

# ДЮЖИНА

Анонимные Алкоголики – это общество, объединяющее мужчин и женщин, которые делают друг с другом своим опытом, опытом надежды с целью помочь себе и другим избавиться от вина вина.

Единственная причина для членства – это желание бросить пить. Члены АА не платят ни возмездных, ни членских взносов. Мы сами себя сохраняем благодаря нашим добровольным пожертвованиям.

АА не связано ни с какой сектой, вероисповеданием, политическим направлением, организацией или учреждением, не оказывает поддержку ни каким бы то ни было идеям, не поддерживает и не выступает против чужих бы то ни было интересов.

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



Адрес Российского совета обществ  
Анонимных Алкоголиков (РСО АА): 129128,  
Москва, д/л 33  
Справочный телефон Российского АА: 185-43-00  
E-mail: [aa@online.ru](mailto:aa@online.ru)  
E-mail журнала «Дюжина»: [du2001@mail.ru](mailto:du2001@mail.ru)

№ 3(23) 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 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. Смиренно 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 удовлетворение важнее 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 группном сознании. Наши руководители всего лишь облеченные доверием исполнители, они не правят нами.
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 им 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, обладающих определенной квалификацией.
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 никакого мнения по вопросам, не относящимся к его деятельности, поэтому имя АА не следует возносить в каком-либо общественном дискурсе.
11. Наша политика во взаимоотношениях с общественностью основывается на дружелюбности 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 главным является принцип, а не личность.

# ДЮЖИНА

журнал Анонимных Алкоголиков

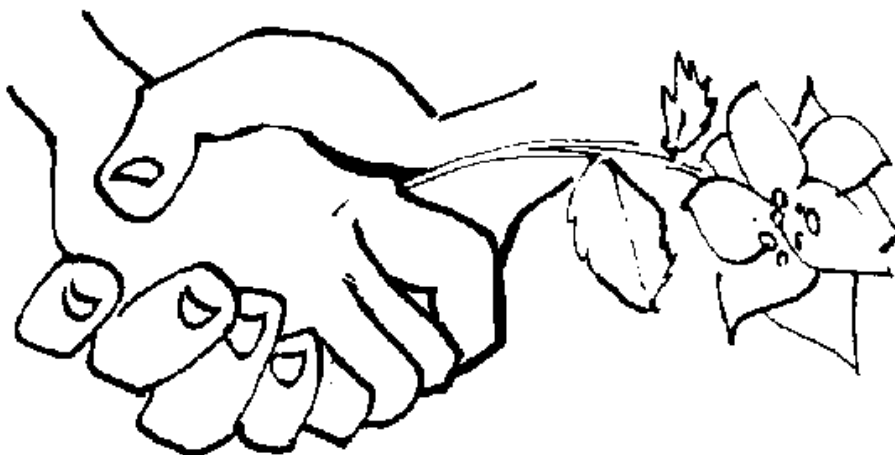
№3 (23), август 2002

## Содержание

<b>Наши рассказы .....</b>	<b>3</b>
С помощью Бога, АА и Программы .....	3
Программа дала мне все.....	4
Проскочу?.....	6
Несомненные плюсы.....	8
Еще один день.....	9
<b>Шаги и Традиции.....</b>	<b>11</b>
Деятельность на смирении.....	11
Кто вернул мне здравомыслие?.....	12
Избранность .....	13
Научиться наступать на грабли? .....	14
Страшный Шаг.....	15
Ну да, болею я.....	16
<b>Служение.....</b>	<b>18</b>
На плечах других .....	18
<b>Информация.....</b>	<b>20</b>
<b>Наш юмор .....</b>	<b>21</b>
Из выступлений.....	21
Просто анекдот.....	21
Наша реклама .....	22
<b>Из писем  мнения, сообщения .....</b>	<b>23</b>



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.



## С помощью Бога, АА и Программы

Одним из самых мощных аргументов в поисках возможности жить трезво для меня был стыд перед женой и детьми за весь тот кошмар, в который я вовлекал их в дни моих запоев.

Первая жена быстренько это смекнула и ушла устраивать жизнь по своему разумению. И поступила мудро, избавив от неприятностей свою жизнь и жизнь сына. Вышла замуж, где и как сейчас они живут, мне неведомо в подробностях, но у них почти все нормально. Ей не удалось увидеть меня отрезвевшим, да и надо ли...

А вот вторая моя семья увидела в полный рост все мои кувырки и "походы". Здесь полный набор безумства и жалких соплей (извиняюсь...) неискреннего раскаяния. Но в то же время, стойческое преодоление всего происходящего закладывало надежный фундамент в осознание того, что так измываться над близкими мне никто не позволял. А то, что это я сам *так* решил, то это грех – гордыня в чистом виде. Особенно виноват перед моей старшей дочерью, которую по пьяному безумию не встретил из роддома.

Сначала я бросал по наитию. Наконец, пришло время поиска выхода из этого порочного круга. Естественно встретил горячую поддержку у всего слоев и кланов близких и родных. Но в периоды первых попыток, когда удавалось на год-полтора тормознуться, тревожное ожидание не покидало всех, к кому я имел очень близкое касательство. Эти ожидания, к несчастью, оправдывались. Улетев и попав в больничку, я с тоской смотрел в окно, ожидая, когда сердобольность жены возобладает над гневом, и она придет в толпе таких же горемык, простив меня в очередной раз. Иногда с ней приходила моя маленькая дочь, не понимая, где она находится, и болтая без умолку. Как давно это было!

Потом я вошел в длительный период трезвости с "Эспералью". Досталось и жене и детям. Хорошо, хоть уехали в другой город, а то перепало бы и родителям, с которыми у меня и так-то были не совсем гладкие отношения. Причин тому куча.

Я был совершенно невыносим. Мой ангедонистский типохарактер (это – маниакальное отсутствие радости) просто терроризировал семью. Как они все это пережили, один Бог знает.

Я сейчас думаю, что, наверно, для них и меня был наилучший вариант, что я вновь запил, упал, извожился... Но познакомился с АА, где мне открыли глаза на то, как можно попытаться сделать жизнь трезвой и в то же время минимизировать все мои наслоившиеся пороки, чтобы не делать больно окружающим меня людям. Прошел я и через попытки учить, как надо правильно жить.

Этот эксперимент я ставил на своей жене. Но она, от природы человек независимый, быстренько нашла способ поставить меня на место, без особого ущерба для семьи, но очень эффективно в отношении меня. И весьма положительно было то, что рядом не было родственников других категорий, которые непременно бы поучаствовали в моем "воспитании". Они были за 4000 км от того места, где я начал свою новую работу над собой и над своими жизненными ошибками с помощью Бога, АА и Программы, чем и занимаюсь по сию

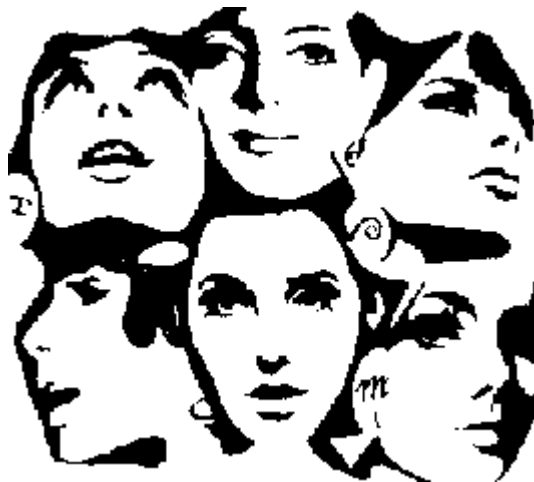
пору, и очень рад, что это помогает мне оставаться трезвым (но далеко не совершенным!), и минимально свести негативные моменты при общении внутри семьи.

Если скажу, что все прямо-таки замечательно, совру. Всякое бывает, но выхожу из ситуаций, большей частью, без истерик. Самое сложное – это взаимоотношение с младшей дочерью. Давит отрицательный опыт, боязнь, что она может пойти по тем же местам, что и я (в силу упрямства). Мне же тоже мама с папой говорили, что такое хорошо, а что – не очень. Однако прошелся по тропам, вдали от большака. Повезло, что совсем-то не сорвался. Вот и с ней, с дочерью, иногда чрезмерно настойчив в своем желании уберечь. Но тут помогает мудрость жены. Она успокаивает. И спасибо ей за это.

Извиняюсь за длинноты. Так уж получилось. Всем всего хорошего. Засим остаюсь, ваш благодарный читатель

Володя Д.

## Программа дала мне все



Меня зовут Наташа, я – алкоголик.

Начну с того, что я родилась в Москве, много лет назад, во время войны. Я никогда не знала своего родного отца. Я об этом узнала очень рано от своей матери, и она всегда попрекала меня, что, родившись, я испортила ей жизнь. Все мои проблемы начались очень рано из-за того, что я появилась на свет нежеланная. Мама меня много била. Она посылала меня к соседям, чтобы я попросила у них ремень, затем она стегала меня этим ремнем, а после всего этого я должна была вернуть ремень соседям и сказать им спасибо. И все это наложило отпечаток на всю мою последующую жизнь.

Жизнь была в общем-то такая, как и у всех в Москве после войны. После школы я не поступила в институт и пошла работать на завод. Наверное, я пила очень немного в то время, т.к. я не помню каких-то проблем или веселых историй, связанных с алкоголем, тех лет. Через год я поступила в институт и я попала в студенческую среду. Все пили, веселились, устраивали вечеринки и праздники. Все напивались и просыпались на следующее утро, не помня, что делали вчера. Я была одной из тех, кто отключался очень быстро. Я никогда не знала, когда надо было остановиться. Отношения дома были очень тяжелыми. Чтобы избежать их, я очень быстро вышла замуж за своего сокурсника. Мне просто надо было уйти из дома. Мы окончили институт вместе и почти тут же развелись, т.к. между нами было очень мало общего. Тогда я пила только в компаниях, по праздникам, и никогда не задумывалась, что у меня есть проблема.

Я вышла замуж во второй раз. Долгое время не могла родить ребенка, но потом я родила сына. Когда я была беременна, остановилась, и не пила совсем. Встал вопрос об эмиграции. Муж эмигрировал по политическим мотивам, а я бежала от проблем, которые были у меня в Москве. Я поняла это много позже. Но когда появилась возможность уехать, я согласилась. Даже не согласилась, а была инициатором того, чтобы как можно скорее уехать из Союза.

