

ДЮЖИНА



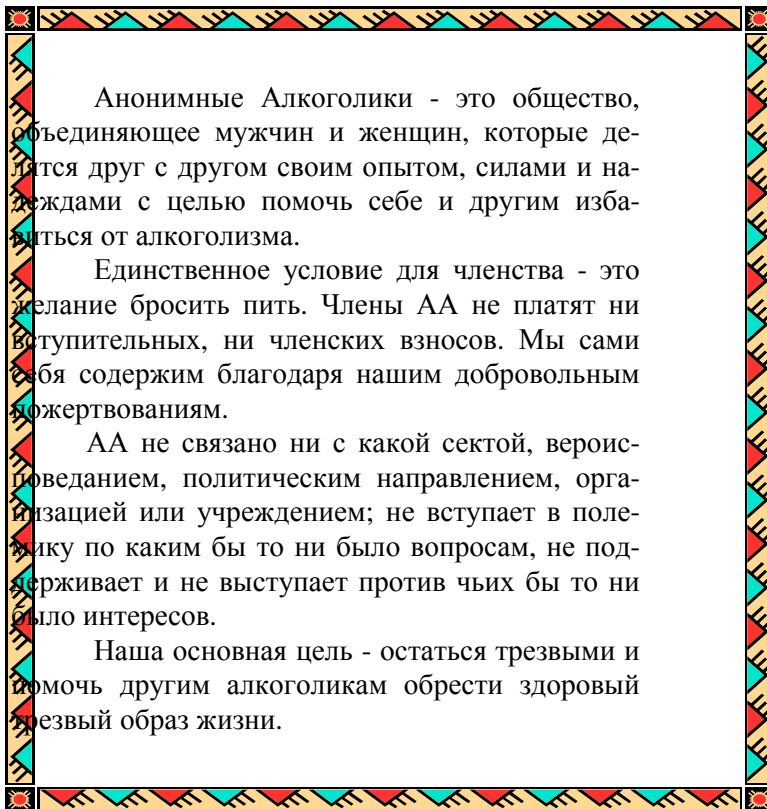
№ 1(18) 2001 г.

ДВЕНАДЦАТЬ ШАГОВ

1. Мы признали свое бессилие перед алкоголем, признали, что потеряли контроль над собой.
2. Пришли к убеждению, что только Сила, более могущественная, чем мы, может вернуть нам здравомыслие.
3. Приняли решение препоручить нашу волю и нашу жизнь Богу, как мы Его понимали.
4. Глубоко и бесстрашно оценили себя и свою жизнь с нравственной точки зрения.
5. Признали перед Богом, собой и каким-либо другим человеком истинную природу наших заблуждений.
6. Полностью подготовили себя к тому, чтобы Бог избавил нас от всех этих недостатков.
7. Смиренно просили Его исправить наши изъязны.
8. Составили список всех тех людей, кому мы причинили зло, и преисполнились желанием загладить свою вину перед ними.
9. Лично возмещали причиненный этим людям ущерб где только возможно, кроме тех случаев, когда это могло повредить им или кому-либо другому.
10. Продолжали самоанализ и, когда допускали ошибки, сразу признавали это.
11. Стремилась путем молитвы и размышления углубить соприкосновение с Богом, как мы 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.

ДВЕНАДЦАТЬ ТРАДИЦИЙ

1. Наше общее благополучие должно стоять на первом месте; личное выздоровление зависит от единства АА.
2. В делах нашей группы есть лишь один высший авторитет - любящий Бог, воспринимаемый нами в том виде, в котором Он может предстать в нашем групповом сознании. Наши руководители всего лишь облечённые доверием исполнители, они не приказывают.
3. Единственное условие для того, чтобы стать членом АА - это желание бросить пить.
4. Каждая группа должна быть вполне самостоятельной, за исключением дел, затрагивающих другие группы или АА в целом.
5. У каждой группы есть лишь одна главная цель - донести наши идеи до тех алкоголиков, которые всё ещё страдают.
6. Группе АА никогда не следует поддерживать, финансировать или предоставлять имя АА для использования какой-либо родственной организации или посторонней компании, чтобы проблемы, связанные с деньгами, собственностью и престижем не отвлекали нас от нашей главной цели.
7. Каждой группе АА следует полностью опираться на собственные силы, отказываясь от помощи извне.
8. Сообщество Анонимных Алкоголиков должно всегда оставаться непрофессиональным объединением, однако наши службы могут нанимать работников, обладающих определённой квалификацией.
9. Сообществу АА никогда не следует обзаводиться жёсткой системой управления, однако мы можем создавать службы и комитеты, непосредственно подчинённые тем, кого они обслуживают.
10. Сообщество АА не придерживается какого-либо мнения по вопросам, не относящимся к его деятельности, поэтому имя АА не следует вовлекать в какие-либо общественные дискуссии.
11. Наша политика во взаимоотношениях с общественностью основывается на притягательности наших идей, а не на пропаганде; мы должны всегда сохранять анонимность во всех наших контактах с прессой, радио и кино.
12. Анонимность - духовная основа наших Традиций, постоянно напоминающая нам о том, что главным являются принципы, а не личности.



Адрес Российского совета обслуживания Анонимных Алкоголиков (РСО АА): 129128, Москва, а/я 33

Справочный телефон Российского АА: 185-40-00

E-mail: aarus@online.ru

ДЮЖИНА

Журнал Анонимных Алкоголиков

№1, июнь 2001

Содержание

Наши рассказы.....	6
История болезни	6
АА - Возвращение в жизнь	7
Наши в Интернете	10
«Доведение» наших идей.....	10
Главный “пунктик”.....	10
Я принял эту помощь	11
Об активности и креативности.....	12
Опыт наших друзей.....	13
Как я попала на крючок.....	13
Время идти на группу в Москве.....	14
Наши проблемы.....	16
Проблемы иные, чем алкоголь	16
Они погубят АА.....	18
Наш юмор	19
Наши лозунги.....	21



Наши рассказы

История болезни

Воспитывался до 11 лет у деда, где культура застолья была очень высокой. Мать удалила меня от общения с алкоголиками - отцом и отчимом. Которые потом умерли от этой болезни - алкоголизм. Так что негативного чужого опыта алкоголизма у меня не было. Только положительный - красивого застолья. Дома всегда было вдоволь хорошего домашнего виноградного вина. Не помню, чтобы его пил, но на вкус пробовал. Первый раз выпил в 14 лет бормотуху в компании ребят и сразу же напился. Первый дурной опыт.

Регулярно стал выпивать с 9-го класса, когда перешел в другую школу, где выпивка была нормой. К счастью, я был постоянно занят. Но именно в это время произошло срастание моих детских увлечений с алкоголем. Футбольные, баскетбольные, волейбольные встречи, походы в планетарий, театры, кино, занятия на подготовительном факультете МГРИ и походы с геологами, школьные концерты и репетиции в ВИА, где я играл. Даже патрулирование с ЮДМ, куда пошел, спасаясь от детской комнаты милиции, не проходили без обильных выпивок. И к окончанию школы у меня вполне сложилось мировоззрение - *что во всех жизненных радостях необходим как допинг алкоголь*. Что жизнь без него пресна и скучна. Мать настояла, чтобы я поступал в военное училище. Но и в училище не мог отступить от сложившегося стереотипа, отчего были неприятности, типа посланий в комендатуру. После смерти матери в 19 лет впервые сознательно пил не затем, чтобы получить эйфорию, а чтобы забыться. Этот опыт мне запомнился и я стал им пользоваться в дальнейшем при решении жизненных трудностей.

