



Адрес Российского совета обслуживания
Анонимных Алкоголиков (РСО АА): 129128,
Москва, в/л 33
Справочный телефон Российского АА: 185-40-00
E-mail: aarus@online.ru
E-mail журнала «Дюжина»: duj2001@mail.ru

ДЮЖИНА



№ 2(22) 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 здравый смысл.
3. Приняли решение препоручить нашу волю и нашу жизнь Богу как мы Его понимаем.
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. Смирненно просили Его исправить наши изъяны.
 - а. Составили список всех тех людей, кому мы причинили зло, и преисполнились желанием загладить свою вину перед ними.
 - б. Лично возместили причиненный этим людям ущерб где только возможно, кроме тех случаев, когда это могло повредить им или кому-либо другому.
 - в. Продолжали самоанализ и, когда допускали ошибки, сразу признавали это.
 - г. Стремилась путем молитвы и размышления углубить соприкосновение с Богом, как мы понимаем Его, молясь лишь о знании Его воли, которую нам надлежит исполнить, и о даровании силы для этого.
 - д. 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 облеченные доверием исполнители; они не правят нами.
3. Единственным условием для того, чтобы стать членом АА – это желание бросить пить.
4. Каждая группа должна быть вполне самостоятельной, за исключением тех случаев, когда 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 или 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 неформальным 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 придается какого-либо мнения по вопросам, не относящимся к его деятельности, поэтому или АА не следует возмущать в каком-либо общественном дискусии.
11. Наша политика во взаимоотношениях с общественностью основывается на пригласительности 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 является принцип, а не личность.

ДЮЖИНА

журнал Анонимных Алкоголиков

№2 (22), апрель 2002

Содержание

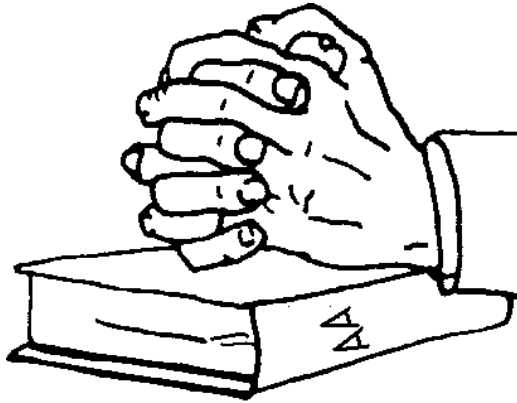
Наши рассказы	3
У черты	3
Вдруг меня пробило	5
Я обрел самое главное.....	6
Хоть с радости, хоть с горя.....	8
Шаги и Традиции.....	9
Путь к моему Богу	9
Единственное условие.....	9
Эта самая Сила.....	11
Служение.....	12
Проблемы «Дюжины»	12
Что я жду от нашей Конференции?	13
Руководство по Служению Российского Товарищества АА.....	15
Наш юмор	20
Из выступлений.....	20
Просто анекдот.....	20
Наша реклама	20
Из писем  мнения, сообщения	21



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.

У черты

Первый раз в жизни я напился в четыре года. Слил после гостей из бутылок и стаканов остатки спиртного, и выпил. До сих пор очень ярко помню. Ранняя весна, снег и лужи, солнышко и себя, валяющегося одетым в этих лужах, по-черному балдеющего.



До 17 лет выпивал почти так же, как все сверстники. В 17 лет несколько вечеров, проведенных в уютной квартире с «битлами» и вином в компании хиппующих парней и девушек, совершенно изменили меня и мое отношение к жизни. Я забросил спорт и учебу и полностью принял их образ жизни.

У меня были проблемы в общении, и тогда казалось, что с помощью алкоголя я их и все прочие проблемы решил. Оказалось не так. Очень скоро алкоголь сам стал моей главной проблемой, и остается до сих пор – до теперешних 49 лет.

За 5 лет учебы в институте я получил хорошо сформировавшийся запойный алкоголизм, и в приложение к нему, не очень и нужный, – диплом инженера-строителя.

Через два месяца после начала работы по специальности пришлось ложиться в наркологию. Нужна была справка, чтобы не выгнали с работы за пьянку и прогулы. За два года пришлось это делать 6 раз. Пока еще не «лечился».

Через два года стал доставать участковый. Снова приходилось ложиться в наркологию. Теперь был вынужден «лечиться». Сначала тетурамом, а затем подшивками эспералей. Первая эспераль, на мое счастье, оторглась. Вторую мне через два месяца врезал знакомый хирург.

«Лечения» вначале не усиливали мой алкоголизм. А вот когда я после третьей пошивки продержался полтора года, болезнь дала резкий рецидив.

Стал совершенно неожиданно для себя, не думая абсолютно о выпивке за несколько секунд до первой рюмки, выпив ее, уходить в страшный запой. На первый план вышли психические страдания похмелья и страх. Возрастала доза алкоголя, чтобы отрубиться и уснуть. Продолжительность запоя с нескольких дней и недель увеличилась до нескольких месяцев.

Дальнейшая жизнь пошла по циклической схеме. 1-3 месяца запой. Капельницы, эспераль. Через несколько месяцев или лет появление мыслей, что вылечился и смогу нормально пить. Появление кратковременных красочных образов нормального употребления в компании нормально пьющих людей. А затем «неожиданный» уход в запой, со временем становящийся все более безобразным.

Так было до 11 июня 2000г., когда произошел особый запой, после трех лет воздержания, на 8-й эсперали. В тот день я посмотрел первый матч чемпионата Европы по футболу, с очень доходчивой и объемной рекламой пива. Совершенно неосознанно пошел в ближайшую распивочную и выпил 2 по 150г 20° спиртового напитка. Почему-то не ушел в запой, а лег спать и даже сразу уснул. Со следующего дня ежедневно, почти месяц, выпивал в день 1.5-2 литра того же напитка. Растягивал на весь день и даже (чудеса!) оставлял на утро 100-150 гр.

Неожиданно стал пить как раньше, и чувствовать себя как раньше. Так было 3 дня. Испугался.

И 11 июля 2000г. сдался бизнесменам от наркологии и лег под капельницы. Подшили мне 9-ю эспераль как-то неправильно. На 4-й день.

Через месяц начался «дурдом». Стали неотвязно преследовать мысли, что зря подшился. Возникали уже не кратковременные образы, а многодневные навязчивые картины приятных выпивок.

К этому времени я уже имел опыт поддержания трезвости применением успокоительных и снотворных таблеток. Но в этот раз приходилось глотать их систематически и не в лечебных дозах.

На протяжении всех 9 месяцев воздержания от алкоголя, просто каким-то чудом я несколько раз не запил. Но через 9 месяцев все же отмучился, запил. На этот раз почти сознательно. Пил 3 месяца как обычно.

Полтора года назад мне дали прочитать две статьи В.Вайнера. Особого впечатления они не произвели, но запомнилось, что трезвость под эспералью похожа на срок, отбываемый от звонка до звонка, и когда жена говорит мужу: «Уж лучше бы ты пил».

И вот во время этого очередного запоя мне дали «Синюю Книгу», которую я как-то умудрился просмотреть в таком состоянии.

Как обычно, настало время, когда я не мог не пить и уже не мог пить. Начал искать способ остановить запой. Обзвонил коммерческие наркологии, но их цены были для меня нереальными. Сильно пьяный поехал в наркодиспансер – узнать адрес группы АА. Нарколог сказал, что мне нужны не Анонимные Алкоголики, а капельницы. Предлагал даже, чтобы я не сам ехал в стационар, а на машине их скорой помощи. Его настойчивость вызвала у меня раздражение, и я стал так же настойчиво требовать адрес. Обстановка была довольно напряженная. Медсестра написала мне этот адрес и расписание, вывела из кабинета, сказав «Уходи от греха подальше».

В этот же день и такой же я приехал на собрание группы. Встретили меня очень приветливо, провели спикерское собрание. Спикер меньше говорил, чем я, когда задавал ему и остальным вопросы. Меня интересовало тогда как остановить запой без наркологии, и почему я должен быть честным, чтобы оставаться трезвым.

Приятно было, когда для меня отбирали буклеты, складывали их и отдавали мне. Как все разговаривали со мной за чаем. Когда сказали, что я им понравился, и это через несколько часов после того, как нарколог сказал, что я ему очень не нравлюсь.

За четыре месяца группа стала моей семьей. Впервые в жизни на сухую остановил запой и начал выздоравливать. Стараюсь регулярно посещать собрания. Начинаю что-то понимать. Написал историю болезни и начал прописывать Первый Шаг. Радуюсь каждому трезвому дню, а медали месячных юбилеев вешаю на гвоздики рядом с иконой.

Мне не всё нравится в группе, и группе не всё нравится во мне, но она мне помогает выздоравливать, и это главное. Мне не все нравятся в группе, и не всем нравлюсь я, но они любят меня и я начинаю любить их. Группа для меня – это единственное место, где меня сейчас понимают.

Я пытался найти выход из своего положения с помощью религии. Зашел в еще больший тупик, но основа веры осталась.

Когда прочитал текст 12-шаговой Программы выздоровления, то легко и естественно ее всю принял, для меня это был своеобразно составленный путь духовного роста в той же религии.

Принять текст было легко. Но сейчас, при работе над Первым Шагом, моя самоуверенность в том, что я смогу сделать все Шаги, сменилась неуверенностью – смогу ли я хотя бы правильно прописать вопросы по Первому Шагу и по-настоящему его сделать.

А Традиции и структура АА вызвали такие чувства и переживания, каких я, имея опыт использования химических веществ, изменяющих сознание, никогда не испытывал. Организация, в которой структура перевернута вверх дном – это царство Бога на земле. Это царство может быть и моим, если моя рюмка будет всегда перевернута вверх дном, и я смогу правильно жить в Программе.

Притча о том, что Бог всегда идет рядом с человеком, а в самые трудные минуты несет его на руках, перестала быть для меня просто притчей. Это сказано обо мне.

Тридцать два года назад я начал свой алкогольный марафон, и многих из тех, кто начинал со мной или присоединился на каких-то этапах этой страшной дистанции, уже нет в живых.

Я упорно шел к той черте, за которой пустота. И Бог всегда был рядом. Когда у меня кончились силы так жить, Он взял меня на руки и поставил у черты, где с одной стороны АА, а с другой – смерть. Молюсь сейчас: «Боже, сделай так, чтобы я не преступил эту черту и остался в АА».

Еще хочу сказать о нашей литературе. Первое чувство, которое испытал, – что везде написано обо мне и для меня. Это очень заинтересовало и удивило. Как и положено для меня, алкоголика, я начал читать все подряд, запоем.

