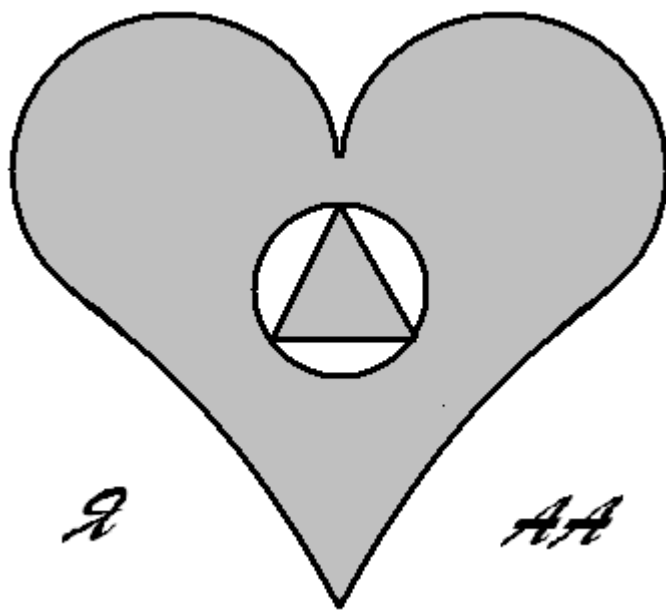


ДЮЖИНА



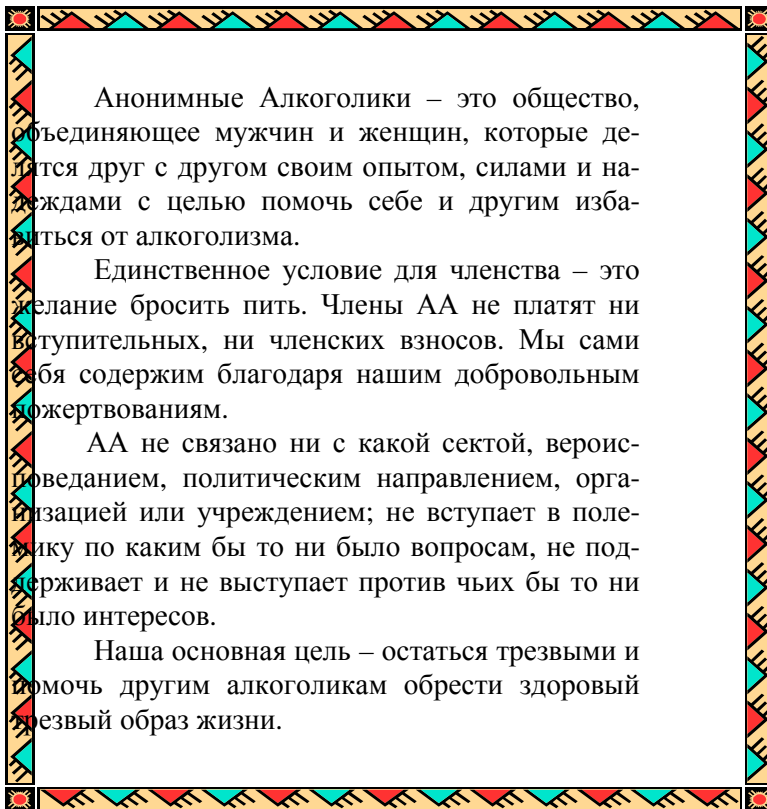
№ 2(19) 2001 г.

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 подчиненные 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

№2 (19), август 2001

Содержание

Наши рассказы	6
Опыт других	6
Мы понимаем друг друга	7
Можно быть самим собой	9
Что было вчера	9
Опыт наших друзей	10
Время для себя	10
Как не пить в самолете	11
Духовность	13
Первый шаг к Третьему Шагу	13
Наши новички	14
Облизывать новичка?	14
Он должен почувствовать тепло группы	15
Служение	17
Зачем нам нужна Конференция?	17
Журнал «AA Grapevine»	20
Заявление о предназначении	20
Информация	20
От редакции	20
Основная литература AA на русском языке	20
Наш юмор	21
Из писем  мнения, эпизоды	22
Наши лозунги	25





Опыт других

Меня зовут Валя, я – алкоголичка. У меня три с лишним года трезвости. Пить я начала в 13 лет. В 16 лет я потеряла все, что может потерять человек. Чувства собственного достоинства у меня уже не было. У меня были мысли стать проституткой. Мне не нужны были деньги. Мне нужно было спиртное, т.е. я хотела находить таких клиентов, которые бы меня поили. Социальное падение было тоже “с треском”. Я искала тех людей, с кем мне было удобно пить. Кто не напоминал бы мне о моей болезни.

Мой алкоголизм так добил меня, что мои пьянки в основном проходили в депрессии и сопровождались суицидными попытками. Я чуть не стала инвалидом. Тогда я решила, что в 18 лет я все-таки “добью” себя алкоголем. Это не так мучительно, зато верно.

Потом мне “взбренило в голову” выйти замуж, хоть как-то реализовать себя в этой жизни. Я думала: выйду замуж, буду в семье, буду меньше пить – только по праздникам. Я нашла достойную пару для себя. Нам было удобно вместе пить.

У меня уже не было страха. Ну и что? Ну, спилась бы я до конца. Ну и что дальше? И тогда у меня появились мысли о том, что меня Что-то охраняет, Что-то меня бережет, Что-то хочет оставить в живых. Для чего-то я нужна.

Ведь я падала с шестого этажа и только прикусила губу. Потом тоже происходили чудеса. Я начала “вылезать” из таких переделок, где меня должны были убить, в лучшем случае изнасиловать или покалечить. Я побывала “в шкуре” слепого после попытки суицида. Это было ужасно, страшно. Я молилась, говорила, что не буду больше пить. Я видела, к чему это приводит. Через три дня было то же самое. По этому кругу я ходила много раз.

В очередном “отходняке” отчим предложил мне посмотреть кассету. И я увидела 9-летие АА. Я тогда заплакала, такая жалость к себе “поперла”. Но у меня хватило духа досмотреть кассету до конца. И в этот день я осталась трезвой.

Потом я пила опять. Но все-таки наступил момент, когда я попросила отчима отвести меня на группу. Приехала, посмотрела. Выглядела я неважно. А там люди выглядели шикарно. Полгода трезвости! У меня волосы на голове стояли. Как-так полгода не пить?! Для меня это было вообще нереально. Мне было очень трудно. “Алкоголичка!” – прогремело над моей головой, как гром среди ясного неба. Ну какой же я алко-голик?

После собрания ко мне подошли члены АА и начали разговаривать. И я назвала себя созависимой. Действительно, это мой муж пьет, а я сама могу не пить целых три дня. Рассказала я все мужу, и он пришел на группу. Посидел, покивал, и у него была такая искорка в глазах... Я была так воодушевлена, что держалась целых две недели, а потом опять запила. Пила и приходила на группу пьяной. Я думала – не заметят. Я не учла, что трезвость нужна мне самой и что честной я должна быть сама перед собой. И тогда я стала говорить. Говорила минут сорок. Обо всем. И я начала день за днем трезветь.

Но Шаги я не брала в расчет. Я выговаривалась, что была тяга, были разные проблемы. Я открывала душу. Я ни об одной радости, кроме рождения ребенка, за два года не рассказала. Я говорила, что мне плохо, что у меня ничего не получается. Ко мне подходили после группы и спрашивали: “Валя, а где Первый Шаг?”. Я отвечала: “У меня проблемы. Какой первый шаг?!”.

Так прошел мой первый год трезвости. В полтора года я встретила с такой невыносимой тягой, что поняла, что не выдерживаю. И тогда я обратилась к своей Высшей Силе: “Боже! Что бы я ни вытворяла сегодня, помоги мне, пожалуйста, остаться трезвой.” И стали происходить удивительные вещи. Я хотела выпить безалкогольное пиво – его не оказалось в магазине. Я поймала машину, чтобы поехать к подруге. Водитель – молодой мальчик. Когда доехали до места, я расплакалась. Я думала, что он мне предложит выпить. Так всегда было раньше в подобных ситуациях. Но он взял деньги и уехал. Подруги не оказалось дома. Позже выяснилось, что она мылась в ванной и не слышала звонка. Это для меня было чудом. Я должна была выпить, но я не выпила.

Ну а потом стали происходить более удивительные вещи. Я обрела наставника. Она очень жестко взялась за мое выздоровление. Сейчас только я оцениваю ее помощь. У меня было море сопротивления по поводу Первого Шага. Но я помолилась и начала излагать его на бумаге. Пошло как по маслу. Я написала за полтора дня весь свой Первый Шаг. Потом пошел Второй, Третий до сих пор “проваливается”. Но на Четвертом меня так крутануло, пошла тяга. Я не понимала, почему. Что происходит? Что же меня так “колочит”? И когда был закончен Четвертый Шаг, я сделала Пятый. И так спокойно он прошел. Вот этот мой “груз” упал. Как написано – упадет, пройдет все это.