31 декабря 1974 года мы прилетели в Лос-Анджелес. Я прилетела сюда без языка и с маленьким ребенком на руках. Первое время я сидела дома. Чувствовала себя абсолютно одинокой – у меня не было никаких друзей. Где-то на втором году жизни здесь я попала на работу. Там, почти немедленно, я познакомилась с марихуаной. Она сразу же сделала меня счастливой и блаженной. Это то, что мне было надо. Я чередовала – полоса марихуаны, затем какое-то время – алкоголь. Затем снова марихуана и т.д. Я работала в маленькой семейной компании. Нас было где-то 10 человек и все выпивали и курили марихуану. Мы держали алкоголь

под раковиной и “незаметно” добавляли его в кофе или колу, которые несли на рабочее место. Меня это совершенно устраивало и я была абсолютно счастлива в этом коллективе. Но затем мои пристрастия к алкоголю и марихуане стали проявляться больше и больше. Мне требовались большие количества, чтобы получить необходимый кайф. Я возила с собой бутылки и добавляла алкоголь в колу, которую пила почти всегда и везде. Остановиться я уже не могла. Потом я опять забеременела, собрала всю свою силу воли и остановилась на 9 месяцев. Я хотела этого ребенка. Я родила дочку в 1979 году. Но проблемы с мужем становились все серьезнее. Конечно, он видел все и знал о моей проблеме. Иногда я останавливалась и не пила месяц-два. Однажды я сама продержалась почти 1,5 года. Но наступил мой день рождения, я выпила стакан вина, потом второй, третий и понеслось.

Я держала работу, держала семью. Мне казалось, что я делаю все, как надо, и не понимала, почему со мной ведутся постоянные скандалы. Потом пришло понимание, что надо что-то делать. Я просыпалась утром с больной головой и трясущимися руками. Я выпивала немножечко, чтобы поправиться и... уже не могла остановиться. Мой муж получил работу в Нью-Йорке и уехал туда, и мы развелись. Я осталась с детьми одна. Это был один сплошной запой. Я ездила пьяная, возила детей. Я не помнила, когда я приезжала, где я оставляла машину. Я благодарю Бога, что за это страшное время я никого не убила, никого не разбила, ни детей, ни себя и никого вокруг. Настал момент, когда надо было что-то делать.

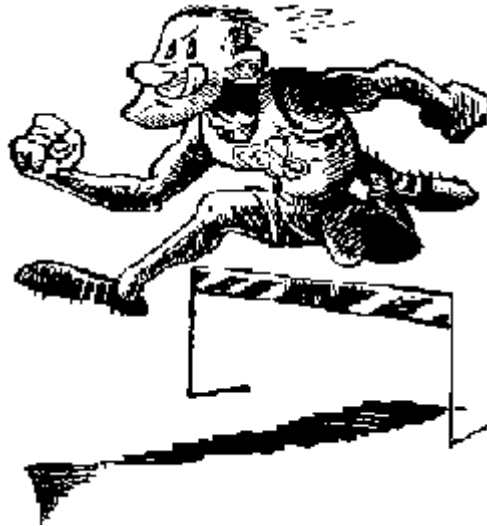
Мои родственники, добрые тетушки, устроили меня в лечебный центр. Это было для меня огромной помощью. По выходу из лечебного центра я должна была посетить 90 собраний за 90 дней. Я сделала это. Я поверила в то, что там говорили. Я не задавала никаких вопросов – у меня не было сил и энергии сопротивляться или что-то критически переосмысливать. Я просто смиренно шла по той колее, на которую меня поставили. Мне сказали, что я должна найти спонсора – я нашла. С этой женщиной я очень подружилась и доверяла ей все, как есть. Я делала все Шаги, что предписывала Программа и получала огромное облегчение от этого. Одним словом, если все будет ОК, то на это Рождество будет 14 лет, как я трезвая в Программе.

Каждый день я применяю эту Программу в моей жизни. Я не могу представить, как я жила без этого. В нашей Программе есть ответы на все вопросы и все всегда разрешается лучшим образом. Я была полным атеистом из коммунистического Союза, а теперь у меня есть моя Высшая Сила. Я с ней в полном контакте. Программа дала мне замечательные отношения с моими детьми, которые совершенно откровенны и искренни. Я снова вышла замуж. Мой муж – американец и трезвый. Вернее, он непьющий человек, что для меня совершенно поразительно. Даже с мамой, с которой всю жизнь были очень тяжелые отношения, мы стали друзьями. В этом году маме исполнилось 80 лет и мы все собирались с большой радостью лететь в Москву на ее юбилей. Но, к сожалению, события 11 сентября поломали наши планы, т.к. на следующий день мы должны были вылетать, а тогда все полеты были отменены.

Все, что у меня есть сегодня – благодаря нашей Программе. Я не говорю, что все у меня хорошо, но я постоянно расту и стараюсь быть лучше, помочь другим. Я стараюсь делать, что возможно, для других. И для себя тоже, потому что, если я не буду делать все возможное для себя, то вообще ничего не будет происходить.

Наташа, Лос-Анджелес

## Проскочу?..



Письмо!? Да, письмо! Я уже без комплексов.

Вообще-то я один из них, из нерадивых сыновей Программы. На кого ни посмотрю – так зависть и берет – до чего люди конкретно, целеустремленно и плодотворно работают (даже с поправкой, что в чужих руках морковка всегда толще). Один я такой халявщик, которому гордыня не позволяет, слюнявя карандаш, первоисточники конспектировать. И не просто так вижу – практика (результаты) подтверждают.

На шестом году (вру, еще и раньше) трезвости, уже совсем не уверен, скорее сухости, возомнил, что алкоголь сам по себе, а я сам по себе, что возможна политика компромисса и сосуществования. Если я могу съесть конфету с ликером или пропитанное коньяком и ромом пирожное, то почему я не могу просто попробовать на язык коньяк или что-то еще. Попробовал. Нормально проходит, и никаких проблем. Обосновал. Другие, дураки то есть, ловятся на том, что хотят выпить рюмочку для поднятия настроения и на этом останавливаются. На том и летят. А я умный, пробую на вкус, а не чтобы взбодриться.

Мне и на самом деле даже мысль о «приподнятом настроении» неприятна, водку и московский коньяк никогда не пробовал (противный вкус), и не больше столовой ложки за вечер, и только в качестве разумного компромисса (под давлением пьющего руководства или партнеров). И всегда напряженно, со страхом вслушивался в себя – не дай Бог что-нибудь почувствовать. Так что довольно долго продержался в этом режиме. Ну, естественно, если регулярно в русскую рулетку играть (даже если и не с ТТ), то когда-нибудь и незаряженный пистолет выстрелит. Надо признаться, довольно долго с рук сходило.

Неделю назад партнеры раскрутили попробовать разбавленного виски – и весь вечер тошно было до невозможности (как пищевое отравление). Следующее утро до обеда ломало, и еле привел себя в порядок, но это еще можно было списать на психологию, т.е. на вчерашнюю обстановку всеобщей пьянки. Но в этот же день все стало ясно – пригласив партнеров на ответную встречу, не удержался и в первый тост глотнул с ними пива (мгновенно почувствовал, что зря я это). А уж как зарекался накануне, все представляете.

Следующий день провалился с отключенными телефонами в номере. Все вернулось в исходную точку. Понимаю, что это – бессилие, что процесс пошел, что в следующий раз будет то же самое, а потом еще раз то же самое и больше... И молитва не идет. Нет еще того отчаяния, чтобы полностью препоручить себя Богу, поскольку больше некому. Мешает скользкая мысль, что может быть еще наладится все, проскочу, вот только в следующий раз посильнее соберу волю в кулак... Забыл все, что было... чего стоят все мои зарюки... Вот пишу это, все понимаю, а все равно надежда теплится – а вдруг процесс еще не принял необратимого характера.

Тогда и написал письмо в нашу интернетовскую группу. Неделя уже прошла спокойно (никаких встреч), только второй день крутит так, что дышать тяжело и кости болят, физическая боль без определенного места.

Подозреваю, что алкоголизм (обросший мясом за последние дни, как всякие мощи или мумии в ужастиках) пробует силу – я тебя сейчас так, что ты у меня сам принесешь и в рот вольешь все что надо. Пока только пробует... Есть тут, в Пекине, англоязычные группы, очень доброжелательные, но я и на московские-то в последнее время мало ходил. Ну, не просто так, конечно, соответствующую теорию я и под это подвел. Почему-то у меня такое ощущение, что мне только хуже будет, если я сейчас на группу пойду (может, боюсь разочарования, если сразу не полегчает). Блин, пишу, а во рту фантомные вкусовые ощущения коньяка и еще чего-то (организм сам подсказывает, что ему надо). Да и по городу ходить тошно, со всех витрин, окошек и авосек бутылки торчат. И кусок стекла на земле – не просто ведь осколок, а кусок от стакана с водкой (что я, стакана что ли не знаю).

Вернулся в первый год сухости (в лучшем случае), только вот в какую сторону дальше двинусь...

Готов ли я к обратной связи? Только без банальных советов: пиши, сиди, молись, заставь себя... Слишком это похоже на "Я не ел три дня. – Ну, это ты, брат, зря, ты должен себя заставить." Да если бы я мог себя заставить, то уж, наверное, сделал бы это. Кто не согласен, пусть сначала заставит себя каждый день делать зарядку (это попроще). Если бы кто-то мог что-то такое сказать или рассказать или выматерить так, чтобы по-настоящему заело... Или еще какие варианты есть?

...

Ну, чуть отпустило, можно сделать предварительный разбор полетов. Бессовестным я буду человеком, шакалом поганым, если не скажу спасибо интернетовской группе, тем АА-евцам, что на проводах висят. Пусть и не получил я конкретных советов и волшебных рецептов, но насколько легче стало от понимания, что не один я такой.

Как-то супруга спросила у протопоба Аввакума, когда они брели из ссылки в ссылку: «Да доколе ж мы, протопоб, мучаться будем? – Да доколе живы будем, протопобица, дотоле и мучаться будем». Вот то же надо сказать и про алкоголизм: год, пять или пятнадцать лет сухости – без разницы. Покуда жив буду, мой алкоголизм – это «праздник», который всегда со мной. Умом вроде и понимаю, жизнь уж как доходчиво объясняла, а на деле что-то мне все нейдет.