Когда стал прописывать вопросы по Первому Шагу, пришлось пересиливать себя, заставлять себя читать этот Шаг в «12x12» медленно, вдумчиво, конспективно.

Возникло несколько другое чувство. Это написано лично для меня, пившего много лет. Разрушившего свое здоровье и мозги. Разучившегося сосредотачиваться, удерживать внимание на тексте, анализировать, делать выводы и запоминать прочитанное.

Группе не хватает литературы, и в то же время когда я захочу что-то прочитать, то могу взять книгу у кого-нибудь из группы, в библиотеке и т.д. Всегда получается так, что когда я читаю или просто просматриваю нашу литературу, там написано о том, что сейчас меня волнует и интересует. Прочитанное днем часто звучит на собрании группы в этот же вечер.

Все люди, которые писали, редактировали, оформляли, корректировали книги, брошюры, журналы, буклеты, чувствуют меня, понимают меня, хотят мне помочь, любят меня.

Благодаря Богу и вам, с которыми хочу поделиться своими мыслями, я сегодня трезвый. Спасибо!

Николай, Воронеж

Вдруг меня пробило



Меня зовут Милан, я – алкоголик!

Я родился в Чехословакии. Мой папа умер, когда мне было 11 лет. Мама вышла замуж за американца, и он привез нас в Нью-Йорк в 1971 году. В Нью-Йорке я жил на Брайтоне 20 лет и там выучил русский язык. Я подружился с русскими, выучил русский язык и мне очень понравилась их блатная жизнь: тусоваться, курить травку, бухать. Я был в компании с блатными, которые все отсидели минимум по 10 лет в Союзе. Я бухал и наркоманил.

Я не хочу очень уж подробно останавливаться на моей прошлой жизни. Меня дома воспитывали всему хорошему: не обманывать, не воровать, не делать ничего плохого другим людям. Но когда я “присел” на бух и наркотики, то я делал все то, что нельзя было делать. Я ограбил мою маму три раза. Я этим не горжусь, я говорю, куда меня завела моя любовь к кайфу. Если я уж дошел до того, что ограбил свою собственную мать, то об остальных и говорить не приходится. Мне было все равно, кто передо мной, какого он был роста или важности – я тогда кидал всех подряд. Мне нужна была моя доза алкоголя или наркотиков, я знал, что у этих блатных всегда были деньги и знал, как их обмануть. Что будет потом, меня не волновало. Было пару раз, что мной потом играли в футбол и я попадал в больницу с поломанным носом, ребрами и пр.

Я впервые познакомился с лечебной программой в 1985 году в Нью-Йорке. Я там пробыл почти полгода: сначала мне провели детокс, потом мне говорили, чтобы я не шел обратно в свой район, не общался со своими друзьями и т. д. Я тогда думал, что моя главная проблема – инъекции героина и кокаина, а покурить травку или бухнуть это нормально. В программе нас держали в черном теле: заставляли мыть туалеты зубными щетками, брили наголо, вешали на шею тяжелые таблички с написанными нарушениями и т.д. Короче, когда я вышел оттуда, то снова пошел на Брайтон. Там я встретил знакомого, который продавал героин. Он мне дал 10 грамм героина в кредит, чтобы я пошел продавать и заработал денег. Конечно я сорвался и снова стал колотиться и бухать.

Потом я решил идти по своей религии. Я – еврей и я пошел в одну школу, чтобы стать раввином. Я думал, что это меня спасет, и уехал в Нью-Джерси в эту школу. Я жил в комнате с четырьмя другими ребятами. Один был из Майами. Потом он уехал обратно, а мне оставил свою машину. Я стал на ней ездить в Нью-Йорк – там было всего минут 45 езды. Естественно, в Нью-Йорке мне нужны были только наркотики и выпивка. Один раввин поймал меня и рассказал мне об одной реабилитационной программе, которая была в Калифорнии. Так я попал в Калифорнию. В 1989 году я приехал сюда лечиться. Эта программа была продолжительностью в полтора года. Мне надо было возвращаться в Нью-Йорк, но мне не хотелось этого делать: мне понравилась погода – всегда солнце, всегда тепленько. Я подумал, зачем мне этот Нью-Йорк, этот мороз, холод, и остался здесь. Остался здесь и набрал 2,5 года трезвости. Решил поехать домой, чтобы мама дала мне торт на юбилей моей трезвости. Но когда я вышел из самолета в Нью-Йорке, то вместо того, чтобы поехать к маме домой, я поехал на Брайтон. Когда я уезжал из Нью-Йорка, ребята стояли на углу.

Так вот, они все продолжали стоять на том же углу спустя два года. Они обступили меня и засыпали вопросами: где ты был? Где пропал? Хорошо выглядишь, загорел. Короче, они меня опять уговорили и мы отметили мое возвращение. Домой к маме я попал только через три дня. Я вернулся обратно в Лос-Анджелес и продолжал здесь творить чудеса, пока меня не посадили на пару месяцев. В тюрьме я протрезвел и по выходу продолжал быть трезвым в течение 5 лет и 10 месяцев. Ходил я на эти собрания, слушал я вас всех, но некоторые из вас обманывали. Один важный рассказывал, что у него 10 лет и он говорил, что у него все хорошо. Но зашла девочка, которая была новая, и он стал ее обхаживать, чтобы с ней переспать. Я думал, куда я попал? Все обманывают, никто не говорит правду. Зачем мне это надо?

Я со своей злости решил вас покинуть, потому что я смотрел на негативные вещи и не хотел замечать, что среди нас большинство – хорошие ребята. Но я видел только плохих и снова стал пить и торчать. Я сорвался в 1997 году и мне было очень трудно снова попасть в эти комнаты. Я набирал 30, 60, 90 и больше дней, но потом встречал кого-то, кто бухает и думал, что мне 30, 60 или 90 дней беречь, если я потерял почти 6 лет? Мне было очень легко кинуть эти мои дни и пойти обратно бухать.

Но потом я набрал 8 месяцев и поехал в Нью-Йорк, потому что парень, с которым я вырос, праздновал свое 40-летие. Его жена позвонила мне и сказала, что было бы здорово, если бы я приехал и сделал сюрприз

своему другу. Я стал звонить маме, чтобы сообщить ей о своем приезде, но не мог до нее дозвониться. Короче, я прилетел в Нью-Йорк и поехал к маме. Там я узнал, что у нее случился инфаркт и она в больнице. Я увидел мою маму, и сердце мое сжалось. У нее ведь кроме меня никого не осталось. Я ей сказал, что хочу вернуться и ухаживать за ней. Я уже говорил, что раньше я обманывал и даже обворовывал ее и она боялась, что все повторится. Она долго колебалась, но в конце концов сказала, что хотела бы, чтобы я переехал к ней. Я переехал, стал работать. Когда получил первую зарплату, то опять запил. Весь год, что я жил с мамой и ухаживал за ней, я пил. В позапрошлом ноябре ей сделали операцию на сердце, а 19 декабря 2000 она умерла. Я стал сильно пить, но потом ко мне пришла ее подруга и стала мне говорить, что мама просила ее, в случае своей смерти, рассказать мне, где она хранила свои ценности и вклады. Она стала мне показывать документы и я офонарел, я думал, что попал в рай или торчу. О таких суммах я не мог и догадываться. Мама работала 30 лет и собирала всю эту копейку для меня. Я торчу как паук и думаю, что мне хватит на бухло до конца дней моих.

Но вдруг меня неожиданно пробило чувство, что я должен стать трезвым. Моя мама всю жизнь работала и собирала эти деньги и я буду последний подонок, если их пропью. Я позвонил ребятам в Калифорнию, и мой спонсор через два дня был в Нью-Йорке. Я вернулся в Калифорнию и попал в детокс. Третьего января прошлого года я вышел оттуда и два дня назад исполнился год, как я трезвый. Я помню, что когда я вышел из детокса, я очень хотел вернуться в АА, хотел снова видеть вас и чтобы вы мне помогли.

В течение этого года мне было очень нелегко. Пару раз я приходил к двум ребятам из Программы и просто физически плакал: так сильно мне хотелось пить. Мы разговаривали и я оставался трезвым. Я очень благодарен им, что они помогли мне. Я благодарен всем вам, что вы были здесь, когда я пришел. Что вы принимаете меня здесь, даже когда я злой, говорю не то и ругаюсь матом. Я обожаю ругаться матом, но сегодня я очень стараюсь этого не делать. Вот я проговорил 20 минут и не матюгнулся ни разу. Это чудо. Я очень рад этому своему трезвому году. Вы мне очень помогли.

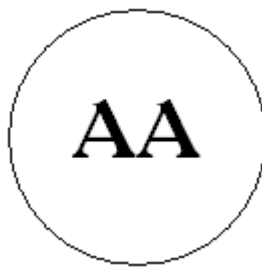
Две недели назад я поехал в Нью-Йорк поставить памятник маме. Я очень боялся туда ехать, потому что там я всегда срывался. Я очень хорошо провел это время. Я поехал на Новый Год в Нью-Джерси на АА конвенцию. Мама дала мне последнюю возможность начать новую жизнь. Я знаю, что она смотрит за мной. Она с Богом, опекает меня и сейчас.

Милан, Лос-Анджелес

Я обрел самое главное

Меня зовут Евгений, я – алкоголик.

Впервые я услышал о том, что я алкоголик в 1978 году от профессора – психолога, приятеля моей сестры. При моем знакомстве с ним оказалось, что меня он знает довольно давно и видел неоднократно именно в том доме, где и происходил памятный для меня разговор.



Просто всегда, когда он заходил в гости, я уже никого и ничего не видел и не слышал. Для того и уезжал из своего дома к сестре. Она как-то терпела мои художества. Так вот, он мне говорил, что я алкоголик. А я доказывал ему, что это не так, что я пью потому, что хочу пить, а если не захочу, то и не буду. Пролил он мне тогда и "бальзам на сердце" – сказал, что поскольку человек я талантливый, то уж талантлив во всем. В том числе и своем алкоголизме. Чем талантливее в жизни, тем быстрее и талантливее становишься алкоголиком. Разошлись мы часа через три и каждый при своем мнении. Вернувшись домой я налил себе стакан вина и... не выпил. Мне самому потребовались доказательства того, что я не алкоголик. Вылил я бутылку в раковину и по истечении месяца окончательно убедился в том, кто из нас прав. Ответьте с трех раз, кто? Правильно – я. Я – не алкоголик, просто мне нравится пить. Алкоголь не мой хозяин, а мой друг, помогающий решать мне множество проблем. Я даже думаю лучше, когда выпью немного с утра. Не говоря уже о том, что обязательно должен выпить вечером, чтобы хорошо спать. А уж в командировках, коих было неме-

ряно, и тем более. Надо работать трое суток подряд – пожалуйста, силы и энергию черпал в небольших дозах алкоголя, но с малыми перерывами. О том, что это просто опасно для жизни, не думал. Ну, и так далее.