И вот 1979 год. Я получаю долгожданную относительную свободу в виде офицерства. На первую офицерскую получку покупаю водки, что мной воспринимается как воплощение *этой* свободы. Половину отпуска провожу в компании наркоманов и проституток. В офицерские отпуска у меня хорошо прослеживается толерантность и запойность. Служить начал в Большом ранге. Это 4 месяца сплошного запоя. Но тогда здоровья хватало вечерами и ночами фестивалить. А днем исполнять служебные обязанности, учиться, еще и в футбол играть. Перевелся на действующую отдаленную базу. Я много плавал, но практически все время нахождения на базе - это непрекращающиеся пьянки в «чудильнике» - офицерском общении.

Это время характеризуется самой высокой толерантностью. Мог за вечер выпить больше двух бутылок водки не теряя сознания, чем очень гордился. Для подсчета выпитого изобрел даже свою систему грамм-градус. Чтобы возникло похмелье, надо было два дня подряд поучаствовать в пьянке. Но тогда еще похмелившись мог остановиться. Для остановки запоя достаточно было каких-то неполадок на службе или в отпуске, бутылки хорошего коньяка на день или двух бутылок шампанского и с книгой целый день на природу.

Приведу один характерный отпуск того времени. Начав пить на базе, добрался на перекладных до Владивостока. Попив сутки в аэропорту, улетел в Москву. В Москве за неделю с небольшим обошел все кабаки Калининского. Естественно не один, собутельники всегда находились. Решил от пьянки отдохнуть, но в этот день прилетел сослуживец и мы заново обошли Калининский. Отходить решили в Красной Поляне в горах под Сочи. Но уже в аэропорту Внуково подобрали себе компанию. Добираясь от Адлера до Красной Поляны на такси, скупали спиртное по всему маршруту. Устроили на турбазе свою тургруппу. И только попив еще 10 дней в Кудепсте улетели всей компанией отходить ко мне в Москву. За это время только иногда не мог вспомнить детали вчерашнего вечера.

Перелом - 1984 год, когда я наконец понял, что у меня есть проблемы с алкоголем и что-то с этим надо делать. Технические сложности на службе, потребовавшие от меня максимального физического,

нервного, эмоционального напряжения. Эти два с небольшим месяца я продержался на спирте ни разу не напившись. Перестал спать в море. Доктор специально для меня запасал в море снотворное. Окончательно добила авария 1985 г. Но перед этим я женился, думая, что этим решу проблему пьянства. В 1986 г. первый раз попал в госпиталь с нервным истощением, где окончательно подсел на снотворные, успокоительные. После этого все мои промежутки трезвости связаны с таблетками. Рождение сына в 1987 году не решило, как я надеялся, мою проблему. Было только кратковременное улучшение.

Стала падать толерантность. Стал похмеляться лечебными настойками, одеколоном... Выйти из штопора так, как прежде, уже не мог. Для начала запоя хватало два-три дня на малых дозах. Последний госпиталь. С утра бромсодержащие настойки. В обед 10 кубиков седуксена с димедролом в задницу, после обеда опять настойки, на ночь пару таблеток эуноктина и все это вперемешку с алкоголем. Демобилизовался в 1989 году полной развалиной, но с каким-то бараньим упорством пытался пить как прежде и отходить как раньше. А когда не получалось, списывал на - мало закусывал, недоспал, водка отравлена и прочее. Никак не мог понять, как получается, что бутылка водки, которую брал для отходняка на целый день, подходит к концу в течении часа до того, как приготовлю поесть и приходится идти за второй. 1994-1995 гг. характерны тем, что даже после принятия небольшой дозы алкоголя возникало сильное похмелье, которому не мог противостоять и начинались запои, в которых пропивалось все, что можно было пропить. Для того чтобы отключить сознание, хватало меньше бутылки водки. Включалось оно только когда кончались деньги. Остановиться не мог до тех пор, пока пить уже не мог, но и тогда пил, продавая вещи.

Семья распалась еще в 1989 г. Из двухкомнатной квартиры оказался в комнате, где боялся показаться, так как тут же лишился бы и ее. Обитал и на чердаках с бомжами, и в каких-то хатах с ворами. Приступы алкогольной эпилепсии стали нормой. Ходить в старых чужих вещах тоже. В самые страшные моменты любимыми путями добирался до 19 н/б, где отдыхал от алкоголя. Но потом и там стал пить. В 1995 г. меня пьяного так избили, что с того света вытаскивали хирурги в 23 больнице. Последние остатки здравого смысла говорили мне, что я нахожусь за пределом того, что называется жизнь.

И когда я практически с этим смирился, в той же 19 н/б познакомился с АА. Высшая сила дала мне последнюю соломинку. Был и срыв в самом начале моей трезвости, было и тяжело и больно. Больно вспоминать все, что натворил с собой и другими, тяжело прощать себя за это. Мне с этим еще работать и работать. Но никогда в жизни я не был настолько свободен. Мне впервые открылся мир натуральных естественных чувств, не замутненных страхом, алкоголем, таблетками. Этот мир прекрасен и я только вхожу в него. Это не моя заслуга. Мое «Я» доказало свою некомпетентность в решении проблем химической зависимости. Каждый вечер благодарю Высшую Силу за то, что я сегодня трезвый. В Анонимных Алкоголиках я учусь жить по-новому. Спасибо вам за мою трезвость и новую жизнь.

Сергей, г. Москва. «Фронтир».



АА - Возвращение в жизнь

Часы пробили пять раз. Кажется дома? А где еще могут быть часы с боем? С трудом разлепил веки - точно, дома. Опять накатила тяжесть, все тело обдало липким потом. Сознание потухло, но через мгновение вновь забрезжило. Рот наполнился сухим песком. Есть ли в холодильнике кефир? О ста граммах мечтать не приходится, спиртное в доме давно не держат, а до кефира еще надо добраться... Сознание опять отходит, очередное дыхание суховея врывается в организм. Что было вчера. Начинили на работе, как всегда... двор, скамейка, гараж, помнится, не мог стоять, приседал, падал, пытался ползти. Лицо скорее всего разбито - интересно сильно или нет? Чтобы увидеть - надо привстать к зеркалу. А как. Внутри все горит,

жажда трет рот наждачной бумагой, в комнате смрад перегара, тело покрыто липкой вонючей испариной. О, если бы в холодильнике был кефир! Перекат на живот длится минуты три. Сползаю на пол, карабкаюсь на стену, кое-как принимаю вертикальное положение. Сознание проясняется только на мгновения, когда глотаешь кефир. Боже! Помоги удержать его внутри... Хотя бы никто не проснулся. Как они все осточертели - жены, дочери, сыночки, дедульки, бабульки. Их почему-то всегда много, а я один. Зачем надо обязательно просыпаться? Особенно после обильного возлияния. В этот момент никто не поверил бы, что у меня на службе порядок. Я подольше стараюсь остаться на работе - дома меня «не понимают».