Сам чувствовал, что с «накоплением стажа» все спокойнее вспоминаю (или непроизвольно вытесняю из памяти) то, что было и чем я был. Не могу подобрать достаточно емкого слова. Все меньше остается барьеров (страха и др.), отделяющих от случайного («конспиративно подготовленного») срыва, все труднее заставить себя работать над собой. Ну, если все идет нормально, то чего дергаться – не болит, так и не лазай руками. Прикидывал полусерьезно, что многие братья уж как группы посещают и работают (не в пример мне) – и срываются, а я вопреки всему все еще держусь. Может и мне надо сорваться (а вдруг я еще чего-то своего не допил, не заметил где-то на самом на донышке, ну хотя бы на разок?), чтобы это заставило с прежней силой взяться за работу. Страх держал. А вот начать пробовать на вкус – не так страшно (как на пиве после вшивки).

В общем, выпал я из Программы, а в частности и в результате повторил типичную ошибку: возомнил, что вылезился после курса Программы, что я уже не алкоголик, а нормальный, не пьющий по идейным убеждениям человек, которому ничто не мешает при крайней необходимости и употребить. Где уж там... Не почувствовал я никаких изменений сознания, да и не должен был почувствовать: алкоголь, как и положено, в первую очередь «отключил тревожную сигнализацию». Ведь признаков и симптомов было больше чем достаточно, долго перечислять (и до меня много раз перечисляли). Одной физиологии хватило бы. Недели за три до осознания срыва после минимальной дегустации проснулся ночью на мокрых от пота простынях (я уж почти и забыл такое). Удивился, надо же, какая реакция организма на микродозу – как в запое. Констатировал, а элементарного вывода, что процесс пошел, сделать уже не мог – сознание уже заблокировалось.

Не хочу религиозный экстаз демонстрировать, но насколько же Господь мудр и добр. Когда я в решительной поступи занес ногу над пропастью, он поднял меня за задницу над ней, подержал, чтобы я рассмотрел, что там, и поставил на место: Решай, куда шагать! Все показал, но издалека (в терапевтической дозе). Любит меня за что-то Бог (пример того, что любит всех невзирая на «заслуги») или, вероятнее, для чего-то я Ему еще нужен (в нужное время и в нужном месте кожуру от банана уронить).

Не знаю я пока, что будет дальше, пока мне плохо. Греет только надежда, что Бог дал мне то, на что я напрашивался и что мне нужно было, но распорядился даже лучше, чем я мог себе представить. И показал (напомнил) все «забытые прелести жизни», и в тоже время оставил мне шанс пройти через это без существенных физических потерь. Отшлепал для начала по-отечески.

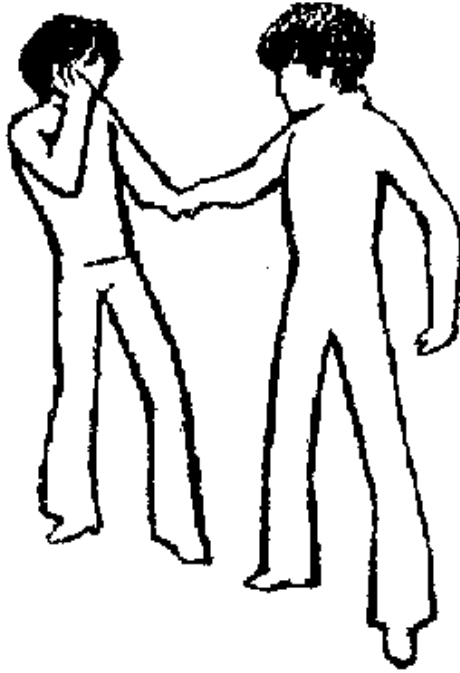
Вряд ли я после этого сразу поумнел (объективно, физически и психически расплющен), но получил и перевариваю необходимый мне опыт. Конечно, это не лучший способ получения опыта, но если до кого через голову не доходит, тем через другое место вбивают. Видимо, я из них, по-другому у меня не получается.

Вопрос о том, удастся ли мне проскочить, остается открытым. Да и стоит ли проскакать мимо нужной двери (и неизбежно возвращаться), вместо того, чтобы с необходимыми усилиями отворить ее. Наверное, не стоит (и так слишком долго скользил), а надо нормально пройти через это испытание или упражнение.

А что получится – не знаю, но сегодня я сухой. Хотя мозги и перекошены, судя по написанному.

Китаец

## Несомненные плюсы



Привет из Сибирской глубинки!

Над организацией группы в своем городе я билась целый год, за это время успела даже родить второго ребенка, а группа все никак не рождалась.

Побывала в алкогольном срыве, и не в одном. Потом прошла стажировку в одном из лечебных центров Москвы (на консультанта по ХЗ) и взялась за создание группы с новой силой. Молилась о том, чтобы Бог послал мне хотя бы одного алкоголика. Поясню – особенности нашего провинциального менталитета таковы, что даже лица людей не обезображены интеллектом, у них нет проблем. Они по большей своей части торчат и бухают, они не хотят выздоравливать (я говорю о большинстве). До них очень трудно докричаться. Выступаю на ТВ, пишу статьи, клею объявления, а они говорят – «у меня можно раствор хороший купить». Бред.

Так вот, Бог услышал мои молитвы и послал мне не одного алкоголика, а сразу двух – семейную пару. Потом пришла еще одна женщина. И пока на этом все. Есть вероятность, что скоро еще два члена присоединятся к Движению.

Группа существует, вроде, все хорошо, но очень уж энтузиазма мало. Все через пинок. Никто ничего кроме меня не хочет делать. А я уже не вывожу за всех.

Я хочу поддержку на группе получать, а ее нету. По Программе серьезно никто из них не работает, лентяи. Счастье, что в последнее время налачился контакт с Барнаулом, там Движению АА 10 лет в октябре, люди опытные, здорово их поддержка помогает. Полтора месяца назад к нам приезжали 4 человека, потом в Барнауле организовывали Большое собрание – около 120 человек было (Омск, Новосибирск, Кемерово, Новокузнецк, Бийск и т.д.). Для наших краев это редкость – мероприятия подобного размаха. Здорово подзарядились. В данный момент Анонимные из Барнаула вчетвером снова у нас в гостях, вчера мы с ними уехали на природу (у нас потрясающая природа – горы, воздух, горная речка), сегодня я была вынуждена вернуться к детям, а они остались там до завтра.

В данный момент я в глубинах Четвертого Шага, и мне кажется, это не скоро кончится – работы непочатый край. Чем больше вопросов, тем больше ответов. Чем больше ответов, тем больше вопросов. Такое в себе обнаруживаешь! Но это, по-моему, здорово, когда есть над чем работать, появляется надежда, что эта работа и изменения, которые последуют вслед за ней, помогут изменить всю жизнь глобальным образом. Лично у меня сомнений в этом нет. И процесс уже пошел.

Объективно: живу в глубокой... глубинке, практически нахожусь в изоляции, родители глубоко созависимы, семья дисфункциональной была и остается однозначно, мама – очень властная женщина (мягко говоря), каждый мой шаг пытается контролировать и злится, что в последнее время это плохо получается (я иногда думаю, уж не считает ли она меня слабоумной?), отец и брат алкоголики, муж (с которым мы две недели назад расстались по моей инициативе) – наркоман, харизмат, находящийся в алкогольном срыве и имеющий неустойчивую психику, двое совсем маленьких детей (младшей дочери – 9 мес., сыну – 3 года), учусь на 4 курсе психфака, времени нет совсем, ни на что.

Собственно, это послание пишу в перерывах между, пардон, вытиранием попы сына и рассказыванием сказки про только что придуманную мной летучую мышшь.



Но самое интересное в этом то, что я почти счастлива. Это ведь с какой стороны посмотреть на ситуацию: если раньше я только ныла и жалела себя, то теперь вижу и несомненные плюсы, как то: 1) испытания закаляют меня, делают сильной и стойкой, вынуждают много работать над собой, а в процессе работы я расту, становлюсь лучше; 2) если Бог дает мне такие испытания, значит, Он верит, что мне это по силам, есть шанс оправдать Его надежды; 3) муж ушел – гора с плеч, камень с души, свобода (даже в мелочах – туалетная бумага намного медленнее кончается – мелочь, а приятно!); 4) никто не умер, не заболел, родители и дети физически здоровы, и они меня очень любят и нуждаются во мне. И т.д.

Побольше бы личного времени! И денег. А все-таки – душевный покой при всех этих проблемах. Все проработала, все прописала, и ушли ненависть и отвращение к мужу, неуверенность в собственных силах и страх остаться одной.

Мое внутренне состояние больше не зависит от присутствия или отсутствия какого-либо человека. Моим настроением больше никто не управляет. Я – хозяйка своим чувствам. И пока я трезвая, я чувствую в себе силы и желание справляться со всем этим. И справляюсь. Каждый чистый день я считаю успешным.

NirvaNA

## Еще один день



Меня зовут Саша. Я алкоголик и наркоман.

Прежде всего хочу сказать всем спасибо. Особенно новичкам. Это ваш очень большой шаг. Я хорошо помню, что когда я шел на свое первое собрание, мне было очень страшно: я не знал толком, куда я иду и чего мне ожидать.

В первый раз я выпил еще в Союзе, в Москве. Мне было лет 10-11. Мои родители развелись и моя мама тогда уже уехала в Америку, а я оставался в Москве с бабушкой. Я пришел домой после школы, сначала обычной, а потом и музыкальной. Было очень холодно. Не знаю, почему я тогда так подумал, но мне пацану захотелось именно выпить, чтобы согреться. Дождался, пока дедушка с бабушкой пошли спать, а потом налил себе чего-то спиртного. В общем, что-то выпил, и мне стало нормально. Я считал, что все хорошо, и я не чувствовал страха или вины: все пьют, и я попробовал.