Потом... Потом было много всего: амбулаторное лечение (уколы витаминов и глюкозы в "одно место") – ремиссия месяц, "сульфа" по методу ин-та Сербского – ремиссия 3 месяца, изгнание из армии и из партии – ремиссия 2,5 года. А дальше начался полный кошмар.

Если раньше я пил каждый день, но ходил на работу, чего-то делал по дому, ездил на машине и пр., то теперь стал пить запойно. Три "ходки" в психушку, потеря всего и всех, в том числе человеческого облика – это неполный перечень того, с чем я попал в Центр. Попал – сильно сказано. Я уже ничего не хотел и ни во что не верил. Мысли о самоубийстве – почти ежедневные, только и этого боялся. Точнее того, что обо мне уже никто не заплачет. Папа и мама умерли не дождавшись моей трезвости, сестра в Америке, друзей растерял (вернее бросил, в том числе и из-за долгов). Самой смерти уже не очень боялся – был там, когда после выпивки какой-то дряни у меня отказали почки. Но и тогда каким-то чудом остался в живых. Это сейчас я понимаю, каким. А тогда...

И вот я в Центре, в детоксе. А вечером того же дня меня пригласили на большую группу. На мои вялые возражения, что я в детоксе и "по правилам" мне нельзя, мне сказали – можно. И нужно.

Группа была во дворе Центра – конец июня, тепло, тополиный пух вокруг и чуть больше 30 каких-то весьма веселых, разного возраста и пола, разного (интеллектуального и не очень) вида. Расселись по кругу. И вдруг... "Меня зовут xxx – я алкоголик". Боже! Каким для меня стало облегчением, когда очередь представиться дошла до меня и я произнес "Здравствуйте, меня зовут Евгений, я – алкоголик". Я еще ничего не знал и не понимал, но именно в эту минуту я осознал, что закончилось мое одиночество. Я не один. Магическое, необъяснимое с точки зрения "нормальной" науки, действие Круга началось. А потом я рассказал о себе. А еще потом, в конце группы, я первый раз в своей 44-летней жизни молился взявшись за руки вместе с другими своими братьями и сестрами. Я тогда еще не знал наизусть слова этой молитвы, но она шла как бы изнутри меня и придавала мне сил. Это было необъяснимо. Молился человек, который до того момента не верил ни в Бога, ни в черта, был агностиком до мозга костей. Молился человек, который никогда не был в храме.

Когда подошел черед работать по Второму Шагу, мне уже не надо было мудрствовать, я знал, что этот Круг, эта группа алкоголиков, которые хотели выздороветь, и есть та сила, которая мне поможет. Я еще много интеллектуализировал, искал доказательства, ссылки на великих мира сего; мои выступления на группах, наверное, были кошмаром для других из-за их наукообразия, "красивости", желания выделиться, понравиться и пр., но за эту силу группы – *силу более могущественную*, чем моя, я ухватился, как утопающий хватается за соломинку. Нет, наверняка сильнее.

Кстати, в тот вечер я впервые за много лет, заснул мертвым сном без алкоголя и снотворных. Разве одно это не было уже проявлением этой самой *силы*, этого *чуда*. Уже тогда, в свой первый день, я познакомился, слава Богу, с некоторыми алкоголиками, чей срок трезвости был от 8 месяцев до 4-х лет. Алкоголик, который не пьет годами и счастлив – это совсем уже что-то ненормальное. Что это, как не проявление сил, более могущественных чем наши? Алкоголик не может не пить. Он же – алкоголик. И не было до того сил, врачей и лекарств, которые могли бы изменить это положение – много раз пробовал. А тут...

Действие этой Силы я почувствовал немедленно и она уже не оставляла меня. Причем дала мне не только силы душевные, но и физические. Придя в Центр дряхлым стариком, еле переставляющим ноги, уже через несколько дней я начал отжиматься и подтягиваться, играть в волейбол. Еще через две недели я впервые за много лет не со страхом, а с удовольствием садился в метро, чтобы ехать на группу. У меня появились силы до позднего вечера писать задания и 10-й Шаг, а потом с удовольствием просыпаться рано утром и наслаждаться (другого слова я не подберу) вкусом минеральной воды.

Поверив в Силу более могущественную, чем мои силы, я обрел самое главное, чем дорожу по сей день, – Надежду. Надежду на то, что эта Сила поможет мне обрести *трезвость*. И эта *надежда* и *вера* в Высшую Силу живет во мне и помогает на моей дороге.

С любовью и благодарностью ко всем вам

Евгений Х.

Хоть с радости, хоть с горя

Родничок

Что алко-
голизм –
болезнь, мне

говорили давно. Еще в молодости, после армии, принимая по какому-либо поводу спиртное, я не мог не опохмеляться на следующий день. Так как алкоголь присутствовал всегда и везде, по любому поводу, мне было всё труднее отказаться от него. Такие события, как возвращение из армии, свадьба, рождение первого ребенка, да и просто дни рождения близких и друзей не обходились без водки. С годами поводов выпить стало прибавляться. Уже каждую получку или аванс начинал отмечать в кругу “друзей”. Как сейчас понимаю – просто собутыльников, так как малопьющие люди стали как-то уходить из моей жизни. Ушла и жена, забрав с собой сына. Я, конечно, обвинял во всех своих невзгодах окружающих, но никак не себя. В результате остались только те, кто, как и я, любили выпить по любому поводу. Теперь уже запои стали затягиваться дня на 3-4. С прежней престижной и денежной работой пришлось расстаться. Благо в те годы у нас в стране не было безработицы. Но новая работа не приносила тех средств, чтобы хватало на водку. Алкоголь делал своё дело. Под его воздействием снимались общепринятые запреты и нормы морали, я становился “самым сильным, смелым и значительным”, короче “самым-самым”. Все должны были улаживать меня. А я делал всё, чтобы залить в себя очередную порцию водки.

В то время не понимал, что не я, а алкоголь во мне командует “парадом”, снимая все запреты. И когда были нарушены государственные законы, общество изолировало меня на длительный срок. Заодно и от свободного приобретения алкоголя. Вынужденная трезвость помогла, когда я вышел на свободу. Я начал жить по-новому. Сменил место жительства, порвав все связи со старыми друзьями. Решил заново строить свою жизнь. Нашел хорошую работу, женился на хорошей и умной женщине. Но что алкоголизм – это хроническая и коварная болезнь, я еще не подозревал. В моей новой жизни сначала было всё хорошо. Но от алкоголя я не отказался, и постепенно он всё настойчивее покорял меня, мою сознательность и волю. Всё чаще стали случаться запои, и, чтобы не потерять семью, согласившись с супругой, пошел лечиться-кодироваться. Но сознания полного неприятия алкоголя не было. Два раза в год были страшные срывы. Дней 15-20 беспробудной пьянки, когда становилось всё безразлично, время как бы останавливалось, дни и ночи путались, и только очередная порция приносила облегчение на 15-20 минут, и снова провал. Такая жизнь продолжалась три года, и очередной запой кончился попыткой самоубийства. Только благодаря моей супруге, которая боролась с моей болезнью без меня, удалось выкарабкаться.

Она познакомила меня с АА и Программой 12х12. Сейчас, по прошествии некоторого времени трезвой жизни, я пришел к осознанию всей опасности и коварства этой болезни. Только полный и безоговорочный отказ от алкоголя, только духовно здоровый образ жизни может победить эту болезнь. В этом помогает Программа 12х12. Я рад, что я сегодня трезвый. Спасибо Богу, Программе и анонимным алкоголикам.

Григорий («Родничок» №2, 2002 Барнаул)



Путь к моему Богу



Привет всем! Я Володя, алкоголик.

Сегодня на нашей группе я зацепил тему препоручения воли Богу. Так думаю, что если я не совсем доволен некоторыми своими поступками, то мне еще далековато до полной гармонии в этом вопросе, да и, видимо, это идеал, которого достичь невозможно. Но стремление к выполнению вызывают действия, которые позволяют остаться трезвым. Воля, это не энная сумма денег, которую я препоручаю, ну, допустим, банку, где проценты самые высокие, ни фига не делаю, а купоны стригу, и живу себе припеваючи. А ведь на первых порах такое, извращенное понятие, у меня и было. Сидит добрый Бог, я пришел к нему и сую свою волю, пороки, ответственность за прошлое – на, я хочу жить нормально. С вбитым в мою голову и душу материалистическим восприятием мира очень трудно было избавиться от такого понимания препоручения.

Сейчас я думаю, что это – система взглядов, внутренних ценностей, которая позволяет мне жить, не мучаясь физически и морально, не оглядываясь на материальные проблемы, не вовлекая в сумасшедшую круговерть родных и близких. Это и есть шаги к препоручению своей воли воле Бога. Если я испытываю удовольствие от жизни, не делаю больно другим – это и есть жизнь по Его воле.

А то, что мне удалось как-то переломить свое сознание – факт. Если бы не так, давно слетел с колеи и бултыхался возле пивнушек до позорной смерти от запоя или похмелья. Почему позорной, а потому, что точно знаю – мне нельзя пить никогда, и оправдывать (вдруг?) поднятую рюмку, а потом и соответствующие последствия, – есть пример своеволия и насмешки над волей Бога. Конечно, Бога в моем понимании. Это для меня процесс.

Иногда на меня находит такой приступ эйфории, что просто распирает восторг. Чаще всего это происходит на прогулке с собакой в лесу. Я как-то побаиваюсь еще таких моментов. За ними частенько наступает депрессия или еще что-то такое, что тревожит душу. Но в последнее время я стал меньше бояться таких состояний. Может это и есть мой путь к моему Богу?

Желаю всем всего самого доброго.

Володя Д.

Единственное условие



Меня зовут Волк, я алкоголик.

Третья Традиция для меня стала одним из этапов выздоровления, подобно Шагу нашей Программы. А началось все так.