Опять в кабинете один - все по домам разбежались. Завидуют наверное, кое-кому дорожку перебежал. Кажется, маловато принял, надо добавить. Сладкая муть щиплет внутренности и приятная теплота разливается по телу, щекоча самолюбие и гордыню. Да, все будет, как я хочу - я умный, прозорливый, изворотливый. Хмель замыкает меня в свои объятия. Голова тяжелеет и падает на стол. Очнулся, на часах четыре. Холод стыда и тревоги на мгновение вернул сознание. Медленно и неуверенно иду к двери, стоп, она заперта? Меня закрыли? Не может быть. Истощенным бессилием дергаю ручки. А если через окно? Попробуй с пятого этажа. Мимолетна трезвая мысль - скоро придут сотрудники, а я здесь отвисаю во хмелю. Что подумают, растрезвонят, разнесут..? Вот сволочуги! В неистовстве рву дверь из последних сил, удары гулко разносятся по пустым коридорам. С досады выпиваю полстакана спирта и нет уже никаких проблем, сотрудников, друзей, врагов, родных.

Утром долго не могу понять, кто это меня толкает? Я долго мычу и отмахиваюсь, наконец, открываю глаза - вокруг меня человек пять «доброхотов». Ехидно улыбаясь, справляются: «Может скорую вызвать, рассолу или компресс?» В похмельном угаре не могу ухватить, где я. Не хотелось верить, что постыдная тайна стала известна всем. Этот с иголочки одетый человек, который руководил, поучал, наставлял, воспитывал - пропитый алкаш. Так из-за зеленого змея рухнула карьера внезапно, глупо, закономерно. Дома очутился далеко за полночь, и все свое бессилие и ярость обрушил на близких.

Длительный запой не кончался, он только слегка ослабевал, и тогда приходили воспоминания: о первой рюмке в четырнадцать лет, о бутылке портвейна перед школьным вечером, о встречах с унитазом с перепоя и о твердом желании не пить, когда вырасту. Но жизнь распорядилась по-своему.

Учился в школе рабочей молодежи, работал на цементном заводе. Позволял себе с друзьями пару стаканов вина, возвращаясь из школы по вечерам. Утром никаких неудобств не испытывал, шел и работал, вечером снова школа, танцы, кино, вино. Иногда этот ритуал прерывался тяжелой пьянкой, но здоровья хватало. Потом политехнический институт, уборка винограда, учеба, и опять же спиртное в день стипендии, на вечере, на танцах, в субботу, в воскресенье. Можно сказать, редкий день обходился без граммулочки. Тогда о вреде спиртного и мысли не было, наоборот, вино казалось стимулятором «праздника, который всегда со мной», а те моменты, по утрам, когда потреблялись похмельная кружка или сто грамм с прицепом - не настораживали. Подросла любовь и задвинула все алкогольные проблемы в тартарары, будто и не было никаких выпивонов.

Звонок зазвенел, когда жену из роддома со второй дочкой забирал мой друг, я в это время валялся дома и седьмой день праздновал рождение дочери. Но этот звонок был не для меня. Падение началось давно, а вот осознание, что оно свершилось, пришло лет через семь, именно в то позорное пробуждение на работе.

Результаты побудки были очень плачевны: оставили на работе с нулевой общественной активностью, с ярлыком пьяницы и славой неблагодарного индивида. С той поры «зеленый змей» (вино, водка, самогон, одеколон, лосьон, духи и прочее) завладевал мною все сильнее, запои продолжались все чаще и дольше. Выходя из запоя, я уже мало походил на человека, а больше походил на сморщенный баклажан с большим желанием похмелиться.

Увольнения стали обычным явлением, подпольные лечения не помогали.

Однажды очухался я в монтажном вагончике. Воздух как бы раздувал мне грудь, мешая сделать очередной вдох. Головная боль рвала на части все тело, сердце стучало с лихорадочными переборами, а стены и потолок вагончика то взлетали, то падали. Для остановки этого кошмара необходимо было подняться с топчана и найти флакон тройняшки, который обязан валяться где-то тут. Альтернатива похмелью - смерть, но не хотелось умирать в грязном «бунгало», на простыне, похожей на изношенную портянку, в зассанных брюках и жеванной рубашке. Сполз с топчана - все вокруг было обсыпано пузырьками, бутылками, тарелками, хламом, мечты об одеколоне таяли быстрее прошлогоднего снега. Бестолковая возня вызывала тошноту - я начал давиться желчью. Перенесенные страдания принесли облегчение и даже наглую уверенность, что смогу выбраться на улицу, а там маячил вождельный глоток - свет не без добрых алкашей.

Моим спасателем оказался Леонид, в тот день была его смена сторожить незатейливое монтажное хозяйство. Он взял надо мной шефство, от него я с удивлением узнал, что мы в г. Р, есть такой город на

Дону. Оказалось, что Леонид тоже алкоголик, только анонимный. Я тогда мало что понимал в его рассказах, главное - он меня похмелил, но сам пить не стал. Это меня сильно удивило: алкота, а не пьет. Стаканец меня малость встряхнул, привел в сообразительное состояние, а Леонид, не теряя темпа, начал поить меня чаем насильно. Я упирался, как мог, но видно ангел трезвости был сильнее меня, да и вина мне больше не дали. К вечеру я почти протрезвел, а наутро Леонид, потащил меня на собрание «Анонимных Алкоголиков» группы АА «Возрождение».

Я сидел и не верил своим глазам и ушам - сидят рядом махровые алкаши (мой любимый вид, всепогодный и всепьющий) и рассказывают друг другу почему, когда и сколько они пили, вроде как в прошлом. Но я-то вижу, что им, сколько ни наливай, все мало. Каждый продолжал травить о том, как он бедняжка маялся в объятиях зеленого чудища. Я не выдержал и начал качать свои права о свободе веровыпивания, называя их глупцами и недопитками от природы. Чем трепаться попусту, скинулись бы, да по маленькой. Поразительно, но они меня слушали, не перебивали, а затем сказали, что я для них сегодня самый главный человек, так как пришел в АА первый раз. Мы тебе рады. Говори, что хочешь и сколько хочешь, но только о себе. Пей чай, кофе, но горячительного у нас нет, не обессудь. Никто меня не оборвал, не унизил, не перебил, все с интересом слушали мою теорию всеобщего опьянения и братания народов.