Потом мы с наставником приступили к Шестому Шагу. Потом к Седьмому и Восьмому. Все это как-то слабенко. И на Девятом Шаге у меня пошло сопротивление. Очень сильное сопротивление, потому что не были описаны и проработаны все недостатки. Я хотела “перепрыгнуть” через них, В результате получила нервный срыв. И забросила я это дело. Я сказала: “Я даю себе передышку. У меня есть знания, я на них протяну.” Я протянула на них четыре месяца и ушла в депрессию на полтора.

У меня наступило полное уныние и равнодушие. Меня ничего не интересовало. В конце концов я пошла к человеку на группе и сказала: “Я так больше не могу. Я хочу покончить с собой.” Он сказал: “Давай поговорим. Говори все, что наболело.” Я плакала и говорила. Мне казалось, что я несу полную ахинею. Но он сказал мне “спасибо”.

Я пришла с рюмкой на группу и сказала, что все-таки пойду пить. Подошел ко мне АА-вец и сказал: “Иди, пей. У тебя другого выхода нет.” Я как ожила. У меня такой “понт” пошел. Да хрен я тебе нажрись. Да хрен вам всем. Я не доставлю вам такого удовольствия.

Пришла домой. Разбила стопарик. И начала записывать просто, тупо, бестолково записывать все, что происходило каждый день в моем депрессняке. И молить Бога сделать хоть что-нибудь, как-нибудь.

И состояние начало меняться. Я нашла себе нынешнего спонсора, и мы стали работать над моими недостатками.

Я написала свои недостатки. Большая зависимость от чужого мнения. Боязнь брать ответственность на себя. Это – все Третий Шаг. Я не доверяю, я боюсь. Я начала молиться, читать Третий Шаг, и стали происходить изменения. Когда я полностью доверяю Богу свою жизнь, все что угодно, мне становится легче. Как только я пускаю в ход свое своеволие, мне плохо. Мне надо его окончательно разбить, чтобы признать свое бессилие. И я попросила спонсора помочь мне сделать Первый шаг по бессилию при трезвой жизни. Когда, трезвая, полностью теряешь контроль. Есть такие ситуации. Куда от них денешься?

Я всегда раньше проверяла все на себе. Говорила: “Пока не набью себе шишек, я в это не поверю.” Все переменялось. Я начала брать опыт других людей, и мне это помогает на сегодняшний день.

Спасибо. Сегодня я – трезвая.

Валя, Москва

Мы понимаем друг друга



Зовут меня Саша и я – алкоголик и наркоман. Мне 59 лет, из них 46-47 я пил и колочился. У меня были времена, когда я был высоко-высоко, но были моменты, когда я падал, причём резко. Все моменты моего падения были непосредственно связаны с пьянством. Я не мог жаловаться на своё материальное положение. Жил я в Москве и был зубным техником. Люди, прожившие в СССР, знают, что это такое. Деньги у меня практически всегда были, имел машину, кооперативную квартиру, ресторанные загулы, бани-сауны и т.д.

Уехал я из СССР в 73 году. Ничего не изменилось в моём поведении в Америке. Я по-прежнему пил, потом добавил “травку”, что было, как мы говорили, “в жилу”. Я никогда в жизни не считал себя алкоголиком. Наоборот я всегда гордился тем, что мог выпить очень много, гораздо больше других.

Попал я в “Анонимные Алкоголики” не по причине моего алкоголизма, а потому что у меня возникли определённые проблемы с законом. В преддверии будущего суда мне сказали, что если я был бы в про-

грамме АА, то, возможно, мне будет какая-то скидка вплоть до того, что меня может быть даже не посадят. Здоровье у меня не блещет, более того, получил цирроз. Это всё, вместе взятое, привело меня в АА, чтобы получить бумажку, что я хожу на эту программу, и выглядеть перед судьёй несколько лучше.

Первое собрание, на которое я попал, было американским. Там собирались одни мужчины. Первое впечатление было немного странным: группа не совсем нормальных людей, где говорят о трезвости, Боге, 12 шагах, призывают читать какую-то большую книгу. Немного странно всё это выглядело. Но выбора не было: надо было ходить.

Поначалу я скептически относился ко всему, происходящему на этих собраниях. Но не пил, стал внимательнее прислушиваться к выступлениям, и вдруг обнаружил удивительную вещь. Люди говорили о себе, рассказывали, как они пили, своих проблемах, связанных с выпивкой, но как будто они рассказывали обо мне, моем пьянстве и моих проблемах. Меня это заинтересовало, и я стал ожидать этих собраний и ходить на них с интересом. К сожалению, я не имел возможности посещать больше собраний, т.к. это связано с моим арестом. В итоге со мной произошло, так сказать, просветление. Я увидел и признал, что я – алкоголик. Когда я припомнил факты и события моей жизни, то это стало мне очевидно.

На собрании я познакомился с другим выходцем из бывшего Союза. Он мне сказал, что недавно организовалась группа АА на русском языке. Мне удалось договориться с властями, и я получил разрешение посещать и эти русскоязычные собрания “Анонимных Алкоголиков”. Скажу откровенно, что атмосфера на русской встрече более подходит мне в душевном плане. Люди там другие, а самое главное – мы понимаем друг друга гораздо лучше. Почти все мы – дети Советской страны, атеисты – Бога в наших умах не было. Да я и сейчас не стал верующим. Но на собраниях мы говорим о Боге, *как мы понимаем его*. Я стал, просыпаясь по утрам, обращаться к Высшей Силе, которую я называю Богом, и просить помочь мне прожить этот день трезвым и не делать тех глупостей, которые я делал под воздействием алкоголя и наркотиков. И, ложась спать, я благодарю эту Силу, которая провела меня через этот день. Благодаря этому я остаюсь трезвым и понимаю, что эта Высшая Сила есть. Я – это ничто. Именно то, как я сам мыслил и то, что я делал, и привело меня к тем неприятностям, которые у меня есть сейчас.

Самое интересное, я понял, что есть вещи, которые я не могу контролировать. Я отдал сейчас свою жизнь и судьбу в руки своего Бога, и как он решит, так пусть и будет. Я полностью капитулировал. Я понимаю, что мне предстоит еще очень много сделать в работе над собой. Независимо от того, попаду ли я в тюрьму, или нет. Я посещаю собрания АА всего семь месяцев, но многие говорят, что я изменился. Я по себе чувствую, что стал гораздо спокойнее, более терпимым по отношению ко всем. Работа по Шагам у меня впереди. Я пытаюсь делать Четвертый, Пятый, Восьмой и Девятый Шаги, но у меня пока большой сумбур в голове. Предстоит многое понять и осознать. Но главное у меня есть – это непоколебимое желание. Сегодня я трезвый, а завтра, если доживу, будет другое сегодня, и я снова надеюсь остаться в трезвости.

Александр Р.



Можно быть самим собой



Меня зовут Владимир, я алкоголик из Нижнего Новгорода.

Меня не было две недели в Нижнем, у меня не было (наверное впервые за четыре года моей трезвости) общения с Анонимными. У меня было постоянное общение с действующими братьями. И сестрами. Причем активно действующими с утра до вечера. Это называется – командировка в Вятские Поляны Кировской волости.

У меня была с собой Большая Книга и брошюра отца Мартина "С мелом у доски". У меня был бесконечный пьяный треп о том, что "вот смотри, я – хочу пью, хочу не пью". Мне объясняли, что алкоголики – это те, кто пьет и не ходит на работу, а тот кто пьет и ходит – тот не алкоголик. И выходили на работу, и я вытаскивал рьят из под крутящихся железяк буровых машин. Я жил в одной комнате с водкой, которая была широко представлена в различных модификациях – в виде бутылок на столе. В виде вырубленных соратников по производству. В виде ночных пробуждений соседей с целью маленечко выпить. В виде пьяного бреда соседа по койке: "Отойди от меня, сволочь! Убери руки..." – так кричал мой соратник в четыре часа утра.

Собственно, нормальная командировка, я в такие ездил множество раз, и ничего, не умер. Я только так, как мои братья по потреблению, и вел себя при производстве полевых работ, и считал, что только так и должен жить настоящий изыскатель. И в поле я ездил для того, что бы жрать бесконтрольно и беззаботно.

Больше я так не смогу. Не потому что мне хотелось выпить – нет, на удивление легко я не хотел ни пить, ни курить. (Хотя как можно на ВС не удивляться?) Потому что не могу больше врать – а все, что я там делал – это сплошное вранье, начиная от объема работ, кончая табелем выхода на работу. У меня не было злобы на соратников, не было раздражения на них, было понимание того, что если хочешь что-то менять, то начинай менять с себя. Что если не можешь – то не надо, жизнь одна, живи ее счастливо.

И еще я понял, что можно быть свободным от внешних факторов, что можно быть самим собой, независимо от того, что творится вокруг – пьют, не пьют, курят, не курят – у меня есть Бог, с которым мне не страшно нигде. Что у меня есть Сила, что есть уверенность, что я могу быть спокойным и принимать сам решения. Что мне наплевать, как там у них дальше – у меня свой расчет с Богом.

Я сегодня трезвый, спасибо Богу, спасибо вам.

Володя

Что было вчера...



Историю и развитие моей нечестности можно отследить чуть ли не с детского сада. Я притворялась больной, если мне не хотелось что-то делать или куда-то идти, сочиняла разные истории, оправдывая опоздания или невыполнение каких-то обязательств. Сочиняемые мной легенды не уступали, а то и превосходили сочинения классиков фантастического жанра. Постепенно нечестность становилась моей второй натурой, то есть ... - первой. А к шестнадцати годам, когда я впервые попробовала алкоголь (и, надо сказать, распробовала с первого раза), я уже вообще не способна была говорить правду и поступать по правде.

