

ДЮЖИНА

Анонимные Алкоголики – это общество, объединяющее мужчин и женщин, которые делятся друг с другом своим опытом, силами и надеждой, а также помогают себе и другим избавиться от алкоголизма.

Единственным условием для членства – это желание бросить пить. Члены АА не платят ни вступительных, ни членских взносов. Мы сами себя содержим благодаря нашей добровольной пожертвованности.

АА не связано ни с какой сектой, вероисповеданием, политическими направлениями, организацией или учреждением, не выступает в поддержку по каким бы то ни было вопросам, не поддерживает и не выступает против чьих бы то ни было интересов.

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

Адрес Российского совета обществания
Анонимных Алкоголиков (РСО АА) 129128,
Москва, д/я 33
Справочный телефон Российского АА: 185-41-00
E-mail РСО АА: aa@aaonline.ru
E-mail журнала «Дюжина»: dj2001@mail.ru



Журнал Российского АА

№1(24) 2004

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.
8. Составили список всех тех людей, кому мы причинили зло, и преисполнились желанием загладить свою вину перед ними.
9. Лично возместили причиненный этим людям ущерб где только возможно, кроме тех случаев, когда это могло повредить им или кому-либо другому.
10. Продолжали самоанализ и, когда допускали ошибки, сразу признавали это.
11. Стремилась путем молитвы и размышления углубить соприкосновение с Богом, как мы понимали Его, молясь лишь о знании Его воли, которую нам надлежит исполнить, и о даровании силы для этого.
12. Достигнув духовного пробуждения, к которому привели эти шаги, мы старались донести смысл наших идей до других алкоголиков и применять эти принципы во всех наших делах.

ДВЕНАДЦАТЬ ТРАДИЦИЙ


1. Наше общее благополучие должно стоять на первом месте; личное благополучие зависит от единства АА.
2. В делах нашей группы есть лишь один высший авторитет – любящий Бог, воспринимаемый нами в том виде, в котором Он может предстать в нашем групповом сознании. Наши руководители всего лишь 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 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 оттолкнули нас от нашей главной цели.
7. Каждая группа АА следует полностью опираться на собственные силы, отказываясь от помощи извне.
8. Сообщество Анонимных Алкоголиков должно всегда оставаться непрофессиональным объединением, однако наши службы могут включать работников, обладающих определенной квалификацией.
9. Сообществу АА никогда не следует образовывать жесткой иерархией управления, однако мы можем создавать службы и комитеты, непосредственно подчиненные тем, кого они обслуживают.
10. Сообществу АА не придерживается какого-либо мнения по вопросам, не относящимся к его деятельности, поэтому имя АА не следует возносить в каком-либо обществе или дискуссии.
11. Наша политика во взаимоотношениях с общественностью основывается на притягательности наших идей, а не на пропаганде; мы должны всегда сохранять анонимность во всех наших контактах с прессой, радио и теле.
12. Анонимность – духовная основа наших Традиций, постоянно напоминающая нам о том, что главным являются принципы, а не личности.

ДЮЖИНА

журнал Анонимных Алкоголиков

№1 (24), 2004

Содержание

| | |
|--|-----------|
| Наши рассказы..... | 3 |
| Я поверил Программе | 3 |
| Можно жить | 4 |
| Обрывок газеты | 5 |
| Мы нашли друг друга | 7 |
| Момент истины | 8 |
| От радости к радости | 9 |
| Шаги и Традиции | 10 |
| Первый Шаг – не поражение, а победа | 10 |
| Письмо сыну | 11 |
| Традиции помогают, а не запрещают..... | 12 |
| Моя любимая Традиция..... | 13 |
| Приносите свое тело... .. | 13 |
| Служение | 14 |
| До встречи, друзья! | 14 |
| Как быть, если нам в АА становится скучно ? | 15 |
| А что у вас решают на рабочих собраниях? | 17 |
| Наш юмор..... | 18 |
| Из выступлений | 18 |
| Просто анекдот | 18 |
| Коротко..... | 19 |
| Наша реклама..... | 19 |
| Из писем  мнения, сообщения..... | 20 |



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.