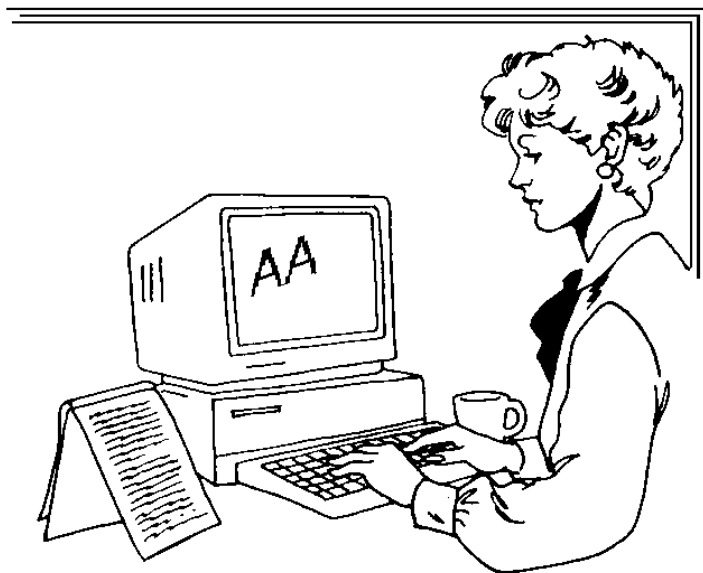
Сейчас, когда после первого собрания прошло пять лет (это срок моей сухости) смешно вспомнить мое удивление, что меня так хорошо встретили. В АА так принято - привечать товарищей по несчастью и сочувствовать алкогольным злоключениям. Я стал два раза в неделю бывать на собраниях АА. Во мне проснулось желание жить трезвой нормальной жизнью, но особенно это чувство усилилось в окружении моих новых друзей по АА. После встреч с товарищами по «несчастью» чувствовал некий душевный подъем, с полным отсутствием состояния неполноценности и никчемности собственного существования. Появилась интересная работа, проснулись чувства к жене (она оказалась привлекательной и умной женщиной), стал интересен собственным детям, нормализовались отношения с родителями. Появилось желание жить трезвым - это как ни странно очень завлекательно и продуктивно. Вновь вошли в жизнь книги, театр, музыка. Я понял, что чудес не бывает, не может меня вылечить от алкоголя какой-то проходимец за полчаса, а если я пил двадцать лет, то столько же мне и выходить из алкогольного дурмана. За все в этой жизни приходится платить, за слезы запуганных детей, за бесконечное терпение жены, за стоическое страдание матери, за недовольное ворчание тещи и т.д. Каждый час, проведенный без алкоголя, это и есть плата близким и дальним за тревоги, издевательства, глумления и скандалы, которые они терпели от меня. Моя надежда, что АА мне поможет остаться трезвым, постепенно перерастает в уверенность и убежденность, и если у кого-либо есть проблемы с алкоголем и вам не помогают никакие врачи и целители, ищите в своем городе группу АА, да поможет вам Бог и товарищи по несчастью.

В., Краснодар



Наши в Интернете

(группа «Vesvalo»)

**«Доведение» наших идей**

Здравствуйте, меня зовут Александр. Я алкоголик из Н.Новгорода. Сегодня мне довелось принять участие в доведении наших идей до тех ВРАЧЕЙ-НАРКОЛОГОВ, которые все еще страдают от незнания и неприятия программы "12 шагов". Доктор Г., создатель первого в нашем городе терапевтического центра, работающего на основе этой программы, сейчас ведет семинар для наркологов. Вот на этот семинар он меня и пригласил в качестве экспоната. У меня было 15 слушателей. К счастью, я не встретил там ни одного из тех врачей, чьими услугами я пользовался во времена "употребления".

Я коротко изложил свою алкогольную биографию, попытки работы в Программе, перечислил, что на сегодня удалось сделать, что еще не удалось. У меня ощущение, что слушали меня с интересом; во всяком случае, вопросов было много и я отвечал на них минут 40-50.

Большинство из них записали с моих слов адреса обеих действующих групп АА и обещали, как я просил, присылать к нам своих пациентов. У меня легко на душе: мне удалось не нарушить ничью анонимность и, похоже, не сильно наврать по существу Программы. Я не был настолько наивен, чтобы надеяться обратить их в свою веру, и разочарований по этому поводу не испытывал. Наоборот, было и есть чувство морального удовлетворения, компенсации за те унижения, которые я в свое время получал от их коллег.

Александр Ф.

**Главный “пунктик”**

Привет всем, меня зовут Алексей, я алкоголик.

Было время, когда слова из Программы пролетали мимо меня со свистом. В те моменты мне казалось, что вот, как здорово я работаю по Программе. И кайф от сопричастности, восторг от такого понимания и

доверия... Было. Прошли некие времена и... в разговоре о заблуждениях мне показалось, что я открыл свой главный "пунктик". И он виделся мне простым и ясным. Мои заблуждения касались, прежде всего, моей самооценки. Вспомнилось то состояние, когда все пьют (а этим всем было по 13-14 лет) и я - тоже! Тоже - МОГУ! Ещё и не так умею, а с некоторым удалством и бравадой. Водяра? Из горла? Хы...! Взрослел я, со мной взрослел и мой лепший кореш - алкоголизм. "Вот я вам покажу!.." Кто там под стол закатился? Пить бу-эшь? Слабак... А мы ещё сгоняем... (Спасибо родителям - дали запас прочности и кое-какое здоровье.) Поступки в то время были соответствующие... Могу – ВСЁ! Башка во хмелю вообще почти не соображает, а как раз в это самое время надо было принимать самые главные решения в жизни... Понапринимал... туды его! Вот с каких пор и было главное заблуждение: Я ВСЁ МОГУ! Первый смысл - я всё умею, а второй - мне всё дозволено.

Эксперименты с жизнью и здоровьем привели к тому, к чему привели.

Искатель хренов. Теперь-то мне понятны многие повороты моей жизни. Лучше сказать зигзаги.

Второй уровень заблуждений касается (открытие пришло недавно благодаря поднятой снова теме) моей лени и слабости душевной (духовной) и, естественно, вечного моего спутника жизни - Страха! Поясню. Лени было разбираться в семейных (служебных) головоломках - уход в стакан снимал напряжение и давал ободряющий прогноз - всё будет хорошо! Это когда не получалось по жизни. В случаях благоприятных (а такое, конечно, бывало и, надеюсь, не только у меня одного), в приподнятом настроении веселиться как-то по иному я уже не умел и отыскивать новые способы релакса не хотелось - вот она ЛЕНЬ-МАТУШКА... Следом катит "слабость душевная". Ещё говорят: "Он без царя в голове". Это чтобы не обидеть. А за глаза обычно прозывают дураком. "Без руля и без ветрил" много ли наплаваешь? Утонешь. Вот и я утонул. Только не в море простом, а в море водки...

Обрести некий стержень многим помогают родители. Кого-то жизнь истреплет настолько, что спасение видится только во Храме. Там и обретают люди уверенность через покой. У других (мне так выпало) происходит нечто иное. Мне помогает сама жизнь. Принятие и согласие с нею.

Вот они, мои заблуждения. О тех, что в последних строках, возможно, ещё не полностью отлиты фразы. Но, по сути, чувствую - попал в десятку!

Спасибо, что прочитали. Спасибо, что я трезвый.

Алексей, Петрозаводск.



Я принял эту помощь

Привет всем! Я Володя, алкоголик.

Первые опыты выговориться по теме алкоголя отношу к приемному покою наркологий. Но как только начинал говорить о смятии души, тут же видел тревогу и любопытство в глазах сурового нарколога, который в ответ на душевные сомнения обещал упрятать в так называемое "Пятое отделение" психухи. На этом попытки пооткровенничать завершались. Но второй этап выговариваний проходил уже в стенах палат без дверей и розеток. Там слушателей было в достатке. Но на 99% разговор заканчивался констатацией нашего всеобщего алкогольного увечья и будущими бесконечными походами в наркологию. Так и продолжалось еще несколько лет. Мне показалось, что этому не будет конца. И правы были мои кореша по палате, пророчествующие такой ход моей дальнейшей жизни. Даже в душе не было никаких надежд на выход из этого заколдованного круга. Безропотно принимал сей крест и безнадегу.