Приблизительно в это же время случилась со мной первая любовь, со всей атрибутикой: поздние возвращения домой, прогулы школы... и, естественно, обман родителей, учителей, врачей. Уже тогда я очень неплохо манипулировала людьми. С началом употребления алкоголя я стала часто попадаться на вранье из-за провалов в памяти, а то, что я вытворяла под градусом вообще не поддается описанию. Меня всегда тянуло на подвиги, и, не имея возможности объективно оценить свое состояние, я частенько влетала в драматические и/или комические ситуации с участием пожарных, скорой помощи, милиции и т.п.. А как я обманывала сама себя - придумывая себе предлагаемые обстоятельства, верила и жила в них. Не хочется подробно останавливаться на этом - всем в большей или меньшей степени это знакомо...

За несколько месяцев трезвости я сделала поразительные открытия. Оказывается, можно не только жить без наркоза, но и возможно получать удовольствие от жизни.

И - в первую очередь - от жизни без вранья и тайн. Как это здорово - не опасаться все время, что тебя "выведут на чистую воду", что где-то что-то "не срастется" и необходимо подготовить "запасной вариант", что не нужно постоянно быть в напряжении, вспоминая, что было вчера. Можно не говорить разным людям разное, и не бояться, что они встретятся и обменяются впечатлениями. Можно не жевать все время кофейные зерна, не носить темные очки, не бояться ГАИшников... Честность неосуществима без трезвого взгляда на жизнь, готовности к любым испытаниям, порядочности. Но, чем дороже она тебе стоит, тем *чище* ты себя чувствуешь, преодолевая искушение схитрить, сказать неправду, обмануть.

Когда вместо "Господи, пронеси!" просишь разум, душевный покой, мудрость и мужество, ощущаешь свою защищенность и присутствие Бога, произнося: "Да исполнится твоя воля, а не моя!" Стараясь жить честно, я как будто обретаю себя, потерявшуюся много лет назад, себя ту, с которой почти не знакома.

Было бы неправильным обойти молчанием неоднозначные ситуации, которыми так изобилует жизнь, и где поступить честно не означает - порядочно, справедливо, гуманно. Например, я написала маме письмо, в котором честно и ничего не утаивая рассказала ей, какой я была, что со мной произошло, и какой я стала. Вытащила на свет всю историю, начиная с тех самых шестнадцати лет. Позвонив ей через неделю, я узнала, что у нее был приступ и ее с трудом откачали. То есть в данном случае моя честность чуть не отправила на тот свет мою мать. А ведь если подключить мозги и сердце, наверняка можно было бы избежать такого страшного эффекта. Моей трезвости на тот момент было всего несколько недель, и я еще не различала оттенки. А если видишь только черное и белое, это фактически - слепота.

Сегодня трезвая благодаря вам и Программе.

Инга

Опыт наших друзей



Время для себя

(«Грейтвэйн», июль 1996 г.)

С того самого дня, как я перестала пить, меня приняли на работу, одновременно я была занята воспитанием детей. Но этим летом мне представилась возможность не работать и побольше побыть с детьми. Моя трезвая жизнь в АА сделала это реальным. А так как моя старшая дочь готовилась к отъезду в колледж, а младшая еще не вернулась из лагеря, целую неделю я могла посвятить себе. Это дало мне шанс заглянуть в свое прошлое, когда я была действующим алкоголиком, а дети отправлялись к бабушке, оставляя меня совсем одну.



Это очень похоже на путешествие по тропинкам памяти без включения в работу всей памяти, так как я всегда впадала в Бог весть какие запои, продолжавшиеся и после возвращения детей еще довольно долго. Бабушке очень нравилось напоминать мне, что она не берет детей навсегда, и что рано или поздно мне их нужно забирать. Мне не нравилось нарушать данные мной обещания, но алкоголь делал за меня все мои выборы.

Смысл того, что я рассказываю вам, в том, что благодаря АА моя сегодняшняя жизнь совершенно изменилась. У меня есть важные первоочередные дела и *чувство ценностей*, которые я не променяю ни на что в жизни.

Эта прошедшая неделя не была, как раньше, захвачена задачей пропить себя, переходя из одного кризисного состояния в другое, а напротив, была шансом ретроспективного взгляда на себя и отдыха. Я очень много медитировала, предприняла ряд вылазок на группы, где встретила и новых людей, и старых друзей, и в конце концов села, чтобы написать что-то для Грейпвайна! Также мне удалось вычеркнуть кое-что из списка так называемых «неподдающихся вещей», что-то, что очень нужно сделать, и никак не возьмешься за это, например покрасить кухню и расчистить туалетный шкаф. Я ходила на прогулки и начала работу над давно задуманным ковриком, который нужно было обвязать крючком. Самое главное, я нашла время для себя и употребила его с пользой. Меня научили в АА, что я не должна бегать, как заводная собачка, стараясь заполнить каждую секунду своего времени в течение дня. Я могу почитать книгу, просто, так для удовольствия, или просто сидеть на кушетке и потягивать лимонад (впервые в моей жизни я потягивала напиток). Один из лучших подарков трезвости – это возможность насладиться своей собственной компанией!

Оказалось, есть немало вещей, от которых я получаю удовольствие. Думаю, я поняла, что самые простые вещи в жизни и есть самые ценные. Моя семья очень важна для меня. Мне нравится делать что-то для нее. Я даже заезжаю за детьми вовремя. Все эти скучные и нудные домашние заморочки я сейчас могу делать, что совершенно было невозможно, когда я пила. Я действительно с нетерпением жду возвращения моей младшей дочери из лагеря – хотя будет стирка и все прочее. Я теперь смеюсь, когда вспоминаю о тех годах, когда я сидела на стуле в баре в ожидании, что когда-нибудь в один прекрасный момент в моей жизни все встанет на свои места и все наконец увидят, как важна я для них, и как много для них значу. Я много потратила времени и энергии, пытаюсь быть кем-то, кем я не была, не осознавая, что просто быть собой уже достаточно важно.

Большая Книга говорит нам в главе «За работу!», что наша основная цель быть максимально полезными Богу и людям, окружающим нас. И как же я выполняю это? Я остаюсь трезвой, вверяю свою жизнь Силе большей, чем я, и помогаю другим, чем могу. Это действительно простая формула с очень хорошими результатами. На самом деле мне больше нечего просить у Бога.

Сью Ф. Л., Гоффстаун, NY

Как не пить в самолете

(«Грейпвайн», март 1996 г.)



Самолеты всегда были самым моим любимым питейным местом. Ты просто сидишь в своем кресле, расслабляешься и пьешь. И какой чудесный вид открывается из иллюминатора – среди облаков. Можно словить кайф не только от выпивки, но и еще массой других способов.

И не нужно волноваться по поводу вождения – ты не за рулем. Стюардессы всегда были доброжелательны, и иногда выпивка была бесплатной. Обычно, когда я летала, я либо убегала от кого-то, либо откуда-то или от чего-то, что принесло мне несчастье, и поэтому я думала, что чувствую себя лучше.

Обычно, прежде чем вообще оказаться в самолете, я прихватывала посошок дома, чтобы лучше ехать до аэропорта, или бежала в один из баров аэропорта для подкрепления. Понято, что у меня было очень неплохое начало полета. Если полет откладывался и обносили бесплатным спиртным, я считала себя обязанной "причаститься". Иногда во время полета меня охватывал страх, что самолет рухнет, особенно если самолет вибрировал, или мы летели через грозу, поэтому я пила, чтобы унять эти страхи. Между выпивкой на земле и в воздухе я обычно чувствовала себя очень хорошо.

Мне всегда казалось, что я себя хорошо веду в самолетах. Но давайте посмотрим фактам в лицо – ведь в самолете трудно вести себя плохо – негде развернуться. Все, что тебе нужно сделать, это быть вежливым с соседями, оставаться на своем месте и не возникать. Я всегда была очень вежливой, хорошо воспитанной пьяницей. Я осознавала свои ощущения на борту самолета, как приятные и радостные. Это во всех других местах у меня были неприятные воспоминания – когда я орала, вела себя неприлично, устраивала сцены, выставляла себя в глупом виде, произнося и делая то, за что потом мне было стыдно.

И поэтому одним из самых трудных мест, чтобы не напиться, для меня был самолет. И действительно, набрав лишь четыре месяца трезвости, я заказала свой первый стакан в самолете. Теперь, оглядываясь на этот срыв, я вижу, что работала в Программе неправильно. Я думала, что мне нужно делать все самой, мне не нужна была помощь Бога. Кроме этого, я не на все сто процентов хотела оставаться трезвой. Мне нужно было просто сменить друзей, обстановку. Тот срыв был действительно важным для меня. Меньше чем через две недели я не только была там же, где я начала, я была в еще более ужасном состоянии.

