

9

Анонимные Алкоголики – это общество, объединившее мужчин и женщин, которые делают друг с другом своим опытом опьянения и надеждами с целью помочь себе и другим избавиться от алкоголизма.

Единственное решение для человека – это желание бросить пить. Члены АА не ставят на возмездность, ни членских взносов. Мы сами себя содержим благодаря взаимным добровольным пожертвованиям.

АА не связано ни с какой сектой, вероучением, политическим направлением, организацией или учреждением, не вступает в политику по каким бы то ни было вопросам, но поддерживает и не вступает против члена бы то ни было интересов.

Наша основная цель – остаться трезвыми и помочь другим алкоголикам обрести здоровый трезвый образ жизни.

Адрес Российского совета обслуживания
Анонимных Алкоголиков (РСО АА): 129128,
Москва, д/я 37
Справочный телефон Российского АА: 185-40-00
E-mail: aa@rso.ru
E-mail журнала «Дрожь»: ddj2001@mail.ru

ДЮЖИНА



№ 1(21) 2002

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 понимали Его.
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. Смирно просили Его исправить наши изъяны.
8. Составили список всех тех людей, кому мы причинили зло, и преисполнились желанием загладить свою вину перед ними.
9. Лично возместили 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 благополучие 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 облечены 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 все еще страдают.
6. Группы АА никогда не следует поддерживать, финансировать или предоставлять ими 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. Каждая группа АА следует полностью опираться на собственные силы, отказываясь от помощи извне.
8. Сообщество Анонимных Алкоголиков должно всегда оставаться непрофессиональным объединением, однако наши службы могут включать работников определенной квалификации.
9. Сообществу АА никогда не следует обзаводиться жесткой системой управления, однако мы можем создавать службы и комитеты, непосредственно подчиненные тем, кого они обслуживают.
10. Сообществу АА не придерживается какого-либо мнения по вопросам, не относящимся к его деятельности, поэтому имя АА не следует возводить в какое-либо общественное движение.
11. Наша политика во взаимоотношениях с общественностью основывается на приятельности 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, постоянная напоминающая нам о том, что главные являются принципы, а не личности.

ДЮЖИНА

журнал Анонимных Алкоголиков

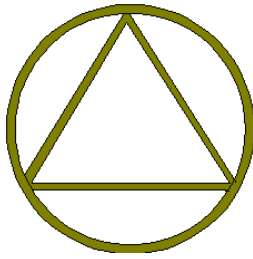
№1 (21), январь 2002

Содержание

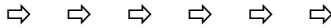
Наши рассказы	3
Итоги года.....	3
"До" и "после"	4
Поворотный момент	5
Живу полноценной жизнью	6
Я придумал свои страхи	7
Я снова захотел жить	8
Шаги и Традиции	9
Видеть радости	9
Работа с прошлым.....	10
Мой выбор	12
Учусь у других	13
Если не я, то кто?	14
Информация	15
Наш юмор	17
Из выступлений	17
Просто анекдот	17
Наша реклама.....	18
Из писем  мнения, сообщения	19
Наши лозунги.....	22



Материалы просьба присылать по адресу: 129128 РФ, Москва, А/я 33, или по факсу: (095)185-4000, с указанием: «Для журнала «Дюжина», или E-mail: Duj2001@mail.ru. Можно договориться о передаче материалов по справочному телефону Российского АА (095)185-4000 или по тел. (095) 388-5249.



Итоги года



Прошлый Новый 2001 год я встречал дома. С друзьями. С женой. Впервые я пригласил друзей к себе домой на встречу Нового года, так как впервые на Новый год я оказался женат. До этого на все праздники Нового года я был приглашен в дом к кому-нибудь из них, из моих друзей.

На протяжении последних пяти или шести лет Новый год в компании моих друзей проходил для меня абсолютно трезво. Мои друзья в курсе моих проблем и в 12 часов я чокаюсь с ними Спрайтом.

Но не этот 2001-й год.

Мы с женой очень готовились к приходу гостей, закупали продукты, отдраивали дом, жена сшила новое платье. В предвкушении праздника мы находились в течение двух недель. А 31 декабря с 14 часов я стал потихонечку попивать заготовленное накануне спиртное. Я купил 3 бутылки водки, разлил их в шесть или семь заготовленных и бесппроблемно отдавал каждую из этих маленьких бутылочек, как только жена заставляла меня целующимся с очередным горлышком то в туалете, то в ванной, то в подъезде, куда я пошел проверять показания счетчика (31 декабря часов в десять вечера, когда вот-вот должны придти гости – мне понадобилось срочно сверить показания счетчика). Каждый раз, когда жена отбирала у меня бутылку, я отдавал ее с легкостью. Я знал, что заготовленных еще много – мне хватит. Меня может не хватить на все заготовки.

Бой курантов я еще встретил. Хотя помню его очень смутно.

Потом сразу наступило 1 января – поздний вечер. В ежедневный запой я не ушел. Я пил через день. День пью – день болею.

В мой день рождения 21 января я был трезв. Но на следующий день я напился опять. Жена от меня ушла.

Я уехал к родителям, потому что знал, что если останусь один, то в течение пяти-шести дней сдохну от отравления алкоголем. Но выводили меня из пьянки с помощью детокса в одной частной наркоклинике. Там я и познакомился с доктором-психотерапевтом, с которым мы после договорились организовать группу АА в Красноярске. На весь наш огромный Красноярск существовала в тот момент одна единственная молодежная наркоманская группа. Группы АА не было. Как получилось, что в соседнем закрытом городке Красноярск-26 уже много лет группа есть, а в самом Красноярске групп нет и не было – одному Богу известно, но это факт. В миллионном Красноярске не было Анонимов.

Я был трезв в течение месяца. Понемножку восстанавливался физически. Несколько раз звонил жене с предложениями помириться.

И мы помирились. Через месяц она вернулась. Когда пришла, то в первый же вечер она сказала: "Эдвард, ты – не алкоголик. Ты это сам себе внушил. И родителей своих убедил. Ты – нормальный человек и ты можешь понемножку пить, ведь правда?". "ПРАВДА!!" – воскликнул я. И как я был рад, что мне разрешили пить. Я ушел в запой еще на месяц. Пока не почувствовал, что все, край.

И я пошел обратно – в ту же самую наркоклинику к тому же доктору. Он встретил меня с огромным энтузиазмом. У него самого была эта навязчивая идея – создать группу в городе. И мы стали встречаться по средам в маленькой комнатухе в этой клинике – я, этот доктор и еще один доктор, которая тоже "из наших" – алкоголичка. Но наша доктор-алкоголик работала здесь же консультантом и оставаться вечером после работы на группу для нее было явно и настолько в тягость... Однако, я продолжал не менее упорно ходить по средам на эту имитацию собраний АА. Потом, в апреле появился еще один человек, такой же, как и я, в июне – еще один, в августе – еще один. Группа у нас все же получилась.

А тем временем я перестал пить, но пошел в казино. На казино я подсел не хуже, чем на водку. Запойно. Я ходил туда каждый день. Я вынул деньги из кассы на работе. В период с апреля по июль я проиграл более 20 тысяч долларов. Причем не только своих, но и чужих – денег своих клиентов.

В июле я рассказал о казино своей жене. Она была в шоке. Был скандал, с псевдопримирением. После этого с ее стороны было несколько очень грубых провокаций скандала. Одна из этих провокаций оказалась успешной и она с видом оскорбленного достоинства ушла от меня во второй раз. Как оказалось – в последний.

С июля до сентября я находился в глубочайшей депрессии. В конце сентября сорвался. В пьяном состоянии сел за руль (хотел еще выяснять отношения с женой, хоть и бывшей) и разбил машину вдребезги. И не только свою, но и еще одну по пути зацепил. Остался живым просто чудом. Не знаю почему, но вдруг после всего этого я стал постепенно выкарабкиваться из депрессии, я вновь ощутил, что жизнь-то продолжается.

В это самое время я сумел найти помещение для нашей группы, и у нас 30 сентября состоялось первое "независимое" собрание. Этот день мы считаем днем рождения нашей группы АА "Караван". В октябре была поездка на праздник НВ-Центра в Томск, где я впервые действительно ощутил, что такое единство АА. После Томска у меня появилась подруга. Стало постепенно налаживаться на работе. Потихонечку стал возвращать долги. На группе стали появляться новые люди. Все как-то успокоилось, стало потихонечку налаживаться. В начале декабря была еще одна поездка – в Омск на Форум АА. Обе эти поездки – в Томск и в Омск – помогли мне несколько по-другому взглянуть на многие вопросы Программы, переосмыслить ее, себя в Программе. Сейчас я подошел к совсем другому ее пониманию. Я стал находить в ней Душевный покой.

Итак, итоги года:

Срывы, срывы...

Развод.

Проигрыш в казино.

Разбитая машина.

Рождение группы АА.

Появление нового близкого человека.

Полное переосмысление как самой Программы АА, так и своего места в ней.

Год заканчивается. Пусть вместе с ним уйдет все плохое. Я прощаю этот трудный и несчастный для меня год Змеи. В любом случае, сегодня я пить не буду.

Эдвард, Красноярск

"До" и "после"



Я Виктор, алкоголик из Одессы.

Оглядываясь назад, могу четко разделить свою жизнь на "до" и "после". Этот год стал для меня переломным.

Раньше я был пассажиром жизни, сейчас, накануне полусотенного возраста, появилось отчаянное желание поручить самому. Раньше меня жизнь учила, но уроков ее я не усвоил. Теперь я начинаю учиться жить. Слишком многого я еще не умею – не умею радоваться, не умею отдыхать (даже Нового года боюсь). Признаюсь, учеба это дается нелегко. То, что повезло с учителями, это плюс. Но полученные знания пока не стали для меня убеждениями – это минус. Мне не нравится, что я должен себя в чем-то убеждать. Чтобы я чувствовал себя абсолютно свободно, все то новое, что мне посчастливилось узнать о себе и о других, должно стать для меня аксиомой, с единственным объяснением: "потому что потому!". Пока это все еще впереди (хотя, возможно, и не так далеко – о себе сегодняшнем еще совсем недавно я не мог даже мечтать).