Судорожно оставаясь на различные сроки трезвым, под страхом увольнения, развода, смерти... Так длилось почти 15 лет (с первой моей поры разобраться с алкоголизмом). Это было моим главным трагико-драматическим заблуждением. Однажды, будучи проездом из командировки или в командировку в Москве, судьба завела меня в пивнуху в районе Белорусского вокзала, металлический сарай, где вместо стаканов и кружек применялись обрезанные по периметру молочно-кефирные пакеты и прочая атрибутика тех лет (1991 год). Там я познакомился с интеллигентнейшим человеком по имени Эмиль, у которого все состояние находилось в поношенном портфеле. Он был без жилья, без семьи, без средств к существованию. Мы провели с ним целый день. Разговоры касались буквально всего. На прощание он мне сказал, что меня точно ждет то же самое, что я вижу в нем. Я как-то лениво среагировал на это. У меня столько было таких

встреч с взаимным изливанием, что поначалу, да еще под парами, я не среагировал. Но разговор запал в душу. Я очень хорошо помню его несчастное лицо и безнадегу в глазах. Позднее я понял, что если я не предприму что-то, меня ждет забор. Это происходило за 1,5 месяца до моего попадания в оздоровительный Центр.

К тому времени в моей жизни уже был человек с абсолютно такой же проблемой, мы не раз и не два улетали с ним в жестокие запои, но при этом признались друг другу в существовании нашего, мягко говоря, дискомфорта. Анализируя сейчас все происшедшее, складывается впечатление написанного сценария и воплощенного в жизнь с участием нас обоих. В итоге, мой товарищ познакомился очно с Программой в московском Центре, куда потом отвез и меня. Можно как угодно сейчас это все объяснять случайным совпадением, но чем объяснить то, что в нашей группе есть два человека, которые были в то же самое время, или чуть раньше, в том же самом. Знакомство с Программой и людьми, принявшими ее или пытающимися принять, изменили мои взгляды на мою проблему. Если раньше я все воспринимал как трагедию и собственную никчемность, то общение в АА подставило мне подпорки, чтобы оглядеться и по новому оценить происходящее со мной.

Трагизм и кажущаяся безнадежность положения, оказывается, не так уж страшны. Главное, что я не один. Только не надо отчаиваться и махать рукой на себя. Есть те, кто выслушает с пониманием тебя и, делясь опытом, помогут отойти от края пропасти. Удержаться случайно в трезвости длительный срок - это утопия. Для меня нет сомнения, что самым терпеливым слушателем о моих заблуждениях и проблемах есть Высшая Сила, протянувшую мне руку помощи почти 10 лет назад и я, к своему счастью, не отмахнулся и принял эту помощь.

А тут, не далее, как пару дней назад, яркий пример заблуждения. Часов в 11 вечера ко мне пришел мой давний знакомый из Петрозаводска. Он стоял у истоков АА в этом городе. Поговорили о наших общих знакомых, и он мне, эдак невзначай, сказал, что сейчас употребляет, но контролирует ситуацию. Я поймал себя на мысли, что не завидую ему, но жалею. Мой личный опыт не оставляет сомнений на сей счет. Но, думаю, коль ему удалось, то и флаг в руки. Не прошло и 30 часов, в 4 часа утра звонок в квартиру, стоит тот же самый человек, и просит у меня 500 рублей взаймы, податый до такой степени, что в этом состоянии, вряд ли помнят о долге. Я не дал. Потому что знаю, 100 стопок (рюмок) ему уже не помогут. Это еще раз убедило меня, что чудес (как у доктора Майорова), не бывает.

Я ни в коей мере не виню его. Не допил, забыл последнюю пьянку, давно не трясло - всякое бывает. У каждого свой срок успокоения и принятия. Лишь бы это не происходило за счет покоя и унижения близких, на что мне, например, никто не давал никакого права.

Наша группа Vesvalo - замечательный способ выговориться и быть услышанным, познакомиться с точкой зрения других. Все такие разные и классные ребята. Спасибо Высшей Силе, что она объединила нас и дала возможность испытать совершенно новый способ общения по Программе. Возможно, не всем это нравится, но что не пройдет бесследно - факт.

Спасибо, что выслушали. Всем желаю удачи, счастья и, и чтобы всегда была возможность иметь человека, которому можно рассказать о своих проблемах и при этом быть понятым.

Володя Д.



Об активности и креативности

Ну-у, совсем другая серьезная тема пошла, не наука какая-то. Где же это у нас сказано, что трезвость (или работа по Программе?) ведет к творческой импотенции, дискомфорту, несчастью, падению активности и креативности? Наоборот, в конце, кажется, "12x12" подчеркивается, что можно и нужно быть в трезвости счастливым и активным. Но...

Мне до АА-трезвости казалось (хотелось): надо лишь бросить пить, и все мои устремления и ценности (тогдашние) получат, наконец, расцвет и успех. Т.е. хочу все, как и раньше, но только с трезвостью, - а значит, этого всего будет больше и качественнее. Хорошо бы, да.

Тут считаю уместным процитировать Большую Книгу (американский перевод) стр.26, место, которое для меня имеет чрезвычайно важное значение: "... Бывают ли исключения?"

Бывают, - ответил врач. - Исключения в случаях, подобных вашему, известны с давних времен. В разных местах время от времени алкоголики приобретают жизненно важный духовный опыт. ... Мысли, эмо-

ции, духовные ценности, которые когда-то играли ведущую роль в жизни этих людей, вдруг неожиданно отодвигаются на второй план, и совершенно новые представления и мотивы поведения начинают довлеть над ними."

Программа, конечно, не самоцель, а, как я понимаю, средство - но не избавления от депрессий и обретения гармонии (хотя и это тоже), а именно достижения указанной выше перестройки, потому что только она (если верить приведенному тексту, а я верю) может обеспечить трезвость. И возвращаются и преумножаются активность и креативность, комфорт и радость, но уже на новых ценностях.

Вообще-то, очень не хотелось. На фига мне новые мысли да ценности, те, которых во мне сейчас нет, а значит - не мои они, не нравятся мне. Мне бы старые, только вот и трезвость еще...

Не буду приводить опровергающих примеров - с горечью приходилось слушать их в АА много раз.

Мне повезло. Еще до того, как я оценил приведенный выше отрывок, я начал сразу после своего срыва несколько лет назад из всех силенок работать по Программе. Старался делать все, что рекомендовалось.

То ли все это подействовало, то ли просто жизнь да психика случайно так перевернулись, но мысли, эмоции и духовные ценности уж не заметил в какой момент существенно сменились. В основном в рекомендованном Программой направлении. И вот те чудо - пока не пью. И активен, и даже креативен, и путь не тяжел, и ни на кого не плюю. Повезло мне. И вам желаю.

Вадим, Москва



Опыт наших друзей



Как я попала на крючок

(Грейпвайн, март 2001 г.)

На моей группе во время чтения Преамбулы говорят: «Если вы хотите быть встречающим, приходите на группу пораньше, и приветствуйте людей, когда они входят». Многие смеются, когда слышат это. Мне было не до смеха, когда я первый раз пришла на это собрание. Мне было страшно, любопытно и я сильно нервничала. Женщина лет 30-ти с ясными глазами поздоровалась со мной за руку у двери, и она показалась мне лучом света. Мое нутро кричало о помощи, и мне так не хватало той уверенности, которой обладала женщина, протянувшая мне руку. Она спросила мое имя и повторила его, назвав при этом себя. Я рассчитала приход на группу практически минута в минуту, чтобы не болтать ни с кем, так что проскользнула на место рядом с ней и затаила дыхание.