Я раньше слышала в Программе, что алкоголизм – прогрессирующая болезнь, и теперь я сама в этом воочию убедилась. Выпивка ничего не изменила в моей жизни. Она только лишь сделала все хуже. Охваченная самоненавистью, чувством вины и гнева, я позвонила своему спонсору. Ее совет мне был – идти прямо на группу, что я и сделала. В этот раз я была убеждена, что я алкоголичка. Моя жизнь стала неуправляемой, я готова была на все, чтобы остаться трезвой. Но на самолетах летать мне все равно было нужно. Уже через тридцать дней трезвости передо мной встала необходимость лететь через полмира. Еще хуже было то, что лететь надо было бизнес-классом, где напитки давались бесплатно. Я была действительно напугана. Первое, что я сделала, это осознала и определила свой страх. Я поговорила об этом с моим спонсором. Я также обговорила это на собраниях, получила много хороших советов, я молила Бога, прося его о силе и помощи во время полета. Затем я собрала аптечку первой помощи: она состояла из Большой Книги, "24 часов в день", молитв, кассет с записями бесед по Большой Книге, двух ручек и записной книжки. Кто-то еще мне посоветовал взять одно-два письма, чтобы при необходимости вскрыть их в полете.

Как только я оказалась в самолете, я сказала первой же стюардессе, что мне не нужно предлагать никаких спиртных напитков. Она улыбнулась и кивнула в знак согласия. Это дало мне новое понимание в жизни. Представьте себе такую простую вещь, как просто попросить не наливать тебе спиртного. Однако эта мысль почему-то ускользала от меня в предыдущих полетах. Я понимаю теперь, в этом нет ничего необычного (я даже подумала, что на борту могут быть другие алкоголики, которым потребуется моя трезвая помощь).

Во время полета я удобно расположилась и поблагодарила Господа за прекрасный вид, которым я могла насладиться трезвая, и вручила безопасность полета в руки Бога, чтобы мне не волноваться за это. Сначала я почитала из "24 часов", потом из других моих книг, потом я вытащила свои письменные принадлежности и написала письмо другому алкоголику. Я записала несколько мыслей в свой дневник. Я попросила стюардессу принести мне отдельную бутылку воды. Вода очень помогает в полетах. Я также хорошенько поела – еда была бесплатной, и можно было еще объесться шоколадом, мороженым и фруктами.

В одном перелете (я еще много летала) у меня был билет в первый класс, там дорогое шампанское лилось рекой. Мой сосед заглатывал его с такой скоростью, что стакан не успевал наливать. Я стала чувствовать себя несколько неуютно, тогда я включила плеер, надела наушники и слушала Большую Книгу, собрание алкоголиков, их выступления. Я могла себе представить то место, где они собираются. Я улыбалась. Я слышала их рассказы, они были обо мне, я была как дома. С тех пор я совершила несколько заморских и домашних путешествий также без проблем. Сделав трезвость заданием номер один в жизни и работая над Шагами и Программой, я обнаружила, что желание выпить в конце концов оставило меня даже в самолете!

Сейчас я смотрю на жизнь, а жизнь смотрит на меня (отвечает мне тем же).

Кауртни Г., Сингапур



Первый шаг к Третьему Шагу

Меня зовут Саша, я алкоголик. Я рос в то время, когда религия считалась опиумом для народа. О Боге у меня сложилось впечатление, что это старенький дедушка, с нимбом на голове, который сидит на туче. Запрещалось все, что было связано с религией, но многие люди все равно отмечали такие религиозные праздники, как Пасха и Крещение. Отмечались они и в моей семье. В душе моей отложилось что-то теплое и хорошее, связанное с воспоминаниями об этих праздниках. Так я и рос в атмосфере атеизма с одной стороны, и преклонения перед религией – с другой.

Когда я попал в Программу, для меня не существовало слово Бог с большой буквы. Я не мог читать, а тем более писать это слово. Меня всего выворачивало наизнанку. Когда на собраниях речь заходила о Третьем Шаге, я замыкался в себе, мне нечего было сказать, я боялся рассказать о тех теплых воспоминаниях моего детства. Сначала Высшей Силой для меня стала группа. Это понятие подходило для меня, как атеиста, больше всего. Не знаю как вышло, но к шести месяцам своей трезвости я научился передавать свои страхи и недовольства моему маленькому Богу.

Время шло. Ходил на собрания групп АА, работал по Программе, выполнял Шаги. В Третьем Шаге для меня Высшей Силой стала Вселенная, которая, как я считал, – живое существо, развивающееся по определенным законам природы. Другого понятия у меня не было. Шаг Четвертый выполнил у себя в голове, а не с тетрадью и ручкой, как рекомендуется. Шаг Пятый – рассказал о себе другому человеку, которого считал алкоголиком (он себя таким не считал). Все вроде бы хорошо. Рост по Программе (видно же). Тут Пятый Шаг выкинул мне фокус. Перед собой и другим человеком я признал свои заблуждения, а перед Богом – нет. И опять я очутился перед Третьим Шагом.

В это время на наши собрания АА стали ходить баптисты. Они хотели организовать у себя в церкви группу Анонимных Алкоголиков и приходили к нам за опытом группы. Между делом они рассказывали, как Бог избавил их от пьянства, курения, сквернословия и многих других недостатков. Как легко им живется, когда они приняли своего Бога. Однажды на собрании, когда с их стороны шла прямая агитация за Бога, я не выдержал и закричал, что Его нет, что я в Него не верю, что это все неправда. После собрания пришел домой и подумал: кто я такой, чтобы утверждать, что *Его нет*. И на собрании сказал неправду. Обращаюсь же к своему, маленькому Богу. В голове сплошной виnegрет. Вселенная лопнула, маленький Бог рассыпался, что делать – не знаю. Некоторые члены АА стали посещать церковь баптистов, рассказывать о том, что там они обрели Бога. Как же я завидовал... Готов был ринуться туда, за ихним Богом, но что-то меня сдерживало.

Программа Двенадцати Шагов – это Программа духовного роста. Слово «духовный» я понимал как то, что связано с церковью и религией, другого мнения для меня не существовало. Такое понимание принесло много душевных мучений. Мой рост по Программе остановился. В неправильном понимании значения этого слова была заключена главная моя ошибка.

Так вышло, что судьба свела меня с другим алкоголиком, точнее с алкоголичкой. В Рязани проходил юбилей группы «Надежда». Было много гостей. На собрании говорили о Программе, как она помогает алкоголику оставаться трезвым. После собрания я подошел к тому человеку, который лучше других рассказывал про свой опыт, и попросил объяснить мне Третий Шаг. Впоследствии этот человек стал моим спонсором и духовным наставником.

Весь Третий Шаг мне разжевали, «положили в рот» и я проглотил, но ничего не понял. Затем сделали Четвертый, как рекомендовано, с ручкой и тетрадью, потом Пятый Шаг. Это было классно. Теперь я знал, как делать Шаги. Появились огромное желание и энергия поделиться своим опытом с другими. Первый раз за многие годы я взял на себя ответственность за создание малой группы по изучению Программы АА. Это был первый шаг к Третьему Шагу.

Занимаясь по Программе, анализируя прочитанное и прописанное, ко мне пришло второе понятие *Духовности*. Оно было очень простым. *Духовность* – это свойства моей Души, которая состоит из моих духовных принципов и одной из составляющих является *моя вера*, вера во что угодно, *группу*, *Высшую Силу*, *Вселенную*, *Бога*, *Аллаха*, *Будду*. Это понятие пришло неожиданно, чувства были неопишуемые. Мне стало легко-легко. Моя Душа стала большой. Мой маленький Бог превратился в большого и любящего.

Через работу в малой группе и Четвертый Шаг в меня вселился *мой Святой Дух*. Два с половиной года искал сам не знаю чего, а это то, что живет во мне – это Мой Дух.

Сейчас у меня нет разделения между понятиями Высшая Сила и Бог, они для меня едины. Когда с Ним общаюсь, называю – Богом. Не могу Его описать словами. Это мой Бог. В духовной жизни выбрал позицию – находиться посередине между Высшей Силой и болезнью. В этом золотом положении остаюсь трезвым.

С *моим* Богом делюсь радостями. Благодарю Его, когда у меня все хорошо. В трудную минуту прошу наделить меня силами для преодоления трудностей. С Ним стал свободным.

По-моему, суть Третьего Шага очень проста. Заключается она не в том, чтобы искать, какая религия лучше и где находится Бог, а просто взять на себя ответственность за свое здоровье, за свою жизнь. Сегодня сделать вклад в свое здоровье. Сегодня совершать действия. Не ждать конечного результата. Как Он захочет, так и будет. Только Он все знает. Он выше моего сознания. Я постарался найти и нашел то, что находится *рядом*.

Александр, Рязань



Наши новички

Облизывать новичка?



Меня зовут Александр, я алкоголик из Омска. Я хотел бы поднять вопрос работы групп с новичками. Для меня не секрет, что от того, как примут человека, в первый раз пришедшего на группу, зависит его выздоровление, вообще – выздоровеет он или будет по-прежнему пить.

Мне лично помогла Высшая Сила, потому что у меня не было примера перед собой, не было еще группы в Омске. Но Высшая Сила меня тащила по этой Программе, и я понял, что это мое спасение, я уцепился за нее. И сейчас все прочнее и прочнее цепляюсь. В начале, когда я получил трезвость с помощью Программы, я часто старался доносить идеи, много приглашал людей. И очень огорчился, когда видел, что человек соглашался со всем, приходил на собрания раз, два, три, потом пропадал, исчезал – или навечно, или потом проявлялся через год-два, после кувыркания. Поэтому стремление, чтобы новичок принял наши идеи, чтобы проникся ими, чтобы он остался в группе – волнует меня до сих пор.