Некоторые вновь приобретенные мною качества (столь необходимые для моего отрезвления) начинают вызывать беспокойство. Например, я становлюсь очень чувствительным к фальши (и своей, и чужой), а это вряд ли поможет в общении с людьми. Воскресшее чувство собственного достоинства тоже не вызывает восторга у моих коллег и начальства. Появившаяся сдержанность вызывает подозрения. Некоторые мои высказывания воспринимаются совершенно не в той тональности. Можно, конечно, полностью сменить свое окружение, но, говорят, при моем сроке трезвости лишние резкие движения чреватые. Не хочется думать об этом постоянно, как не хочется и постоянно помнить о том, что ты душевный инвалид.

Возможно, я похож на ворчливую старуху ("чем ты недоволен, забыл, каким был совсем недавно?"), но хочется помечтать о *простой* жизни, *простых* заботах и даже *простых* мелочах. Когда, находясь в обыденной жи-

тейской суете, случайно увидев свое фото печальной поры, можно удивленно сказать "Ух ты! Неужели это был я?".

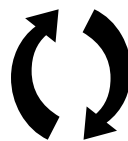
Когда у нас на группе обсуждали депрессию, я там высказывал примерно следующее: если со мной или вокруг меня что-то происходит неприятное, то вместо вопроса "почему это происходит со мной" я стараюсь сформулировать вопрос иначе – "зачем со мной это происходит", или вместо "за что" – "для чего". Это здорово помогало на начальных этапах, когда я размышлял о том, как стал алкоголиком, почему потерял почти все, за что мне такие испытания и, наконец, как я оказался в АА. Позже я попробовал применять такой прием при возникновении более мелких неприятностей. Зная и помня о том что "алкоголь – коварный и в чем-то непонятный враг", делаю предположение, что где-то в глубинах моего подсознания зашевелилась тяга к спиртному, и если донести ее до сознания не удастся, поскольку этому самому сознанию требуются веские аргументы, то нечто, я назвал его "Низшей Силой" (НС), пытается отвлечь внимание сознания на решение всяких неприятных проблем, которые искусно и создает. Теперь уже возникает вопрос, почему НС подняла голову, если я знаю, что нахожусь под защитой ВС? Пытаюсь найти причину в собственных недавних поступках, мыслях. То есть, я считаю, что не неприятности ухудшают мое состояние, а наоборот, мое состояние и порождает эти неприятности. Если теперь мне удастся определить причины, то дальнейшие шаги известны – признать ошибки и приложить усилия для их исправления.

Если я вовремя не среагирую на первые симптомы, или мне не удастся найти причины, то дальше начинается элементарная самонакрутка, когда все плохое тянет за собой еще худшее, клубок проблем разрастается с бешеным ускорением, сомнения и неуверенность сменяются страхом и беспомощностью, короче, начинается кошмар. И если все же начинается худший сценарий, то я пытаюсь хотя бы пригасить его, мысленно представляя себе, как это все будет развиваться и чем может закончиться. Или нахожу какую-нибудь аналогию из своего прошлого, например, вспышку и расцвет чувства ревности, когда какое-то пустяковое событие раздувается до пределов Вселенной, когда сначала появляется надуманная версия, потом она обрастает "доказательствами", которые, в свою очередь, расширяют саму версию, а дальше начинается совершенно неуправляемый процесс, где различить причины и следствия, аргументы и факты и т.п. просто невозможно.

Ух ты, кажется, изложил. Конечно, я сильно все упрощаю, жизнь гораздо сложнее, но для моего технарского склада ума проходит и такая схема. И если она мне реально помогает, то я не собираюсь ее усложнять, хотя если узнаю от кого-то новые для себя элементы, то с охотой пользуюсь. Например, сегодня товарищ с 11-летним стажем рассказал, что он со временем как бы расширяет рамки контролируемости жизни, и поэтому снисходительно созерцает зарождение конфликта или проблемы не просто со стороны, а скорее сверху, и в случае опасного развития событий может если не пресечь, то перенаправить их в менее опасное русло. Я раньше очень завидовал нашим старичкам и мечтал о том времени, когда и я буду много знать, но теперь понял, что их знания после нашего общения становятся и моими знаниями, а это очень здорово, и в этом тоже сила Программы.

Спасибо всем, ваш трезвый

Viva



Поворотный момент

Привет, я Вован из Нижнего. Алкоголик, естественно.

У меня есть желание-стремление обозначить поворотный момент с беспробудного пианства на трезвость как некую веху, магистральную точку отсчета нового времени, за которой стоит светлая и прекрасная, благодатная и счастливая трезвая жизнь, полная удивительных чудес и бесконечного счастливого просветления.

Точка, как говорить, пробуждения, начиная с которой я, проросветленно-пробужденный, легкой поступью, в составе таких же просветленно-пробужденных (как я, конечно же) братьев и сестер по АА (NA), пребываю в состоянии здесь и теперь, в счастии, согласии с самим собой, со своими близкими, знакомыми и всеми тварями Божьими, травкой, деревьями, облаками и т.д. У меня есть желание рассказать об этом событии как можно более красиво и правдиво, подчеркнув в начале рассказа всю низость своего падения (с подробностями, конечно), так и всю благодать моего сегодняшнего состояния в конце. Программа, дескать, работает, даже и с такими запущен-

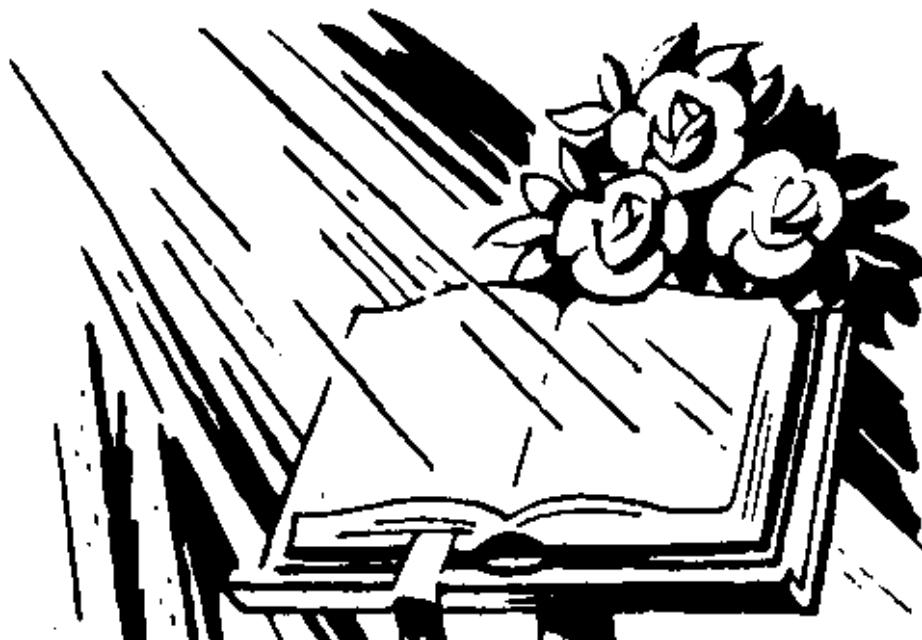
ными случаями, как у меня. (У меня всегда было ощущение, что я и в пьянстве своем был сильно эксклюзивен). Хочется подчеркнуть, что все имеющиеся способы лечения не принесли никакого результата, хочется оперировать цифрами количества кодирований, уколов, лежания в наркушках, подчеркнуть факт перенесения алкогольных психозов (БГ). И очень хочется обозначить светлый миг, когда наконец настал тот поворотный момент, когда я (см. выше), вдруг осознал (нет, пожалуй просто мне свыше позвонили прямо в голову, да пожалуй именно свыше, потому как у меня прямая связь с Богом, естественно), и вот тогда я пришел, сел в круг и началось мое выздоровление.

Только каждый раз на группе я слышу слова ведущего – "Полумеры ничем ни помогли нам, мы подошли к поворотному моменту, все отринув, мы просили его о попечении и защите". И получается, что поворотный момент – это просто желание бросить пить. И что желание бросить пить – это осознание необходимости работать по Шагам, следовать тем простым принципам, которые предлагает Программа 12 Шагов, и не более того. И что не следуя этим простым принципам, не работая над каждым Шагом, не пытаюсь изменить себя – я оставляю возможность для своего употребления. И значит у меня нет желания бросить пить, а есть желание и на этот раз прокатить на халяву. Оставляя у себя в тылу обиды, страхи, вину перед другими людьми – я оставляю возможность для своего употребления. Надеюсь только на себя, лелея и взращивая свой эгоизм и эгоцентризм – я оставляю для себя возможность для употребления. Стремясь как обычно к деньгам, сексу и аплодисментам – я оставляю возможность для своего употребления. Обсуждая третьих лиц, делая оценки и сравнения – я оставляю возможность для своего употребления.

Да нет, на самом деле все очень просто... Коренной перелом в психологии (по определению Уильяма Д.Силкуорта, доктора медицинских наук) – это желание бросить пить.

Володя

Живу полноценной жизнью



В Программе я недавно – с 18 июля 2000 г. Поэтому делиться мне своим опытом наверное не с руки – слишком он маленький. Но я вижу по себе, что Программа работает. Сегодня я хотела рассказать, чем для меня был алкоголь, и какие последствия от алкоголя я имела.

Последние годы моей жизни показали, что алкоголь вызывал у меня безумие. Еще совсем недавно, весной этого года, у меня была такая ситуация, что, врачи расценили бы это, как алкогольный психоз. Было страшное желание выпить, а ни алкоголя, ни денег его купить не было. Я была одна дома, бегала по квартире, и судорожно искала, что можно выпить. В домашней аптечке я обнаружила влажные алкогольные салфетки, которые применяют для обработки участка кожи перед уколом. Так вот я жевала эти салфетки, чтобы получить какой-то алкоголь в крови. Иначе, как безумием, это наверное назвать нельзя, и алкоголь для меня просто яд.

В квартиру, где сейчас живет моя семья, мы переехали не так давно, где-то года полтора назад. Как я переехала в нее, я не помню. Помню, что я ее нашла, договорилась об оплате, заказала машину и грузчиков, но что

было дальше – полный провал. Я просто на радостях запила. Когда увезли кровать, я спала на полу, и моя семья как-то перевезла меня пьяную на новую квартиру. Я этого ничего не помню – муж рассказал все это мне, когда после 18 июля моя жизнь стала возвращаться в нормальную колею.