Я поверил Программе



Тот факт, что если и бросать с выпивкой, то навсегда, я почувствовал давно, еще когда мой алкоголизм раскручивался, и я предпринимал первые попытки "завязать". Но тогда это осознание больше было на интуитивном уровне. Лишь последующий многолетний пьяный опыт показал, что и практически это верно.

Так что неизлечимость алкоголизма как такового мне признать было легко. Трудно было другое – признать, что это все относится ко мне. Всегда теплилось: а вдруг пронесет? Меня не коснется. И вообще, я – особенный. Умный. У меня другой путь. Мне не по пути с этими подзаборными алкашами. Хотя я и сам час-

тенько валялся, но у меня – особый случай. И вообще, как-нибудь сам разберусь. Найду свой путь. Без чьей-либо помощи...

Когда ехал впервые на группу, комплексовал: как встретят, как посмотрят, что скажут? Опасения были напрасны – приняли так, как будто меня уже знали давно, не навязывались с вопросами, предложили чай. В-общем, никто в душу не лез. В конце собрания меня это даже стало возмущать: почему это мне, новичку, не уделяют особого внимания?

Так что "наворотов" хватало. Но понравилось очень. Алкоголиком представился легко. Помню даже тему: страхи. Выйдя с собрания, будучи переполнен чувствами, на радостях взял большую портвейна и оприходовал ее в ближайшей подворотне. Как добрался до дома, не помню.

Но теперь-то я знал, куда мне идти! Теперь мне сам черт не страшен! Да и вообще, можно не ходить, достаточно литературы, что мне дали и обещали еще. Хоть ребята они хорошие, но зачем говорят все время, что они алкоголики (достаточно знать), да еще молятся, взявшись за руки... Нет, это не для меня. Теория есть – сам как-нибудь справлюсь. Обойдусь без посторонней и потусторонней помощи.

Вот такой сумбур был тогда в голове. Причина – все та же гордыня. Поэтому немудрено, что пил еще года два. На группы не ходил, а "теория" не помогала, как выяснилось. И вот по прошествии упомянутого времени я сдался. Я признал полное свое поражение. И с этого момента началось мое выздоровление. Я поверил Программе и людям, которые благодаря ей остаются трезвыми. Поначалу все в АА казались мне академиками – они обладали чем-то таким, чего я не знаю. Тайным знанием...

Из последнего запоя выполз без денег, без работы, без семьи (которой и не было), в долгах. Перспективы на будущее были совсем неопределенны. Но Бог, похоже, видел мое искреннее желание начать Новую жизнь, и всячески мне помогал на первых порах (да и я верил в лучшее). Мне недели через две предложили работу, потом – еще одну, через месяц я рассчитался с долгами. Параллельно стали открываться новые группы (уже не раз в неделю, а три раза.). А через три месяца умирает мама. Удар был сильный, но я не напился, благодаря, прежде всего, людям из АА. И я еще больше убедился в том, что иду "туда"... А через год к нам в АА пришла сестра, которая еще через полгода стала моей женой. Так что так называемым "тринадцатым шагом" мы занимались недолго. Ну мне-то вроде бы уже было "можно", т.к. второй год трезвости шел, а ей "нельзя". Но практика показала, что все это очень условно и сугубо индивидуально. Никто из нас не напился по этому поводу. Не пьем и по сей день. Два члена АА в семье – это пол-алкоголика. Законы арифметики тут не действуют.

Растет очаровательная дочь – 2.4 года. Могу назвать себя счастливым человеком. Что изменилось за это время? Во многом изменились взгляды на жизнь, поменялся жизненный уклад, стал чувствовать проявление Бога в своей жизни, и процесс этот продолжается. Меняется и понимание Высшей силы.

Когда проблема питья отодвинулась на второй план, на первый план выползли другие зависимости тела и души. И от всех можно избавиться при помощи одной-единственной Программы АА! Мой небольшой опыт показывает, что Программа универсальна. Это подтверждает и опыт других. Так что работы хватит на всю оставшуюся жизнь!