На пятом году работы по Программе я все-таки научился не так остро переживать по каждому случаю, но все равно я стараюсь обрести опыт, как донести идеи новичку, чтобы он проникся ими. У нас был полтора года назад семинар, приезжали ребята из Москвы – Андрей, Татьяна и Миша – делились опытом. И звучала такая фраза: «облизывать новичка». У меня есть некое, так сказать, несогласие с этим. Потому что чрезмерное облизывание, чрезмерное желание затащить человека в группу может оттолкнуть. Но чисто человеческое внимание, подход к новичку обязательно нужен.

Как мы работаем в Омске? Во-первых, из опыта представления в группах. Во время представления мы кратко, в течении минуты, рассказываем о себе – чуть-чуть – кем я был и как мне помогает выздороветь Программа. И вот за неделю до отъезда пришел на группу человек, сел в сторонке. Я смотрю до начала собрания – новое лицо. Подошел, заговорил. «Да я так просто зашел, послушать, узнать – что это такое. Да мне вроде бы не так важно. Там, для кого-то». Ну, я думаю: «Понятно, я тоже был такой стеснительный». Мы начали собрание и стали представляться, а было большое собрание, около 30 человек. Он сидел в середине где-то. И после 15 представлений и рассказов коротких о себе – а у нас есть там такие «экземпляры», которые прошли ЛТП, тюрьмы и кодировки, и многие сейчас живут нормальной, полноценной, счастливой жизнью – этот человек сказал: «Я Сергей, я алкоголик».

И мы, конечно, всегда новичку похлопаем, поприветствуем. Хотя и стараемся сильно тоже не обращать внимание, потому что новичок всегда стесняется, когда приходит. Не каждый начинает говорить, не каждый даже через месяц начинает говорить. Поэтому, мне кажется, важен такой индивидуальный подход к новичку. Я, как мне кажется, являюсь одним из негласных лидеров в группе, поэтому я стараюсь подойти все-таки к этому человеку в перерыве и поговорить немножко о жизни – как живет, где живет, чем занимается. Не пытаюсь лезть сильно в душу, только такие житейские вопросы.

Даем новичку пакет брошюрок наших – «Начиная в АА», «Подходит ли вам АА?», визиточку с расписанием всех наших групп. И в этом плане мне очень помог мой наставник – Воря, который живет в Нальчике. Он мне прислал материалы, у них готовят вообще пакет для новичка, это замечательно. Мы еще пока не созрели, видимо, не хватает людей в служении, чтобы это сделать.

Знаете, вот мы стараемся доносить идеи, но все равно... Я вот смотрю фотографии, мы там иногда на праздниках фотографируемся, смотрю – сколько людей все-таки у нас было и где они теперь? Их нет. Это всегда как бы настораживает и говорит о том, что где-то что-то я не довожу, не доделываю. Но как я могу? Я только могу своим личным опытом поделиться, дать человеку идею, чтобы он следовал за нами.

Поэтому хотелось бы услышать здесь опыт работы с новичками. Как это он происходит в ваших группах? Я считаю, что это очень важно, важно для нас самих. Потому что у меня всегда сердце радуется, когда я вижу, как на моих глазах люди обретают счастье, счастье трезвой, нормальной жизни.

Александр К., Омск

Он должен почувствовать тепло группы

Меня зовут Егор, я алкоголик. Я очень хорошо помню, как я попал в АА. Я должен был умереть и готов был к этому. И, представьте себе, после нескольких недель запоя, после первого дня капельницы – ну,



наверное, были люди испытывавшие подобные ощущения – вот в это время ко мне подошел анонимный алкоголик. Я был этому страшно удивлен. И благодаря этому человеку я сейчас не хочу умереть и живу счастливой жизнью.

Поэтому, когда мне говорят о новичках, я просто очень хорошо понимаю, что каждый выздоравливает, если хочет выздороветь. Это однозначно. Если человек не хочет выздоравливать, если он не хочет прекратить пить, то бесполезно вообще на эту тему с ним говорить, брать его за руку, тащить его на группу.

И поэтому я знаю, что мне важно, как анонимному алкоголику, когда я делаю Двенадцатый Шаг – дать информацию. Может быть, дать брошюру, может быть, дать контактный телефон. И дальше уже все происходит так, как происходит. Вот к нам пришла женщина из другого города (он недалеко, правда) через два года после того, как услышала передачу «12 Шагов». Она пришла к нам в группу и она трезвая по моим

сведениям до сих пор. Она редко ходит, но это ей помогло. И тогда она сказала, что пришла потому, что слышала когда-то передачу. А так совпало, что человек, который был на этой передаче, вел в это время у нас занятия по Большой Книге. Я считаю, что это как бы Бог все делает.

Если пришел на группу новичок, естественно, что он должен почувствовать атмосферу и тепло группы. Мы очень долго в этом плане кувыркались. Потому что в начале, в течении около двух лет нас собиралось шесть человек, группа была из шести человек. Мы пили, срывались. Наш спонсор, который был и моим спонсором, тот человек, который организовал группу, к сожалению, умер в запое, то есть от алкоголизма.

Мы, как многие в России, пытались идти своим путем – не говорить о Боге, «вот эти проклятые американцы они чего-то там не так придумали», «коктейль-бар, блин, а вот попробовал бы он тройной одеколон». Потом вся эта дурь слетела. И, как ни странно, пошли новички. И когда они пошли, мы сначала так их лелеяли! Вот, допустим, приходит новичок. А у нас по понедельникам обсуждение Шагов и Традиций. И идет, скажем, Десятая Традиция. А мы говорим: «Да он ничего не поймет. Давай мы о Первом Шаге поговорим». И мы подстраивались под новичков. А новичок пришел, посмотрел – и ушел. И мы вспомнили, что вообще-то есть и группа еще. И мы пошли немножко по другому пути.

У нас есть небольшой комплект, там три брошюрки, бесплатные, который мы берем в Российском Совете. И когда новичок пришел на группу, мы его приветствуем. Мы говорим ему такие слова: «Спасибо тебе, что ты пришел помочь нам выздороветь». Он, конечно, с вот такими глазами. Потому что он видит трезвых, веселых людей. И вдруг вот эти люди его благодарят за то, что он пришел как бы помочь еще этим людям чем-то. Но мы помним, что когда Билл пришел к Бобу, ведь он, помните, что ему сказал? Он сказал: «А почему вы думаете, что я пришел вам помочь? Я пришел помочь себе». Хотя у Билла было больше трезвости, чем у Боба. Так вот, это Первый Шаг. Чтобы новичок почувствовал, что есть атмосфера такая доброжелательности.

Потом обязательно в нашей группе есть уже как бы негласный закон – те, кого называют старичками, этого человека в первый день не оставляют. К нему обязательно подходят и говорят очень простые слова: «Как дела? Чего, достало, да? Ну, у меня было, может быть, хуже, чем у тебя». То есть дают ему понять, что он не кто-то там вот, униженный какой-то, а он такой же как мы. Только у нас немножко трезвости больше.

Это вот первое вхождение в группу, оно очень важно, конечно. Потому что я знаю, как страшно прийти на группу. Я знаю, как страшно первый раз сказать: алкоголик. У нас был случай совершенно уникальный. Очень молодой парень, ему, по моему, до сих пор 25 лет нет, он пришел и в течении трех месяцев говорил: «Я Миша, сильно пьющий». Он не мог себя назвать алкоголиком. Когда он через три месяца назвал себя алкоголиком, вся группа аплодировала чуть не стоя. Потому что его пробило.

Этот вот такой антураж доброжелательности, всего того, что, на мой взгляд, обязательно должно быть в АА. Ни один человек, который пришел в первый раз, не должен остаться обделенным вниманием.

Но вопрос: что дальше делать? Здесь есть у меня свое видение этого. Если вы помните, есть такой треугольник. Там написано: «Выздоровление, Единство, Служение». Треугольник – это жесткая фигура. Моя первая профессия – технарь. Если из этой жесткой фигуры что-нибудь выдернуть, одну сторону, она становится набором спичек. Вот как бы «Выздоровление» – он пришел выздороветь, «Единство» – он ходит на группу. Но его трезвость не будет, скажем так, устойчивой, качественной, если он не будет служить. В этом мое глубочайшее убеждение. И если те старички, которые на группе находятся, которые увидели новичка, не будут его за руку тащить в служение, ему будет очень трудно выздороветь – я в этом абсолютно уверен. А если ситуацию перевернуть, то, значит, мы будем лишать этого человека возможности выздороветь по полной программе. Поэтому я глубоко убежден, что если я вечером на группе мою чашку, я его должен попросить помочь. Просто по факту: «Слушай, помоги мне». Я не навязываю ему, я просто прошу. Он может не согласиться, Бог с ним. Но предложить я должен. Если я дальше вижу, что его заинтересовало служение, я его буду обязательно подталкивать. Я его свожу с собой на Интергруппу, я его привезу на Конференцию, попрошу написать в «Дюжину». Я что-то обязательно буду делать, чтобы он соприкоснулся со служением, чтобы он увидел, как это здорово помогает. Потому что – хотите вы или нет, а вы, по-моему, все хотите – без служения трезвость невозможна. Я в этом абсолютно убежден.