Где-то через месяц после того, как мы переехали, я оказалась в больнице, где меня привели в более-менее надлежащее состояние, но это не помешало мне снова начать пить. За эти годы, у меня был приступ маниакально-депрессивного психоза, в народе это называется “крыша поехала”. Для меня сам диагноз сейчас не столь уж и важен, но я просто помню то ощущение, что впечаталось в моей памяти. Где-то на протяжении месяца, если не больше, я жила в иллюзии, что нахожусь не на Земле, вернее, что здесь не город, что все дома – пустые, что людей кругом нет, и только я одна, центр Земли, и надо мной проводятся какие-то эксперименты, и я вся в каком-то вакууме – все это совершенно нереальные мысли, ощущения. Все это прошло, слава Богу, прошло, и я надеюсь не вернуться. Раньше со мной такого никогда не было. Алкоголь подвел меня к той черте, за которой нет душевного здоровья. Я уж и не говорю о физическом.

Про АА я узнала, когда, после очередного запоя, попала в больницу. Социальный работник там дала мне координаты группы АА. Сначала у меня не было мужества позвонить. Вернее, веры, что мне это поможет. Но делать было нечего, я схватилась как утопающий за соломинку в надежде, что может хоть это позволит изменить ситуацию. Я позвонила и попала на женщину, которая впоследствии стала моим спонсором. Этот звонок сыграл решающую роль в моей жизни.

Программа АА дала мне прежде всего то, что я просыпаюсь по утрам и не думаю со страхом, что было вчера. Я помню, знаю и отвечаю за то, что было вчера и позавчера. Для меня это очень здоровые и сильные впечатления, которые дают мне надежду смотреть в завтрашний день. Для меня это очень важно! Также мне очень важно, что моя семья вздохнула после моего прихода в АА. Все свои новые месяца трезвости я спокойно живу без алкоголя. Не держусь, стиснув зубы, а именно живу полноценной жизнью.

У меня нет хороших воспоминаний об алкоголе, скорее наоборот, в памяти только кошмары о пьяных днях. Но несколько дней назад у меня почему-то прозвенел звонок моей болезни. На одном из собраний АА я услышала разговор о том, что некоторые люди пьют, но все равно остаются в Программе. И у меня мелькнула мысль, что может и я могу так выпить, и затем вернуться на собрание. Главное, что у меня не будет запоя. Но спасибо Высшей Силе. Немедленно мне вернулись воспоминания о моих самых страшных и тяжелых запоях, и через 10 минут моя рука уже была на телефоне, и я говорила со своим спонсором. Помню, мы подробно разобрали эту ситуацию и уже через полчаса я была снова нормальным и здравомыслящим человеком. Приступ болезни отступил.

С 18 июля я каждый день хожу на различные собрания АА. Семь раз в неделю. Также я работаю над Шагами, не каждый день, но несколько раз в неделю. Сейчас я закончила мой Четвертый. Это было очень тяжело, но он мне, в конце концов, дался. Надеюсь, что и последующие Шаги я тоже смогу осилить.

Наташа Г.

Я придумал свои страхи



Меня зовут Вячеслав, я алкоголик. Хочу поделиться своей радостью. Она может показаться неожиданной, – она и для меня неожиданна. Сегодня я поймал за хвост свой страх.

В АА я уже без двух недель год. Это и много и мало. За этот год я многое пережил заново. Всю свою прошлую жизнь – заново. Кривая моих эмоций за этот год выписывала такие кренделя!.. Болел. Болел, но ходил на собрания. Душа пела – шел. Кошки скребут – бегу. Сомнения валом – несусь.

Я не могу привыкнуть к чудесам открытий благодаря Программе. Я и сам причастен к эти чудесам, как и каждый из моей родной группы, как и каждый из АА.

А сегодня я нащупал еще что-то, просветлившее серость в душе. Мы занимались по Большой книге и речь зашла о страхах. Я взял слово. Говорил о том, как в пьяной жизни я шел в темноту искать приключений, валялся в заброшенном ларьке, пил в больших количествах снотворное, устраивал спектакль под названием «утопленник», приходил домой с выбитыми зубами. И все время отгораживался от правды тем, что «спокойно, все под контролем», «я всех победю», «я выше этой суеты людской и умнее всех вас вместе взятых».

Прошло время, я в АА. Но иногда я просто не понимаю, что со мной происходит. Нападает тоска, сомнения, опять те же «победю», «контроль», «вместе взятых». Вы бы слышали тон, с которым я начал свое выступление. Ну, чисто митинг! И как закончил – почти шепотом: «Спасибо... У меня все.» Я вдруг понял – оказывается, мною и сейчас руководит страх. Именно руководит. Даже в отношениях с Высшей Силой, на работе, дома, в автобусе.

Господи! Избавь меня от страхов! (Ну, вот, опять потребительское отношение к Высшей Силе...). Как мне быть, что зависит от меня, с чего начать? Открой мне, что же на самом деле есть мой страх?

Я закрыл глаза, закрыл их ладонями и стал искать его – свой страх. Стал искать его глаза. Появилось что-то, похожее на череп, голый череп. Но вот глаз-то там и не было. А я наступал, всматривался. И вдруг все расплылось, преобразилось в поляну цветов и листьев удивительной красоты.

И когда все высказывали по кругу свои чувства, я обнаружил, что чувствую себя рыбой, сорвавшейся с крючка, да еще шелкнувшей рыбака по носу. Я вдруг осознал, что свои страхи придумал себе сам. А если я сам их придумал, я смогу их принять в себе, как сегодня, и смогу от них избавиться.

И еще. Раньше я говорил: «Я не могу оценивать никого, в том числе и себя». Теперь я говорю: «Чужая оценка – это не мое дело. Оценка другого – это тоже дело не мое. Но сегодня я не постесняюсь поставить себе положительную оценку!».

Я люблю вас всех и благодарю за свою трезвость.

Вячеслав, Сочи

Я снова захотел жить



Меня зовут Слава. Я – алкоголик.

Причем, алкоголик раскаявшийся и протрезвевший. Но потенциально неблагополучный, т.к.: а) у меня нет спонсора, б) я не работаю по Шагам, в) у меня слишком мало трезвых дней.

Теперь, когда вы знаете главное, я расскажу, как я попал в АА и что для меня значит Первый шаг.

Первый раз я напился, когда мне было девять лет. Произошло это очень легко и естественно. Мои родители приехали из командировки, которая длилась два года. Время было безвозвратно упущено – я стал небольшим хулиганом и очень непослушным мальчиком. Они вернулись из заграничной командировки и привезли много разных красивых и интересных вещей. И вот они ушли к кому-то в гости, а я присмотрел бутылочки виски “Белая Лошадь”, в таких маленьких, симпатичных бутылочках. Ну прямо детского размера. Первая бутылочка пошла хорошо, вторая – еще лучше. Я получил огромное удовольствие и выпил их 3 или 4. Одним словом, когда родители вернулись домой, они обнаружили своего 9-летнего сына, пьяно-веселого, сидевшего у открытой форточки и курящего квадратную египетскую сигарету в белом пластмассовом мундштуке. Отношение родителей к этому было спокойным. Ну, ребенок набедокурил немного. Бывает. Но этот первый опыт знакомства с алкоголем мне очень понравился. Правда, потом у меня был длительный перерыв.

В следующий раз я напился, будучи вполне взрослым, в лет 13-14. У кого-то в классе был день рождения. Мы решили отметить его по-взрослому – купить бутылку водки и сожрать ее. Что и было немедленно сделано. Но в этот раз мне было очень плохо. Последующие годы отмечены моей постоянной борьбой с алкоголем. Я его пил, а он не хотел оставаться в желудке и выскакивал наружу. Так вот мы с ним и жили в состоянии постоянной войны.

Где-то на втором курсе института на меня нахлынули грустные мысли. Мне почему-то показалось, что я позабыт-позаброшен, одинок и это дело надо скорее залить спиртным. Вот тогда действительно я стал быстро привыкать к алкоголю и сделался настоящим алкоголиком в кратчайший срок. Видно, к этому у меня был и талант и воля. Обычно мы вдвоем с моим товарищем выпивали по бутылке водки с плавленым сырком на закуску в перемену между двумя парами (лекций) в институте, затем, забравшись на галерку, отпускали, как нам казалось, очень умные комментарии по ходу лекции. Все смеялись, всем было весело.

Потом институт кончился. Я вел относительно здоровый образ жизни, поскольку я занимался различными видами спорта.

Проблемы с алкоголем вновь начались после 1990 года. Это было связано с различными проблемами, такими, как переезд. Мы переехали в Россию. Причем не всей семьей, а только ее частью. Я был шалопаем, ненадежным человеком: мог пропасть из дома на некоторое время. А тут, внезапно, мне пришлось выступать в роли главы семьи, в которой были моя мама, моя жена, мой четырехлетний сын. Поначалу я не дорожил теми талонами на водку, что нам давали в ЖЭКе. Однажды я даже поменял свой талон на две пачки сигарет. Но это было только в самом начале.

У меня заболел сын и долгое время находился с мамой в больнице. Длинные вечера я привык коротать с бутылкой. Может к счастью, а может к несчастью, мое пьянство никогда не приносило особых финансовых проблем моей семье. Самым худшим тут было сознание того, что их сын, муж, папа сильно пьет. Я не пропивал домашние вещи, ни за кем не гонялся со шваброй. Но алкоголь всегда покупался на то, что останется. Пил я все это время. Иногда больше, иногда меньше. Ежедневно я стал пить года с 1994-го. Каждый вечер мне надо было принять, чтобы уснуть. Года через два появилась новая привычка. Я с вечера оставлял себе грамм 300, которые допивал,

проснувшись часов в 5 утра. С другими химикатами, несмотря на серьезные попытки ими овладеть, отношения у меня не складывались.

Потом мне после длительных запоев стала требоваться медицинская помощь. После недели-другой обильного питья, меня стали забирать в больницу, где приводили в себя. Стало трудно работать. Стал брать водку с собой. Выходил через какое-то время, отпивал грамм 200 и возвращался обратно. Потом я вообще перестал ходить на работу во время запоев. Я валялся дома по 2-3 недели. Меня увозили в неотложную помощь. Я возвращался оттуда, снова покупал водку и продолжал пить. Так вот у меня все это прогрессировало и развивалось. Казалось, что жизнь кончена. Осталось утопить ее безнадежные остатки в спиртном, и постараться благополучно отдать концы. Без лишнего мучений.