Я не очень хорошо помню, что там говорили и не стала долго задерживаться после группы. Но благодаря этой встречающей женщине я пришла туда через неделю. И она была там опять. И что самое поразительное, она помнила, как меня зовут! Я попала.

С тех пор я ходила на эту группу добросовестно, почти каждую неделю. В течение восьми лет у меня были разные виды служения от председателя группы до кофеварщика, что мне очень нравилось, так как я думала – вот я покажу им всем, как действительно варят кофе. (Это было в начале трезвости – я стала лучше с тех пор.)

Почти каждый год я вела собрания, близкие к годовщине моей трезвости. Я считаю это одним из лучших подарков в трезвости. Каждый год ощущения и опыт меняются, потому что меняюсь я: меня переполняют чувства, когда я смотрю в лица людей на моей группе и вижу моих любимых – мою расширенную семью – моих дорогих друзей, которые знают самые мои большие секреты и все равно любят меня.

Их лица отражают мою радость, мое отчаяние, мою печаль.

Их рассказы повторяют мои.



Время идти на группу в Москве

(Грейпвайн, Апрель 1999 г.)

Шел 1989 год, и это был мой первый приезд в Москву. Я поехал туда изучать русский, а также и самих русских - тех людей, под "бомбовыми ударами" которых я рос, забираясь под школьные парты, чтобы спрятаться, - много-много лет тому назад.

Курс по изучению языка был рассчитан на три недели. Каждый день шли уроки, а также другие мероприятия, но оставалось также много времени на изучение столицы. Я это делал с помощью метро - системы настолько чистой и хорошо работающей, что было непонятно, почему все остальное в городе не работает. А метро, как мне казалось, работало исключительно благодаря «бабушкам», стоящим на каждом углу и чья основная работа было хмуриться и ворчать, но кроме этого они иногда могли вынуть (извлечь) вас с застрявшего эскалатора в 2 часа утра, если были расположены это сделать.

В то время у меня было четыре или пять лет трезвости и я хорошо знал, что мне нужно предварительно обзавестись одной-двумя связями с группами, прежде чем ехать в страну, где питье является национальным видом спорта. Я связался с Нью-Йорком и Центральный Совет по обслуживанию выслал мне список, насчитывающий полдюжины регулярных групп АА в Москве.

Я выбрал одну из списка, потому что знал, где находится улица - рядом с Советским Диснейлендом - ВДНХ. Все, что я знал, это то, что местонахождение группы - в километре, не больше, от ВДНХ. Я, должно быть, производил впечатление типичного американского туриста на городском сафари. Одет я был в кроссовки и задираю голову в поисках нужного номера дома.

По счастливому стечению обстоятельств появился дружелюбный русский. Он стоял перед массивным жилым домом и держал что-то в левой руке - возможно, корм для птиц, и мне это показалось немного странным, но он сказал, что знает нужное мне место и покажет дорогу. Но прежде всего, русское гостеприимство. Не желая быть невежливым, я последовал за ним в темное здание, вглубь темного холла, вверх по темной лестнице в его квартиру.

Там все стало еще более странным. Мой самоназначенный комитет по встречам показал мне свою коллекцию марок, которую он, по причинам так и не ставшим мне понятными, а для него совершенно нормальным, - хранил в холодильнике. Затем он предъявил мне удостоверение в рамке, скрепленное огромной печатью, о том, что он, как он гордо сказал, совершенный инвалид.

О, Боже! Какого рода инвалидность - он не уточнил, а я не спрашивал, но к тому времени у меня появилась идея, что пора оттуда сваливать. Кроме этого, я не хотел опаздывать на группу. Но прежде еще одна формальность: не хочу ли я покурить зелья? Теперь, по крайней мере, я догадался, что он держал в руке все это время - пригоршню марихуаны и чего-то подобного.

Я отказался, насколько мог вежливо, в то время как он оторвал кусок газеты «Правда» (честный!) и свернул самокрутку. Я не знаю, была ли травка настоящей, но в конце концов мы выбрались оттуда.

Действительно, мой хозяин хорошо знал, где находится группа. Клуб «Яуза» был застеклен, но стекла, очевидно, никогда не мыли и они были покрыты толстым слоем грязи. Когда мы проходили по коридору, на нас недоверчиво посмотрела «бабушка-дежурная». Очевидно, она узнала моего спутника.

А затем он исчез.

В комнате, где проходила группа, висели какие-то обрывки новогодних украшений. Все выглядело так, как можно себя представить в России: 240-вольтный электрический самовар, семь или восемь человек в облаке сигаретного дыма пили чай из граненых стаканов, рядом были одна-две книги «Анонимные Алкоголики», любимая старая Большая Книга.

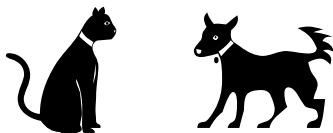
Шаги по-русски звучали как поэзия. Я понял ровно столько, чтобы ухватить нить дискуссии. Я что-то сказал и этого было достаточно. Я размышлял, как это должно быть - оставаться трезвыми в стране, где практически каждый пьет и где мне со знающим видом заявили, что у них нет такой вещи, как алкоголизм. Просто применяй основное народное средство во всех случаях и будешь в порядке.

Но они сидели там и делали то, что делают миллионы выздоравливающих алкоголиков во всем мире. У меня стучало сердце, когда я смотрел на этих советских рабочих, объединившихся, чтобы делиться своим опытом, силами и надеждами.

В конце концов, им нечего было терять, кроме своих цепей.

Анонимный Мериден, Коннектикут, США.



Наши проблемы

Проблемы иные, чем алкоголь

(Грейпвайн, февраль 1958 г.)

Возможно, не существует страданий более ужасных, чем при химической зависимости, в особенности тех, которые вызывают морфий, героин и другие наркотики. Такие вещества изменяют разум больного, а кошмарный процесс ломок мучает его тело. По сравнению с наркоманом и его горестями, мы, алкоголики – мелкая сошка. Барбитураты, употребляемые сверх меры, могут причинить не менее тяжкий вред. У нас в АА имеются члены, которые с успехом избавились как от зависимости от бутылки, так и от иглы. Среди нас есть и великое множество людей, которые были – или все еще остаются – жертвами «колес» и даже новых транквилизаторов.

Следовательно, эти проблемы наркомании в ее различных формах всем нам близки. Они вызывают наш самый глубокий интерес и сочувствие. В окружающем нас мире мы видим легионы мужчин и женщин, которые пытаются лечиться или убежать от своих проблем с помощью наркотических средств. Многие члены АА, особенно те, кто пострадал от этих специфических зависимостей, сегодня спрашивают: «Что мы могли бы сделать относительно наркотиков – как внутри нашего Содружества, так и вне его?»

Из-за того, что уже осуществляются несколько проектов по оказанию помощи людям, употребляющим таблетки и наркотики, - проектов, которые используют Двенадцать Шагов АА и в которых члены АА принимают активное участие, - возникает целый ряд вопросов относительно того, как эти усилия, уже увенчавшиеся немалыми успехами, могут быть верно связаны с группами АА и с АА в целом.