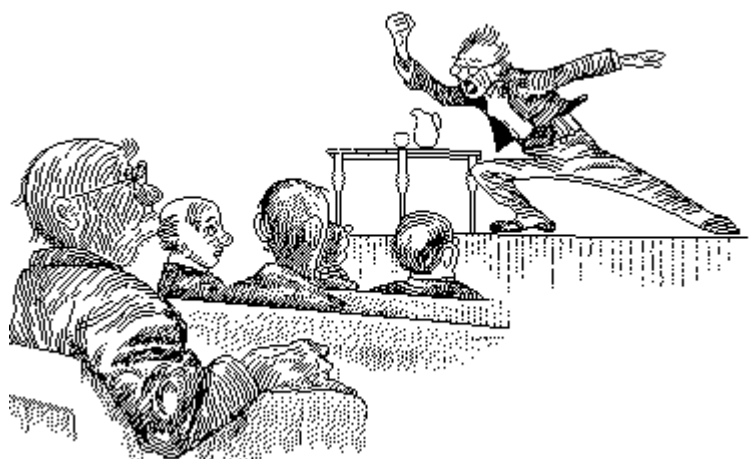
Может быть, я говорю какие-то такие истины, которые всем известны. Но почему-то не помогают новичкам начать служить. У меня есть несколько примеров, когда ребята не знали, что такое служение. И когда узнавали, им это начинало очень здорово нравиться.

Еще раз повторяю – я убежден, что если нам удастся дать возможность новичку выздороветь вот в этом треугольнике, то скорее всего у него и опасность срывов уменьшится, и прочее, прочее.



Служение

Зачем нам нужна Конференция?



Здравствуйте, меня зовут Марина, я алкоголик.

Меня попросили написать о 13-й Конференции и это оказалось очень непростой задачей. Что такое Конференция? Что на ней происходит? Зачем и кому она нужна? И нужна ли она нашему АА? Я все вертела эти вопросы и не знала, как в небольшой статье ответить на них.

Кто был на Конференциях – знает, что это такое, какие это сумасшедшие по накалу, интенсивные по информации дни. Для тех, кто не знает, могу только сказать, что это гипер-рабочее собрание, когда на три дня собираются делегаты от групп АА со всей страны и обсуждают дела, касающиеся развития и обслуживания АА, естественно, в России.

Я могла бы сравнить обычную группу с детским садом, где мне созданы очень комфортные условия - меня не прерывают, не перебивают, не комментируют мои выступления. На группе не приняты споры и дискуссии. Конференция – это уже следующий этап, школа, где нужно научиться спорить, не оскорбляя оппонента, отстаивать свое мнение и при этом слышать других, принимать решения и нести за них ответственность, и, самое главное, работать вместе с другими, в команде, используя преимущество группового мышления. Кстати, наблюдая работу Конференций (а я участвовала в пяти Конференциях), я обнаружила, что в самых трудных, конфликтных, казалось, безвыходных ситуациях групповое сознание каким-то непостижимым образом находит удивительно мудрые взвешенные решения. Именно здесь я научилась доверять групповому сознанию, даже когда это противоречит моей собственной позиции.

Ну, а теперь о 13-й Конференции. Как говорит один мой друг в АА: «Самое главное, что 13-я Конференция состоялась». Эта Конференция наконец сделала практический шаг в «проклятом» вопросе с созда-

нием Устава организации по обслуживанию АА и регистрации этой организации на государственном уровне. Иными словами, теперь мы имеем «крышу». Теперь мы есть не только по факту существования, но существуем и для официальных властей.

Почему я назвала этот вопрос «проклятым»? Он постоянно обсуждался на всех четырех предыдущих Конференциях, которые мне довелось наблюдать, да и до этого тоже. Была написана куча Уставов, разобратся в которых, например мне, не имеющей юридического образования, было просто невозможно. Мы постоянно выбивались из повестки дня, именно на этих вопросах скатывались в споры и ругань. А практического результата – регистрации – все не было. Наверное мы просто очень медленно, шажочками искали вариант, который бы ближе всего отражал основы АА – Традиции, Принципы Служения.

Я слышала разные мнения по поводу того, что принято в этом Уставе. Кто-то говорит, что все нормально, кто-то, что это никуда не годится. Но для меня, наблюдавшей эти пять лет безуспешные попытки, произошедшее является шагом вперед. Уже на Конференции были внесены некие изменения в текст Устава, я думаю, будут они вноситься и дальше – мы развиваемся, обретаем опыт. Но сейчас можно попробовать поработать и посмотреть, что получится.

Вот это принятие Устава, внесение изменений, выборы «Правления» организации по обслуживанию, Попечителей – и заняло большую часть времени Конференции. Естественно, было все – дебаты, ажиотаж, интриги, огромное, по сравнению с предыдущими Конференциями, количество голосований.

И вот эта «напрягающая» для алкоголика атмосфера вызвала во мне еще такие размышления. А должна ли Конференция быть такой? В этом ли основная цель Конференции – решать такие острые вопросы?

В прошлом году я была на Всемирном Собрании по обслуживанию АА – это аналог нашей Конференции на уровне мирового АА. Так вот там две трети времени, если не больше, было посвящено обмену опытом служения, обслуживания, донесения идей: «Вот как у нас. А как у вас?» И мне это очень понравилось.

Кто-то из наших делегатов однажды сказал, что все, что происходит в рамках основной программы Конференции, конечно, важно и нужно, но самая лучшая часть – это общение в перерывах и группы по окончанию рабочего дня.

Для меня самые волнующие моменты в Конференциях были, когда происходило представление делегатов и назывались города, откуда люди приехали – от Владивостока и Читы до Санкт-Петербурга, я при этом чувствовала наше Единство, как нас много и как мы все вместе. А потом я говорила с этими людьми, расспрашивала их и узнавала массу нового и полезного.

Надо сказать, что на Конференциях, начиная с 10-й, делались шаги в направлении именно этого. Был введен блок «Опыт и проблемы групп», где выступали делегаты и рассказывали, что происходит в их группах, как они создавали проблемы и как их потом решали, какие у них есть находки в работе по 12-му Шагу, какой опыт Традиций. Мы тогда боялись – а будет ли это интересно? Оказалось – да. Не всем, некоторым больше нравились «бои» и обсуждение работы членов РСО. Но часто я слышал, что вот такая возможность послушать и рассказать – отличная находка. А после Конференций выпускались сборники с этими выступлениями – и этот опыт становился доступным уже более широкому кругу членов АА. Например, на моей группе мы пользуемся такими сборниками, когда обсуждаем Традиции.

Так вот, на 10-й и 11-й Конференциях на этот блок выделялось по 3-4 часа времени. На 12-й Конференции этот блок был «урезан» по настоянию «уставников», чтобы дать больше времени для обсуждения их вопроса. В этом году «опыт групп» был практически сорван – времени не хватило. И аудиозапись не вышла, так что сборника не будет. Но может, это и воля В.С., потому что – я сравнивала с прошлыми годами – большинство выступлений делегатов 13-й Конференции скорее напоминали рапорты съезду о достигнутых успехах. Возможно, сказался юридически-правовой уклон Конференции.

Практически не было групп после окончания рабочих дней – после завершения дня шли Круглые Столы, которые были фактически продолжением дневных баталий.

Мне сейчас страшно, что направление на более мирные формы общения на Конференции заглухнет и мы будем опять до бесконечности спорить, ругаться, испытывать негативные чувства от Конференции. Пять лет назад я слышала от людей после Конференции фразы: «Больше я сюда ни ногой». Потом, на 11-й Конференции – наоборот: «Я обязательно приеду сюда в следующий раз». В этом году снова возникли слова, что на Конференции творится бардак и черт знает что. И мне больно от этого.

Я не хочу сказать, что эта Конференция была неправильной. Вопрос о регистрации был важным и серьезным, и через него, в конце концов, нужно было пройти. Но, возможно, можно найти иные формы подготовки таких вопросов – больше делать заранее, на уровне Российского Совета, Оргкомитета Конференции, прорабатывать все в течении года в комитетах, а не решать на «живую нитку» в три дня Конференции. Возможно, нужно менять структуру Конференции – создавать по образцу Конференции США и Канады комитеты при Конференции, которые на своих рабочих заседаниях будут обрабатывать вопрос и

уже на Конференцию выносить хорошо подготовленные, аргументированные предложения для голосования. И там будет работать именно та часть людей, которым такие юридические «баталии» интересны.

А тогда останется больше времени на общение делегатов. Ведь Конференция – это уникальная возможность собрать людей с опытом служения из самых разных мест и дать им увидеть и узнать друг друга.