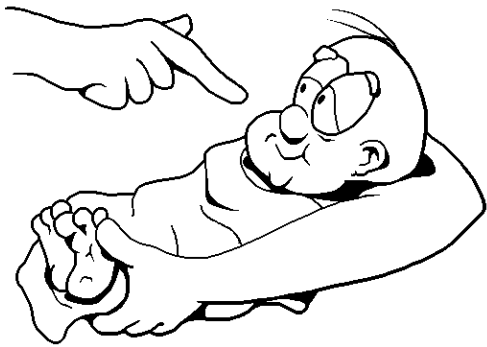
Не буду лукавить: желание выпить иногда посещает меня. И оно бывает скорее не физиологическим, а ассоциативным, связанным с какими-то воспоминаниями. Но поменялось отношение. А потому желание уже не переходит в непреодолимую патологическую тягу, результатом которой был запой. Тяги уже – тью-тью! И это желание как приходит, так и уходит. Быстро, без последствий и не доставляя мне каких-либо неудобств. Я отношусь к таким случаям спокойно, как к неизбежным издержкам того, что я – алкоголик, хотя и не пьющий в данное время.

И еще один момент, почему пить не хочу. Есть, к сожалению, завистники, которые ждут не дождутся, когда я запью. Среди многих людей, с которыми у меня так или иначе имеется связь, в частности родственная, таковых – единицы, но они, увы, есть. Раньше они могли на моем фоне как-то возвыситься. А теперь, как на грех, у меня-то стало объективно лучше. А у них все по-прежнему. И очень неприятен сей факт для них. Бог им судья, конечно. Это их беда. Но все же не хочется предоставлять этим людям возможности позлорадствовать за мой счет.

Вот уж дудки!

Олег

Можно жить



Мне 26 лет, я глубоко беременна вторым ребенком, которому не терпится выйти наружу на две недели раньше положенного срока. В предродовой палате жду, когда дойдет очередь оперировать меня – впереди трое более "срочных". Кругом – крики, стоны, маты. Такое ощущение, что попала в ад. Воняет хлоркой и еще какой-то больничной гадостью. Голые клеенки на кроватях с железными спинками. А ночью начались схватки, и решено было оперировать. Я согласилась на перидураль-

ную анестезию – укол в спину, – после которого отнимается нижняя часть тела, а сознание остается ясным. Страшно, но, говорят, ребенку так легче, ведь на него лекарство не действует. И опять же – можно сразу после рождения полюбоваться на родное чадушко. Врачи на меня настроены негативно (может, мне так показалось от страха), поэтому жутко вдвойне. И вот началось. На каталке привозят в операционную, персонал облачен, как космонавты космического корабля – ни одной части тела не видно, даже уха. Сплошной скафандр.

Укол. Отнимаются ноги. Кажется, будто парализовало. В результате страха, замешанного на мнительности, в голову лезут мысли о том, что сейчас я умру, зачем я на это пошла, и что не настолько я люблю детей, чтобы терпеть такие муки. Анестезиолог просит, чтоб я разговаривала с ним. Видимо, под влиянием стрессовой ситуации, мне стала вспоминаться вся моя жизнь, с самого детства.

Ясно увидела девочку с бантиками на голове и ямочками на щеках – себя в первом классе. Я была выскочкой, всегда вперед всех тянула руку на уроках. Учителя меня любили, хотя подозреваю, что иногда я их раздражала. Одноклассники, по крайней мере, уважали. Вспомнилась музыкальная школа, в которой я училась по классу фортепиано. Закончила я ее с красным дипломом, но почему-то глубоко засел в памяти случай, как бритвочкой исправляла тройку на пятерку в дневнике и панически боялась, что учительница или мама заметят. Наверное, это была единственная тройка за все годы учебы в музшколе. В нашей семье царили довольно строгие правила, по крайней мере, такими я их тогда воспринимала. Я боялась показаться плохой в глазах родителей.

До 14 лет я была примерной – отличницей, активисткой, пионеркой. Потом что-то случилось, мне захотелось выделиться "по-плохому", наверное, надоело быть первой в хорошем. Я не смогла вспомнить момент, с которого все это началось, но отчетливо всплыл в памяти вечер, тихая темнота, и я, белой краской исписывающая стены домов и заборов надписями типа "Цой жив". Вспомнила свое первое употребление алкоголя. Мы сидели компанией на скамеечке в детском саду, на несколько человек была бутылка водки. Я налила себе полную алюминиевую кружку и залпом выпила. Домой шла по лужам (кто-то вел меня), а возле дома меня встречала мама, был жуткий скандал. Но мне было все равно. Я где-то летала или плавала, в каком-то вязком тумане. Стыдно стало только утром.

