и чаще пьянки заканчивались истериками. Ради бутылки могла пойти расплатиться своим телом, когда немного трезвела, голова наполнялась гадкими мыслями - хоть вой. Но возникающие проблемы я не связывала с алкоголизмом: я считала себя нормально пьющим человеком.

И как-то раз ко мне на работу заглянул выпить член А.А. в срыве, обмолвился о существовании группы людей, которые хотят бросить пить путем поддержки друг друга по какой-то американской системе. Особого значения я не придавала услышанному, но в голове оно у меня почему-то засело. Я продолжала скатываться в бездну. В какой-то момент обнаружила, что я близка к безумию (могу просто сойти с ума). Несмотря на происходящее со мной, я продолжала себе врать: "Я могу бросить пить сама в любое время суток, стоит только захотеть".

Хоть я и врала другим, но ненавидела, когда врут мне лично. Член А.А. в срыве, за которого я хотела выйти замуж, однажды обманул меня: пил в компании, сказав, что нужно срочно ехать в загородную командировку, чему я и поверила. Узнав правду, я решила его наказать: сдать на поруки в А.А. Пусть, мол, его полечат, а я еще попью, так как у меня нет проблем с алкоголем. Второго декабря я выпила половину бутылки вина (не могла оставить недопитый запас), а 3-го числа пришла за компанией в амбулаторный центр и почему-то мне понравилось на первом занятии. Ради интереса назвала себя алкоголиком и пошла по своему пути к трезвости. Практически до десяти месяцев трезвости я плохо помню, что со мной было, что чувствовала, так как оставалась трезвой не для себя самой, а за компанию с "будущим супругом". Спустя 9,5 месяцев я поняла, что за этого человека замуж не выйду, и тут же предоставился выбор: выпить розовой воды или остаться трезвой. Я выбрала трезвость. И с этого момента я отчетливо помню свои шажки в трезвости. Помню, как тяжело было первое время после разрыва с этим человеком. Накатило чувство одиночества, пошла жутчайшая депрессия, и ко мне на помощь примчался другой член А.А. с бутылкой водки. Разрешив ему выпить в моем присутствии, я сама чуть-чуть не составила ему компанию. Но я уж очень хотела остаться трезвой и поросила Бога о помощи.

И до сих пор трезвая, посещая собрания А.А. и, конечно, благодаря Богу.

Ира. Москва.

Оригинальные материалы данного номера

Анонимность

И

СМИРЕНИЕ

Сегодня я хочу поделиться некоторыми мыслями относительно одного из самых ключевых понятий нашей Программы - Анонимности. В течение довольно долгого времени я считал, что слово "анонимность" имеет отношение прежде всего к безопасности членов Братства. Многие из моих друзей, приходя в АА, поначалу очень беспокорились о том, чтобы их принадлежность к Сообществу не стала общественным достоянием. По всей видимости, важным залогом того, что алкоголик всё-таки приходит в АА, является гарантия его безопасности. Но это ли главное. С течением времени многие из нас начинают гордиться своей причастностью к славному племени алкоголиков. То, что было позорным клеймом, становится печатью исключительности. Именно на этом этапе я снова начал пить и чуть было не погиб. Думаю, что мой случай не единственный. Мне часто приходится слышать истории о том, как мои братья и сёстры становятся жертвами собственных амбиций и излишней самонадеянности.

Движимый желанием уцелеть, я начал практиковать 12 Шагов как Программу последовательных действий. Каково же было моё удивление, когда я обнаружил, что все Шаги связаны между собой некой общей идеей, универсальным принципом. Этот духовный принцип можно встретить во всех мировых религиях и гуманистических учениях. На мой взгляд, его можно причислить к самым дорогим и труднодоступным богатствам из сокровищницы общечеловеческого духа. Имя ему - Смирение. Вдумайтесь в смысл 12-ти Шагов и Вы увидите, что идеей Смирения пронизан каждый из них. Предлагаю Вам проделать эту работу самостоятельно.

Итак, когда мы выздоравливаем от алкоголизма, опираясь на 12 Шагов Программы АА, каждый алкоголик стремится достичь подлинного смирения. Вот что говорится по этому поводу в нашей Большой Книге: "Сейчас мы опираемся на другую основу - мы верим в Бога и рассчитываем на Его помощь. Мы с большим доверием относимся к безграничному Богу, чем к нашим ограниченным силам. Мы должны играть в этом мире ту роль, которую Он нам преподелил."

Когда мы используем 12 Традиций АА, как свод организационных принципов для совместной деятельности, смирения пытаемся достичь мы все - как отдельные члены - признанием своего истинного места в группе, так и всё Содружество в целом - путём осознания своего реального положения в мире.

Я воздержусь сейчас от перечисления всех наших Традиций, а остановлюсь лишь на идее Смирения, заложенной в них.

Первая Традиция напоминает каждому из нас, что мы не сможем выздороветь, если не обуздаем своих личных желаний и амбиций. Отказ от личных притязаний необходим нам в целях сохранения единства нашей группы и Содружества в целом.

Вторая традиция ясно говорит нам о том, что не следует кичиться наработанным авторитетом, а также воображать себя важными шишками, вне зависимости от того, какое положение мы занимаем в структуре АА. В АА мы все алкоголики, и посему мы не в праве (Традиция Три) устанавливать в наших группах какие либо ограничения для других алкоголиков, которые имеют такое же как и мы право на выздоровление.