По чьему-то совету, я даже пошел в АА. На мое первое собрание я пришел пьяный. Не понял и не запомнил, что там говорили. На следующий день я сделал вторую попытку. Мне было очень плохо. Я не мог пить, и не мог не пить. Пил, давился, блевал, опять пил... Пошел на собрание, но смог там отсидеть только 10 минут. Что-то купил, и прямо там же на улице выпил. На этом я завязал с АА на неопределенное время.

Наконец, я попал в «свою» группу. Тут начала происходить череда непонятных превращений. Непонятных для меня тогда. Сначала я пришел, наверное, от безысходности. Необходимо было, чтобы кто-то помог. Никогда раньше я не обращался за помощью. Всегда я был самый сильный. Всегда считал, что захочу – буду пить, захочу – не буду.

Мне оказалось хорошо здесь. Самое первое, что поразило меня, было то, что здесь люди были мне искренне рады. Это меня просто шокировало. Я говорил, что когда я пил, то никому особого вреда не причинял: просто пил и спал. Но когда я начинал приходить в себя, на меня обрушивались просто волны гнева со всех сторон. От сына, матери, родни. Они ранили меня в самые больные места. Я сидел и меня колотило. Я не знал, что сказать и куда посмотреть в такие минуты. А мои близкие выливали на меня все, что у них накопилось за последние недели.

Я пришел сюда, ожидая нечто подобное, но меня здесь приветствовали и были мне рады. Это поразило и тронуло меня. Я не признал, что я алкоголик. Думал, что посижу здесь немножечко, мне чуть полегчает, а потом пойду и снова выпью. Но я не выпил раз. Не выпил два. Мне почему-то стало очевидно, что если я выпью, мне легче не станет. Прошло две недели. Я продолжал не пить, не признавая, что я алкоголик.

Всю свою жизнь я привык логически мыслить. И тут мне вдруг в голову пришла простая мысль, что если я не алкоголик, то кто я? Мне дали вопросник с 20-ю вопросами «Алкоголик ли ты?» Раньше мне не приходило в голову им воспользоваться. А тут решил. И все стало ясно. Затем стали открываться другие разнообразные вещи. Мне вдруг показалось, что пить вроде бы и незачем. Мне стало ясно, что признавал я свое бессилие или нет, алкоголь делал свое дело очень успешно.

А еще через пару недель я вдруг понял, что жизнь еще далеко не кончилась. Я снова захотел жить. Я вспомнил, что в моей жизни были светлые моменты. Те же чувства иногда возвращаются ко мне и сейчас. Спасибо вам за это.

Слава

Шаги _____ и

сразу. Вначале бегать за тащить на смогла расписывали, это, но уже без Я



Традиции

Видеть радости

Двенадцатый Шаг мне понравился не я его воспринимала очень ограниченно – алкоголиками, «хватать их за штаны» и группу. И это мне не нравилось. Я так за эти годы и не заставил себя пойти в больницу, хотя мне так это звали. Не могу, не хочу. И сейчас я просто признаю чувства вины, как раньше. Я нашла другие пути. работала на контактном телефоне в офисе. Там столько было всего! И раскрытие анонимности, когда я проговорилась о своей профессии (звонивший был тоже программист), а потом о месте работы. А оказалось, что он когда-то работал там. Он потом перезвонил какой-то общей знакомой. Хороший был опыт! А еще во время того разговора он требовал, чтобы я приехала и пожарила ему картошку – «вы же должны помогать страдающим!».

Я ждала алкоголиков в переходах у выходов метро, чтобы отвести их на группу, а они не приходили.



Мне звонили в час ночи с другого конца города и говорили: «я только что принял упаковку снотворного, звоню попрощаться». И я не знала, как быть. Этот человек остался жив тогда, правда, в АА, по-моему, не пришел и где он – я не знаю.

Я стала жестче и больше так не бросаюсь «хватать и спасать». Правда, оказалось, что жизнь сама подкидывает случаи, когда ты легко и свободно можешь рассказать и дать адрес.

Я, помню, ехала с работы на группу в автобусе и подвыпивший мужчина все допытывался, чего это я так улыбаюсь. Ну, я и сказала, что вот на собрание Анонимных Алкоголиков еду, чему и радуюсь. У него было ошаршенное лицо: «Неужели такие есть?» Я дала ему адрес – на группу тогда не получилось его довести. Пришел ли он потом – не знаю. Но это уже его часть работы, его и его ВС.

Я отношу к 12-му Шагу не только донесение идеи, что АА существует до тех, кто еще не знает. Те, кто дошел до группы, ходит, слушает – он все еще продолжает быть страдающим. И то, что я говорю на группе о себе, разговоры после группы, личное общение – как наставника или просто так, работа в малых группах по Шагам – это все тоже для меня донесение идей.

Уже гораздо позже, наверное, годам к двум трезвости, для меня открылся еще один смысл 12-го Шага. В тексте Шага он написан. Только я почему-то проскальзывала глазами мимо. «Применять эти принципы во всех наших делах». А, скорее всего, мне надо было сделать все остальные одиннадцать Шагов, чтобы понять, что применять. И теперь каждый день у меня есть все двенадцать Шагов, какой-то из них в этот день звучит больше, другие фоном, но они всегда есть. Мне стоило труда научиться видеть, как тот или иной Шаг возникает в моей жизни. Например, увидеть, что если я не могу справиться с ситуацией и признаю это – то это не значит, что я «опустила руки», это может быть и что я просто «препоручила» это ВС – т.к. это ее работа, а я буду видеть ее направляющую волю и выполнять ее. И у меня работают 3-й и 11-й Шаги. Увидеть, что когда я начинаю юлить и самооправдывать себя, то есть место честному анализу ситуации, а это 4-й Шаг (или 10-й, в зависимости от «объемности» ситуации).

Я долго разделяла вопросы честности. Да, в АА, сама с собой – я еще как-то могла и считала необходимым быть честной. Но вот в отношениях на работе, во внешней жизни – ну там же иное. Я и сейчас не всегда осмеливаюсь быть во всем честной – так можно и работу потерять, и отношения ухудшить. И, тем не менее, за последние годы я увидела, как и там можно быть честной, если, конечно, не сгоряча, если не со злостью, не с вызовом «резать правду-матку». Стало чаще получаться идти честным путем. И оказалось, что так даже выгоднее. Этот момент, правда, у меня все еще в работе.

А еще я очень люблю начало Двенадцатого Шага из книги «12x12» – «Радость жизни является основной темой Двенадцатого Шага». Моя фамильная черта – постоянная депрессия, с просто фанатичным желанием страдать, с установкой: «я рождена, чтобы страдать». Это было у моей бабушки, это сейчас просто достает меня в отце, это проступает все явнее у моей дочери. Просто династия страдальцев. А я смогла начать уходить от этого. Да, депрессии возникают, мучают, все время прорываются. Но я научилась в АА копить радости. И когда мне плохо – я обращаюсь к этим воспоминаниям. Я заставляю себя видеть радости каждый день – даже мелочи: красивую травинку, закат, улыбку человека. И говорить себе: «Ты живешь и это радость!». Знаете, я действительно стала гораздо больше радоваться жизни. Я живу, а не существую, не ожидаю чего-то там потом, или горюю о том, что было. Девиз «Живи сегодня» дается нелегко, но получается.

Марина

Работа с прошлым



Я Володя, я – алкоголик.

В 1992 году я был в командировке в Украине. В Киеве я был два дня. Первый день прошел очень хорошо. А в конце второго я участвовал в небольшом банкете, который состоялся в офисе компании, которая была местным филиалом нашей фирмы. Я почти никого не знал, но все замечательные и приятные люди. Один за другим пошли тосты. Я подумал, что будет смешнее, если я под каждый тост буду выпивать две стопочки. Последнее, что я помню, это то, как я в туалете пытался делать какие-то физические упражнения, чтобы разогнать кровь и приободриться. Следующее, что всплывает в памяти – я просыпаюсь в своей комнате в гостинице. Глубокая ночь, я снова хочу в туалет, встаю и падаю, потому что у меня очень болит нога. Как-то ползу на четвереньках, делаю свое дела

и, по дороге обратно, засыпаю на полу. Наступает следующее утро, когда я должен вернуться домой в Европу – в то время я работал в Швейцарии. Мне рассказали, что вчера я, когда был пьян, понес всех вокруг последними словами и стал на всех плевать. Чтобы показать всем, какой я крепкий, я стал танцевать на лестнице, упал и сломал себе ногу.

Я начал с этой истории, потому что каждый раз, когда я прихожу на собрание АА, это снова приносит мне напоминание всех ужасов моих историй. Вы думаете это было дно моей карьеры? О нет, когда я проснулся тогда в Киеве, я даже не выпил стопочки: мне вроде это было ни к чему. Однако, когда я вернулся в Париж, я снова стал выпивать. Все было нормально. Конечно, я извинился перед нашими ребятами в Украине, они все поняли и говорили мне на прощанье, что я могу приезжать в Киев к ним, когда захочу. Я пил в одиночестве, круглые сутки – с утра до вечера. В те редкие случаи, когда я выходил из дома в нетрезвом состоянии, всегда случались какие-то катастрофы. Однажды я сильно напугал компанию моих лучших друзей: пришел к ним абсолютно пьяный, стал нюхать какой-то клей и весь посинел. Они испугались и отправили меня домой. Я закончил тот день с каким-то таксистом, который уложил меня где-то спать. В другой раз я был пьяный за рулем. Полиция меня остановила и бросила в тюрьму. Было ли это мое дно? Понял ли я, что должен перестать пить? Нет, нисколько. Я просто думал, как мне напиться на следующий день, чтобы ни о чем не думать.

Сейчас, когда я трезвый три года, я стараюсь вспоминать, что заставляло меня тогда пить, что меня тянуло к этому? Сегодня у меня есть два ответа на этот вопрос. Первый – я боялся своих чувств. Я ничего не хотел чувствовать трезвым, я не знал, как чувствовать трезвым. Я знал, что мои отношения с людьми не были очень хорошими. Мне казалось, что с помощью наркотиков и алкоголя я становился очень хорошим человеком. Второй мой ответ заключается в том, что алкоголь помогал мне убивать время, чтобы не думать и не скучать. И сейчас я понимаю, что я превратился в зависимого человека, что я мог злоупотреблять разными продуктами. Я мог объедаться, я мог делать разные гадости на моем компьютере, мог надоедать другим людям часами.