Состояние опьянения мне понравилось, я стала искать возможности испытать его снова. Встречалась с ребятами намного старше и чувствовала себя взрослой и самостоятельной. С мамой все время спорила, делала все назло, обижала ее. Только сейчас я понимаю, от чего она хотела уберечь меня тогда и не смогла. Потом я стала курить анашу со своим парнем (которого уже давно нет в живых – умер от передозировки), а потом поступила учиться в другой город и дала волю всем своим желаниям. А желание было, по большому счету, одно – быть свободной. Я вырвалась "на свободу" – от школ, соседей и родителей – и она меня засосала. Вместо того чтобы стать свободной, я попала в плен алкоголя и наркотиков. Это была ловушка. Я употребляла все подряд, продавала вещи, обманывала, воровала. Много раз "переламывалась", но сразу начинала снова. Употребление не помешало

мне выйти замуж в 19 лет и почти сразу же развестись. Какое-то время я еще училась в университете, работала, общалась с творческими людьми. А потом как-то сразу все рухнуло. Узнали родители, ушел любимый человек, отвернулись друзья. Мне казалось, жизнь остановилась, все кончено.

Яркое воспоминание – родители повезли меня в реабилитационный центр, у мамы по дороге случился нервный срыв, я никогда не слышала, чтобы она так кричала. А когда приехали, ей стало так плохо, что она не смогла самостоятельно выйти из машины. Тогда я решила, что никогда больше не начну... Через месяц я уже снова была в запое. Много раз лечилась, пыталась бегать по утрам, не выходить из дома, пить только пиво, пить только по праздникам, читать все книги подряд, чтобы отвелечься... ничего не помогало. Умерли от алкоголя и наркотиков многие мои знакомые. Я употребляла, несмотря ни на что. Случались слуховые и зрительные галлюцинации, казалось, что по рукам и ногам под кожей ползают черви, я реально это видела. И реально чувствовала, что я на самом краю, что последними усилиями цепляюсь за жизнь, а смерть – страшная, необратимая – дышит в спину. Но и это не остановило.

Осознать проблему во всем масштабе и признать, что я неизлечимо больна наркоманией мне удалось только спустя еще четыре года употребления, когда у меня уже пропадало зрение и начались слуховые галлюцинации. К тому времени у меня уже был сын, которого я родила в перерыве между срывами. Мама сказала, что лишит меня материнства, и этой фразой спасла мою жизнь и сохранила мать моим детям. Только после этого я признала свое бессилие перед наркотиками и алкоголем и попросила о помощи. Родители устроили меня в 12-Шаговый реабилитационный центр (за что буду век им благодарна!), где я родилась во второй раз. Где я увидела, что снег – белый, земля – черная (была поздняя осень), а люди – разные. Где мне объяснили, что с моей болезнью можно жить, и жить можно счастливо. И я поверила. Я поверила людям из группы Анонимных Алкоголиков (ее посещали пациенты центра), которые делились своим опытом трезвой жизни. И я полюбила их за их открытость и честность, за их искренность и веселость, да просто за то, что они есть. И я почувствовала, что несмотря на все ужасное, что случилось в моей жизни, я могу жить, я могу быть прощена моими родителями и ДЕТЬМИ, я могу просыпаться утром с радостным чувством, что мне не надо бежать за выпивкой, и так сладко было от этой мысли! Эта утренняя сладость осталась во мне до сих пор... Все это промелькнуло в моей голове за несколько минут, пока я разговаривала с анестезиологом. А говорили мы о ... наркомании и алкоголизме. Кое-что я рассказывала о себе, делилась с ним знаниями об этой страшной болезни – химической зависимости, даже читала стихи. Конечно, ему было важнее, что я *говорю*, а не *что* я говорю. Но это не важно. Важно, что я высказалась, и у меня не осталось обиды на этих людей, которые сначала с подозрением отнеслись ко мне, зная о моих пристрастиях. Осталась только благодарность за то, что я жива и у меня растет дочь.

Операция длилась около часа – целая вечность. Показали орущую скрипучим голосом дочь – крохотный синий комочек. Перевезли меня в палату, где через несколько часов стала просыпаться боль.