Я припоминаю, как в былые времена, стоило мне где то в компании или каком то офисе услышать точку зрения, отличную от моей, как я сразу начинал осуждать человека. Часто гордыня заставляла меня вступить в спор ради утверждения своего превосходства. Это делало меня трудно терпимым человеком. Человеком-занудой, поскольку я "добивал" мнимую несостоятельность оппонента до скандала, или до вежливого пренебрежения. Потом наступили времена моей жизни с АА. У нас в Карелии почти все группы АА чередуют темы по порядку, т.е. Шаг-Традиция, Шаг-Традиция. И вот однажды, когда был черед 3-й Традиции АА, я обратил внимание на то, какие на группе разные люди, из разных слоев, разных убеждений и т.п., но как нам хорошо и мирно вместе! Мало того, я вспомнил, что на лужайке с собутыльниками, за выпивкой, мы тоже прощали, "автоматически", наши непохожести. Не только неряшливость, возраст, пол, и в этом роде,

но и все религиозности или коммунистичности. Нас, на лужайке, объединяло одно – желание напиться, по возможности комфортно. А ведь о Традициях, и вообще об АА, мы и понятия не имели. Но после возлияний, как только разговоры переходили в политику, или о женщинах, начинались споры, доходящие до драк... (Забывали, что рассказывать надо только истории о пьянках.)

Так вот, однажды я понял 3-ю Традицию как важнейший элемент бесконфликтного существования группы, и задумался о механизме ее влияния на мирное общение. Я по-новому услышал слова: "Единственным условием... является желание перестать пить." Вот то, что привело каждого на группу, вот тот регламент, если угодно. Наркоман на группе АА? Или игрок? Да пусть хоть Б.Ельцин, или D.Bush придут на собрание. Для меня, на территории АА – они не президенты, а люди, которые пришли решать свою проблему с алкоголем, а не проблемы с мировыми запасами боеголовок.

Всегда на группе было тепло и по-доброму, когда разговоры велись о выздоровлении. Даже у коммуниста с католиком, или торговца азербайджанца с животноводом карелом. Настало время, и я обратил внимание на то, что с радостью общаюсь на любой группе АА с любым человеком. Я это запомнил, и решил применить в жизни. До этого я ходил в арендную государственную контору, где получил неприязненные ощущения, стоило мне увидеть моральные черты и повадки шефа этой конторы. А вот после размышлений о 3-й Традиции АА я задумался о том, что я пришел в контору для решения проблем с арендой, а не для моральных оценок. И мысль написала в голове: "Единственным условием для успеха в конторе является желание продлить договор аренды."

У меня тогда получилось все на "Ять"! И я обратил внимание, что на душе не было никаких напряжений терпимости. Просто я делал то, за чем пришел, а не все сразу, как характерно для алкогольного мышления. Но не только обратил внимание, а запомнил, чтобы применять. У меня ушла масса конфликтов, стали ненужными лишние усилия терпимости, и наступили плоды этой работы над собой!

Вот так 3-я Традиция стала этапом на пути моего выздоровления. Да и вообще, Традиции для меня стали подобны шагам на пути выздоровления, а не только "регламентом" АА. До чего же у нас чудесная Программа! Сколько она умеет решать проблем!

Спасибо за счастливые мгновенья трезвости!

Волк

Эта самая Сила



Долго мое атеистическое мировоззрение пугали речи о том, как классно поверить в Бога, и о том, что "кто не верит, тот поверит". Начиная свое знакомство с АА, я для себя сформулировал, что в Бога не обязательно верить, Богу можно доверять. Но испуг перед словом "Бог" все равно оставался. И лишь на днях я сумел сам для себя сформулировать это пугающее слово так, чтобы оно могло ужиться с моим застарелым материалистическим мировоззрением.

Меня вылечили, точнее «вправили мои мозги» не моя сила воли и желание выжить, их уже не было, и не Бог на небесах, а вполне конкретные люди. И этих людей я и называю "Сила более могущественная, чем моя собственная".

Для меня слово "Бог", с которым я постоянно сталкиваюсь в АА – как аббревиатура. Каждый раз произносить слова "Сила Более Могущественная, Чем Моя Собственная" – утомительно, сократить до СБМЧМС – похоже на маразм, вот я и пользуюсь словом "Бог".

Я знаю, что я предпринимал попытки бросить пить в течение 17 лет. И я знаю, что когда я стал полагаться не на себя, а на эту самую Силу – с тех пор и не пил.

Я знаю, что мои представления о том, что я называю словом "Бог", сильно отличаются от того, что этим словом называют многие другие люди. Но я знаю, видел сотни раз – когда начинаешь полагаться не на свою силу воли и не на свой характер, а на эту самую "Силу более могущественную..." (что бы ни понимали под этим словом), выздоровление становится возможным.

Своего Бога я последний раз видел вчера вечером, воочию – я был на группе. В принципе, если приспичит, могу хоть сейчас телефонный номер набрать и посоветоваться по любому вопросу. А вот благодаря своим силе воли и желанию жить, а также благодаря интеллекту, здравому смыслу и многому другому – я не теряю Бога по мелочам, и сам решаю для себя те вопросы, которые могу решить сам.

И все же мое представление о Боге с течением времени несколько расширилось. Если сначала Бог для меня существовал только на группе, то сейчас и вне этой группы есть немало людей, представляющих для меня Силу, более могущественную, чем моя собственная.

Не знаю что будет дальше, не буду зарекаться, может быть когда-нибудь (потом, нескоро) и для Христа найдется место в моем мировоззрении.

Но вот еще: слова про лишь один Высший Авторитет – для меня звучат недостаточно конкретно. Когда раз за разом ведущий собрания читает какие-то "партизанские" листочки, неведь как попавшие на группу, в которых искажен текст 5-й главы книги "АА", в которых сначала чуть ли не "допрашивают" новичков, кто такие и зачем пришли, и уж потом предлагают "старичкам" представиться, когда атеистов и агностиков "успокаивают", мол не беспокойтесь, понятие Бога является неотъемлемой частью нашей Программы... Так вот, когда раз за разом читаются эти листки, мне каждый раз хочется разразиться пламенной ответной речью, или отпихнуть ведущего и самому провести собрание.

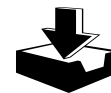
Я пробовал разное. Я долго был чуть ли не "бессменным" ведущим собраний группы, поимел опыт, что лично я начинаю воспринимать походы на группу как выходы на службу. Не годится. Пробовал составить и распечатать для группы свои листки в помощь ведущему, но в итоге ведущие всё равно пользовались теми "шпаргалками", которые мне так не нравятся. Пробовал и говорить с ведущими – встречал полное понимание, и буквально на следующем же собрании история повторялась, вновь зачитывались те же листки с тем же текстом.

А затем я попробовал нечто для меня совершенно необычное: я попробовал принять несоответствие реальности моим идеалам как то, что я сейчас не в силах изменить. И ничего... Группа не развалилась, вроде бы даже все более и более многолюдной становится.

Меня все еще внутренне передергивает, когда зачитываются эти листочки. Но постепенно привыкаю. Так что при всей для меня неконкретности Высшего Авторитета, свершилась воля не моя.

Михаил

Проблемы «Дюжины»



На Конференции и заседаниях РСО довольно часто спрашивают: есть ли какие проблемы с изданием "Дюжины"? – очевидно, с желанием помочь в устранении этих проблем. Что ж, проблемы примерно следующие.

1. Основная – отсутствие устойчивого регламента издания журнала. Хотя последний проект «Положения об издательстве журнала «Дюжина»» представлен РСО уже более полугода назад, он до сих пор не принят (и не отвергнут). Так что «Дюжина» пока что издается «неформально», чуть ли не в частном порядке, «на коленке». Офис РСО на каждый номер журнала заключает с редактором отдельный договор на оригинал-макет, далее собственно издание и реализация осуществляются Офисом, тем самым именно Офис выполняет функции Издательства, в частности – главного редактора журнала. Такое впечатление, что РСО ждет, а не объявится ли вдруг какой-нибудь другой, более удобоваримый редактор, чтобы передать ему журнал, как это произошло в 1996г.

Возможно, читатели журнала заметили, что в №№18-21 нет призыва редакции присылать рассказы и информационные материалы. И отнюдь не потому, что и так уже избыток писем – материалов катастрофически не хватает, а потому, что редакция каждый раз не уверена, что доживет до следующего номера. За последний год в РСО уже раздавались призывы вообще закрыть журнал («принятые к сведению»), а обманывать читателя ненадежными обещаниями все-таки не хочется.

Но даже если указанное «Положение» будет принято, проблему устойчивости это не решит. В залежавшемся проекте этого «Положения» редакция «организационно подчинена РСО АА и выполняет решения РСО АА», так что опять же может быть закрыта в любой момент под любым предлогом. Кроме того, редакции будет весьма непросто восстанавливать финансовую самостоятельность и организацию реализации, даже если ей и вернут эти функции. А без этих функций – нет издательства журнала, а следовательно – нет устойчивой заинтересованности в его издании, нет минимальной продажной стоимости, нет преимущественности, нет материальной базы, нет организации сети сбора материалов, и журнал раньше или позже (а скорее всего – вот-вот) загнется.

Вот вам оргвопрос на засыпку – является ли редактор «Дюжины» делегатом нашей Конференции?

2. Неприятная проблема – оплата работ редакции. Лично я не верю, что можно обеспечить устойчивый выпуск журнала «в порядке служения», и ситуация с 1997г. это подтверждает. Уж больно трудоемкая работа. Во всех зарубежных АА-организациях обслуживания никаких отчислений с дохода журнала на «другие расходы офиса» не делают. Пока сотрудники журнала не получают нормальной (хотя бы 50% от минимальной рыночной) оплаты своих работ – каждый рубль наценки на стоимость журнала в пользу Офиса вынимается из их кармана в качестве добровольно-принудительного «пожертвования». И без этих-то «отчислений» редакция вынуждена была бы терпеть финансовые трудности в течение нескольких лет (и готова была бы их терпеть). В нынешней же ситуации довольно трудно заманить кого-либо калачом «служения» в долгосрочное сотрудничество с редакцией.

3. Еще одна проблема – поступление материалов. Почти год прошел с возобновления выпуска журнала, а НИ ОДНОГО телефонного звонка или сообщения по электронной почте журнала в редакцию не поступило. Получено лишь 5 писем по почте. Это, естественно, не может не сказываться на качестве публикаций. В определенной степени в этом «виновата» и сама редакция – могла бы принять кое-какие энергичные меры, но увы, – см. пункт первый. Например, в американском журнале изредка объявляют конкурс на иллюстрацию титульного листа, выигравшим предоставляется годовая подписка. Мы такой возможности лишены.