Какие были мои трудности в новой трезвой жизни? Я не мог понять, кто я есть. Я пришел в англоязычную группу АА в Париже. Я ничего не понимал, что там говорили. Единственное, что я говорил себе: делай то же, что и они, будь и общайся с ними и не думай много. Но я все равно не знал, кто я есть. Мне постоянно приходилось краснеть за свои дела. Я не мог понять, или я себя так веду, или это проявления моей болезни? Это для меня вопрос вопросов. Как я это решаю?

Для меня эта Программа – Программа честности. Для меня главное – быть честным в каждый момент моей жизни. Поначалу мне было очень тяжело, потому что пришлось переоценить все свои прошлые поступки. Мне пришлось вспомнить все неприятные и позорные вещи, за которые было очень стыдно. Было очень трудно вспоминать эти вещи именно так, как они происходили. Я стал их воспринимать, как вещи, что я творил, как историю, но я осознавал, что это прошлое – уже не я сегодня. Этот процесс был достаточно нелегким. 4-й и 5-й Шаги заняли у меня немало времени. Когда я начал писать 4-й Шаг, то вошел в кризис обжорства и просто бросил свой самоанализ. Но я вернулся к этому Шагу и продолжал свою работу над ним. Мне смешно сейчас перечитывать, как я описал, что в 9 лет я вытащил из бумажника взрослого несколько франков, чтобы купить себе конфеты. Но хорошо, что я это все опять читаю, я улыбаюсь и снова живу со всем этим. Критический анализ был произведен.

Второй аспект, с которым мне пришлось нелегко – это смириться с тем, что другие люди меня часто видят не так, как мне хотелось бы. Но сегодня я рад тому, что я веду себя с ними так, каков я есть, и мне не надо играть в какие-то игры и выдавать себя за кого-то другого.

Следующими важными этапами в Программе для меня были 8-й и 9-й Шаги. Я делал все, что написано в нашей литературе. Я писал людям, с которыми я не мог встретиться лично. С некоторыми я помирился и они меня сейчас уважают гораздо больше, чем раньше. Другие – не хотят иметь со мной никаких дел. Я все это прекрасно понимаю, потому что я делал им большие подлости. Но для меня важно, что я не буду чувствовать позора, когда я увижу этих людей, т.к. я сделал то, чему меня учит Программа и это приносит мне облегчение. Для меня главное сейчас не стыдиться за вещи, который я сделал во время болезни, во время моего сумасшествия. Это сделал я вчерашний, а не сегодняшний. Вся эта работа с моим прошлым была проделана, чтобы понять, как я себя видел и как меня видели другие.

Каждый день я анализирую свои сегодняшние дела и нередко нахожу те, которые были сделаны эмоционально нетрезвым человеком. Я все это анализирую на бумаге. Я должен писать. Я должен проанализировать, какие чувства заставили меня сделать то или другое действие и понять, почему эти чувства у меня были. Только так я могу изменить свои действия и стать тем человеком, которым я стремлюсь быть.

Когда я прекратил пить, было очень неприятно обнаружить у себя депрессию. Когда я пил, я был такой крепкий, я был выше всех, я чувствовал себя, как великие писатели и артисты – я ощущал священный огонь, который жег меня изнутри и я был тогда, безусловно, выше толпы. А когда я прекратил пить, я стал, как и все люди, сижу дома, смотрю целый день телевизор, как идиот. Я не хочу выходить, не подхожу к телефону, шторы закрыты, бардак у меня дома, бардак в моих бумагах, я не оплачиваю счета, жру, как свинья, да вдобавок ко всему нельзя выпить или принять наркотик. Единственное, что я знаю – это то, что все проходит. Я должен быть готов действо-

вать в физическом и эмоциональном плане, когда эта депрессия пройдет. И мои депрессии становятся все короче и короче. Для меня лучшее лекарство – записывать, что я буду делать завтра, и выполнять свой план.

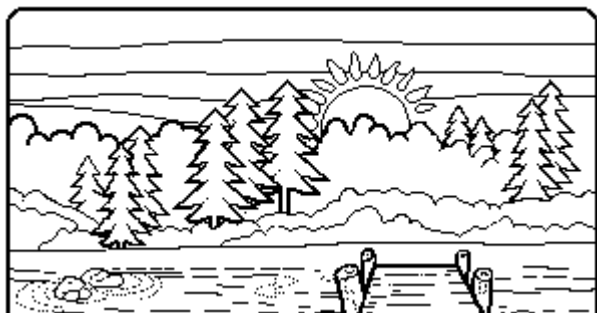
Еще одна проблема, которую я решаю с помощью Программы – это мое стремление быть во всем совершенным. Я всегда должен был все знать, все делать должен был только превосходно. Так не бывает. Это может легко меня отбросить снова к алкоголю: я любил обещать много хороших вещей, но не держал этих обещаний, а это вызывало внутреннюю напряженность, которую я снимал выпивками. Главная идея, которую я хочу передать – это необходимость избавиться от стыда и позора, которые я испытываю. Надо их выпустить, оставить, стереть. То, что было, делала моя болезнь, а не я. А сегодня надо быть самим собой и следовать Программе. Тогда стыд и позор уйдут от меня. Значит ли это, что надо отбросить прошлое? Ни в коем случае! Надо все помнить, но научиться правильно на него смотреть. И еще надо принимать правду жизни, не врать людям и, особенно, самому себе.

Я хочу закончить мою историю несколько печально. Моя бабушка, которую я очень любил, перенесла инсульт, оказалась в больнице и затем умерла. Мне было очень тяжело. Но я мог быть с моей мамой, я мог ей помочь. В это трудное время я думал: "Слава Богу, что я трезвый, что я могу вести себя не как животное, а как человек, что я могу показывать свои чувства, какие они есть. Я могу чувствовать боль от потери любимого человека, я могу чувствовать любовь к тем, кто остались." В эти моменты я знал, что это уже я, что это – мои чувства. Все это – благодаря Программе АА, собраниям и Шагам, что я сделал. Я хочу всем вам сказать спасибо за все то, что я смог сделать в Программе, и за мою трезвость сегодня.

Владимир, Лос-Анджелес



Мой выбор



Всем привет от Валеры, алкоголика.

Часто, размышляя над Третьим и Одиннадцатыми Шагами, я задавал себе вопрос: "Почему я до сих пор трезвый?" И 3-й и 11-й Шаги, с одной стороны, для меня через сознание являются очень-очень значимыми, с другой стороны, отношение в действиях – очень-очень поверхностное.

Я молюсь, но очень редко, и совершенно не медитирую. И все-таки, Господь не оставляет меня. Думаю потому, что очень важным в 11-ом Шаге для меня является первое слово – *стремилась*. Вообще, как мне кажется, прелесть и уникальность нашей Программы заключается в том, что от меня не требуется профессионального подхода ко всему, что написано в Программе. От меня требуется стремление, пусть маленькими шагами, менять свое представление о себе, об окружающем меня мире. И я сегодня стремлюсь взглянуть на себя и окружающих меня людей так, насколько мне позволяет мое здравомыслие. На сколько здравомыслие вернулось ко мне. А это уже Второй Шаг.

Несколько лет назад я пытался заставить себя молиться. Но я так и не смог запомнить ни одной молитвы, кроме молитвы о Душевном Покое. Сегодня, когда я молюсь (скорее, не молюсь, а обращаюсь к Богу) я обязательно благодарю Его за то, что у меня сегодня есть. И это не просто слова благодарности, а глубочайшая уверенность в том, что это не моя заслуга, а Его, Бога. И в своем обращении к Богу я использую вторую часть 11-го Шага "*молясь лишь о знании Его воли, которую нам надлежит исполнить, и о даровании силы для этого*". А в том, что,

если Господь покажет мне свою Волю и даст мне Силы для исполнения ее – для меня лучшее, что можно пожелать себе и близким в жизни и для меня очевидно, как солнце, небо...

Вот так получилось, что я перестал заставлять себя выучить какую-либо молитву. И не потому, что мне что-то в них не нравится. А потому, что понял, что важнее, чем "*Покажи мне Волю свою и дай Сил для исполнения ее*" для меня Молитвы нет. Может быть, пока.

Слышал я рассуждения, что в переводе 11-го Шага нет слова *размышления*, а есть слово *медитации*. Не зная английского языка, не берусь судить правдивость сказанного. Для меня лично слово «размышление» значит очень много. Мои размышления – это плод моей работы по 2-му Шагу. Я когда-то давно, как и сейчас, пришел к убеждению, что мысли, которые мне приходят в голову и в результате которых я совершаю тот или иной поступок, это не результат моего ума, способностей и т.д. Это то, что приходит Свыше. И чем я становлюсь *здоровомыслее*, тем более продуктивно я размышляю о Высшей Силе, о Высшем Разуме и, наконец, о Боге. И в своих размышлениях я очень далек от религии, я стремлюсь познать волю Божью для себя лично, а не для всего человечества.

Еще мне хочется сказать два слова о том, что то, что я писал выше – *это мой выбор*. И такой же выбор есть у меня писать или не писать вам. И такой же выбор у вас – читать или отправить в корзину. Надеюсь, что, размышления по 11-му Шагу улучшили мой сознательный контакт с Богом.

Счастья вам, спокойствия и любви.

Валера

Учусь у других



Я недавно прибирал мою полку с АА-ми делами. Обнаружил в процессе уборки, что за семь лет исписал более восьми толстенных тетрадей. Это, главным образом Шаг №4 и Шаг №10. Когда я впервые приступил к работе по Программе, меня научили писать Десятый Шаг сразу же, даже перед Первым Шагом. Предложили называть это "дневником чувств". Так у меня сложилась привычка писать. Со временем я понял, что сам по себе процесс написания помогает каким-то образом, и тоже необходим для работы по Шагам. Пишу я Десятый Шаг и по сей день. И до сих пор это мне помогает. Бывают дни, когда нет возможности написать Десятый Шаг. Стараюсь тогда вспомнить и записать потом хотя бы главные события незаписанного дня. Сейчас, правда, мой 10-й Шаг уже не такой, каким был когда-то.