Потом и я переехал в США к маме. Отец мой пил, но я не могу назвать его алкоголиком, поскольку мы в этой Программе можем это делать только в отношении себя. Я просто скажу, что он много пил. Когда я приехал в Лос-Анджелес, я не пил и не принимал наркотики на протяжении наверное 3-4 лет, до возраста 16-17 лет. Когда я начал заниматься всеми этими делами, то первая моя мысль была, что я нашел себя. Я не хотел ничего делать без выпивки или наркотиков – я как бы нашел себе нового друга. У меня появились приятели, которые думали и делали так же, как и я. Мне было с ними чем заняться. Мы с ними шлялись туда-сюда, было весело, поверхностно весело. Иногда до утра. Все было прекрасно. Когда я познакомился с наркотиками, я сократил алкоголь до минимума – я помнил своего пьяного отца и не хотел походить на него. Но был период, когда у меня получился дефицит с наркотиками, и я тогда запил, как рыба. Я хотел поймать наркотический кайф от алкоголя. Но не получалось. И где-то через полгода я опять “сел” на наркоту. Когда я затянулся марихуаной после вынужденного перерыва, было чувство, что я вернулся домой – мне ничего больше в жизни не надо было. Я накинудся на наркотики, как маньяк. Думаю, что именно в то время

я и перешел ту невидимую границу, отделяющего нормального человека от зависимого, о которой говорится в нашей литературе. Наркотики и алкоголь стали для меня всей жизнью. Первый вопрос, который был в моей голове утром после пробуждения был короток – где? Нервное было время – никогда не знал, где и когда будет следующая доза.

Были, конечно, мысли, что надо, мол, остановиться на пару-тройку недель. Я даже давал себе иногда слово завязать. Но на деле я никогда не держал свое слово. В алкоголе и наркотиках тогда были ответы на все мои проблемы. Это был путь, который я нашел сам, и который затянул меня. Я быстро дошел до предела. Мысли и чувства, которые я забивал алкоголем и наркотиками, снова тревожили меня. Они уже не улечивались с новой порцией дури. Я был как малый ребенок – я не знал, как люди реагируют на те или иные ситуации и события. Мои реакции всегда были неадекватны. У меня было все перемешано в голове.

Я стал иногда понимать ужас своего положения: я не мог больше жить с алкоголем и наркотиками, но и не мог жить без них. Весь круг моих знакомых состоял из мне подобных. Все наши разговоры крутились только вокруг тем выпивки или наркотиков. С другими людьми я просто не знал о чем говорить. При встрече с незнакомыми людьми я старался сосчитать сколько слов и предложений мне требуется, чтобы перейти к теме выпивки или употребления. Меня ничего больше не интересовало. Все летело вниз. Я старался поддерживать внешний вид. Я думал, что если я выгляжу нормально – никто не догадается. Если кто-то мне что-то говорил, я сразу все отрицал и говорил, что все ОК. Но я не мог смотреть людям в глаза. Мне казалось, что если этот человек заглянет мне в глаза, он поймет, кто я такой и не захочет иметь со мной ничего общего.

Я прекратил пить в 1998 году в 20 лет, когда пришел на свое первое собрание. Когда я отрезвел, то просто испугался от количества проблем, которые у меня были. Но мне подсказали, что если я выпью, я не решу ни одной из них, а трезвый я постепенно справлюсь с ними. И я с помощью группы стал работать над ними. Я был занят. Мне посоветовали посетить 90 собраний за 90 дней. Я посетил больше. Эта занятость не оставляла времени думать об алкоголе и наркотиках. У меня появились новые знакомые и друзья. У этих людей было то, что я хотел – ясные и трезвые головы. Я понял, что я не могу больше пить и принимать наркотики.

Мне помогло, что я иммигрант из России – я никогда не ходил раньше в церковь и у меня не было никакой концепции Бога. Сначала моя Высшая Сила была наша группа. Я раньше не мог стать трезвым сам, а в группе с этими людьми смог. Я пришел в группу с тяжестью проблем всего мира на моих плечах. Здесь я узнал, что я отвечаю только за себя. Мне не надо было тебя изменять или думать, что тебе сказать, чтобы ты больше этого не делал, потому что я так хочу. Мне надо было думать о том, что я делаю, что меня волнует в этой ситуации, чтобы я больше не волновался. Меня не волнует, что другой человек говорит или как он на это смотрит. Я научился быть ответственным за свои поступки. Я не только плохой или хороший, я разный. Я – просто человек.

Это – Программа действий, а не Программа воли. Это не Программа для тех, кому это нужно или даже, кто это хочет. Это Программа для тех, кто это делает. Я не говорю, что я делаю это ежедневно, но я стараюсь каждый день делать хоть немножко, что помогает моей трезвости. И сегодня я вновь пришел на собрание, и вы все очень помогли мне остаться трезвым еще один день. Спасибо!

Саша, Лос-Анджелес

## Деятельность на смирении



Всем привет, это Инга, алкоголик.

Выполнение некоторых Шагов ставит вопрос смирения и деятельности. Для меня смирение – это принятие того, что я не в силах изменить. Например, не могу я сейчас поехать в Россию, по не зависящим от меня причинам, и я смирилась и стараюсь жить полноценной и счастливой жизнью там, где живу. А вот получается ли это у меня – зависит от степени моей деятельности. Насколько я быстро "шевелю лапками".

Бывает так, что глаза открывать не хочется утром, бывает, что и с закрытыми жить не хочется, а встаешь через силу, начинаешь что-то делать и постепенно приходишь в себя и мир перестает казаться чужим и чуждым, и замечаешь хорошие его стороны. То есть *деятельность сама по себе*, без закладки на результат тоже имеет большой смысл. Она изменяет – в лучшую сторону – душевное состояние. Хорошо начинать день с молитвы. Правда, сама я, каюсь, не всегда это делаю, и каждый раз это бездействие дает себя знать. Молитва – тоже деятельность.

Бывает, что на самом деле **ничего** от тебя не зависит, любая деятельность бессмысленна, и все же ты **всегда** можешь **помолиться**. Иногда происходят настоящие чудеса. Ведь тупики и безнадега – это только у нас в голове, на самом деле нет безвыходных ситуаций. Вот молитва и защищает от этих рассудочных построений. Не такое уж, надо сказать, большое благо этот самый рассудок: мысли могут загнать в ловушку на раз-два-три. Не зря же в Программе важное место отводится медитации – когда получается остановить мысль, видишь ситуацию такой, какая она есть на самом деле, и решение приходит само. Тут мне хорошая книжка под руку попала, так там герой рассуждает: "... как не поддаваться судьбе. Мол, мойте, сукины дети, посуду, что бы ни случилось! Убирайте, мерзавцы, жилище, какая бы тоска вас ни грызла! Чистите зубы перед сном, даже если от безнадеги тянет повеситься на унитазной цепочке!.." Все это – деятельность, основанная на смирении. Впрочем, можно развить буйную деятельность с отрицательным зарядом, во вред себе и другим, сколько таких примеров. Это если вместо смирения проявить своеволие – стоять на своем даже тогда, когда уже очевидно, что ничего не выйдет. Вот, что пришло мне в голову – после молитвы.

Сегодня трезвая, благодаря вам и Программе,

Инга



## Кто вернул мне здравомыслие?



Когда я пришел на первое собрание АА, то вопрос о существовании какой-то Высшей Силы меня мало занимал. Нет, я не то что бы не признавал ее существование, нет! Просто я считал, что она занимается своими вселенскими проблемами и до моих, мелких, ей нет никакого дела. Меня откровенно развеселили разговоры братьев о каком-то «боге, как они его понимают» – бредятина какая-то – решил я. Какой тут бог? И рядом не было! Мужики с девками занимаются обыкновенной *групповой психотерапией*, на фига кривляться-то!? Высшая Сила – ну не надо «лохматить бабушку»! Но мое тогдашнее достаточно высокое равнодушие к окружающим (прямое следствие моей не менее высокой гордыни), позволило мне спокойно отнестись к этому «шоу», хмыкнув про себя.

Программу 12 Шагов, на мой тогдашний взгляд, вполне можно было изложить всего тремя шагами:

1. Кончай заниматься борьбой самим с собой – это бесперспективно! Лучше займись полезным делом. Весь мой пьяный опыт – тому подтверждение. Этот шаг объединял у меня 1-3 Шаги Программы.

2. Вспомни, гад, кому напакостил! И полезное дело найдется – загладить свою вину перед ними! (4-9 Шаги)

3. Смотри в оба! Бди, в общем, чтобы не повторить прошлых ошибок! (10-12 Шаги).

И всего лишь. При чем тут Высшая Сила? Чего людям (мне, т.е.) лапшу-то на уши вешать? Все так простенько-логичненько. Так у меня длилось около года, за который я ухитрился пару раз сорваться, не смотря на все свои «логичные» построения. Но «случаю» опять было угодно вмешаться в мои «меленькие» дела.

На семинаре АА в Варшаве я оказался в гостинице в одном номере с братьями из Петербурга. И как-то ночью, за чашкой чая, зашел разговор о Программе, Шагах. И тут один из братьев-петербуржцев сказал, на мой тогдашний взгляд, крамольную фразу: «Я в Программе осилил только первых два Шага, а остальные не понимаю». Вот те раз! – подумал я. Чего там непонятного-то? «А сколько ты уже в АА?» – поинтересовался я. «7 лет, а трезвый – 10» – доконал меня брат. Видя мою ошарашенную физиономию, он поспешил пояснить: «Вообще-то мозгами я понимаю все 12, а *чувствами* – только первых два».

Несмотря на мой смешной, по сравнению с его, стаж, у меня уже выработалась привычка примерять опыт братьев на себя. Примерив это заявление к своей персоне, я с удивлением понял, что при такой постановке вопроса я болтаюсь где-то на Первом Шаге! Тогда я впервые задумался о роли логики в духовном росте. Постепенно я стал понимать что логика и душа очень часто несовместимы. А в вопросах веры (1-3 Шаги) логика вообще мне вредна. Вера или есть, или ее нет. Нельзя верить немножко.

Вот здесь, дескать, я хозяин своей жизни, а здесь (например в вопросах, связанных с алкоголем) – я бессилен, и пусть здесь (и только здесь!) мне помогает *Бог, как я его понимаю*. А так, во всем остальном я самый компетентный, и сам со всем разберусь! Помощников – просьба удалиться, пока не позову!

Такая моя позиция – прямой путь к срыву. Я наворачиваю гору несурзностей, которые приводят к нервному срыву – и бегом к Высшей Силе: «Спасите меня от запоя!».