4. Есть еще много моментов: взаимодействие с Офисом в использовании помещения и оборудования, поступление (непоступление!) информационных материалов из Офиса и от РСО (и комитетов?), организация подписки и регистрации журнала, взаимодействие с редакциями АА-журналов, выпускаемых в других городах России и стран СНГ, нехватка черно-белой графики для оформления журнала, и т.д. и т.п. Впрочем, как мне кажется, редакция сумела бы преодолеть перечисленные проблемы, если бы ей была предоставлена такая возможность (опять см. пункт 1).

Наконец, чего хотелось бы от Конференции? Пожалуй, только одного – чтобы Конференция выработала механизм отслеживания исполнения своих решений. А иначе – зачем их вообще принимать? Может быть, стоит возобновить публикацию решений Конференции в «Дюжине»? И еще – просматривают ли деле-

гаты Конференции решения РСО за последний год? Спрашивают ли – а почему, собственно? Хотя бы во время заслушивания Отчета...

Редактор журнала «Дюжина»

Что я жду от нашей Конференции?



Оговорюсь сразу, под словом «Конференция» я имею в виду не только период три дня раз в году, когда она проходит, но и еще некую общность людей – участников Конференции (делегатов и представителей служб), пусть и меняющуюся год от года, но – главное – представляющих Групповое Сознание АА России.

Что я хотела бы видеть на Конференции.

1. Баланс по времени в повестке Конференции между вопросами «выборов-голосования» и выступлениями с опытом работы по обслуживанию

У РСО АА, представителей служб и комитетов (которых, по сравнению с «западными» АА у нас пока маловато) – цель, грубо и условно говоря, провести голосования по нужным вопросам (т.е. получить вотум доверия своей деятельности). У делегатов – узнать новости, обмен опытом. Вот часто видно, что на заседании, когда какой-то спорный вопрос затягивается, народ начинает разбегаться из зала и «тусоваться» в коридоре. И вообще я слышала от делегатов, что самое лучшее на Конференции – это «общение в перерывах и после окончания дня работы».

Конечно, в нашем обслуживании еще очень много моментов, когда не определен порядок действий, мы еще только строим наши структуры обслуживания. И, когда делаешь что-то, очень хочется спросить других: «Так ли я действую? Нет ли ошибок? Поддерживаете ли вы меня?» И поэтому совершенно понятно желание наших «руководителей» обсудить и проголосовать.

С другой стороны – Конференция это «Школа Служения» и вопросы обмена опытом просто необходимы в ее повестке. На зарубежных Конференциях больше половины времени отводится на собрания типа «Что я сейчас думаю» или «рабочие группы», где обсуждается какая-то тема по Традициям или Принципам. Вот тут делегат и может рассказать «как это было у нас», и услышать «как это было у других».

2. Работа по комитетам

Не всем интересны все вопросы. У каждого свой конек. Кому-то хочется поспорить о юридических вопросах, а кому-то обсудить, как проводить Большие Собрания АА. Если мы разделимся на группы и будем обсуждать в этих группах-комитетах меньшим количеством людей определенные вопросы – эффективность возрастет. А потом каждый комитет доложит всей Конференции только уже проработанные итоги своего обсуждения. Да и еще – такие комитеты могли бы работать в течение всего года – т.е. в период между собственно Конференциями.

Разговоры о создании таких комитетов идут уже не первый год. Есть «зародыш» этого – уже несколько лет в три дня Конференции проводятся Круглые Столы, это «что-то около». Основная причина, что комитетов нет – чисто техническая – не удастся найти место проведения с несколькими помещениями (пока арендуется только один общий зал). Ну и вторая причина – как организовать работу группы людей из разных городов в течение года? Это не так легко. А смогут ли они еще раз, помимо Конференции собраться? Как будут контактировать между собой – письма, звонки? Это все не просто и не дешево. И все же, повторяю, для маленькой группы (а не всего состава Конференции) такую работу организовать легче.

3. Лучшая подготовка представляемых вопросов повестки Конференции теми, кто за них отвечает

Я точно усвоила из своего опыта участия в Конференциях, что когда вопрос не продуман, когда к микрофону выходишь на «авось что-то скажу», когда не сформулированы предложения, которые хотелось бы вынести на голосование (из слышанных фраз на Конференции: «Ну пусть там на протоколе сформулируют идею, которую я сказал...»), когда нет материалов по вопросу в рассылке и/или папке делегата – получается плохое выступление, которое или скучно слушать, или оно вызывает много споров и разногласий. От умения выступить очень многое зависит. Увы, у меня к себе в этом плане тоже очень много претензий.

4. Подготовленность делегатов к работе на Конференции

Хотя сейчас в этой части стало положение улучшаться, но, тем не менее, часто делегат (особенно новичок) приезжает, имея слабое представление, что будет происходить на Конференции. И большую часть трех дней «въезжает» в суть происходящего.

У нас нет пока в большинстве регионов своих местных Конференций, где делегат мог бы уже набраться какого-то опыта. Еще не сложились.

У нас пока не работает отличная схема сменяемости делегатов, как это принято в «западных» АА. Там делегат работает на двух Конференциях и каждая группа, (интергруппа, Совет региона) представлены двумя делегатами. Один делегат (второго срока) участвует в Конференции во второй раз – он уже больше в курсе дела и помогает своему товарищу (делегат первого срока), который участвует впервые, разобраться в происходящем. На следующий год уже этот «бывший» новичок везет на Конференцию нового участника. Но сегодня, когда зачастую наши делегаты едут на Конференцию за свой счет, пока у наших групп и региональных структур обслуживания мало денег – послать двух делегатов трудно. Одной отдельной группе послать делегата с полной оплатой его расходов (а это не только взнос на Конференцию, но и оплата проезда, проживания, питания в дни Конференции) – практически невозможно. Когда делегата будут посылать не группы, а объединения групп (города, области, региона) – будет проще собрать средства. Но это пока еще вопрос будущего, т.к. региональные структуры АА у нас только в начале формирования.

Лучшего оставляет желать и рассылка материалов перед Конференциями. Наш центральный российский Офис АА уже наладил механизм такой рассылки по адресам групп. Но вот подготовка материалов для рассылки (а она на совести Оргкомитета Конференции, РСООА и тех, кто готовит вопросы) – это пока, увы, отстает (я уже затрагивала этот момент выше).

И еще – ответственность самого делегата за служение, за которое он взялся. Работа делегата – это не только присутствие раз в году на собственно Конференции. Это работа в течение года. У себя в регионе – рассказ на группах, что было на Конференции (после возвращения с нее), перед поездкой на Конференцию – обсудить и узнать мнение членов АА по тем вопросам, которые поставлены в повестку. В течение года хоть какое-то общение с Оргкомитетом, с другими делегатами, с членами своего комитета (если таковые будут созданы). Какими путями? Как удастся. Возможно, письма, возможно, если есть, электронная почта. Звонки по телефону. Мы встречаемся на разных Праздниках АА – тоже возможность что-то проговорить. Пока этот механизм у нас еще работает слабо, это нужно создавать и налаживать.

В принципе должна бы работать некая магистраль связи: от РСООА, Офиса АА, Оргкомитета Конференции к группам и обратно. Движение информации от «центра» к группам у нас уже происходит (рассылки). А обратно – пока почти нет. Вот спросите Оргкомитет Конференции, сколько писем за прошедший год они получили от групп или делегатов? А ведь в рассылках Оргкомитет постоянно задает вопросы: «Ваши предложения в повестку Конференции? Ваши предложения по кандидатурам в РСООА?» Но все отклики и предложения появляются обычно на самой Конференции в последний момент, впопыхах, не сформулированные, не продуманные, на вскидку.

И все же я хочу сказать, что у нас нормальная, хорошая Конференция. Мне приходилось разговаривать с делегатами Европейского и Всемирного Собраний по обслуживанию АА (это аналог нашей Конференции, но на мировом уровне). Я задавала им вопросы о наших проблемах и трудностях. И почти всегда я слышала в ответ: «Сколько лет вашему АА? Все придет, вы найдете свой путь». Самое главное, что я вижу за пять лет участия в работе российской Конференции – она развивается. И, пусть не моментально, но вырабатывает свои механизмы. Я думаю, те, кто имеет опыт работы в Конференции, подтвердят это. Все придет. Главное, чтобы мы хотели сделать это.

Сообщу уж и сведения о себе в Конференциях: председатель XII Российской Конференции, делегат XII Российской Конференции (от РСООА), делегат XVI Всемирного и XI Европейского Собраний по обслуживанию АА, IX-XI Российские Конференции – работа в Оргкомитете по подготовке и проведению Конференции. Пожалуйста, не сочтите все эти «титутлы» за хвастовство. Это просто мой опыт участия в Конференциях.

И последнее, что мне хотелось бы от Конференции. Чтобы на ней царила атмосфера любви и понимания. Кто бывал на Конференциях, знают, что нередко собрание идет «в разнос» – когда зал взрывается спорами, криком, шумом. И тогда работа практически прекращается, все только выражают свои эмоции и выпускают раздражение. Когда я кричу – люди перестают меня слышать. Способность и навыки работать в коллективе, в команде – это великая вещь. Для делегата Конференции просто необходимы умение слышать других, уважать их мнение, быть готовым к компромиссу, доброжелательность, деликатность, сдержанность, терпеливость. Вот этого я и желаю всем, кто придет на нашу Конференцию.

Успешной вам работы.



Руководство по Служению Российского Товарищества АА (проект 1996г.)

Часть 1. Введение

Здесь представлено Руководство для членов Российского Товарищества Анонимных Алкоголиков, которые участвуют в тех или иных видах служения в АА. Как указывается в статье одного из основателей, Билла У., служением в АА называется любой вид деятельности, позволяющий нам помочь страдающим алкоголикам, поэтому данная публикация рассчитана на довольно широкий круг читателей.

Хотя в последующих разделах акцент делается на *центральных* службах АА, через которые осуществляется все более широкая помощь страдающим алкоголикам, но это нисколько не умаляет принципиальной важности групп и членов групп. Должностные лица ответственны перед членами Товарищества за все, что они делают от их имени, и именно от групп через интергруппы и Конференцию по Служению получает Товарищество АА силы и идеи для осуществления всех видов служения, столь необходимых для нашего существования.

Конференция по Служению АА и ее службы являются средствами, с помощью которых АА действует в данной стране, и поэтому они имеют центральное значение для осуществления Третьего Завета Служения в АА. Чтобы Конференция могла эффективно осуществлять свои цели, она должна действовать в соответствии со вполне приемлемыми и упорядоченными правилами, призванными обеспечить как можно более широкое участие членов Товарищества в служении.

Имеются некоторые различия между Россией и США, которые делают желательным разработку нашего собственного Руководства по Служению. АА зародилось в нашей стране позднее и наши национальные службы часто трудно сравнивать с американскими.