Безусловно, группе тоже необходимо смирение. Помогая алкоголикам выздороветь, наша группа может заслужить хорошую репутацию в обществе. И всё же не следует забывать, что любая группа АА - это всего лишь частичка Большого Целого. И увидеть это можно только в духе анонимности (Традиция Четыре). Каждой группе необходима осторожность в любой инициативе, особенно когда это затрагивает интересы других групп или всё Содружество в целом. Как в группе, так и в личной деятельности нам не следует забывать, что означает полное название нашего Братства. АА не является престижной фирмой, философской школой или даже новой религией. Мы не проповедники и не спасители человечества от греха пьянства. Мы всего лишь Анонимные Алкоголики, основной целью которых является донесение наших идей до тех алкоголиков, которые всё ещё страдают (Традиция Пять). Трезвость - это дар, полученный Свыше. Лучший способ сохранить этот дар - поделиться им с другими.

Алкоголизм является общемировой проблемой. Успехи АА на этом поприще могут показаться нам слишком ощутимыми. Извечный враг - гордыня - может приготовить для нас опасную ловушку. Весьма привлекателен соблазн в составе всей группы присоединиться к какой-нибудь влиятельной фирме, позволив использовать имя АА в своей рекламе. Нас также может увлечь перспектива заполучить щедрое материальное подношение от источника, не относящегося к АА. От этих и прочих опасностей, связанных с деньгами и престижем, нас оберегают Традиции Шесть и Семь. Насколько бы весомым не казался нам вклад АА в дело оздоровления человечества, престиж, власть и деньги - вовсе не то, что нужно для выполнения основной задачи АА. Истинное смирение заключается в том числе и в способности опираться на собственные силы, сохраняя чувство собственного достоинства.

Когда алкоголик делает 12-ый Шаг, он делает это прежде всего для того, чтобы выжить. Вряд ли уместно в данном случае хвалить его за то, что он делает это бесплатно. Есть вещи, по сравнению с которыми деньги - ничто. Например - жизнь. Восьмая Традиция также несёт в себе дух смирения, напоминая о том, что никто из нас не является профессиональным спасителем, хотя "наши службы могут нанимать работников определённой квалификации", щедро оплачивая их труд.

Здесь мы подходим к вопросу служения на благо АА. Когда кто-то из нас берёт на себя определённые обязанности в рамках АА, Традиция Девять также помогает внутри АА - это всего лишь возможность служить, а не управлять и приказывать. Наши службы подчинены тем, кого они обслуживают, а не наоборот.

Десятая Традиция нужна нам в целях сохранения нашего смирения в целом. Анонимные Алкоголики отказались от утверждения самих себя в качестве основных авторитетов в деле решения проблемы алкоголизма. В нашей Большой Книге сказано: "Мы можем лишь слегка прояснить суть дела.". И уж тем более мы не берём на себя смелость публично высказываться от лица АА по вопросам религии, политики, национальных проблем или экологии. У АА просто нет своего мнения по посторонним вопросам.

Но даже касательно проблемы алкоголизма смирение жизненно важно для нас. Совершенно неразумно поднимать ажиотаж вокруг Программы 12-ти Шагов, рекламируя её как панацею от всех бед. Средства массовой информации могут быть полезны в деле донесения наших идей до других страдальцев, но они не должны служить средством удовлетворения нашего тщеславия. "Нам необходима личная анонимность во всех наших контактах с прессой, радио и кино." Не вызывает уважения и тот факт, когда какая-либо знаменитость отождествляет себя с АА. Анонимность является тем замечательным принципом, который не позволяет заслугу своего выздоровления приписывать личным качествам алкоголика, какими бы незаурядными и талантливыми мы ни были. Традиция Двенадцать напоминает нам, что в нашем Содружестве есть нечто более важное, нежели отдельные личности и авторитеты. Ради блага каждого из нас во главу угла были поставлены наши принципы. Причём, они не являются нашим собственным изобретением. Наши принципы отражают вечные духовные ценности.

М.Ж., Москва

Написано по следующим материалам:

"Анонимные Алкоголики"

"Двенадцать Шагов и Двенадцать Традиций"

"Двенадцать Традиций в иллюстрациях"

1 2 1/2

- А сколько раз в неделю надо ходить на группу?
- Скупой платит дважды...

- Вот тут опять в газете: пьяный заснул с сигаретой и сгорел.
А еще говорят, что алкоголик умирает от цирроза печени!..
- Ну, это кому как повезет...

Когда я воскликнул: "Моя жизнь кончена!..", я обнаружил, что тут-то она только и начинается.

"...Если бы я была неалкоголиком - я бы каждый день бы пила!"

Что-то стало холодать - надо сделать Первый Шаг!

- Петя, как ты умудрился вчера так напиться?
- Нечем было закусывать.
- Что, на закуску денег не хватило?
- Нет, - все зубы повыбивали...

Женщины, как правило, с обожанием относятся к четвероногим, но только не к мужчинам, передвигающимся на четвереньках.



Сообщения

В группе "Посошок" (Москва) каждую последнюю пятницу месяца проводится Вечер Отдыха. Начало в 20:00.

-----***-----

Издательство Российского АА выпустило брошюры "Ребенок-Царек" и "Профилактика срыва". О возможностях получения этих брошюр можно узнать по тел. 388-52-49.



Телефон редакции журнала "Дюжина":

388-52-49

Адрес редакции журнала "Дюжина":

РФ, 129128 Москва а/я 33

Редактору журнала "Дюжина"