У Первого Шага в нашей литературе встречаются два перевода. В одном речь идет о *здоровье*, в другом варианте – о *здравомыслии*. Угадajte с трех раз, какой вариант мне долгое время был по душе? *Здоровье*, конечно! Ведь мое хитренькое алкогольное нутро тихонько нашептывало: «Будет здоровье, можно снова будет пить, как *все нормальные люди!*».

Здоровье это? Здравомыслие? – комментарии излишни.

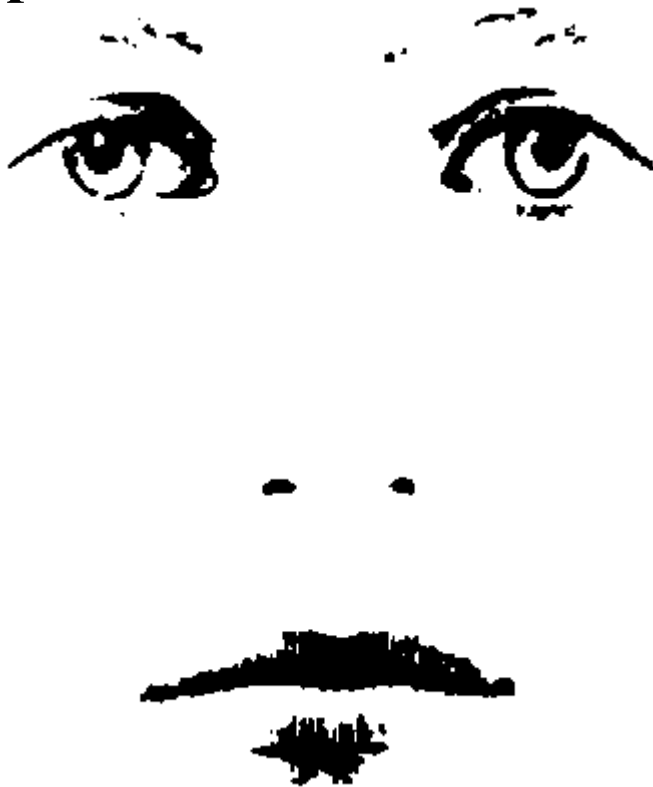
Ну и кто ж мне вернул здравомыслие? Я сам, что ли? Если мне самому-то здоровье надобно водку ведрами жрать, а не здравомыслие вовсе!

Бороться самому с собой – дело бесперспективное, так как непонятно, кто же, в конце-то концов, победитель – я или не я? Помочь тут может только другая Сила, посильнее моей. Желательно, чтобы она была всегда под рукой – соблазнов уж больно много! Что это за Сила – каждому свое!

Спасибо Богу и вам, что я сегодня трезвый.

Андрей, алкоголик из Минска

## Избранность



Во Втором Шаге самым значимым словом для меня является "здравомыслие". Я отношусь к разряду, который в Большой Книге очень мягко назван "агностики", а попросту агрессивные атеисты и безбожники. На первых порах любое упоминание Высшей Силы вызывало у меня приступ агрессии, сопровождаемый пеной изо рта и снопом искр из глаз. Поэтому Второй Шаг был очень важным для меня этапом на пути к Третьему.

Ведь в Первом Шаге от меня не требовалось верить в Высшую Силу или что-либо подобное. Мне нужно было просто признать свое поражение перед алкоголем, признать, что жизнь стала неуправляемой. Следовательно, я потеряла здравомыслие. В том состоянии, в котором я пришла в АА, у меня не было никаких сомнений в этом (в потере здравомыслия). Бред, галлюцинации, суицид – какое уж тут здравомыслие. Во Втором Шаге от меня требовалось лишь признать, что некая сила (собственно, не важно какая) способна вернуть мне утраченное здравомыслие. Не знаю, насколько я это признала, я просто в это *поверила*. Это мне помогло принять Третий Шаг.

Что мне мешало на пути к Высшей Силе? Не знаю. Знаю, что помогло – я не раздумывала. Больше всего я хотела остаться трезвой. Мне сказали, что для этого нужно поверить в Высшую Силу, которая вернет мне здравомыслие. И я не раздумывала над тем, что это самая Высшая Сила такое. Может дяденька с бородой на небе, может быть группа АА. Главное – Высшая Сила есть и она оставляет меня трезвой. Почему? Не знаю.

Я не знаю и того, почему именно я оказалась избранной. Тысячи алкоголиков на всей земле умирают от этой страшной болезни. А я будучи больной живу. Это ли не избранность? Более того, тысячи людей – наверное абстрактное и далекое понятие. В этом году от алкоголизма умер мой папа. Это уже реальная жизнь. Это близко, это больно и очень-очень страшно. А в АА мне сказали, что есть нечто, что избрало меня и мне поможет. А взамен все, что требуется от меня – лишь поверить, просто поверить, отменяя все "что", да "почему". Мне это помогло.

Конечно, теперь моя вера уже не столь слепая, основанная лишь на желании бросить пить. Ежедневно я стараюсь отследить проявления Высшей Силы в моей жизни. Здравомыслие, конечно, частенько изменяет мне (когда прет своеволие и "я хочу"), и я обращаюсь к Высшей Силе с просьбой о том, чтобы она мне помогла во всем разобраться.

Спасибо, благодаря Богу и вам, я сегодня трезвая.

Гиена

## Научиться наступать на грабли?



Привет, я Вован-сквернослов, алкоголик.

Для меня много лет оставалось невоспринимаемым словом «здравомыслие», именно так, как оно звучит – способность мыслить здраво, рассуждать по-здоровому. Я много лет думал о том, что Второй Шаг – это переход к вере от безверия, это поиск своего Бога, это выбор религии, это соприкосновение с Высшим разумом и обретение некоего могущественного Защитника.

У меня был этап, когда я со страшной силой боялся Бога, представляя Его строгим, суровым, седым, старым дядькой с дубьем, который видит все мои прегрешения, маленькие подлости, мое вранье и гадости – и незамедлительно ушибает меня за малейшие проступки. Я видел вмешательство Бога во всех моих делах – выйдя из дома и поскользнувшись на гололеде, разбив харю в кровь – я мучительно вспоминал ту подлость, за которую понес наказание. Находил, естественно. Стукнув чужую автомашину, заплатив за ремонт ее владельцу офигительские деньги – я находил проступок, который, по моим понятиям должен стоять мне именно такой суммы.

Постоянно совершая гадости мелкие и крупные я жил в постоянном страхе перед Божьим наказанием, понимая, что перед Богом мне не спрятаться, что Он видит все, и что рано или поздно наступит расплата. Да, кстати, я не пил и все удивлялся – почему же мне так плохо?

Вопрос о том, чтобы не совершать проступков, которые заслуживают Божьего гнева – не стоял. Он мною даже не рассматривался, он мне и в голову никак не приходил. Вся моя натура нацелена на поиск удовольствий, комфорта, сладости и сладострастия – и я что, должен отказаться от всех этих маленьких радостей? И что, мне теперь и не стырить небольшой сладкий кусочек пирожка, который мне не принадлежит? И не позвездить теперь, не поинтриговать на работе, не позлословить про окружающих (в том числе и про качество выздоровления моих братьев-сосестер по АА)? И не перепихнуться по пыренькому, если есть такая возможность? И на фига мне такая трезвость, я зачем вообще бросил пить? Чтобы все это не делать? А для чего тогда жить? Для чего тогда не пить?

Так вот, здравомыслие для меня заключается в признании собственного безумия, признания себя не способным рассуждать здраво не только по отношению к алкоголю, а вообще. Так, всякий раз видя перед собой грабли, я обязательно наступаю на них. Каждый раз я говорю себе: "Вовик, ты уже давно не пьешь, у тебя есть кое-какой опыт, в этот раз у тебя хватит реакции увернуться от рукоятки". В следующий раз я, потирая разбитый нос, говорю себе – что я неправильно наступал на них – надо медленно, а я делал быстро, и я должен в конце концов научиться наступать на грабли без всякого вреда для себя – именно для этого я хожу в Программу.

Вот именно так я долго воспринимал Программу – как школу для безболезненного, комфортного существования при прежнем мировоззрении и поведении, а Бога – как крышу для покрытия собственных безумств. Бог, как я его понимаю, **должен был** именно покрывать мои проступки и безумства, а я должен был вести себя как бы правильно, как бы работая по Программе. В общем все то же – вранье и имитация. В том числе и выздоровления.

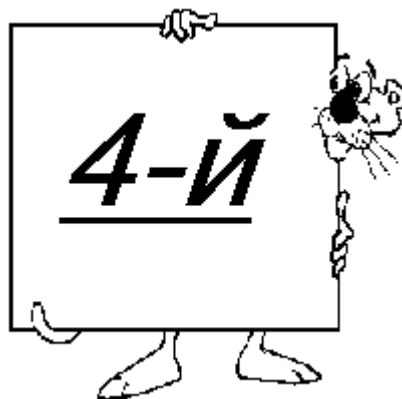
Только вот куда девать гадость на душе после всех приключений, ощущение пустоты, безразличия, страха и тревоги. На самом деле я прекрасно знаю, что я делаю. Но болезнь все время разводит меня: "последний раз", "в этот раз все будет по-другому", "а вдруг я недополучу чего-нибудь такого, не проживу что-нибудь, останусь за бортом каких-то удовольствий и развлечений?" Куда девать вечную неудовлетворенность всем и всеми, постоянное ощущение, что и на этот раз меня опять кинули, не показали самого главного, опять не доложили, не додали? Куда девать постоянные фантазии, картинки, возникающие сами собой в голове, бесконечные диалоги с самим собой, с воображаемыми собеседниками, с черт знает кем? В этом и состоит мое безумие – в неспособности здраво рассуждать, в неспособности реально существовать, в неспособности мыслить по-взрослому.

И я теперь действительно убежден, что сам я не могу это сделать, потому как именно головкой сильно болею. Но если я захочу вернуть себе здравомыслие, то никто кроме Бога, как я его понимаю, не в состоянии это сделать. Бог может, достаточно только захотеть и попросить Его о помощи.

Спасибо, сегодня трезвый.

Володя, Н.Новгород

## Страшный Шаг



Меня зовут Александр, я алкоголик.