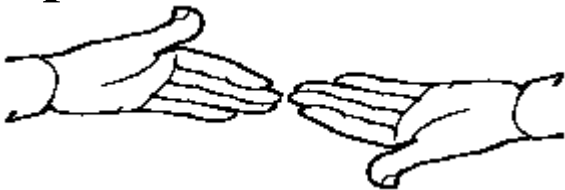
Во время операции я попросила врачей не давать мне никаких лекарств, изменяющих сознание, и весь послеоперационный период пережила без обезболивающих (откуда я могу знать, как поведет себя моя зависимость? Вдруг ей потом захочется еще?), чем вызвала большое уважение со стороны персонала роддома.

После рождения дочери я побывала в алкогольном срыве, который побудил меня с еще большим усердием искать единомышленников в выздоровлении. Я попыталась в очередной раз организовать группы Анонимных Алкоголиков и Анонимных Наркоманов в своем городе, и мне это удалось. Благодаря Богу и братьям по несчастью сегодня я легко и весело шагаю по трезвой жизни, постоянно чувствуя рядом понимающее плечо. И я постараюсь помочь каждому, кто попросит меня о помощи, потому что я помню, откуда я пришла и знаю, куда иду.

Трезвая благодаря Богу и вам.

N.

Обрывок газеты



Я Эдвард, алкоголик и игрок. Про ВС хочу рассказать...

Однажды, в мае этого года, в одной из малюсеньких газет нашего города вышла моя статья про АА, которая называлась "Здравствуйте, я – алкоголик". В ней я чего-то там понаписал, что такое АА и как они мне помогают оставаться трезвым. Заканчивалась статья словами, что "если у Вас есть проблемы с алкоголем, приходите, может быть, кто-нибудь из нас сможет Вам помочь" и давались адреса и время когда и где собирается наша АА группа «Караван».

Газета была очень маленькая, первый выпуск и мизерным тиражом. Как она распространялась – я так до сих пор и не знаю, не одного экземпляра этой газеты я не видел, кроме той самой единственной газеты, которую получил в редакции.

Ни одного отклика или обращения в группу после той статьи не было. Да и не должно было быть, наверное... Мы как-то с одним из участников нашей группы потом разговаривали на эту тему и сошлись во мнении, что газета – это иногда очень "долгоиграющий" источник информации. Кто его знает, может быть через год, кто-то будет "сидеть в сортире" и прочитает газету, которой собирается подтереть зад – а там окажется наша статья и, глядишь, зацепит она его и приведет к нам на группу. В любом случае, любой опыт, пусть даже и не удачный, – это все же опыт. Но поговорив так мы больше себя самих успокаивали, чем реально надеялись на отдачу от моей статьи...

Однако... Неделю назад к нам на группу пришел Новичок. Когда мы у него спросили как он узнал о нашей группе, он рассказал следующую историю. В начале лета он никак не мог прервать серию запоев. Не успевал закончить один запой, как начинал новый. В результате, почувствовав, что здоровья на следующий запой уже может и не хватить, он решил поехать к своей маме в деревню, где он хотел попытаться прекратить, хотя бы на время, пить. Помог маме с прополкой картошки и через одну-две недели благополучно забухал опять. Запойно. На неделю.

Однажды он проснулся на берегу речки – до дому добраться накануне просто не сумел. Здесь же из речки утолил "сушняк" (прошу прощения за вульгаризмы, но Новичок наш из нормальных простых работяг и лексикончик у него – тот еще, с трудом подбираются слова, чтобы без "неопределенных артиклей"). Так вот, утолил "сушняк" прямо из речки, из речки же умылся и почувствовал потребность "справить большую нужду". Стал искать бумажку. Нашел обрывок какой-то газеты. Сел под кустиком. Пока сидел решил этот обрывок газеты почитать. Прочитал ту самую статью...

Он показывал нам этот обрывок – весь желтый, мятый и оборванный по краям. Это ж надо было, чтобы Господь эту газету занес какими-то путями в ту деревню, бросил ее на берегу той речки и заботливо хранил все это время – с мая по июль, чтобы однажды подсунуть его именно тому человеку, который в нем нуждался!

Наш новичок до сентября так у мамы в деревне и жил. Два раза еще срывался в запои, но уже твердо для себя решил, что когда вернется в Красноярск, сразу же придет к нам.