В частности, список вопросов может быть следующим:

- 1) Может ли *неалкоголик* с зависимостью от таблеток или наркотиков стать членом АА?
- 2) Можно ли такого человека привести как гостя на открытое собрание АА за помощью и поддержкой?
- 3) Может ли человек, употребляющий таблетки и наркотики, но обладающий также и чисто алкогольным опытом, стать членом АА?
- 4) Могут ли члены АА с двойной зависимостью создавать специальные группы с целью помочь тем членам АА, у которых имеются проблемы с наркотиками?
- 5) Может ли такая специальная группа называть себя группой АА?
- 6) Могут ли *неалкоголики*, употребляющие таблетки и наркотики, тоже быть членами такой группы?
- 7) Если так, следует ли этим *неалкоголикам* приходить к убеждению, что они стали членами АА?
- 8) Есть ли какие-то препятствия для того, чтобы члены АА с двойной зависимостью стали членами сторонних групп, например, Анонимных Наркоманов?

В то время как некоторые из этих вопросов почти что отвечают сами на себя, с остальными дело обстоит сложнее. Однако я думаю, все они могут быть разрешены к всеобщему удовлетворению, если мы хорошенько всмотримся в соответствующие Традиции АА и оглянемся на наш долгий опыт с группами специального назначения, активное участие в которых члены АА принимают и сегодня – как внутри, так и вне нашего Общества.

Теперь – существуют некоторые вещи, которые АА не может делать ни для кого, независимо от того, каковы могут быть наши пожелания и симпатии.

Нашей первой обязанностью, как Общества, является обеспечение собственного выживания. Поэтому, нам следует избегать отвлекающих моментов и многоцелевой деятельности. Группа АА как таковая не может брать на себя ВСЕ личные проблемы своих членов, уже не говоря о проблемах целого мира.

Трезвость – свобода от алкоголя – через обучение и применение на практике Двенадцати Шагов является единственной целью группы АА. Группы неоднократно пытались заняться другими делами, но каждый раз терпели неудачу. Опыт также научил нас, *что какого бы то ни было способа сделать неалкоголиков членами АА не существует*. Нам следует ограничить свое членство алкоголиками, а группам АА следует ограничиваться единственной целью. Если мы не будем придерживаться этих принципов, то почти наверняка развалимся. Если же мы развалимся, то не сможем помочь кому бы то ни было.

Для иллюстрации, давайте рассмотрим некоторые типичные примеры из нашего опыта. Много лет назад мы надеялись предоставить членство в АА нашим близким и некоторым друзьям-неалкоголикам из числа тех, что очень нам помогали. У них тоже были свои проблемы, и нам хотелось бы, чтобы они были среди нас. К сожалению, мы обнаружили, что это невозможно. Они не были способны ни вести непосредственные и прямые беседы в АА, ни, за редким исключением, отождествлять себя с новичками. Следовательно, они не смогли бы проводить постоянную работу по Двенадцатому Шагу.

Как бы ни были нам близки эти славные люди, нам пришлось отказать им в членстве. Мы могли лишь гостеприимно пригласить их на наши открытые собрания.

Таким образом, я не вижу каких-либо путей превращения людей с неалкогольной зависимостью в членов АА. Опыт громко говорит, что мы не можем допускать никаких исключений, даже при том, что алкоголики и наркоманы в некотором смысле – двоюродные братья. И если мы станем упорствовать в этих попытках, боюсь, что это окажется тяжело как для самого наркомана, так и для АА. Мы должны принимать тот факт, что никакой неалкоголик, каковы бы ни были его беды, не может быть превращен в алкоголика-члена АА.

Предположим, однако, что к нам обратился наркоман с настоящим алкогольным прошлым. Было время, когда такого человека в АА бы не приняли. Многие из первых членов АА делали почти смешное уточнение, что они – чисто алкоголики, только пьяницы, никаких других серьезных проблем вообще. Когда же появились первые алкоголики из бывших заключенных и употреблявших наркотики, было много набожного негодования: «Что о нас подумают люди?» – судачили чистые алкоголики. К счастью, это неблагоприятное давнее испарилось.

Один из лучших членов АА, из тех, кого я знаю, является человеком, который прежде чем вступить в АА, семь лет сидел на игле. Но до этого он был страшным алкоголиком, и его история это доказывала. Посему он вполне подходил для того, чтобы вступить в АА, что, конечно же, и сделал. С тех пор он помог многим членам и некоторым не членам АА в их проблемах с таблетками и наркотиками. Но, конечно же, это является его личным делом и никоим образом не делом группы АА, к которой он принадлежит. В своей же группе он является ее членом, потому что на самом деле он – алкоголик.

Таков вкратце перечень вещей, которые АА не может делать ни для наркоманов, ни для кого-либо еще.

Но тогда, что же может быть сделано? Очень действенные решения проблем помимо избавления от алкогольной всегда находились с помощью групп специального назначения, некоторые из которых работают в рамках АА, а некоторые и вне АА.

Наша первая специальная группа была создана давным-давно еще в 1938 году. АА нуждалось в бюро по всемирному обслуживанию и некоторой литературе. У него имелись проблемы с обслуживанием, которые не смогла бы решить ни одна группа АА как таковая. Поэтому, мы создали опекунский совет (*Фонд Алкоголика*), чтобы тот разобрался с этими вопросами. Некоторые из попечителей были алкоголиками, а некоторые нет. Ясно, что группой АА они не были. Наоборот, это была группа из членов и не членов АА, которые посвятили себя выполнению специальной задачи.

Еще один пример: в 1940 году в Нью-Йорке члены АА почувствовали себя одиноко и организовали свой клуб. Клуб имел руководителей и состоял из членов АА, которые платили членские взносы. В течение долгого времени члены клуба и его руководство считали, что *они* являются группой АА. Однако через некоторое время обнаружилось, что большинство членов АА, которые посещали собрания на Олд-Стрит 24, сам по себе клуб ни капельки не волновал. Следовательно, организация клуба (для социальных целей) должна быть полностью отделена от организации группы АА, члены которой приходили туда, чтобы проводить свои собрания. Потребовались годы препирательств, чтобы доказать, что не надо вставлять группу АА в клубный бизнес и соединять несоединимое. Сегодня клубные организации и их члены, которые платят взносы, повсюду считаются группами специального назначения, но не группами АА.

То же самое случилось и с вытрезвителями, и с домами Двенадцатого Шага, организованными членами АА. Мы никогда не думаем об их работе, как о группах АА. Она четко расценивается как деятельность отдельных заинтересованных людей, которые занимаются полезным и часто очень значимым делом.

Несколько лет назад некоторые члены АА захотели участвовать в образовательных программах по проблемам алкоголизма. Я был одним из них. Мы связались с некоторыми неалкоголиками, как и мы заинтересованными в этом. Неалкоголикам хотелось, чтобы рядом были члены АА, потому что они нуждались в нашем опыте, философии, в общем уклоне. Все было прекрасно, пока некоторые члены АА публично не раскрыли в образовательной группе свою принадлежность к АА. Публика сразу же возманила, что эта специфическая образовательная программа и Анонимные Алкоголики являются одним и тем же. Потребовались годы, чтобы изменить это впечатление. Однако теперь, когда нужные поправки были сделаны, многие члены АА работают в этой области, и мы рады, что они это делают.