Главное, чему меня научил 10-й Шаг это, конечно же, делать правильные самооценки. По моему мнению, алкоголизм имеет, наряду с прочими неприятностями, одну черту, которую называют низкой самооценкой. Можно называть эту штуку демоном низкой самооценки, можно комплексом неполноценности. Речь идет приблизительно об одном явлении. Я в одно время называл его, это явление, еще и "чужим аршином". Беда алкоголика еще и в том, что частенько у него нет о себе самом никакой собственной оценки. Тогда он пользуется чужими. Сначала я записывал этот Шаг по схеме из Большой Книги (получил большую пользу). Затем, я пытался освоить то, что написано про 10-й Шаг в книжке «12х12». Там-то я нашел то, что пригодились мне впоследствии. Аксиома из духовного мира: расстроился – ищи свой дефект.

Действительно, помогает вернуть душевный покой. Затем научился уравнивать переживания от несбывшихся ожиданий тем положительным, что я имею. Ну, и конечно, я учусь по сей день сдерживать себя. Настоящий мой дефект – несдержанность. Особая забота об одной из четырех отрицательных эмоций, которые являются для меня главными – гнев! Остальные – это страх, вина, саможалость (фрустрация, самоуничижение, уныние и другие похожие можно отнести сюда же). С гневом у меня особые отношения. Это потому что он возникает, как внутренняя реакция на страх, вину и другие отрицательные эмоции. А вообще-то, все они часто приходят вместе. И приводят всегда к одному: эмоционально-нездоровому, негативному состоянию. Если оно имеет протяженность по времени, можно говорить о депрессии. Часто это – как срыв. Такие состояния у меня бывают и сейчас. Но они ни в какое сравнение не идут с теми состояниями, которые посещали меня на первом году трезвости.

Помогают самооценки. Длительное время я их называл 4-ым Шагом. Но когда они стали накапливаться, понял, что все-таки – это Десятый Шаг. Просто когда накапливались отрицательные эмоции, я садился и делал такую самооценку. Получал результаты: 1) навязчивый гнев, недовольство, негодование, вина, страх уходили, когда я излагал на бумаге ситуацию; 2) снова и снова видел, как неуправляемые инстинкты приводят к эмоциональному нездоровью; 3) видел гордыню, эго, страхи, свой неизменный характер. И мне становилось лучше. Это потому что я видел себя в истинном свете, а истина целебна.

Много я прочел религиозной литературы. Много – психологической. Многому учился и учусь. Вспоминал при этом, между прочим, о первых ста АА-цах, о Билле. Они тоже много читали, учились. Когда я их вспоминаю, чувствую благодарность и признательность.

Эмоциональные пьянки случаются. Не часто. Но бывают. У меня это связано, прежде всего, с так называемым праведным гневом. Как ни крути, а в АА-ой литературе (см. «12х12» о праведном гнев) все написано прямо для меня. Бери и применяй! Путь мне понятен: эмоциональная трезвость. Вот только он, этот путь, долгий, часто болезненный. Много не получается.

Насчет эмоционального похмелья. Испытывал часто. Очень похоже на настоящее похмелье. Даже во рту бывает так же противно. Мысли о выпивке случаются. Но кроме тоски какой-то ничего не вызывают. Боюсь ли алкогольного срыва в такие моменты? В такие моменты я молюсь. Срывы мне не помогут ничем. И если у других есть еще шанс выжить в срыве и получить какой-то опыт, то у меня – вряд ли есть такой шанс (сердце). Учусь поэтому у других. Они рассказывают, что ничего хорошего нет в срывах. Кайфа, облегчения уже не будет, одна чернуха.

Сегодня я трезвый. Спасибо.

Микс

Если не я, то кто?



У меня некоторые трудности с Третьим Шагом.

Решение не употреблять алкоголь я принимала сотни раз. После каждой «последней» клятвы «завязать» я была уверена, что сдержу ее. Я надеялась на собственную силу воли, но ее никогда не хватало. Мои бесконечные срывы привели меня к отчаянию и осознанию своего полного бессилия.

Но если не я, то кто поможет мне? Я не буду сопротивляться, я отдам свою проблему Тому, чья воля выше и сильнее моей. Болезненные переживания привели меня к единственно правильному решению: отдать мою волю в управление Высшей Силы. Я признала, что прежний образ жизни не оправдал себя, и я хочу жить по-другому. Испытывая боль от прежней жизни, я признала свое поражение. «Принять решение» больше не означало для меня мою самонадеянность, это означало – обращаться за помощью к Богу с просьбой дать мне силы прожить трезво предстоящие 24 часа в сутки. Я приняла это решение с надеждой на то, что моя жизнь станет лучше. Эта надежда оправдалась.

Через полтора года я почувствовала, что физическая тяга отступает, и я окрепла. Но болезнь души продолжается. Мое «Я» заставляет меня постоянно оглядываться назад. Оно требует, приказывает, по-прежнему своевольничает. В моменты рецидивных, душевных обострений «Я» становится неуправляемым. Появляются вспышки гнева, озлобления. Мое гипертрофированное «Я» – выпячивается, старается самоутвердиться, подмять под себя тех, кто «не так» мыслит, кто «не правильно» себя ведет. Мне, как бы «настоящей», все это вредит. Светлая сторона моей души начинает стыдиться, страдать, испытывать боль. А темная – злорадствует и шипит: «Все равно начнешь пить. Рано или поздно, я оторву тебя от твоего Бога».

Мой эгоцентризм продолжает наносить удары по моим близким. Они в недоумении: когда пила – это еще можно было понять и простить, но теперь?...

Откуда появилась эта черствость, равнодушие и даже жестокость? До определенного времени (до 3-х лет) шел подъем духовного роста. После трех лет начался спад, а сейчас (3 года 9 месяцев) начался обратный процесс.

Есть небольшое утешение: я переживаю критический срок трезвости. Без потерь – не обойтись, это очевидно. Но решение оставаться трезвой сохранено, и это – главное.

К сожалению, появился новый стиль жизни – бегство в одиночество. Чаще мне хочется быть одной. Мотив понятен. Находясь в одиночестве, я не приношу вреда окружающим и, следовательно, не приходится себя винить. Но таким способом я никогда не исправлю свои изъяды, еще и новые дефекты появятся. Я отталкиваю других людей и не желаю их понимать. Этому способствует моя злость, причиняющая неприятности другим и мне самой. Она же мешает сделать Третий Шаг. Наверно, я обратилась к Богу только за физической помощью в избавлении от пьянства, а душу свою так я перед ним и не открыла. Что конкретно я могу сделать, чтобы мой прежний нечестный образ жизни заменить честным, порядочным, добросовестным? Начать все сначала, то есть препоручить свою волю воле Бога. Я стремлюсь получить разум и душевный покой, но стремление не реализуется, пока я живу со своим «царем» в голове. Что такое Бог? Это все то, что меня окружает и, прежде всего, люди. В каждом я могу разглядеть божественное создание и начать интересоваться потребностями других людей. Я должна избавиться от претензий и прощать обиды. Как? Посредством молитвы, вдумчивых размышлений и медитации.

Но именно этого я избегаю, считая, что это не моего ума дело, и у меня ничего не получится.

Страх «меня не любят» затмевает свет самой любви, любви во мне самой. Жалость к себе должна быть вытеснена чувством благодарности. Это чувство приходит от щедрости души, как в буквальном, так и в многозначном

тельном смысле слова. Желание жить по воле Бога есть, но перехода от желания к конкретным действиям нет. Значит, по-прежнему осуществляется акт своеволия и моего вмешательства в волю Высшей Силы.

Сегодня я трезвая, но облегчения нет, потому что нет спокойствия и духовного смирения. Моя трезвость в основном базируется на страхе срыва. Мне не трудно обратиться с просьбой о помощи к человеку. Я уверена, что мне помогут, либо откажут. Но я сомневаюсь, что, обратившись за помощью к Высшей Силе, получу зримую помощь. Мне нужны подтверждения. Я их хочу слышать, я их хочу видеть, я их хочу «потрогать» руками. Есть много обстоятельств, в каких я хотела бы обратиться к кому-нибудь с просьбой о помощи, но нет этих «кого-нибудь». Если Высшая Сила – это близкий друг, и она хочет, чтобы я жила счастливо, то почему Она не распорядится послать мне этих «кого-нибудь»? По 12-му Шагу я совершила ошибку, но прошло достаточно времени, чтобы предоставить мне возможность исправить ее. Я хочу измениться, но мне нужна помощь. Одна я не справляюсь. Четвертый год трезвости у меня трудный и напряженный. Идет уже просто борьба за трезвую жизнь, а не работа по Программе и накоплению опыта.

Возможно, немногие из членов АА задаются подобными вопросами, потому что большая часть их выздоравливает посредством постоянного общения друг с другом и регулярного посещения собраний АА. Мне труднее – у нас в городе нет группы АА.

Светлана

Информация

Сайты Анонимных Алкоголиков в Интернете:

Сайт группы “Весвало”: WWW.VESVALO.NAROD.RU

Там имеется возможность отправить письмо секретарю русскоязычной группы АА в Интернете “Весвало” с просьбой «хочу стать участником группы».

Сайты Анонимных Алкоголиков Карелии: www.aa.karelia.ru
и Сибири: www.aasib.inc.ru, ну и центральный американский: www.alcoholics-anonymous.org.

Из Киева:

Дорогие друзья!

Приглашаем вас принять участие в нашем празднике – XIII-й годовщине создания АА в Киеве.

Ждем всех желающих 23-24 февраля разделить нашу радость. Начало регистрации – 23 февраля в 11:00.

Стоимость проживания (в сутки):

полулюкс ~45 гривен, или ~8\$,

обычный (2-3х мест.)... 15-25 гривен, или 3-5\$.

Адрес проведения – Большая Окружная дорога, 3, "Академия Труда и Социальных отношений". Проезд на метро до станции «Лыбедская», затем пересадка на тролл. №№11 или 11к (примерно 30 мин.), или пешком от станции «Одесская пл.» (5 мин.)

Дополнительную информацию можно получить по телефону в Киеве (044) 228-61-74 (Офис АА Украины) или по адресу в Интернет: aa_center_ua@g.com.ua.