Четвертый Шаг! Ни одному Шагу Программы не уделено столько внимания анонимной молвы. И в этой молве есть что-то даже мистическое. Страшный, говорят, Шаг, кровавый, многие на нем срываются. Жуть. И мертвые с косами стоят. Рассказы о срывах на этом Шаге – прямо фильмы ужасов.

Но при ближайшем рассмотрении все эти разговоры – чушь. Я лично не встретил ни одного человека, который сорвался бы на 4-м Шаге, ни одного. Но вот тех, которые сорвались, не делая 4-й Шаг – великое множество. Очень много и тех, которые разгоняли себя на страхе перед этим Шагом. И срываются. Часто срываются и те, кто недостаточно хорошо поработал с ним. Для себя я понял, что 4-й Шаг – это Шаг, который чем чаще я делаю, тем здоровее себя чувствую. Что для меня 4-й Шаг? Это Шаг познания самого себя,

своей нравственной платформы. Без бичевания, критики и т.п. Я просто должен знать: что есть я в тот или иной момент времени.

Был далекий 1999 год. Я усиленно грыз гранит познания Программы. Познавал через Интернетовскую группу «Весвало», точнее через заданные темы. Была и тема 4-го Шага. Я обложился литературой сообществ АА, АН, Ал-Анон и штудировал 4-й Шаг. Изучил, написал и галочку не забыл поставить – 4-й Шаг сделан! Сейчас думаю: а сделан ли был он тогда? Думаю, что да. Никто кроме меня не может это определить. Это мой вопрос. И только я могу на него ответить.

Буквально через несколько недель я уже искал вопросники, в помощь работающему по 4-у Шагу. Искал что-то особенное. Нашел в Ал-Аноне. То что нужно. Для мужчин! Вообще великолепно. Набрал на компьютере "4ШАГ" и начал прятать папку, да так, словно ЦРУ охотилось за ней. Спрятал. Несколько недель не мог приступить к работе по Шагу – страшно было очень. Решился, а папку найти не смог. Завел новую и снова спрятал. Через несколько месяцев решился начать работу по Шагу и снова не нашел папку. Завел новую и сразу стал писать биографию. Написал две строчки из детства и как прорвало. Информация о том времени шла пластами. Мне было страшно от нее, но я и боялся ее пропустить. Хотелось кричать, что такого не было и одновременно поражала сила памяти на эти, зачастую неприятные, но родные моменты той далекой жизни. Это было что-то! Минут сорок я сидел раскрывши рот. А информация шла как несколько десятков фильмов одновременно. Был испуг сойти с ума. Вроде не сошел. Далее уже новым человеком продолжил работу по Шагу.

С тех пор в среднем дважды в год мне приходилось работать по 4-у Шагу и одному, и в группе. Работая в группе, я получаю больший эффект. Возвращаясь вновь и вновь к биографии пришел навык обретения воспоминаний чуть ли не утробного периода. И в этом что-то есть.

Благодарю всех вас, Программу и Бога за свою трезвость сегодня.

Александр

## Ну да, болею я



Привет, я Виктор, алкоголик.

Решился высказаться по поводу "управляемости" до, во время и после моего пьяного периода.

Меня долго не покидали сомнения в том, что я – алкоголик, т.к. мой алкоголизм (был?) скорее ежедневный, а не запойный, как у большинства тех, чьи рассказы я услышал в АА.

Так же долго держалась неуверенность понимания алкоголизма как болезни. Уж больно крепко сидело внутри усвоенное с детства представление, что это не болезнь, а... уж не знаю, что. Хотя я с юности много общался с одним образованным в этом деле алкоголиком (мужем моей сестры), психологом, который говорил, что это болезнь, что медицина классифицирует ее в группу психических заболеваний. Конечно, конечно, но... – очень уж не похожи были ЛТП на больницы, да и диспансер для алкоголиков отдельный, и врачи по всем другим психоболезням – психиатры, а здесь особые – наркологи.

В АА я прочел и услышал о четырех составляющих этой болезни: духовной, психической, физиологической и социальной. Ну, "социальные болезни" меня тут не колышат (а вас?), духовная – отдельная долго-



временная разборка, которой я все время в АА занимаюсь и еще долго придется, а вот физиологическая составляющая присутствует во многих психических болезнях. Почитал я о ней порядком и интересоваться она меня перестала, да и утверждают, что после достаточного неупотребления она, в общем-то, рассеивается. Я здесь имею в виду не физиологические процессы, стартующие в момент выпивки и приводящие к опьяненному безумию, а какие-то там будто бы ненормальные метаболизмы, которые будто бы ответственны за тягу у некоторого времени не пьющего алкоголика. Так это или не так – мне нынче тоже не интересно.

Для меня важно мое собственное наблюдение – несмотря на 9 лет неупотребления, несмотря на то, что я вполне осознаю неотвратимость тяжелейших последствий сегодняшней выпивки – у меня все еще проявляется желание выпить, то посильнее, то послабее, но фонит. И этот факт я принимаю как проявление психической болезни (алкоголизма).

До развития своего алкоголизма я управлял своей жизнью в той степени, как и все (нормально пьющие и непьющие), в рамках, конечно, установленных мне Всевышним, как я его понимаю. Когда я начал серьезно пить, то мое поведение как в пьяном состоянии, так и в целом было поведением психически ненормального ("чокнутого", "психа", сумасшедшего).

В пьяном состоянии – это вроде понятно, но все-таки. Приведу три эпизода, которые на меня повлияли в этом понимании. Первый был лет 35 назад, где-то на юге. Зашел я в большом подпитии в тир пострелять. Раз выстрелил, два, а при третьей зарядке духовушки забыл отпустить спусковой крючок и выстрелил, слава Богу, в потолок. Дежурившая девушка в ужасе вскочила и закричала: "Ой!.. Я думала, Вы больной, а вы – пьяный!!..".

Второй эпизод был лет 15 назад – сидел я на работе, обсуждал всякие дела с другом-сотрудником. Тут он ненадолго вышел в соседнюю комнату за какими-то сведениями. Вернулся через минуту и... странно себя повел, стал как-то мотаться по комнате, говорить что-то быстро и не по делу, то хихикая, то повышая голос. Я аж испугался, тут как раз месяц назад одну сотрудницу прямо с нашей работы увезли в психушку. Он же опять ненадолго вышел туда же, а когда через минут пять вернулся, то – ну, слава Богу! – от него пахло знакомым и я облегченно успокоился. Просто при первом выходе он застал у соседей процесс, спешил, быстро заглотал и закусил, и вернулся.

Третий эпизод был 9 с лишним лет назад, когда я впервые в жизни присутствовал уже непьющим на стандартной и глубокой пьянке нашего отдела по поводу моего юбилея. Как юбиляр я вынужден был это дело терпеть часа полтора, а пьют у нас лихо. И испытал я определенный шок, впервые разглядев прогрессирующее на моих глазах безумие.

В народе говорят – не, он не сумасшедший, он пьяный. А я понял – нет, стопроцентно я в этом состоянии сумасшедший – *потому что* пьяный.

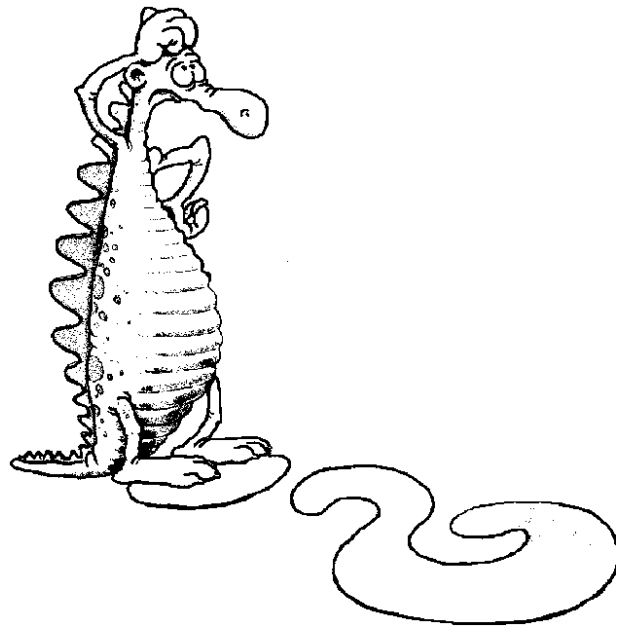
И наконец, мое поведение в целом тогда – где-то у нас сказано, что трудно назвать иначе, чем безумным, поведение человека, который вполне достоверно знает, что за первым стаканом на него опять обрушится то, чего он очень не хочет, и он в здравом уме (?) клялся себе и другим не трогать этот стакан, и все же опрокидывает его.

А какая управляемость жизнью у безумного? Ну, разве что в сторону подпитки этого безумия – попадая иногда (случайно?) в трезвое состояние, я был озабочен только обеспечением перспективы ближайшей и последующих выпивок (деньги, время, место?..).

Думаю, нынче я несколько вернулся к "здравомыслию", и управляемость жизнью в основном вернулась (в тех самых рамках, установленных мне Всевышним, как я его понимаю).

Но все-таки фони-и-ит... иногда.

Виктор



## Служение

### На плечах других



Несколько примеров из моего опыта по критике-поддержке обслуживающих структур.

Несколько лет назад, когда я рванула (это был именно рывок, это требовалось для поддержания моей трезвости) в обслуживание АА, я пришла в офис АА. Как раз после Конференции сменился состав Совета, как бы пришла новая команда. И я была частью этой команды. Надо сказать, смена состава на Конференции происходила довольно бурно, с массой критики деятельности предыдущих товарищей, смешивании части из них с... Ну, в общем, покритиковали. Это я теперь так насмешливо пишу. А тогда мне, зеленому призывнику, казалось все таким серьезным. У меня было твердое убеждение: “До нас никто вообще ничего не делал, а если уж что-то и делали – то все неправильно, во вред АА. А вот сейчас начнется новая жизнь. Мы покажем”.

С тех пор прошло почти пять лет. Я участвовала еще в четырех Конференциях, где критиковали и нашу и следующую команду (если, конечно, можно было назвать это командами). Я видела, как новые призывы рвались к “мы старый мир разрушим до основания, а затем...”. Порой после разрушения “затем” не наступа-

ло или оказывалось, что “затем” повторяли те же самые ошибки, которые делали и до них. И так хотелось сказать: “Ребята, а вы предыдущий опыт изучили?”