Таким образом было доказано, что как частные лица мы можем доносить опыт и идеи АА в любых областях человеческой деятельности, при условии, что будем сохранять анонимность и отказываться от использования имени АА для зарабатывания денег или в целях рекламы.

Этот вопрос возник недавно, однако опыт и традиции АА, с помощью которых можно его решить, существуют уже давно и испытаны временем.

У меня есть большая уверенность, что этот прошлый опыт может стать основой для разрешения сегодняшних недоразумений относительно проблемы наркотиков. Думаю, мы могли бы просуммировать это следующим образом:

Мы не можем предоставлять членство в АА наркоманам неалкоголикам. Однако, как и кто угодно, они должны иметь возможность посещать открытые собрания АА, при условии, конечно, что этого желают сами группы.

Члены АА, у которых есть потребность объединяться в специальные группы для решения проблем с таблетками и наркотиками, должны в этом поощряться. Однако им следует постоянно напоминать, чтобы они не называли себя группой АА.

Похоже, нет никаких причин, из-за которых несколько членов АА не могли бы объединиться, если они того желают, с группой чистых наркоманов, чтобы вместе решать алкогольные и наркотические проблемы. Однако, очевидно, что такая двухцелевая группа не должна настаивать на том, что они являются группой АА, ни использовать имя АА в своем названии. Точно также ее члены не должны вводиться в заблуждение, что они стали членами АА благодаря подобному объединению.

Конечно же, имеются всяческие должные основания, для того чтобы заинтересованные члены АА объединялись со сторонними группами, работающими над проблемой наркотиков, при условии, что ими соблюдаются Традиции анонимности и отказа от поддержки сторонних организаций.

В заключение, мне хотелось бы сказать, что на протяжении всей истории АА большинство наших групп специального назначения добивались замечательных результатов. Есть весома причина надеяться, что те члены АА, что работают в мрачной области зависимости от наркотиков, достигнут не меньших успехов.

В АА для группы существуют строгие ограничения, однако, у отдельного члена АА таковые вряд ли найдутся. Не забывая о Традициях анонимности и об отказе от поддержки сторонних организаций и движений, он может доносить идеи АА в любых сложных областях этого весьма сложного мира.

Билл У.

Они погубят АА



(Грейпвайн, декабрь 1979 г.)

Становится все более очевидным, что «чистый алкоголик» – это уже прошлое. Опрос, проведенный в АА в 1977 году, убедительно показал, что новички, приходящие в АА, кроме алкогольной проблемы имеют еще и другие. Эта ситуация совсем не нова. Много лет назад, когда бывшие заключенные стали приходить в АА, крик был таким: «О, мы не можем решить их проблемы, АА – только для алкоголиков». А в результате из этих новичков получились очень эффективные центры выздоровления и исполнительные комитеты АА. Следующей волной новичков были люди, не потерявшие работу. И опять в АА закричали: «Но они же не настоящие алкоголики». В результате их появления в АА возникло понимание «мелкого дна» для алкоголиков и в последствие это облегчило многим новичкам осознание своего алкоголизма на ранних этапах болезни.

Совсем недавно пошла волна новичков, едва достигших 20 лет и даже подростков, и крик на этот раз прозвучал такой: «Я больше пролил, чем ты выпил. Ты слишком молод, чтобы быть алкоголиком». Но эти молодые люди имели свое мнение и образовали собственные группы в АА. После них пришли люди с не-

традиционными сексуальными ориентациями и отношение к ним было: «Они нас заразят. Нам такие не нужны». И опять отдельные группы образовались для таких людей. Сегодня мы видим алкоголиков с вторичной проблемой – наркотиков, и опять в АА звучит крик: «Они погубят АА».

Пришла пора нам с особым вниманием поразмыслить над Третьей Традицией: «Единственное условие для членства в АА – это желание бросить пить». Эта Традиция – прямой результат ошибок, сделанных членами АА и группами, в течение многих лет отказывавшими в помощи страдающим алкоголикам, которые были «другими». Страх, трудно исправимые недостатки характера, поднимали свою гадкую голову вместе с ложной скромностью, которая говорила: «Они должны сделать это по-моему!» Каждый из нас ищет трезвость и понимание Силы, более могущественной, чем мы, но для некоторых дорога может быть полна дьявольских соблазнов и преград. Что же мы намеренно создаем еще один барьер для новичков в АА из нашего предосудительного отношения?

За многие годы типы людей, ищущих помощи в АА, изменились, и это повлияло на изменение отношения к ним в АА, так как теперь мы стремимся встретить новичка на пороге его готовности. До тех пор, пока мы справляемся на индивидуальном и групповом уровне, опираясь на основы АА: Двенадцать шагов - Двенадцать традиций, взгляд на алкоголизм, как на трехсоставную болезнь, духовность нашей Программы - АА выживет и с готовностью примет непохожих новичков с «новыми» проблемами.

АА действительно изменяется, как меняются люди в АА, но основополагающие моменты остаются твердыми и неизменными, осуществляя широкую программу решения практически любой неизвестной доселе проблемы на основе общения один на один на групповом уровне, а также в более тесном общении в рамках спонсорства.

Д.К., Окленд, Калифорния



Наш юмор



«...А что тяга – так на то и бутылка в палатке, чтоб я в АА не дремал!»



«Лучше девица вдалеке, чем пиво в руке.»



«...в конце концов – мы ведь не анонимные ангелы, а анонимные алкоголики.»



«А у этой «Сахры» тогда был такой вкус и цвет... ну, видно, делали ее из конских яблок!»



«В Программе как в танке: вперед! – или тебя подобьют.»



«Но об этом я могу рассказать только Богу и заведующему отделением.»



«Бывало, выпью – вырублюсь. И вот уже который год трезвый – а все никак не врублюсь.»



«Даже находясь в центре мира можно благожелательно общаться с окружающими.»



«Дайте мне точку опоры, и я произнесу тост!»



«...и Мудрость почувствовать разницу.»



Вопрос: сколько нужно алкоголиков, чтобы ввернуть лампочку?

Ответ: один – он держит лампочку, а комната вокруг него сама вертится.

(Грейпвайн, февраль 1999)



«Норман, ты мне больше нравился, когда пил!» – заявил Норману бывший собутыльник. «Ну, тут мы квиты», - ответил Норман – «когда я пил, ты мне тоже больше нравился.»

(Грейпвайн, май 1995)



Один член АА из Тампы недавно заметил, что АА напоминает ему плывущее по течению бревно. «И на этом бревне цепляются за него миллион муравьев, при этом каждый из них думает, что это он управляет бревном.»

(Грейпвайн, июль 1993)



Двое в тяжелом состоянии бредут по железнодорожному пути. «Слушай,» - говорит один – «когда ж эта лестница кончится, уж больно ступеньки неудобные!..». «Ступеньки ладно,» - отвечает другой – «но вот перила уж слишком низкие!». «Ну, ничего – наконец-то сзади лифт идет...»

(Грейпвайн, март 1999)



Наши лозунги

**ПО
ОДНІМУ
ДНІЮ**

**Все, что вы здесь слышите,
Все, что вы здесь видите,
Оставьте все это здесь,
Когда вы отсюда выйдете.**