Просьба заранее сообщить о своем прибытии для встречи.

Совет Обслуживания АА Киева

Походы:

С 1-го по 10 мая 2002г. состоится туристический поход членов АА. В первой половине июня 2002г. планируется 2-недельный водно-туристический поход членов АА. За информацией обращаться по тел. (095) 486-49-13, Слава.

Бланк-заказ на литературу АА**ЛИТЕРАТУРУ МОЖНО ПРИОБРЕСТИ**

наложенным платежом, прислав заявку по адресам:

ПОЧТОВЫЙ: 129128 РФ, Москва, А/Я 33 и E-MAIL: aurus@online.ru

или по ФАКСУ: (095) 185 4000

(указать наименование, количество и полный адрес с индексом, а также – *Фамилию, Имя и Отчество получателя*)

или обратившись непосредственно в ЦБО (Офис) АА России

по адресу:

г. Москва, ул. Тайнинская, д. 8

(ПН-ПТ с 11⁰⁰ до 17⁰⁰ часов, СБ с 11⁰⁰ до 19⁰⁰)

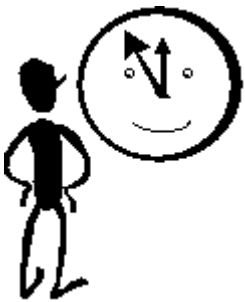
НАЗВАНИЕ / ВИД ИЗДАНИЯ	ЦЕНА (РУБ.)	КОЛ.
КНИГИ		
Анонимные Алкоголики	45	
12 Шагов и 12 Традиций АА	40	
Жить трезвыми	40	
Ежедневные размышления	50	
Пришли к убеждению	35	
БРОШЮРЫ		
Двенадцать Принципов обслуживания АА (с илл.)	10	
АА для женщин	8	
АА: 44 вопроса	5	
Вопросник по 12 Традициям	5	
Вопросы и ответы о наставничестве	3	
Думаешь, ты особенный?	12	
Есть ли в вашей жизни алкоголик?	8	
Знакомьтесь: АА	5	

Как понимать анонимность	3	
Лучшие статьи Билла У.	12	
Молодежь и АА	3	
Моя история	15	
Самообеспечение: где переплетаются духовность и деньги	4	
Священнослужителям об АА	10	
Традиции АА – как они вырабатывались	15	
Члены АА о лекарствах и других наркотиках	10	
БУКЛЕТЫ		

Вопросы новых членов	11.5	
Проблемы помимо алкогольной	11.5	
ЖУРНАЛ		
«Дюжина» № 21		
«Дюжина» №№ 17, 18, 19, 20	15	17 _____ 18 _____ 19 _____ 20 _____
СПРАВОЧНИКИ и материалы по обслуживанию		
СПРАВОЧНИК ГРУПП: Содружество АА России и АА Зарубежья	10	
СПРАВОЧНИК ГРУПП АА Москвы и Подмосковья	3	

Наш юмор

Из выступлений



«Я потерял все – работу, жену, хотя она тоже была пьющей... А мне тут говорят – ничего, найдешь здесь новую, трезвую, пятилетней выдержки!»



«Как вспомню – так вздрогну.»



«Я даже не знаю, сколько *это* сейчас стоит... но чувствую!»



«Даже если вам не понравились все из нас, вы все равно любите нас... »



«Я допивался до такого позора – нормальные люди в таких случаях вешаются! А я не вешался, потому что еще хотел выпить.»



«Теперь я могу вовремя остановиться – до первой рюмки.»



«Я считал, что алкоголь в малых дозах безвреден в любом количестве.»



На рабочем собрании: «А что тут, собственно, обсуждать, если я знаю и говорю вам, как это надо сделать!»



«Я начала пить с досады на то, что у меня красный нос.»

Просто анекдот

Пьяный парикмахер бреет клиента.

- А Вы меня не порежете? – волнуется тот.
- Как я тебя, дорогой, могу порезать, если я тебя даже не вижу?!



Паренек из АН говорит: Если тут на столе стояла бы бутылка и лежал баян, то я, конечно, схватил бы баян. На лицах алкоголиков видна работа мысли: на фигу наркоману гармонь?



Объявление: Высококвалифицированный экстрасенс снимет похмельный синдром. При себе иметь 200 рублей и 150 грамм.



- Тут мне вот сказали – врачи советуют босиком ходить. Полезно!
- Да-а... Правильно говорят, вот у меня каждый раз, как в ботинках проснусь, башка трещит!



- Бабушка, я опять летал во сне!
- Я те не бабушка, а нарколог...



Вот Сергей и Михаил. Сергей выпил одну бутылку водки, а Михаил – три. Посмотрите! Выглядят они одинаково!

Спрашивается, зачем пить меньше?!



Умер один человек и оказался в раю. Святой Петр встречает его у врат рая и спрашивает:

- Ну, хорошо, а к какой конфессии ты принадлежал на Земле?
- Тут какое-то недоразумение, – отвечает человек, – Я, видно, попал сюда по ошибке – на Земле я вообще не заглядывал в церковь.
- Ага, – говорит Святой Петр, – но сюда никто по ошибке не попадает! Давай-ка я тебя проведу по окрестностям и ты выберешь, где ты хочешь провести вечность.

И повел он его по длинному коридору, и открыл первую дверь. Внутри они увидели множество людей, стоящих на коленях и молящихся перед высокой кафедрой.

- Кто они такие? – спросил человек.
- Это католики, – ответил Святой Петр.
- Гм, а нельзя ли посмотреть, какие тут еще есть варианты? – сказал человек. Святой Петр повел его дальше и открыл следующую дверь. Там строго одетые люди неподвижно сидели на лавках, смотря прямо перед собой.

- А это кто такие? – спросил человек.
- Это протестанты, – ответил Святой Петр.
- Посмотрим еще, – попросил человек. Они прошли в конец коридора и вдруг человек почувствовал аромат кофе и табачного дыма. Там оказалась дверь, за которой люди смеялись, обнимали друг друга, что-то рассказывали, улыбались, хлопали друг друга по плечу. Они говорили о том, как они счастливы, о Боге, о традициях, о своем опыте... Потом они встали в круг и взявшись за руки со светлыми лицами прочитали молитву о Душевном Покое.

- Эге, – сказал человек, – пожалуй, вот здесь мне нравится, кто эти люди?
- Не знаю! – ответил Святой Петр – ОНИ ОТКАЗЫВАЮТСЯ СКАЗАТЬ НАМ, КТО ОНИ!!

Наша реклама





Я Вильям, алкоголик, который 38 лет и 11 месяцев назад пытался покончить свою жизнь самоубийством. Когда я пришел в себя, то обнаружил, что вместо рая я сижу на собрании АА. Я уверен, что я пришел в АА только по Божьей благодати.

В 1989 году у меня была возможность впервые поехать в Советский Союз. Вместе со мной тогда были моя жена Филлис и еще 19 алкоголиков из США. Мы посетили четыре города: Москву, Ленинград, Вильнюс и Киев. Я тогда привез письма от американских алкоголиков советским. Эти письма были розданы на собраниях АА в этих городах. На следующий год я снова вернулся в Советский Союз с другой группой алкоголиков. А в 1991 году я приехал в Одессу, где добровольно работал в реабилитационном центре для алкоголиков и наркоманов. В 1992 году мы поехали во Владивосток, где в течение одного месяца помогали движению АА на Дальнем Востоке России.

Я полюбил русских людей. Мне кажется, мы все одинаковы и у всех нас одна общая болезнь, которая называется алкоголизм. Я лично знаю только два типа алкоголиков, которые встречались мне за 38 лет в Программе. Первый тип это – мужчины, и второй – женщины. Мы все – особые и счастливейшие люди. Мы смогли не упустить тот шанс, который предоставляется каждому алкоголику в жизни. Это потрясающе, что мы все трезвые сегодня. Это – чудо.

После каждой поездки в Союз много людей в США просили рассказать о нашей работе с алкоголиками в СССР и назвать, что нам помогало в этой работе. Я всегда отвечал, что все это – Высшая Сила. Лично я – простой носитель болезни. Но каждый из нас обладает уникальной способностью. Любой из нас может поговорить с другим алкоголиком, которому нужна помощь, и поделиться с ним своим опытом, силами и надеждами.

Вильям, США



Увидел тут по телевизору, как ловят обезьян в Африке. Роятся ямки, в них помещают сосуды определенной формы и туда кладутся ярко покрашенные орехи. Обезьяны – существа любопытные. Они суют туда руку, хватают орехи, хотят вытащить и полакомиться ими. Да не тут-то было – кулачок с орехами не выходит из сосуда. Обезьяны визжат, дергаются, негодуют, но освободиться не могут. Тут их спокойно берут голыми руками. До чего же эти бедные обезьянки казались мне глупенькими: попадались из-за своей жадности.

А потом мне вдруг пришла в голову мысль, что я вел себя абсолютно так же, как эти бедные существа. Я навлек миллион проблем на свою голову, но с такой же настойчивостью боялся бросить стакан и свободно вытащить руку. Действительно, готов был погибнуть, но не разжать свои пальцы.

Мне показалось, что это имеет аналогию с Первым Шагом: признай обреченность своих попыток, капитулируй, выпусти стакан, освободи руку. Вот и решил поделиться с вами этим опытом.

Александр

На днях, читая новую книжку "Ежедневные размышления", наткнулся на формулировку Первого Шага и "пробило", а именно пришло понимание второй части "потеряли контроль над собой". Я бьюсь над загадкой, почему же у меня все получается не так, как задумывал. Почему не могу себя заставить (часто) выполнить то, что наметил для исполнения накануне, почему смысловая нагрузка планов меняется по сто раз на дню.

И тут вот оно, простое и понятное объяснение всего этого, я просто потерял контроль над собой. И это ведь не только по отношению к выпивке, да там и не написано, что контроль потерян по отношению к выпивке, он (контроль) родной потерялся вообще по жизни. Странно, но даже само осознание этого факта принесло облегчение, не я плохой, безвольный и т.д., а алкоголь по капле высосал из меня эту самую волю, ее либо вообще нет, либо применяю ее не в том направлении – разучился (если вообще умел).

Вот так Программа открывается все новыми гранями.