Но чудеса на этом еще не кончаются. Наша группа собирается по вторникам, пятницам и воскресеньям. Наш новичок вернулся в Красноярск в воскресенье поздно вечером и на воскресное собрание не успевал. Оставался вторник. В понедельник он встретил свою бывшую собутыльницу, с которой он не виделся уже несколько лет. После того как они поздоровались, знакомая нашего новичка спросила у него – пьет ли он по-прежнему. На что тот ответил, что "с завтрашнего дня уже никогда не будет пить", потому что идет к Анонимным Алкоголикам. "Как, у нас в Красноярске есть Анонимные Алкоголики?" удивилась та. А до этой встречи они не виделись несколько лет...

Вот так у нас в прошлый вторник появилось сразу два новых участника. Пока они трезвые, и это здорово!

Да и я тоже не пил сегодня, благодаря Богу и группам.

Эдвард, Красноярск

Мы нашли друг друга



Здравствуйте, меня зовут Алла, я алкоголик. Вся прошлая неделя была для меня неделей испытаний. Такое впечатление, что Бог хотел хорошенько проверить меня. В прошлую субботу вечером я пошла в русский ресторан на празднование 30-летия моей подруги с детства. Вы знаете, как бывает в русских ресторанах: бутылочка водки там, бутылочка водки здесь, кругом также коньяк и все такие дела. В ее компании много пьют и другими делами занимаются. Ну, на публике особенно наркотиками не побалуешься, а выпивки было море. Наверное раз 7 или 10 за вечер ко мне подошли

те или иные люди с бутылкой и с рюмочкой. Ну давай, ну почему, ну с нами, ну за компанию...

Я протрезвела год и семь месяцев назад, а до этого пила и использовала наркотики 16 лет каждый день без перерыва. Когда я пришла в Программу, то понимала, что я здорово скатилась вниз. Я еще не была на улице, и деньги были на моем счету, но я уже не работала и остановиться сама не могла. Мне было очень плохо. Я пришла в Программу “на коленях”. Я знала, что обязательно должна протрезветь и поменять свою жизнь, если не хочу подохнуть. И вот в ту субботу в ресторане мне было неудобно отказываться. Но я должна была отказаться, т.к. я отлично понимала, что выбора у меня нет. Если я начну снова, то я уже не смогу остановиться до могилы. Надо сказать, что я там была со своими друзьями, и все они там хорошо выпили. Интересно трезвой наблюдать за пьянеющими знакомыми. Одни становятся словно счастливыми, другие – просто сходят с ума и становятся очень агрессивными. Вернулась домой в пол-третьего, хорошо поспала, а утром пошла делать зарядку-тренировку. Теперь я – трезвый человек и могу себя хорошо чувствовать наутро даже после ночной гулянки.

Через день, я была у родителей дома – заехала их навестить в Сан Франциско. Когда мы сели обедать, мама налила мне стакан вроде сока. Я выпила два глотка и сразу поставила стакан. Это был не сок, а пунш, и, мне показалось, что там точно был алкоголь. “Мама, что ты мне дала?” – вскричала я. Родители забеспокоились. Мама стала в слезах извиняться, что не обратила внимания. Я боялась, что хмель ударит мне в голову, и проснется тяга к алкоголю. К счастью, я ничего не почувствовала и опять была благодарна Богу. Как видите, на минувшей неделе, мне пришлось пройти через эти два случая. Я очень рада и благодарна моей Высшей Силе, что она меня уберегла. Прошли уже год и семь месяцев, но эта болезнь еще крепко сидит во мне.

Я хотела с вами поделиться и напомнить самой себе, что я должна, конечно, еще больше работать над Программой и ходить на собрания. Это то, что я делала все прошедшее время, и благодаря чему набрала какую-то трезвость. Я очень люблю свою жизнь сейчас. Я ни за что не хочу вернуться туда, где я была. Были там времена, когда вроде было хорошо, но последние три года я бегала за своим хвостом. Я уже не чувствовала тот кайф, который был вначале. Я была как в аду, не могла перестать пить и принимать наркотики, но они уже не давали мне удовольствия.