Часть 2. Конференция по Служению Российского АА

В 1991 г. была проведена конференция Российского АА, которая учредила Конференцию по Служению, представляющую Российское АА. Это обеспечило объединение Совета по Обслуживанию, интергрупп и групп в России, а также дает возможность делиться опытом и идеями. Можно надеяться, что Конференция обеспечит наши цели и заветы (Выздоровление, Единство, Служение) и будет способствовать здоровому росту развивающегося Товарищества, укрепляя связи и взаимодействие между регионами.

Во Второй традиции говорится, что в АА есть единственный авторитет, выражающийся в групповом сознании. Выбранные нами руководители являются лишь облеченными доверием исполнителями, они не распоряжаются. Эта традиция является основой всех видов служения в АА, т.е. в группах, интергруппах и в Товариществе в целом. Поэтому Конференция по Служению начинается в группе. Но и завершается она в группе, т.к. именно группе принадлежит ответственность не только за предложение, но и за осуществление решений, принимаемых Конференцией. Конференция по Служению является практическим средством, через которое может проявиться групповое сознание членов АА России по отношению к вопросам, касающимся Товарищества в целом. Она фактически наследует от основателей АА обеспечение непрерывности деятельности по указаниям Двенадцати Традиций.

Как подчеркивает ее название, Конференция является органом служения, а не управления АА в России. В связи с этим ее решения касаются служения, осуществляемого в АА, в частности – централизованного, и в первую очередь они адресуются Совету Обслуживания, как к органу, отвечающему за действия, которые должны быть предприняты в соответствии с принятыми Конференцией решениями. Всякое положение, принятое большинством голосов на Конференции, представляет собой рекомендацию Совету предпринять необходимые действия, а решение, принятое большинством не менее чем две трети голосов, является обязательным для Совета (эта же процедура голосования рекомендуется во всех других органах служения).

При голосовании по персональным кандидатурам применяется следующая избирательная "Процедура Третьего завета", предложенная в американском Руководстве по Служению.

Имена кандидатов пишутся на доске. Проводится тайное письменное голосование с указанием одного имени на бюллетене. Результат каждого кандидата указывается на доске. Считается избранным кандидат, получивший 2/3 голосов. После 2-го голосования (если ни один из кандидатов не получил 2/3 голосов при первом голосовании) отбрасываются кандидаты, получившие менее 1/5 голосов, но оставляются два кандидата с максимальным числом голосов (если на втором месте более одного кандидата, все они оставляются). После третьего голосования аналогично отбрасываются кандидаты, получившие менее 1/3 голосов. После 4-го голосования председатель опрашивает, настаивает ли кто на 5-м голосовании и если да, то вопрос о пятом голосовании принимается простым большинством открытых голосов, если нет, то переходят к жеребьевке. Перед пятым голосованием отбрасываются кандидаты с третьего и далее мест. Далее кандидаты выбираются по жребию.

Только в этом смысле Конференция выступает в роли законодательного органа Товарищества Анонимных Алкоголиков. Во всем остальном Конференция может лишь сформулировать некоторые рекомендации Товариществу, которые могут быть приняты или отклонены групповым сознанием, хотя каждая рекомендация Конференции является вы-

ражением группового сознания Товарищества АА и поэтому имеет соответствующее высокое общее значение. Конференция устанавливает следующий порядок ее проведения.

1. Состав Конференции

(а) Полноправными участниками Конференции являются делегаты по одному от каждой группы, интергруппы или службы (в тех регионах, где имеются службы без интергруппы) Российского АА.

(б) Члены Совета Обслуживания и руководители комитетов Совета и служб Бюро Обслуживания являются по своему статусу полноправными участниками Конференции.

2. Требования к делегатам

Делегаты Конференции должны быть активными членами Товарищества АА и иметь достаточный срок трезвости – рекомендуется по крайней мере один год. Окончательное решение о пригодности того или иного делегата предоставляется групповому сознанию.

3. Ротация делегатов

(а) Делегаты и их заместители избираются группами, интергруппами или службами на срок в два года. Если некоторый делегат не имеет возможности присутствовать на некоторой Конференции во время срока своего представительства, вместо него на Конференции присутствует выбираемый замещающий (альтернативный) делегат. Всякий делегат может быть выбран замещающим только один раз, но он может быть выбран для какой-либо следующей Конференции основным делегатом.

(б) Срок присутствия замещающего делегата засчитывается как часть двухгодичного срока основного делегата, которого он замещает, и не может служить причиной продления срока основного делегата.

(в) После завершения двухгодичного срока делегат не может быть в будущем избран основным или замещающим делегатом. Однако он может быть членом Конференции как член Совета Обслуживания, если он будет в него избран.

4. Как делегаты готовятся к Конференции

Каждый делегат должен тщательно подготовиться к своим обязанностям, а именно:

(а) быть хорошо знаком с основной литературой АА, такой как Большая Книга, Двенадцать Шагов и Двенадцать Традиций, Руководство по Служению и Двенадцать Принципов Служения, *в случае необходимости перечитав их заново*;

(б) изучить предлагаемую повестку дня Конференции в свете понимания принципов АА и убедиться, что он полностью представляет себе вопросы и проблемы, затронутые в повестке дня;

(в) обсудить повестку дня Конференции в своей группе, интергруппе, регионе и со своими личными друзьями в АА, чтобы прибыть на Конференцию подготовленным представлять как мнение Товарищества в целом, так и свои личные взгляды на обсуждаемые вопросы;

(г) ознакомиться с порядком работы Конференции и ее составом, обсудив, например, эти вопросы с другими делегатами, которые знакомы с правилами Конференции;

(д) отправиться на Конференцию с твердым убеждением, что основной целью его пребывания там будет донесение наших идей до еще страдающих алкоголиков, а также помощь выздоравливающим алкоголикам сохранить свою трезвость.

5. Деятельность делегатов после возвращения

(а) По возвращению с Конференции делегаты должны сообщить решения Конференции группе или интергруппе, которую они представляют.

(б) Делегаты должны постараться выступить с устными отчетами по основным решениям Конференции в как можно большем числе групп своего региона.

(в) Делегаты должны проследить, чтобы изданные отчеты были доставлены в их группу, если они почему-либо не были доставлены непосредственно после Конференции.

(г) Между Конференциями делегаты должны осуществлять деятельность по достижению целей Конференции, в которой они участвовали.

6. Реализация рекомендаций

(а) Совет Обслуживания отвечает за организацию действий, необходимых для реализации решений Конференции; отчет об этих действиях должен быть представлен на Конференции следующего года.

(б) Товарищество должно быть информировано об этих действиях публикацией информационных сообщений и в "Вестнике АА".

7. Зарубежные наблюдатели

В страны, где имеются Товарищества АА, должны быть посланы сердечные приглашения послать наблюдателей за их собственный счет для участия в Конференции; эти приглашения посылает Бюро Обслуживания и их следует адресовать как правило председателю или руководителю соответствующей национальной службы. (Эти приглашения следует высылать как только становится известна дата Конференции.)

8. Место проведения Конференции

Конференция проводится в г.Москве.

9. Выборы Председателя Конференции

(а) Каждая ежегодная Конференция избирает среди своих полномочных участников Председателя Конференции следующего года. Делегат, присутствующий (в качестве делегата) на своей второй, а следовательно последней Конференции, может быть избран тем не менее Председателем следующей Конференции. Председатель Конференции является Председателем Программного комитета Конференции и с самого начала активно участвует в разработке повестки дня Конференции. Проект повестки дня Конференции составляется на основании предложений, представленных отдельными лицами, группами или интергруппами в течение года, предшествующего Конференции; особое внимание в

повестке дня должно быть уделено существенным вопросам, которые остались нерешенными предыдущей Конференцией или которые были отложены до текущей Конференции.

(б) Кандидатуры на пост Председателя следующей Конференции собираются на вечернем заседании первого дня текущей Конференции и список кандидатов в этот момент закрывается. Выборы Председателя следующей Конференции проводятся во время последнего заседания Конференции.

10. Повестка дня Конференции

(а) Повестка дня Конференции утверждается Советом Обслуживания по проекту Программного комитета, представляемому Председателем Конференции.

(б) Проект повестки дня должен быть разослан Советом во все интергруппы и группы не позднее чем за два месяца перед Конференцией.

(в) Какие-либо дальнейшие предложения от отдельных лиц, групп или интергрупп для включения в окончательную повестку дня должны быть представлены Совету не позднее двух недель до начала Конференции.

11. Расходы Конференции

Все расходы по проведению Конференции, кроме расходов на гостиницы и проезд делегатов, обеспечиваются обычным образом Советом Обслуживания.

12. Порядок работы Конференции

В идеальном случае Конференция должна состоять из трех частей. Прежде всего должен быть представлен полный отчет о деятельности в прошедшем году, содержащий, в частности, сообщения по выполнению решений предыдущей Конференции. Принцип отчетности должностных лиц Совета Обслуживания имеет большое значение и поэтому значительная часть каждой Конференции должна быть посвящена тщательному изучению отчетов Совета Обслуживания.

Вторая часть каждой Конференции должна быть посвящена рассмотрению наиболее важных вопросов, имеющих основное значение для Товарищества. Каждое предложение должно рассматриваться не абстрактно и теоретически, а с точки зрения важности обеспечения нашей основной цели – оставаться трезвыми и донести наши идеи до еще страдающих алкоголиков.

Наконец, Конференция должна сформулировать принятые решения в виде четких и понятных указаний должностным лицам Товарищества, чтобы им было полностью ясно, какие действия они должны предпринять в ближайшем году. Конференция должна дать точные указания тем, кто будет воплощать в жизнь ее решения, и обеспечить последующую проверку выполнения этих решений.

Часть 3. Совет Обслуживания

Совет Обслуживания отвечает перед Конференцией по Служению за проведение в жизнь решений Конференции по вопросам обслуживания и ежегодно предоставляет Конференции отчет о своей деятельности. Совет Обслуживания проводит заседания не менее четырех раз в году.

Совет Обслуживания действует в духе Двенадцати Традиций Анонимных Алкоголиков, как они применяются в АА России. В связи с этим он отвечает за обеспечение неизменности Традиций и за то, чтобы деятельность АА в России проходила в соответствии с этими Традициями.