Андрей



Недавно получил трогательное письмо с приглашением на юбилейный праздник по случаю очередной годовщины. И там в адресной строке на мое имя добавлена строчка "группе АА "Братство". И это уже не первый раз. Ну что тут сделаешь. Вероятно, рассылкой занимаются те, кто не совсем понял термин «анонимность».

Мне на первых порах было крайне неудобно соблюдать ее. Город маленький. Организация открытых собраний, хлопоты по поводу помещения были просто невозможны без объяснения далеким от всего этого людям, что такое АА.

Конечно, слово "алкоголики" вызывало тень на просветленных административных лицах. Но иначе – ни тебе собраний, ни тем более помещений. И уж тому, кто начинает заниматься всем этим, волен-с, не волен-с, приходится потерпеть. Особенно на первых порах. Сейчас, спустя много лет, я к этому отношусь более терпимо и менее болезненно воспринимаю всякое возможное повествование о нуждах АА. Да и как-то нет сейчас особых проблем. Самое неприятное – это положение моей жены. Здесь больше анонимность нужна ей, чем мне. Она учительствует, а были моменты, когда вдруг в местной газетке мелькал наш домашний телефон в ряду газетных строк об АА. Я перестал искушать судьбу и всю необходимую информацию передаю через местного нарколога. Правда, пока безуспешно. Но группа постоянных двух и переменного третьего, действует (при настойчивом желании одного из двух постоянных). И это самое главное. Думаю, что и рост группы, в основном, не происходит из-за боязни огласки. Странное дело, когда-то я валялся в "смерть" пьяный у дверей квартиры – и мне не было неловко, а вот сказать вслух, что я выздоравливающий АЛКОГОЛИК, это "запредел". Уверен – не для всех. Скупость информации о работе групп в печати, особенно малых городков – это большой минус для распространения идей АА.

Мне приходилось бывать в Магнитогорске (моя малая, так скажем, Родина). Так вот там и печатных изданий поболее, и город по населению раз в 15 превосходит наш,

и информация об АА появляется регулярно. Конечно, это очень здорово.

Все-таки, при любом удобном случае я рассказываю своим хорошим знакомым об АА. Возможно, кто-то расскажет еще кому-то, что странный человек, без лекарств и насилия остается, уже приличный срок, трезвым. Главное – не давать повода усомниться в правильности выбора, не подводить АА, и не делать из него снобистское движение "особых". И тогда придут новые люди, которым надоела пьяная кутерьма с соплями и "фингалами", с безумием и безнадегой.

Володя




Вернувшись из поездки на Форум в Омск, наши АА помимо впечатлений и драгоценного опыта работы групп привезли крупицу нашего единства – свежую литературу.

В этом году мы хорошо поработали – в настоящее время группа в достатке обеспечена книгами и брошюрами. Особо радует тот факт, что собрание АА в печати журнал «Дюжина» вышел в 2001 году трижды. Журнал очень нужен и востребован читателями, как в АА, так и многими другими, осознающими социальную значимость проблемы алкоголизма.

Задел за живое выпуск «Наши в Лос-Анджелесе». Особенно материал «Как появилась наша «Надежда». И это понятно, ведь и наша «Надежда», образованная девять лет назад, столкнулась со многими из проблем, описанных Зоей С. Коллективный разум группы принял решение вступить в контакт с «Надеждой» в Лос-Анджелесе.

Вячеслав (по поручению группы «Надежда», Барнаул)

...А почему надо  скрывать тот факт, что у первых членов АА были... скажем так, определенные проблемы? Честно говоря, мне такой подход гораздо больше комсомол напоминает. Нечто вроде "Книга непогрешима, и каждая фраза в ней – есть Истина, и читать ее надо вообще в глубоком транс." Нет, я согласен, АА-шная литература довольно сильно "действует" – но в другой Книге я читал: "Не сотвори себе кумира". Тоже запомнилось.

Возможно, стоит попробовать разобраться – а почему у них так получилось? Чтобы элементарно не повторять чужих ошибок?

То, что Программа работает, мало у кого вызывает сомнения, но почему бы не попытаться понять, вследствие чего она иногда не срабатывает? А от идеализации еще мало что становилось лучше... Потому что когда идеальное представление с завышенными требованиями к "кумиру" сталкивается с реальностью – обычно шок бывает довольно сильный. Разочарование – это совсем не та эмоция, которая полезна в нашем деле, насколько я понимаю.

Алекс

Что случилось?

Летом 1976 я пришел на мое первое собрание АА и был ошеломлен, увидев смеющихся и улыбающихся людей. Почти каждый из них подходил ко мне, пожимал мою руку и говорил, что очень рад видеть меня здесь. Несколько человек подвели меня к кофеварочной машине, налили мне чашку кофе и



выглядели очень заинтересованными моими делами. Я по-прежнему помню мои мысли тогда: "Я хотел бы быть таким же счастливым, как они". Затем мы все поднялись по ступенькам в комнату, где состоялось собрание, и там я был поражен вновь. Когда кто-нибудь высказывал свою проблему на пути трезвости, три или четыре выступающих говорили, как они проходили через подобное, как и где они нашли ответ в Большой Книге, и как все изменилось после этого.

Так происходило на каждом собрании, которые я впоследствии посещал годы. Я мог всегда надеяться, что на собрании АА я услышу решение любой проблемы, с которой я мог столкнуться в своей повседневной жизни. Однако в последние десять лет я обратил внимание, что большинство из выступающих на собрании хотят говорить об их личных мнениях и я очень редко слышу, что решение было найдено в Большой Книге. Стало очень мало смеха на собраниях и у большинства из участников, видимо, не хватает времени для новичка. Как я понимаю, болезнь алкоголизма и теперь та же, как в те времена, когда встретились Билл и Боб, и то, что работало для многих тогда, по-прежнему работает и сегодня. Так кто же изменил правила? Кто превратил собрания АА в групповую терапию людей, собравшихся в одной комнате? Мне видится, что прежнее исключение стало правилом. Я не осуждаю какую-то конкретную группу людей в АА. Однако я хотел бы знать, что случилось?

(J.G.A., Таллахасси, Флорида

АА Грейпвайн, сентябрь 2000)

СЛЕДЫ



Однажды ночью человеку приснился сон. Ему снилось, что он идет по берегу моря вместе с Богом. На небе, как вспышки, мелькали картины из его жизни. Он заметил, что в каждой сцене на песке оставались две пары следов: одна пара принадлежала ему, а другая – Богу.

Когда перед ним прошла последняя сцена из его жизни, он оглянулся, чтобы посмотреть следы. Он заметил, что много раз на тропе его жизни оставалась лишь одна пара следов. Он заметил также, что это происходило в самые тяжелые и печальные периоды его жизни.

Увиденное взволновало его и он спросил об этом Бога: "Господи, ты говорил, что коли я решил следовать за тобой, Ты будешь со мной весь мой путь. Но я заметил, что в самые тяжелые времена моей жизни на песке была только одна пара следов. Я не понимаю, почему, когда я более всего в тебе нуждался, Ты покидал меня?"

Бог ответил: "Мое драгоценное дитя, я люблю тебя, и ни за что и никогда не покину тебя. Просто в моменты испытаний и страданий, когда ты видел лишь одну пару следов, я нес тебя."



Нетрезвая "Умеренно выпивающая" признана виновной в автопроисшествии, в результате которого погибли отец и дочь.

...Одри Кишлин, 43 года, автор книги "Умеренное употребление спиртного" признана виновной в гибели Ричарда Дэвиса и его 12-летней дочери. Эта трагедия произошла 25 марта 2000 г. в результате выезда автомобиля, которым управляла нетрезвая Одри, на полосу встречного движения и его лобового столкновения со встречным. Уровень алкоголя в крови Кишлин в тот момент в три раза превышал допустимый в штате Вашингтон. После этого

инцидента Кишлин принята на лечение в лечебную программу в Западном Орегоне...

Кишлин извинилась во время предварительных слушаний в суде перед семьей Дэвис: "Я пойду в тюрьму, чтобы искупить свою вину перед обществом. Но я никогда не смогу искупить свою вину перед этой семьей". Пожизненное заключение – таков максимальный срок за это преступление.

У Одри Кишлин были проблемы с выпивкой еще со школы и она основала в 1994 году в ее родном городе Вудинвилле (штат Вашингтон) общество Менеджмент Умеренности, т.к. ее не устраивала программа полного воздержания от алкоголя Анонимных Алкоголиков. После совершенного преступления Кишлин признала, что ее программа была ничем другим, как отрицанием проблемы алкоголизма.

(Steps for Recovery, Newspaper, August, 2000, South California, U.S.A.)

12 ШАГОВ НАОБОРОТ ☺

1. Я решил, что могу справиться со своими алкогольными проблемами, если другие люди просто перестанут пытаться управлять моей жизнью.

2. Я твердо верю, что нет силы более могущественной, чем я сам и всякий, кто утверждает противоположное – ненормальный.

3. Я принял решение отобрать мою волю и жизнь у Бога, который меня абсолютно не понимает.

4. Я произвел глубокое и тщательное нравственное исследование всех знакомых, чтобы они не смогли больше дурачить меня и пользоваться моей добротой.

5. Я отыскал этих людей и попытался заставить их признаться передо мной и Богом в истинной сущности их ошибок.

6. Я преисполнился желанием помочь этим людям избавиться от недостатков их характера.

7. У меня хватило смирения попросить этих людей исправить их недостатки.

8. Я составил список всех людей, которые нанесли мне ущерб, и терпеливо ждал возможности расквитаться с ними.

9. Я сводил счеты с этими людьми, где только это было возможно, за исключением тех случаев, когда это могло нанести мне вред.

10. Я продолжал производить инвентаризацию личности каждого, и когда они были не правы, что было почти всегда, я тут же заставлял их признавать это.

11. Я стремился путем концентрации своей силы воли заставить Бога, который меня совершенно не понимает, увидеть, что мои представления самые верные, и что он должен дать мне силы претворить их в жизнь.

12. Сохранив свои алкогольные проблемы в результате прохождения этих шагов, я могу уверенно рекомендовать их тем, кто не хочет расставаться со своим, с таким трудом заработанным положением, чтобы его оставили в покое, для того, чтобы он мог продолжать свое больное поведение во всем, что бы он ни делал, до конца своих дней.

Наши лозунги

ДУМАЙ