Я за эти годы ползала по архивам, да и беседы были с разными людьми, со старожилками. И узнала я, что до нас тоже были люди, которые работали, делали. Я увидела, что начинали-то мы не с нуля. Что помещение под офис уже кто-то пробил, оборудование получили, уже была проделана масса работы, журналы выпускались, информационные листки. Я поняла, что многие дела удавались мне потому, что я стояла на плечах других. Слава Богу, я смогла это увидеть и не заноситься в гордыне.

Сейчас только бывает обидно, когда слышишь что-то типа – “нет того-то, надо такой-то архив (документ, рекомендацию) разработать”, хотя такие бумаги делались и были сданы в офис (кое-что я точно делала сама, поэтому знаю, что есть). Только вот найти их там лень. А то и круче: я предлагала прислать компьютерный вариант нужной информации, о которой шумели, что ее нет – не берут.

Другой опыт был, когда я занялась некоей сферой деятельности в обслуживании АА. И стали появляться люди, которые в той или иной форме давали советы и критиковали то, что я делаю (или чего вот не делаю, а надо бы). Сначала я переживала, дергалась. Причем, я более менее нормально переносила такие советы и критику от тех, кто сами делали что-то подобное (раньше или в других структурах АА) – они действительно говорили со знанием дела и часто их слова были очень ценными. Но большая часть людей – они просто заходили, смотрели и говорили “А вот этого ты не делаешь. А надо бы!”

Со временем у меня выработалась привычка. Я предлагала этим людям заняться таким делом самим. Я была готова отдать им. Я не держалась за место и “должность” (я еще себе дело найду, нет проблем). Делайте! И я даже помогу – материалы, информацию, опыт, взаимодействие. И тут-то – о, как иногда было красиво слышать в ответ: “Да я... Да мне... Некогда, нет возможности, недосуг...” – “Ну что же, значит, это дело пока не будет сделано (или будет сделано так, как я могу его сделать)”.

Вот такой вопрос “Ты это будешь делать?” – совершенная классная проверка для критиков, которые пытаются делать чужими руками.

Я не против прислушиваться к критике других, если она конструктивна, а не вообще: “надо сделать, и обязательно по-моему”. Своим подопечным в служении я обычно говорю “Ты слушаешь всех – советы, критику. Обдумываешь. И делаешь так, как ты решишь. Потому что это *ты* делаешь”. По моему мнению, в АА прав тот, кто делает. Даже если он делает ошибки. О лучшем (и безопасном) способе научиться чему-то – методе проб и ошибок – говорить в Большой Книге. Мне давали ошибаться (сколько раз это было!). И сейчас я стараюсь останавливать свои порывы покритиковать новичков – они тоже имеют право пройти весь этот путь и приобрести свой опыт.

А еще сказывается иногда “старость”, т.е. то, что я в АА (и в служении) не первый год. Я наслушалась уже столько примеров, всякого опыта, что когда происходит какая-то ситуация на группе (ну там разлад или проблемы с помещением, ведением, деньгами, прочим) я как старая брюзга говорю: “Ничего, это уже было там-то и там-то, на той-то группе. И они так-то справлялись”. Даже самой скучно. Ничего нового уже нет.

Традиции были созданы для того, чтобы их соблюдать и избежать проблем. Но чаще освоение Традиций происходит иным путем – их нарушают и учатся на этих нарушениях, как нельзя поступать. И мы это делаем, делаем, делаем. Хуже, что порой не замечаем, не понимаем, что это происходит.

Я употребила в последней фразе слово “мы”, извините, но на Традициях все же приходится говорить во множественном числе, т.к. они относятся к группе. Да, и я сама нарушала, правда, никогда не делала это сознательно. И еще – предыдущий абзац о том, как осваиваются Традиции – это исключительно мое личное мнение.

Информация

5 октября 2002г.	В Петрозаводске группа АА «Октябрь 94» празднует свой день рождения и проводит	
<b>ФОРУМ с темой: «Духовное пробуждение»</b> <b>Приглашаем всех желающих, а иностран- цам готовы оказать визовую поддержку.</b>		
АДРЕС В ПЕТРОЗАВОДСКЕ: ПЕРЕУЛОК ПОПОВА 5, СОЦИАЛЬНО-КУЛЬТУРНЫЙ ЦЕНТР МИКРОРАЙОНА "ДРЕВЛЯНКА"	(СПРАШИВАТЬ МИКРОРАЙОН "ДРЕВЛЯНКА", УНИВЕРСАМ "МЕРКУРИЙ", ОРГАНИЗУЕМ ДЕЖУРСТВО НА ЖД. ВОКЗАЛЕ ПОД ЧАСАМИ СО СТОРОНЫ ПЕРРОНА)	
Конт. телефоны: +7 (8142) 758-314 (Волк fin. & engl.)	<b>E-mail:</b> <a href="mailto:aa@karelia.ru">aa@karelia.ru</a> или <a href="mailto:volk@karelia.ru">volk@karelia.ru</a>	
<u>Спланировано:</u>	питание, размещение, территория для большого собрания и для малых групп.	
<b>Добро пожаловать в Карелию!</b> <b>Tervetuloa Karjalasta!</b> <b>Welcome in the Karelia!</b>		

**Из выступлений**

«У меня была химическая зависимость от моей жены – она мне денег на водку не давала!»



«И вот я пришел в АА и начал ходить по группам.»



«Дорога должна быть в радость.»



«В АА я узнал, что алкоголик – это не тот, кто все время хочет выпить, а тот, у кого имеется желание бросить пить.»



«...на группе услышал ответ, почему напиваются.

Так вот, выпил – стал сразу другим, а другой тоже хочет...»



«Алкоголизм – смертельная болезнь: из десяти алкоголиков все десять обязательно умирают.»



«Алкоголик пьет для того, чтобы жить, и живет – для того, чтобы пить.»

**Просто анекдот**

Какая разница между орлом и свиньей?

Бутылка водки.



- Ты что сегодня делаешь?

- Ничего – я бросил пить.



(Из вкладыша к лекарству): «Принимать препарат, если потенциальное благотворное действие препарата оправдывает возможный риск.»



Проснулся – с похмелья трясутся руки. Стал расстегивать пижаму – отлетели пуговицы. Взялся за портфель – отпала ручка. Боюсь идти в туалет...



Мужику, находящемуся в глубоком и длительном запое, вдруг сильно захотелось посмотреть на себя в зеркало. Увидев, что зеркало настолько сильно заляпано, что в нем ничего не разглядишь, мужик берет тряпку, начинает его протирать и вдруг сердито спрашивает:

– Я что-то не пойму, кто моет зеркало, ты или я?



Если жена утром смотрит хмуро и молчит – значит вечер прошел удачно.



В баре висит плакат: "Нашему заведению сегодня 10 лет, и каждый посетитель может выпить сегодня сколько влезет всего за один рубль". Хмурая личность долго вчитывается, пересчитывает мелочь в кармане, задумчиво смотрит вдаль, наконец подходит к стойке: "Я хочу выпить сегодня на 3 рубля..."



Новичок на группе решил выбрать в наставники "крутого" с 20 годами трезвости на черном джипе. Тот согласился.

После собрания садится он к наставнику в джип, тот достает из-под сиденья пистолет и говорит: "Если выпившим хоть раз увижу, мозги вышибу."

Новичок с удивлением начинает спрашивать как же так, как это соотносится с принципами Программы. И получает в ответ: "Это на собрании я анонимный алкоголик, а вне собрания я теперь твой наставник".



Загадка: Ползет зеленая, вся в белом.

(Невеста нажралась на свадьбе)



Мужик утром, поднося кружку с пивом ко рту, спрашивает:

22

- Душа, принимаешь? Измученная душа в ответ:
- Нет!
- Душа, последний раз спрашиваю, принимаешь или нет?
- Нет!
- Тогда посторонись, а то оболью!

\_\_\_\_\_♥\_\_\_\_\_

Пожилого лейтенанта журят сослуживцы:

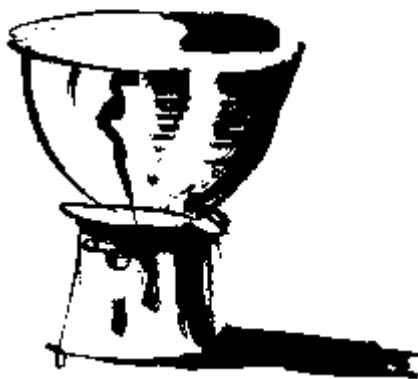
- Если бы ты не пил, давно бы уже был майором!
- А на фига мне быть майором? Я, когда выпью, – генерал!

Наша реклама

## Меняем Вашу квартиру на Вашу же квартиру с доплатой! \$



Алкоголикам большие скидки!



Рассол –

дня! О!А!О!

напиток завтрашнего

----- **Внимание !!** -----

Если этикетка на купленной водке наклеена небрежно, криво, акцизной марки нет, на поверхности напитка плавают радужные пятна, а внутри плаваетдохлаямышь – это должно насторожить.

Такую водку следует пить крайне осторожно!!





### Из писем мнения, сообщения

**1** По-моему, Первый Шаг – очень философский. Когда признаешь себя алкоголиком и вспоминаешь все, что натворил в прошлой жизни, оказывается, что жизнь "до того" тоже была неуправляемой. То, что поведение становится неуправляемым во время употребления алкоголя, знают и неалкоголики, т.к. они тоже могут что-то вытворять. Меня с детства контролировал страх (не я его, а он меня). Я боялась всего, как заяц, – что кто-то не так обо мне подумает, что я не успею, что я опоздаю... Страх отступил только, когда я уже в Программе стала молиться по утрам. Я не могла контролировать свои чувства, мысли и бросалась им вдогонку. В мыслях я собиралась поступить и окончить как минимум МГИМО, а на практике не смогла завершить пару курсов обычного технологического. Не было никакой ответственности и обязательств перед близкими. Я была сущим деспотом в семье, который хотел, чтобы все получалось так, как ему того хотелось. А когда получалось по-другому – я обрушивала на головы ближних своих весь свой гнев и раздражение. Это было и задолго до того, как я открыла для себя "чарующее" действие алкоголя. Наркоза хватило на пять лет, чтобы скатиться до одеколona и почувствовать запах смерти. Один человек не может признать себя алкоголиком, но на группе он как бы видит себя со стороны. Ведь до сих пор "алкоголик" – это как позорное клеймо. Мне говорили: "Ты что, алкоголик? Ведь у тебя есть сила воли, надо собрать все силы в кулак и наконец бросить это дело". И я всеми силами старалась доказать, что я – не алкоголик.