Еще одно грустное наблюдение по трем последним Конференциям. Очереди на участие в работе Оргкомитета по подготовке следующей Конференции и на Председателя Конференции не наблюдается. До такой степени, что в этом году Оргкомитет прошлой Конференции был оставлен на второй срок (спасибо, что они согласились). Я это объясняю тем, что по сложившейся за последние годы практике, это не «руководящая» работа, где можно красиво говорить и «рулить», а наоборот – огромный труд, который на первый взгляд и не заметен – найти помещение, договориться об обедах, изготовить материалы в рассылки и папки делегатов. И при всем этом не влиять на Конференции, не давить, вообще отключить свое мнение и только обслуживать и давать информацию. Это нелегко, потому что хочется «порулить», поучаствовать. Но это «жертва», вклад, который приносят члены Оргкомитета.

Что еще из итогов Конференции? И 9-я, и 10-я Конференции были убыточными для АА, т.е. взносы делегатов и «шляпа» Конференции не покрывали расходов. На 11-й и 12-й приход и расход почти совпали (на 12-й даже было превышение, в последний день Конференции потратили 40 минут на обсуждение, куда девать нечаянно образовавшийся избыток). 13-я оказалась опять убыточной и на очень немалую сумму. Наверное, очередному Оргкомитету и РСО придется серьезно проанализировать и разобраться с этим вопросом.

Пока (на июль месяц, когда я пишу это письмо) так и не сделан итоговый отчет по Конференции – и этот тоже прокол. Потому как если мы три дня так бурно что-то решали, но до сих пор никто не имеет на руках документа, что же мы нарешали... Стоит призадуматься.

В общем, проблем море. Меня очень беспокоит будущее нашей Конференции. Чем она будет для нашего АА? Неким аналогом Государственной Думы с разборками (вплоть до драк) или местом, где присутствует «любовь нашей Программы»? Но я все равно верю, что раз это Конференция АА – то все будет хорошо.

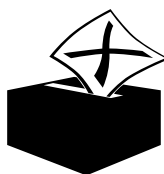
Для меня ответом на вопрос «Зачем нам нужна Конференция?» служат слова Бернарда Б. Смита, неалкоголика, бывшего в 50-х годах председателем американского Совета попечителей АА.

«Может статься, что Конференция нам и не нужна, чтобы гарантировать собственное исцеление. Но она нам действительно необходима для того, чтобы обеспечить исцеление алкоголика, который так и блуждает в потемках всего лишь за какой-то квартал от этой комнаты. Мы нуждаемся в ней для того, чтобы обеспечить исцеление того ребенка, который родится сегодняшней ночью и которому судьба уготовила заболеть алкоголизмом. Она необходима для того, чтобы в соответствии с Двенадцатым Шагом обеспечить наличие постоянного убежища для всех алкоголиков, которые в будущие века смогут обрести в АА возрождение, вернувшее к жизни нас самих.

Она нам необходима и потому, что мы, как никто иной, осознаем тот разрушительный эффект, к которому приводит человеческое стремление к власти и престижу и чье проникновение в АА мы никогда не должны допускать. Она нам необходима, чтобы застраховать АА и от управления, в то же время не допуская в нем анархии; она нужна, чтобы, избегая излишней интеграции, защитить АА от развала. Она необходима, чтобы Анонимные Алкоголики, и только Анонимные Алкоголики, были всеобъемлющим хранилищем Двенадцати Шагов, Двенадцати Традиций и заведовали всеми своими службами.

Конференция нам необходима для того, чтобы изменения внутри АА происходили только в ответ на нужды и чаяния всего АА, а не какой-то горстки людей. Мы нуждаемся в ней, чтобы наверняка двери комнат для собраний АА никогда не имели замков, чтобы в любое время любой человек с алкогольной проблемой мог войти в них и ощутить наше гостеприимство. Она нам необходима для обеспечения того, чтобы Анонимные Алкоголики никогда не спросили у того, кто в нас нуждается, каковы его или ее раса, вероисповедание или социальное положение».

Марина К.



Заявление о предназначении

«AA Grapevine» является международным журналом Анонимных Алкоголиков. Написанный, отредактированный, проиллюстрированный и читаемый членами AA и теми, кто заинтересовался программой AA выздоровления от алкоголизма, журнал *Grapevine* является спасательным средством, связывающим одного страдающего алкоголика с другим. Широко известный как «собрание в печати» AA *Grapevine* доносит опыт, силы и надежды его авторов и отражает широкий географический спектр актуального на сегодня опыта AA в вопросах выздоровления, единства и служения. Основанный в 1944 году *Grapevine* не получает пожертвований от групп, а существует полностью за счет подписки на журнал и дополнительный доход, получаемый от продажи информационных материалов связанных с AA.

Страницы журнала проникнуты пониманием того, что у каждого члена AA есть свой личный путь работы по Программе, и на протяжении всей своей истории он служил форумом для выражения различных и часто не совпадающих мнений членов AA со всего света. Его статьи не предназначены для того, чтобы выражать политику AA, точно так же, как публикация любой статьи не подразумевает, что она поддерживается AA или самим журналом *Grapevine*.

Как выразился Билл У. в 1946 году: «*Grapevine* будет голосом движения Анонимных Алкоголиков. Его редакторы и персонал будут нести ответственность прежде всего перед движением AA в целом...В рамках дружелюбности и хорошего вкуса *Grapevine* будет пользоваться полной свободой слова по всем вопросам, имеющим непосредственное отношение к AA... Подобно Анонимным Алкоголикам, тому движению, которое он должен отражать, у журнала будет лишь одно стержневое назначение: *Grapevine* будет стараться донести идеи AA до алкоголиков и применять принципы AA во всех своих делах».

От редакции: Не имея пока собственного «Заявления о предназначении», редакция присоединяется к указанному и просит читателей прислать свои предложения.

Информация

От редакции

Для регулярного издания журнала «Дюжина» совершенно необходимы ваши рассказы, мнения, сообщения, отзывы и т.д. Все это можно присылать по адресу

129128 РФ, МОСКВА, А/Я 33 или **E-mail: aarus@online.ru** или по факсу: **(095) 185-4000**,

с указанием: «Для журнала «Дюжина». Можно договориться о передаче материалов по тел. офиса (095) 185-400 или по тел. 388-5249. Редакция также очень нуждается в иллюстративном материале (особенно на первую страницу обложки) и в любых других видах сотрудничества.

Каждое второе воскресенье месяца сотрудники редакции работают с 11⁰⁰ до 13⁰⁰ часов в Офисе AA России по адресу *Москва, ул. Тайнинская, д. 8*.

Основная литература AA на русском языке

Литературу можно приобрести наложенным платежом по России, прислав заявку по адресу:

129128 РФ, МОСКВА, А/Я 33 или **E-mail : aarus@online.ru**

или по факсу: **(095) 185-4000**

Указать наименование, количество и полный адрес с индексом, а также – фамилию, имя и отчество получателя.

Наложный платеж состоит из стоимости литературы + 10%.

Для ближнего и дальнего зарубежья мы предоставляем услугу «Книга почтой» – это можно сделать через Офис AA России, прислав курьера с деньгами по адресу:

РФ, г. Москва, ул. Тайнинская, д. 8 (с 11⁰⁰ до 16⁰⁰ часов, кроме воскресений). Тел./факс: **007 (095) 185-4000**

Указать наименование, количество и полный адрес с индексом, а также – фамилию, имя и отчество получателя.



БЛАНК-ЗАКАЗ НА ЛИТЕРАТУРУ АА

НАЗВАНИЕ	ЦЕНА*	КОЛ
КНИГИ		
Анонимные Алкоголики	45	
12 Шагов и 12 Традиций АА	40	
Жить трезвыми	40	
БРОШЮРЫ		
Знакомьтесь: АА	5	
АА: 44 вопроса	5	
Как понимать анонимность	3	
Вопросы и ответы о наставничестве	3	
АА для женщин	8	
Молодежь и АА	3	
Лучшие статьи Билла У.	12	
Вопросник по 12 Традициям	7	
Самообеспечение: где переплетаются духовность и деньги	4	
Священнослужителям об АА	10	
Члены АА о лекарствах и других наркотиках	10	
Думаешь, ты особенный?	12	
Есть ли в вашей жизни алкоголик?	8	
Моя история	15	
ЖУРНАЛ		
«Дюжина» №№ 17, 18	15	

*) Цены приводятся в рублях (на 15.06.2001 1\$ US=29.05 RR)

Наш юмор

«Я всегда контролировал свою выпивку: правой рукой твердо держал бутылку, а левой – стакан и горлышко этой бутылки, чтобы не билось об стакан.»

«Сэкономив на Седьмой Традиции, ты сможешь накопить денег на



ящик водки.»



«...так и хочется крикнуть этой Трезвости: «Лучше умереть стоя, чем жить на коленях!..», но потом вспоминаешь, что на самом-то деле лучше жить на коленях у Высшей Силы, чем умереть, стоя на четвереньках.»



«Я был, можно сказать, положительным алкоголиком – где положат, там и лежу.»



«Выпить все-таки иногда хочется... Так ведь и полетать иногда хочется – но я же не бросаюсь вниз головой с 12 этажа!»



«Истории, услышанные вами, были рассказаны в делирии и должны остаться конфиденциальными.»



Если вы не помните свою последнюю пьянку, то, возможно, ее еще просто не было. (Грейпвайн, февраль 1999)



Отмечают праздник на природе.
После огромной дозы все уже очень теплые.
Один отполз в кусты и блюет.
Собутыльники продолжают разливать и с подколкой спрашивают его:
- Ва-ась-сь! Тебе наливать?
В ответ – звуки рвоты и фраза:
- Только не полную!