Сейчас заканчивается год и подошли праздники. Мне немного не по себе. У меня не началась депрессия, но я зашла в какое-то место, где мне неспокойно. Раньше у меня был очень тихий период, но где-то с середины декабря у меня началось волнение. Я стала задумываться о том, где мои “подарки”, зачем я протрезвела и не пью? Почему Бог не дает мне ту работу, которую я хочу? Я начинаю сравнивать себя с другими людьми, у которых та жизнь, которую я хочу. Но спасибо Программе – она учит меня принимать то, что есть, быть счастливой и обрести покой внутри. Мне это очень-очень надо. Раньше у меня внутри была постоянная пустота. Но вот и в последние дни этот душевный покой иногда покидает меня. Молюсь я каждый день – стоя на коленях: благодарю Бога за трезвость, за день, за родителей, друзей, Программу. Я каюсь в совершенных ошибках и прошу Его помощи и мудрости на следующий день.

Но я никогда не занималась медитацией. И вот сейчас мне кажется, что я пришла в жизни к тому моменту, когда медитация мне необходима. Она необходима, чтобы успокаивать свои мысли. Когда они начинают беспорядочно крутиться в моей голове, я – несчастливая. Вот поэтому мне предстоит серьезно поработать над 11-м Шагом. И еще я часто думаю об одном своем дефекте характера. Раньше я никогда об этом не говорила на собраниях. Я замечаю, что всегда вела себя так, как будто мне совершенно все равно, что люди думают или говорят обо мне. Но последнюю пару месяцев я начинаю замечать, что это не так. Меня очень волнует, что думают люди. Я даже делаю многое не так, как мне бы хотелось, а так, чтобы это людям нравилось. Я очень хочу, чтобы меня приняли. Даже по отношению к другу, с которым мы вместе много лет, я постоянно думаю, как правильно сделать, как не обидеть. Очень много энергии уходит на это. Я не хочу так. Я хочу быть сильной и уверенной в себе.

Я ведь неплохой человек. Если он принимает меня, какая я есть, то это прекрасно, а если нет, то может это не друг для меня?

Когда я пила, я убегала от себя и ничего этого не чувствовала. Я обманывала себя, что пью для удовольствия, а я просто убегала от своих эмоций. Я говорю об этом, потому что я не хочу так жить. Всем я никогда не смогу нравиться.

Я очень рада, что я пришла в Программу и нашла русскую группу. Теперь я хожу только на ее собрания, потому что именно здесь я чувствую душевный контакт. Это очень интересно, потому что меня привезли в Америку в шестилетнем возрасте, и я фактически выросла здесь. Я извиняюсь, что мой русский не такой совершенный, но я благодарна, что я могу говорить и понимать по-русски. Я как-то всегда сторонилась русских компаний, но вот АА меня затянуло. Душа есть душа, и вас я чувствую гораздо лучше, чем американских людей. Спасибо, что мы нашли друг друга, и можем все вместе и каждый в отдельности строить новую жизнь. Даже несмотря на то, что в ней еще есть не все, что я хочу, моя новая жизнь в 150 раз лучше той, что у меня была. Спасибо всем вам за это!

Алла, Лос-Анджелес

Момент истины



Я Володя, алкоголик. У меня не случилось срыва с того дня, когда я познакомился с Программой, в плане поднятия стакана. Эмоциональные, к сожалению, случаются. Но был момент, в году, наверно, 1995, когда я налил стакан, но помогла наука о пяти минутах, да и тот небольшой опыт, который сам поимел к тому времени. Напоролся на ситуацию. Вернее, создал сам. Ну, и по поговорке: за что боролись, на то и... Все оттого, что в алкогольном безбожии считал себя властителем и самым-самым.

Очень долго сидело во мне эдакое желание выстроить всех по ранжиру, чтобы жили так, как мне это видится. Молодец моя жена. Напившись с коллегами на работе, придя домой в бессознательном состоянии, она что-то промычала и упала спать. Ну, наутро я к ней с моими понятиями о правильной жизни, о том, как безобразно она выглядела, ну и весь ряд тех претензий, которые мне высказывались родными и близким, когда я сам "бухал". В ответ я услышал жесткую и ошарашившую меня отповедь. Да кто ты такой, чтобы поучать меня и рассказывать, как мне жить... ну, и так далее. Я в шоке. Чувствую, что она права, как младенец, которого еще не испортило воспитание и отрезок жизни. А поделаться ничего не могу. Учитель ведь, ядрена вошь. Трезвый уже четыре года, правильный, на работе воспитываю, а тут – на тебе! Понятно, в ней еще бродит похмелье, а я тут с воспитательным монологом, некстати. Но сказала все, что и надо было мне сказать, чтобы почти навсегда отбить охоту учить жизни других. Я на кухню.