Но только алкоголь поставил меня на место – я познала унижение. Хотя я не отношусь ни к одной религии, мне нравится история блудного сына из Библии. У меня тоже было все и я ничего не ценила – меня волокло во все стороны, так и хотелось наестся... чего-то. И только когда пришлось ему пасти свиней (познать унижение), только тогда он решил вернуться домой к своему отцу. Наверно это был первый человек, который сделал Первый Шаг (не относительно алкоголя, но в принципе это все равно). Так я это понимаю.

Lari



Недавно с одним из наших ААшников после группы заехали в "шаровню" поиграть в бильярд. А там еще четыре человека, только из другой красноярской группы – "Премьера". Это наша молодежная АН группа. Но мы все друг друга знаем и в прекрасных отношениях.

Стали играть, обмениваться партнерами, разговаривать немножко лениво, так, ни о чем разговаривать. Я поделился, что заподозрил одного работника своей фирмы в том, что она работает "налево" – мимо кассы. Сказал, что если в понедельник мои подозрения подтвердятся, то, наверное, придется увольняться.

Мне очень понравилась реакция одного из АНовцев – "Эдвард, так это классно... Возьми меня на работу. Я не ворую. Я по Программе живу..."

Эдвард



Вот на что я наткнулась. Раньше я действительно верила в такие способы избавиться от пьянства. *"...Если пьяницу очень сильно искушают пчелы, то он после этого нередко излечивается от своего порока. Также способствует отращиванию от пьянства постоянная еда кислых яблок. Совершенно излечить (! :)) от пьянства можно гипнозом: больной действительно перестает пить, но только до тех пор, пока живо загипнотизировавшее его лицо. Если же это лицо умерло, то и действие гипноза прекращается, и больной снова начинает пить (ну, конечно, именно из-за этого... от горя...).* *Симпатическое народное средство. (! :)) Надо найти скелет лошади с головой, где-нибудь в поле или лесу, и собрать ту траву, которая выросла из переносицы головы, постоять ее и пить. Говорят, что человек после этого получает навсегда непреодолимое отвращение к выпивке..."*

Алиса



У меня есть такой опыт: высказываясь на группе я могу потом за чаем или в курилке получить обратную связь, причем не опыт, а мудрые советы, цитаты из АА-ской литературы, выдернутые из контекста, или высказывания, которые оценивают меня и мое состояние. Группа – это место, где я чувствую себя в безопасности, я открыта, наивна, честна. Я хорошая мишень. Бывают и шуточки и циничные замечания. Диагнозы типа: у тебя не работает такой-то Шаг.

Сейчас я научилась защищаться и говорить: это только твое мнение и ничего больше. У меня есть ВС, есть спонсор и есть люди, чей опыт трезвости меня интересует.

Птица



Иногда мне становиться очень не по себе, иногда хочется в запой... Не рюмашку для настроения, а именно выпасты из реальности. Я всегда так пил. Но я знаю, что обязательно наступит момент, когда водка не полезет в глотку и ее, давясь, придется пропихивать насильно. В свои черные дни я взвешивал шансы, и соотношение "за" и "против" бывало 49 к 51. Контрольный пакет все еще у меня. Было время, когда алкоголь решал все мои неубустройства и проблемы, хотя проспавшись, я ненавидел себя. И чем больше их возникало, тем меньше мне хотелось быть трезвым. И я остался бы там, но настало время, когда я перестал воспринимать реальность. Трудно назвать трезвыми те несколько часов прожитых в ожидании первой дозы. Мои трезвые беды настигли меня "нереального", пьяный стал ненавидеть пьяного. Не все хорошо складывается с моей трезвостью сейчас. НО МНЕ НЕКУДА ВОЗВРАЩАТЬСЯ! Я перестал ненавидеть себя нынешнего, а ТАМ ненависть вернется удесятенной. Я знаю.

Модест



Группа у нас маленькая. Особых конфликтов не бывает. Но на первых порах я страшно волновался и раздражался, когда мне казалось, что при выступлениях, грубо говоря, "наезжают" на основы, фундамент АА, Программу. Наверно, в силу того, что ничто так не оказалось эффективным для меня, как работа, не всегда, впрочем, качественная с моей стороны, но все же работа по Программе, позволившая мне пока оставаться трезвым. Я болезненно и ревностно пытался "оградить" все доставшееся мне с таким трудом от набегов "неразумных хазаров".

Не понимал тогда, что этот экспресс с вечным двигателем практически не нуждается в моей защите. Его движению уже скоро 67 лет, и вряд ли найдется сила, способная остановить.

Но я больной, суетливый человек, особенно в те годы становления группы, обуреваемый гордыней, считал своим непреходящим долгом страдать за судьбу АА в нашем конкретном случае. Не могу без терзаний, как же...

Народ приходил разный. Один пришел, думал мы там о проблемах поэзии говорить будем, у другого родители пригласили нас к себе с просьбой решить его проблемы с сожительницей, третий был воинственным представителем одной из религиозных конфессий в нашем городке, четвертый после каждого собрания говорил, что ему почему-то еще больше хочется пить... И так далее...

Все это крайне меня удручало, но я понимал уже тогда, что не пройду через это, здесь, в моем городке, не получится группы.

Интуиция не подвела. Один из самых доказательных, как ему казалось 7 лет назад, критиков Программы и АА, оказался в конце концов самым ревностным хранителем традиций движения. До занудства, скажу честно.

Долго никто не пополнял нашу группу, но уже с декабря появились двое новеньких, у которых классическое желание "бросить пить".

Как сможем – поможем. Благо, есть опыт, как оставаться трезвым (пока и желание поделиться им).

Не в моих силах что-либо изменить в человеке, это уже набившая оскомину аксиома. Конечно, есть крайние случаи когда даже не знаешь, что и советовать, поэтому и не советую, а рассказал, что было в моем опыте.

Володя



Два года назад один наш человек неожиданно, в разговоре не имеющем отношения к алкоголю, спросил, а у тебя было желание бросить пить? Именно в этот момент я понял, нет, не было. Я устал пить, я не хотел так пить, но бросить... Это желание мне подарила группа и анонимные. Сейчас у меня есть большое желание оставаться трезвым.

Летом 1998 г. открылась группа АА в помещении «Армии Спасения», можно сказать приют для людей, которым негде жить, а в конце того же года у меня появилось желание вести группу, на своей домашней не получалось, и я раз в неделю стал ходить в «Армию». Собиралось в среднем 6-12 человек. Глядя на них я понимал, что присутствие на группе для них – это возможность еще один час побыть в тепле, когда на улице мороз. Их высказывание это подтверждали. Но они были трезвыми, правда очень мало времени и это время очень медленно увеличивалось. На сегодня есть несколько человек с той группы, которые по сей день трезвые, есть которые периодически срываются, многих нет.

Для меня есть однозначность в присутствии человека на собрании, если человек назвал себя алкоголиком или наркоманом, этого достаточно. Другое дело если он нарушает правила ведения собраний, но для этого у каждой группы найдутся свои решения, появится свой самый бесценный опыт, было бы только желание.

Волей Господа я живу в одном городе, работаю в другом, у меня три очень близкие и родные группы: в Питере, в Вологде и в Интернете. Я хочу рассказать, какую радость принес мне и многим на группе один действительно очень долгое время не мытый, вонючий оборванец, съедающий печенье. На 23 февраля он пришел вымытый, полностью, другого слова не могу подобрать, более того он был в новом броско зеленом пиджаке с галстуком. И в этот же день он мылся еще раз в бане, в которую пригласили ребята из дома, где находится помещение группы. Самое главное трезвость, все остальное будет.

Леха



...Уже минут пятнадцать идет закрытое собрание АА.

Входит запыхавшаяся опоздавшая молодая женщина. На вид – АлАноновка, да и только. Ведущий строго спрашивает: «Вы кто?» – «Я? Маша!» – отвечает опоздавшая, не чуя подтекста. «А проблема? Какая проблема Вас сюда привела?» – допытывается ведущий. «Проблема? У меня? Нет у меня никаких проблем!» – отвечает вновь прибывшая. «Понимаете, здесь собрались одни алкоголики. У нас сейчас закрытое собрание» – настаивает ведущий. «Алкоголики? А я, по-вашему, кто??» – раздался возмущенный крик женщины

Крик потонул в дружном и дружелюбном хохоте собратьев. Вот уж поистине: алкоголизм не проблема, а состояние души!

Андрей



За девять лет пребывания в Программе я все же пришел к выводу, что она требует изменить не только менталитет, но и образ жизни, это слишком взаимосвязано. При моем образе жизни, например, я слишком часто чувствую себя усталым (работаю на трех работах, одновременно делаю по несколько дел, отдельно вырываю время на общение с детьми), по той же причине часто остаюсь голодным и раздражаюсь. Какой уж тут душевный покой! Если бы мне удалось изменить этот образ жизни, может быть, удалось бы и протрезветь, но я не представляю, как это можно сделать. Уйти в монастырь? Оставить детей не только брошенными, но и голодными и без образования?

Тема одиночества – отдельная. По моему убеждению каждый человек в среде себе подобных экзистенциально одинок, то есть не может быть понят другим "до дна". Между тем как главное желание всякого человека – это именно желание быть понятым. Вообще чувство единства можно обрести только через Бога, это ясно. Но и терпеть одиночество в отсутствие большой веры подчас бывает невыносимо, что заставляет совершать опрометчивые поступки, опять же в конечном итоге ведущие к усталости и раздражению.

На группе я не чувствую себя одиноким, мне там уютно. Но группа АА не стала для меня тем, что называется референтной группой, мнение которой особо ценно. Я ищу самоутверждения совсем в других кругах. А выздоравливают, по моим наблюдениям, именно те, для кого жизнь плавно суживается примерно до круга АА. Может быть, я ошибаюсь в отношении других (тем более, что о них говорить не принято), но для себя я уверен в сказанном.

Никита



**От редакции.** Редакция журнала «Дюжина» благодарит Ирину Свиридову, любезно предоставившую файлы с графикой, использованной в данном номере журнала.