Муж возвращается домой с работы явно под градусом. Жена учиняет ему допрос:
- Пил?
- Нет, что ты!
- Но ведь пил же?
- Клянусь, нет!
- Скажи: «Гибралтар».
Муж, опустив голову:
- Ну, пил.



От редакции: На просьбу написать что-нибудь в журнал, нас часто спрашивают «А о чем писать-то?». Посему помещаем краткую схему рассказа, заимствованную из «Бюллетеня Анонимных Алкоголиков №2,1993»:

Я много пил и жил убого,
Обидел спьяну двух сирот,
Дошел до дна, увидел Бога,
Ему доверился, и вот –

Светлеет жизни панорама,
Душа от трезвости поет,
И наша мудрая Программа
Ей-ей мне силы придает!



Из писем  мнения, эпизоды



«Меня зовут Ри, я алкоголик. Хотелось бы высказаться про просветительские программы.

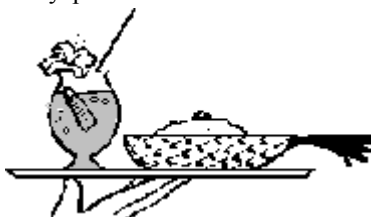
У меня к этому какое-то странное отношение. С одной стороны очень хочется как можно больше рассказывать про АА, где можно, как можно. И тогда хорошо бы использовать любые возможности – семинары, где врачи собираются, всякие акции по борьбе с наркотиками и алкоголем – в рамках города такие

сейчас модно проводить, всякие в школах лекции для детей. Я знаю, что такое есть в нашем городе. И есть у нас один человек в АА, который много в этой области работает. Вроде ничего плохого я об этом сказать не могу.

И все же что-то меня останавливает. Страх? Наверное. Потому что я вижу, как трудно соблюсти меру, когда я просто буду рассказывать о том, что есть АА и что это помощь. Или когда я начну пропагандировать, заниматься чем-то еще другим, вести кружки или тренинги.

Когда вот это участие станет целью, а не просто донесением идеи, что мы есть. Я боюсь такой потери меры для себя. И поэтому мне легче не участвовать, не лезть.

Может, можно меня и упрекнуть, что я не использую эти возможности. Но мне не стыдно. Я занимаюсь другими делами – и у меня на это уходят все мои силы и возможности в АА. Я занимаюсь работой внутри АА.



Спонсорство, работа в группе, служение в АА. Наверное, хватит. Согласна, я нашла удобный путь не сталкиваться со сложной проблемой, как участвовать в каких-то внешних мероприятиях и не нарушать Традиции. Ну что же – вот так. Я не делаю это, поэтому не нарушаю.

И еще стараюсь не злиться, не осуждать, не ругать тех, кто может работать "во вне". Они делают ошибки, увы, я это вижу. Но "не ошибается тот, кто ничего не делает".

А уж если ошибки слишком серьезны... К сожалению, я часто вижу как используется имя АА, чтобы привлечь пациентов. Типичный пример – в лечебный центр за деньги. Типичная фраза в рекламных объявлениях: "Мы работаем по Программе АА", правда, иногда все же "Мы работаем по Программе 12 Шагов" – тут легче. Хотя и на это члены АА обижаются. Но все же (мое мнение) – 12 Шагов – это не запатентованная вещь и пользоваться ими имеет право любой. Противно просто, когда в результате этого слышишь: "Чтобы попасть в АА, надо заплатить столько-то тысяч рублей". Увы, такое ошибочное понимание я встречала несколько раз. Что делать? Да ничего, объяснять, разъяснять. Не воевать же!

Что-то похожее сейчас возникает в нашем городе. Есть психолог, который работает где-то около нашей Программы и за деньги... Ну что же. В конце концов, он ведь потом своим пациентам рекомендует наши группы. И даже одна группа родилась с его помощью. Что там у него идет смешение всяческих понятий – психологии, АА, Ал-Анона и пр. – ничего, люди, походив на обычные группы, начинают во всем разбираться. Этого я не боюсь.

Самое главное – мне оставаться трезвой, в Программе, стараться самой Традиции не нарушать – и отдавать этот опыт. И тогда люди все увидят и разбе-

дутся сами. В чем у меня есть уверенность – это в том, что АА выстоит, несмотря ни на что."

Pu

"На прошлых выходных я была на похоронах, а потом вновь на поминках. За столом были самые близкие родственники, на столе – только водка. Когда я спросила у мамы, есть ли сок, мне ответили, что сок купили детям, их было двое. Я попыталась пошутить и сказала, что я тоже "дети", на что мне грубо ответили, что "пошла бы сама себе и купила!" Вроде бы и все.

Но моя реакция была гипер-ненормальной (если можно так сказать). Меня затрясло от ненависти, от обиды, я стала покрываться пятнами, и чуть не подавилась своими соплями. Боже, что творилось! Я встала

из-за стола и вышла на балкон. Там села на сломанный стул и начала реветь от обиды. Причем эта обида была поводом вспомнить, какие же они все гады.

Я вспоминала свое детство, я вспоминала все эти жуткие отношения между родственниками, я во всем начала винить их. Меня чуть не вывернуло с 10 этажа. В итоге я просидела на балконе 2,5 часа(!). Причем это была моя квартира. Но я не выходила только потому, что ОНИ там сидят. Потом выглянуло солнышко, оно стало меня нежно ласкать, и я вдруг стала осознавать происходящее. Как же это безумно выглядело! Я помолилась и попросила только одного, чтобы у меня не появилось вновь это желание – убить кого-нибудь. Тут же на балкон зашел мой любимый человек и принес мне большую пачку сока. Все гости уже ушли, и я по сути осталась одна в квартире. Вот такой был пример для будущей работы над собой.

Что-то я расчувствовалась, вы уж простите. Я себя люблю и вас тоже.»

Алиса

«Раньше я ощущал свою трезвость как то, что я могу доказать своей семье и близким, что я стою в этой жизни многого. И я не понимал, что моя трезвость нужна прежде всего мне самому. Я потерял столько времени в поисках того, где бы я смог раскрыть себя... Но дальше того, что я мечтал об этом, я не пошел. Не хватало решимости. Я довольствовался своими мечтами и оставался все там же, в мечтах. В итоге пришло ощущение никчемности, ощущение неудачника и невезунчика. Я искал себя, но искал не там и не с теми.

Сейчас есть группа АА, есть куда прийти и открыть свою душу, не боясь, что в нее плюнут. Это великолепно! Я пришел домой, блудный сын. Но ощущение невысказанности и невостребованности остается.

Программа дает мне силы, дух мой крепнет. И это не просто слова, я это знаю. Но я живу в материальном мире. Нажива, сквернословие, гордыня. Иной раз возникает желание убежать куда-нибудь на утес, сесть и смотреть на вечный бег реки. Но ведь это не спасет меня от себя самого. Я прекрасно понимаю, что изменить все в одночасье ни вокруг, ни внутри себя я не смогу. Долги надо платить. Я многому научился, но это во много раз меньше того, чему мне еще предстоит научиться. И это я тоже понимаю.

Надо быть честным с самим собой – этому и учит Программа. Я бы вообще возвел в девиз Программы АА: «Честность и Устремленность». Если я никогда не буду забывать этот девиз, то независимо от срока трезвости я никогда не позволю гордыне привести меня за



белы ручки на призрачный трон «всезнайского царства».

Честность касается меня лично, моей трезвости. Во мне еще много того, от чего я хотел бы избавиться, но пока не могу. Я не понимаю людей, которые, отказавшись от алкоголя, продолжают «баловать» себя таблетками и прочей гадостью. Но я не имею права их



осуждать. Я пытаюсь их понять и надеюсь, что это понимание поможет мне избавиться и от моих проблем.

Или я слишком многого хочу от Высшей Силы?»

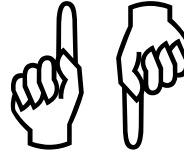
Славик

«Сначала о том, что побудило меня взять в руки ручку... Меня порой очень сильно удивляет поведение отдельных собратьев-сестер, чей срок трезвости перевалил за четырех-пятилетний рубеж. Мне иногда кажется, что эти люди делают из своего стажа трезвости нечто вроде срока службы в армии, когда после определенного времени военнослужащий получает какие-то льготы и привилегии, а также возможность учить других. Мне лично в такие моменты хочется крикнуть: «И что, вы думаете, что ваш стаж (срок) трезвости избавил вас от алкоголизма? Ведь трезвость дается только на сегодня!» Мне больно и неприятно видеть, как этих людей прямо-таки распирает от сознания собственной значимости, как они учат и дают советы, иногда непосредственно во время собрания группы. Каюсь, в такие минуты я думаю буквально следующее: «Вот сорвешься, тогда посмотрим, как ты запоешь.»

Однажды меня очень насторожил отзыв одного... э-э... «старичка» о другом... э-э ... «старичке», о том как он вел собрание группы: «...профессионально!». Постойте, но ведь АА –

это не коммерческая организация и нет такой профессии как «член Анонимных Алкоголиков»!»

Сергей



**Выньте вату
из ушей
и засуньте ее
в рот**