Основные виды деятельности Совета Обслуживания, за которые он отвечает перед Конференцией:

1. Организация работы Бюро Обслуживания и Комитетов.
2. Организация ежегодного Слета АА (в декабре).
3. Организация подготовки Конференции и составление ее Программы.
4. Международные связи: обмен опытом с АА в США и других странах во всем мире; сотрудничество и активное участие в Слетах, Конференциях и международных рабочих встречах по Служению.
5. Сотрудничество с организациями, работающими в области алкоголизма, а также с медицинскими и специализированными учреждениями. Поддержка связей со средствами массовой информации – прессой, радио и телевидением; организация выступлений в этих и других учреждениях.

Требования к членам Совета Обслуживания

Прежде всего к членам Совета предъявляются те же требования, что и к делегатам Конференции по Служению.

Учитывая необходимость обеспечения дальнейшего роста обслуживания, желательно рекомендовать в члены Совета людей, обладающих еще и следующими качествами.

(а) Опыт и квалификация

Желательно, чтобы члены Совета обладали определенным опытом и квалификацией, наиболее полезной для деятельности как самого Совета, так и Конференции, а также управления обслуживанием в АА.

(б) Организационные способности

В АА это включает в себя способность помочь своей группе, или городу или региону развиваться в атмосфере минимальных конфликтов и максимального доброжелательства.

(в) Понимание структуры АА

Некоторые члены АА интересуются структурой АА и хорошо знакомы со всеми ее элементами от группы до Совета Обслуживания и Конференции. Они изучают все стороны нашего движения, знают его историю и перспективы. Обладающий такими качествами член Совета будет весьма полезен при решении многих вопросов.

Кроме того, опыт показал, что некоторые основные качества важны для всех членов Совета

Одно из них – "зрелость" или опыт участия в деятельности по служению АА. Члену Совета желательно иметь три года непрерывной трезвости (но это не обязательное требование). Весьма желателен также опыт делегата Конференции по Служению.

Другое основное качество – решительность и твердость, смелость отстаивания собственных убеждений.

Еще одно важное качество – возможность участия в заседаниях и работе Совета.

Наконец, следует учитывать, что наиболее важные Службы и Комитеты должны возглавляться членами Совета Обслуживания.

Состав Совета Обслуживания

Рекомендуется включать в Совет Обслуживания около 10 членов, из них по крайней мере половина должна иметь возможность непосредственно участвовать в работе Исполнительного Совета. На практике число членов Совета Обслуживания определяется нуждами Товарищества в каждый конкретный момент и наличием подходящих кандидатов в свете перечисленных выше качеств.

Выдвижение новых членов Совета Обслуживания

За три месяца до очередной Конференции Совет Обслуживания создает Рабочую Группу по формированию списка кандидатов в члены Совета Обслуживания. Кандидат выдвигается группами, интергруппами или службами. Рабочая Группа собирает сведения об опыте служения кандидата в АА и запрашивает обоснование выдвижения.

Регистрация кандидатов прекращается за одну неделю до Конференции.

Выборы членов Совета проходят в конце Конференции в соответствии с процедурой "Третьего Завета".

Ротация

Члены Совета Обслуживания избираются сроком на два года, но не более двух сроков подряд, после чего не могут быть более вновь когда-либо избраны.

Должностные лица Совета Обслуживания

В Совете Обслуживания выбираются следующие должностные лица:

Председатель

Заместитель председателя

Секретарь

Казначей

Должностные лица избираются членами Совета из числа его членов на сроки, определяемые самим Советом. Должностные лица должны иметь возможность непосредственно участвовать в работе Исполнительного Совета.

Часть 4. Исполнительный Совет

Текущая работа Совета Обслуживания проводится через Исполнительный Совет, в который входят члены Совета, имеющие возможность регулярно участвовать в заседаниях, и руководители комитетов и служб (с правом голоса). Исполнительный Совет заседает не реже одного раза в месяц.

Председатель Совета Обслуживания является также и Председателем Исполнительного Совета.

Кроме того, отдельные члены Исполнительного Совета делегируются в качестве наблюдателей для связи с внешними организациями, работающими в области алкоголизма.

Часть 5. Бюро Обслуживания

Бюро Обслуживания представляет собой административную службу Совета Обслуживания, обслуживающую все Товарищество через свои связи с группами и интергруппами. Оно, конечно, обслуживает также и Конференцию по Служению. Сюда могут приходить посетители и здесь оперативно решаются индивидуальные просьбы о помощи еще страдающим алкоголикам.

Хотя Бюро Обслуживания функционирует как любой другой административный деловой офис, в нем присутствует дух АА, обеспечивающий дружественные отношения, исключая жесточенные споры и непродуктивную критику. Сотрудники Бюро, независимо от того, являются ли они членами АА или неалкоголиками, добровольцами или оплачиваемыми исполнителями, ответственно относятся к нуждам как отдельных членов АА, так и Общества в целом. Основным принципом деятельности Бюро является сотрудничество и взаимопомощь, и хотя каждый сотрудник лично отвечает за какой-то вполне определенный вид деятельности – секретариат, бухгалтерию, регистрацию, заказ и рассылку литературы, – все работы связаны между собой, так что даже если какой-либо сотрудник отсутствует – работа будет продолжаться. Бюро Обслуживания осуществляет подготовку и выпуск материалов и заключительных отчетов Конференции по Служению.

Секретариат выполняет работу со всей корреспонденцией и вопросами отдельных членов АА, групп, интергрупп и других лиц или организаций. Для обеспечения единства нам необходимо делиться своим опытом и сотрудники данного отдела всегда готовы проявить инициативу и принять участие в работе над корреспонденцией, обеспечивающей эту важную цель. Особое внимание уделяется новым группам в виде поддержки и предоставления бесплатных наборов литературы.

Работа *Бухгалтерии* основана на общепринятых в организациях методах делопроизводства, и здесь регистрируются все счета групп, интергрупп, служб и юридических лиц по заказам литературы, книг и журналов. Кроме того, здесь регистрируются квитанции получения добровольных взносов от отдельных лиц, групп и интергрупп и Товарищества. Бухгалтерия представляет Совету ежеквартальный отчет и все счета ежемесячно упорядочиваются для проверки.

Служба *Регистрации* поддерживает банк данных конфиденциальных сведений о всех группах, интергруппах и их должностных лицах, из этих сведений формируются Справочник групп и Мировой Справочник. Но эти записи правильны лишь настолько, насколько верны присылаемые с мест сведения. Это важнейшее звено в нашей цепочке обеспечения связей, поэтому необходимо, чтобы должностные лица групп, интергрупп и служб своевременно сообщали обо всех

изменениях, что позволит иметь полные списки адресов для рассылки журналов и другой информации в группы и интергруппы.

Служба получения и распространения *Литературы* выполняет все операции по получению и рассылке литературы.

Издательская служба организует и осуществляет подготовку, издание и распространение журнала "Дюжина", а также брошюр, книг и других издаваемых материалов АА.

Служба *анкетирования* и статистической обработки осуществляет регулярное, не реже чем раз в два года, анкетирование членов АА на Конференциях или Слетах, статистическую обработку результатов и их подготовку для публикации.

Всей ежедневной деятельностью Бюро руководит Директор Бюро, который является одновременно секретарем Совета Обслуживания и Исполнительного Совета.

Часть 6. Комитеты при Совете Обслуживания

Конференция рекомендует Совету Обслуживания организовать ряд постоянных Комитетов при Совете. Желательно придерживаться следующей процедуры учреждения Комитетов (и служб).

1. Совет выбирает кандидата на пост председателя Комитета, предлагает ему подготовить Положение о Комитете (1-3 страницы) и представить его Совету.

2. Совет рассматривает предоставленный проект Положения о Комитете, и если по нему нет принципиальных возражений, то формулирует замечания и предложения по проекту и предлагает организовать работу Комитета в соответствии с данным проектом Положения.

3. После того, как Комитет в течение определенного времени (2-4 месяца) показал свою работоспособность, Совет учреждает данный Комитет, утверждая его Положение и Председателя.

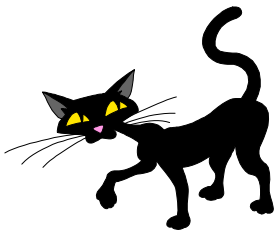
4. Окончательное утверждение Комитета выполняет ближайшая Конференция по Обслуживанию.

Рекомендуемые выше этапы учреждения Комитета могут несколько изменяться или сокращаться в каждом конкретном случае. В частности, если уже в течение некоторого времени велась фактическая успешная работа, соответствующая функциям Комитета, и кандидат на пост председателя представляет удовлетворительный проект Положения, Совет может выполнить пункты 1-3 на одном первом заседании.

Конференция рекомендует организовать следующие Комитеты: литературный, по информированию общественности (связь со средствами массовой информации), работы в лечебных и исправительных учреждениях, и другие.

(Данный текст «Руководства» был разработан на основе текста «Руководства по Служению Великобритании» в феврале-марте 1996г. целевой Рабочей группой при РСО АА (5 заседаний в составе 10-20 человек), одобрен РСО АА в марте 1996г. и представлен 8-й Конференции Российского АА, первые три части были приняты на этой Конференции, судьба остальных частей редакции не известна.)





«Такой у меня организм: стоит мне один раз выпить – потом приходится несколько дней опохмеляться.»



«Контролируемое потребление алкоголя – это когда каждый из выпивающих тщательно следит, чтоб ему налили не меньше, чем другим.»



«Я человек курящий, курить меня жена выгоняет на кухню, так что у меня нет вечером проблем с медитацией.»



(8 марта) «В этот день я хочу сделать еще один Шаг – к нашим женщинам!..»



“... Он начал пить, прихватив 7-ю традицию...”



"Вот был случай. Слышу во сне настойчивый телефонный звонок. На ощупь хватаю трубку.

- Алло, это дежурная сестра?

- Какая, блин, сестра, вы чего в квартиру звоните посреди ночи?!

- Извините...

С трудом продираю глаза. Оказывается, сижу я за столом в коридоре, и точно – я сегодня дежурю!.. Господи, что же это такое я вчера пила?.."



«Как говорит народная мудрость: год не пей, а в субботу – выпей!»

Просто анекдот

Если, глядя утром в зеркало, вы с трудом видите опухшую, небритую физиономию с потухшим взглядом, значит 3 дня назад вы все-таки решили выпить 50 грамм для аппетита.



В психбольницу доставлен мужчина, отказывающийся назвать свое имя, уверяющий, что он непьющий алкоголик, и что ему три года.



Мама – сыну-школьнику: Ты что, думаешь, если выпил водки с пивом, я не учую, что ты курил?



Как говорил мой покойный муж: пьян тот, кто не может лежать без посторонней помощи.



Если вы обнаружили пятно на своем выходном костюме, не расстраивайтесь и не спешите в химчистку. Возьмите стакан, налейте в него 80 г спирта, добавьте немного лимонного сока и две капли нашатыря. Потом все перемешайте и залпом выпейте. Через 10-15 минут это пятно начисто исчезнет из круга ваших проблем.



Вваливается мужик домой в 2 часа ночи. Жена ему:

- Сколько раз тебе говорила – не пей больше двух рюмок и не возвращайся позже 22 часов!

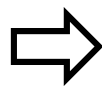
Мужик в ответ:

- Ах, блин, опять перепутал...

Наша реклама

Кратчайшая дорога

to Dublin





Из писем  мнения, сообщения



Я – алкоголик, как ни трудно это в себе принять. А окружение говорит, что это не так – просто у тебя нет или мало силы воли. И не всегда ты валяешься под забором, и пьешь ты иногда умеренно, а если иногда нажрешься, как свинья, с кем не бывает. Ну, подумаешь, поругался с женой, близкими, друзьями, напугаешь детей, напакостишь, а наутро не помнишь, что творил, что делал – пьян был и всё. И скорее всего поймут, пожурят, постыдят. А стыд, как известно глаза не выест. Если прижмут со всех сторон – скорее на кодировку или еще что. Хоть и не очень веришь, но кому-то помогает. И все процедуры на страхе смерти. Выпьешь – умрешь. Жить под страхом, кто сможет долго? Редкий человек. А дальше либо бежишь раскодироваться или пробуешь по маленькой. Кофе с чем-либо, стопочку, две, бутылочку и т.д. Кто сколько осилит. И почти никто тебе не скажет, что ты – больной человек, что твоя болезнь такая же, как бронхит, диабет, ревматизм. Бывают такие же периоды обострения и покоя. И как с этим жить? Поиски “таблетки” для меня были длительными. У бабок, в эзотерике, в религии, у целителей. Не нашел.

Мне пришлось признать свое бессилие перед алкоголем, большей частью под чутким влиянием жены, под страхом потери семьи (в очередной раз). Жена и подсказала дорогу в АА, за что я ей глубоко благодарен.

Сергей («Родничок»№2)



Говорят, что алкоголиками становятся недолюбленные, недоласканные в детстве. Это одна из возможных причин. Поэтому не случайно родилась в Барнауле группа с таким ласковым названием “Солнышко”. Это что-то из детства, связанное с нежным маминым голосом, ее теплыми руками, ее ласковым прикосновением. Анонимные алкоголики, объединившись, дарят друг другу капельку тепла, внимания, нежности, любви. Из этих частичек складывается очаг, согревающий всех, кто приходит сюда за помощью и советом. Кто приходит с болью, обидой, раздирающим чувством одиночества, уходит обновленный, с душой, наполненной теплом, с сердцем, готовым делиться любовью. Не сразу и не вдруг сложилась такая доброжелательная обстановка здесь. Анонимные алкоголики долго и упорно работали над собой по Программе, медленно и осторожно делая первые шаги, пытаясь разобраться в таких простых и порой непонятных традициях. Рассказывали о сложнейших жизненных ситуациях, терпеливо выслушивали друг друга, делились опытом решения возникающих проблем. И вот уже можно подвести какие-то итоги, ведь у “Солнышка” – юбилей!

Юбилеи бывают разные. 50 лет, 100 – это, конечно, солидно. Но тот юбилей, что в декабре отметила группа “Солнышко”, не менее значим. Каждую неделю по вторникам здесь собираются те, кто решил вести

трезвый образ жизни. Целый год! Это так здорово, что движение АА растет, шагает, здраво мыслит и уверенно идет к своей главной цели – жить трезво!

Украсили день рождения группы ребята, в нарядных русских костюмах они пели, танцевали, водили хороводы. Именинники и гости присоединились к мальчишкам и девчонкам, и сами по-детски радовались их играм и забавам, с удовольствием принимая участие во всем. А когда человек начинает радоваться обыкновенным вещам – веселой песне, задорному танцу, нежному цветку, пению птиц, утреннему лучу, ночному небу, солнцу, ветру, дождю – без допинга, значит, отогревается его сердце, он возвращается к жизни...

День рождения, так день рождения! По традиции на столики поставили по свечке. Один годик – одна свечка. На следующий год, я уверена, будет гореть две свечки, потом три, четыре... В своем ярком пламени они будут сжигать все негативное, отрицательное, притягивая на светлый огонек тех, кто еще нуждается, кто страдает страшной болезнью, кто одинок в своей борьбе за трезвость.

Пили чай, веселились, и как всегда время пролетело мгновенно. И так не хотелось расставаться. Еще долго стояли на улице у крыльца. Тихо падали огромные мягкие хлопья снега, прикрывая гололед, оттаившую накануне грязь. Белое покрывало укутывало землю, дома, оберегая от зимних морозов. “Солнышко”, которому исполнилось всего годик, тоже оберегает своих питомцев и, вытягивая лучики, стремится дотянуться до тех, кому необходима его помощь и опека.

Татьяна («Родничок»№2)



...Присутствовал я на группе, где спикером был один пожилой священник-член АА. Он сказал, что Господь дал многое человеку. Но он не дал ему возможность видеть своё лицо. Человек может видеть его только в зеркале или в воде. Но это не само лицо, а его ОТРАЖЕНИЕ. Так же, по словам этого члена АА, человек не может сам судить о себе – наиболее точная характеристика его – в других людях, в его отражении в них. Вот почему, говорил он, очень важно найти спонсора, группу, товарищей по движению, с которыми необходимо контактировать как можно чаще. Только через других людей можно оценивать свой прогресс в работе по Программе.

Саша



...Каждый из нас на группе естественно имеет по экземпляру Большой книги, “Жить трезвыми” и “12x12”. Кроме того, у некоторых имеется еще и собственный некоторый запас литературы, которую мы получали по почте или покупали на всяких Форумах.

Но часть литературы мы получали и покупали на группу и оплачивали из 7-ой Традиции. Таких книжек у нас получилось что-то около 20-ти. Кроме того, мы покупаем на группу брошюры “Что такое АА” и “44 вопроса...”, которые мы даем в “пожарных” случаях

алкоголикам, которые не в Программе. Этих книг у нас всегда резерв около 15-25 штук. Все эти книги хранятся дома у библиотекаря. На группе всегда есть список литературы, которая находится в свободном доступе и любой желающий имеет возможность заказать, чтобы на следующее собрание библиотекарь принес ту или иную книгу.

Любой из участников группы может взять любую из библиотечных книг себе на то время, которое ему необходимо. У меня, например, уже около месяца в пользовании книга Эрнн Ларсена "1-я стадия выздоровления" – кстати, очень умная книжница, только перевод отвратительный. Книгу может взять только участник группы, а участником у нас считается тот, кто посетил группу не менее 3-х раз подряд. В противном случае – это гость. Тот, кто берет книгу у библиотекаря, обязан отказаться от своей анонимности перед ним (чтобы, в случае чего, книгу все же можно было найти), но только перед ним.

Кроме этого, на каждом собрании мы обязательно работаем по какой-то из книг. Либо обсуждаем какой-то Шаг или Традицию, либо отрывки из Большой или Желтой книги. График обсуждений утверждается на две недели. Такое обсуждение стоит первым вопросом в повестке дня, остальные темы задаются непосредственно участниками собрания во время его проведения. Так вот, эти книги (Большая, Желтая и Полосатик), которые непосредственно участвуют в собрании (по которым идет "зачитка") – тоже из библиотеки, но находятся на это время дома не у библиотекаря, а у ведущего. Ведущего мы избираем на два месяца, а библиотекаря на год.

Может быть и вам на группе будет интересен библиотекарь.

Эдвард



У нас в Хабаровске нет группы или она есть, но очень законспирированная. А очень хотелось бы участвовать в живой группе. Уже более года я член группы «Весвало» в Интернете, ежедневно с нетерпением прочитываю всю переписку, мне это очень помогает, но не хватает живого общения.

В связи с этим прошу всех, у кого есть опыт организации группы поделиться им со мной. Я попытаюсь это сделать сам, но не знаю, с какого бока подступиться. Интересуют абсолютно все вопросы и буду очень благодарен за любую информацию.

Петр, Хабаровск



Однажды по 3-ей Традиции мы совершили ошибку.

Женщина, что называется за руку, привела своего старшего брата. И упорно оставалась на каждом собрании. С ней пришлось провести "беседу". Во-первых, было бы странным, если бы ее брат в ее присутствии стал что-то о себе рассказывать. Во-вторых, у нас в присутствии гостей-неалкоголиков собрание автоматически становится открытым с темой "Первый шаг", которую путают с темой "Как я пришел в АА", и все уже устали говорить об одном и том же. В-третьих, присутствие неалкоголика смущало. Сестра нас послушала и перестала ходить на собрания, прихватив распечатку БК. Человек заговорил. Нам стало не по себе. Он рассказывал о своей жизни с детства, а чело-

век он пожилой и его истории занимали львиную долю времени, отведенного для выступлений. Алкогольная тематика его не интересовала вовсе. Позже выяснилось, что ему просто одиноко и не с кем поговорить, он не пьет и пить ему на самом деле неинтересно. Он принял нас за клуб одиноких сердец. Отчасти это так, но это же не главное! Пришлось аккуратно объяснять кто мы такие и зачем собираемся.

Он перестал приходить на группу, прихватив распечатки некоторых брошюр и статей. Мы вздохнули с облегчением.

Уже позже я понял, что этот человек был "прикрытием" для своей младшей сестры. Так иногда приходят на группы – "для мужа", "для друга".

И как тут разобраться?

Камноедов



Я алкоголик, хотя как раз по этому поводу и собираюсь высказаться. У нас в группу тоже ходит один анонимный брат, который очень любит давать диагноз окружающим. Нечего и говорить, что это меня сильно раздражает.

Он говорит, что алкоголиком является персонально он и еще трое. Остальные, в том числе и ваш покорный слуга недостойны столь высокого звания. Наличие в прошлом белой горячки, вытрезвителей, увольнений, и т.д. в расчет не принимается!

Главный пункт обвинения: во время запоев я тащился на работу, пусть с фляжкой во внутреннем кармане пиджака, но все-таки тащился! В то время как подлинному алкашу во время запоев положено только пить! Ей богу, обидно! Каждый раз, когда я это слышу, хочется ответить: да на твою работу я бы тоже не ходил! Но ради единства и, стыдясь снобизма со своей стороны, сдерживаюсь. Вот дождался подходящего момента, облегчил душу.

Трезвый сегодня, несмотря на то, что разрешение на выпивку имею,

Саша