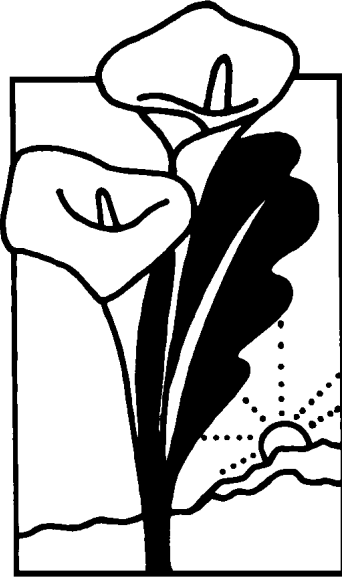
Наливаю стакан. Во гневе. Сел за стол. Думаю. Ведь все это устроило мое алкогольное мышление, подведя, таким образом, к стаканчику, граненному и запотевшему от холодной водки. Ну, а дальше что? Очень все ясно себе представил, что последует за этим. Благо, опыт достаточно богатый и разнообразный. Посидел, пришел к выводу, что права моя жена, хоть и с похмелья (у нее нет проблем, к слову, с этим делом, нормально пьет, в общем, редко, но бывает, башку теряет).

Слил водку в бутылку, и с тех пор как отрезало поучать ее жизни. Да и вообще кого-либо. Только, когда попросят совета. Это был некий этапный момент для меня. Спасибо моей подпившей подруге жизни (в этом году уже 25 лет, как мы вместе) за преподанный урок. Это был самый близкий к алкогольному срыву момент.

Об эмоциональных не буду говорить – их масса. Шестнадцатилетняя дочь дает для этого поводы. Что поделаешь, приходится и на отношениях с ней учиться смирению. По моему мнению, дело пошло на положительное решение наших взаимоотношений. Но все же я бываю излишне эмоционален. Стараюсь уменьшать число таких срывов. В этом помогает мне, безусловно, Программа, ваш опыт и Бог. Остаюсь трезвым по сию пору.

Володя Д.

От радости к радости



Это было где-то в начале моего пути в Программе (но еще не трезвости). Время: поздняя осень, короткие дни, вечные сумерки. Я не люблю такие дни. Кажется, они сплошняком серые. Место: Москва, где-то около ДК ЗИЛ, памятного мне тем, что там было первое собрание АА, на которое я попала. Уж не помню, что мы там делали в тот раз, стояли, говорили. Настроение было поганое. Шел мелкий морозящий дождик. И все же вот тогда я увидела вдруг дерево, подсвеченное фонарем, и на каждой его веточке множество капель. И это было фантастически красиво. И я вдруг поняла, что я впервые за много лет вижу красивое. Замечаю. Я поняла тогда, что я стала оживать. Что из какого-то робота я начинаю

превращаться в человека. Было еще пусть не ощущение радости, но ощущение возможной радости в будущем. Что-то там забрезжило на горизонте.

Я была в АА уже около года. Два месяца у меня совершенно кошмарнейшая ситуация в жизни (частично раскачанная мной), крутой эмоциональный срыв, состояние – на грани безумия. Кстати, потом, через месяц был мой последний на сегодняшний день срыв, после которого я отсчитываю мою нынешнюю трезвость. И хотя между той ситуацией и срывом было около месяца уже спокойно жизни, но срыв был именно следствием этого «разноса». Так вот тогда, в мае, друг по АА пригласил меня в Питер. И я удрала из Москвы, от своих проблем. Я уж не буду говорить, как это оказалось просто спасением. Но я помню один момент из той своей поездки.

Питер. Невский. Яркий солнечный день. Красивые дома, люди, суета большого города, но она не раздражает. И я еду в троллейбусе. Не помню куда, зачем. Но я тогда почувствовала такое счастье. Я не боялась будущего. Я не мучалась своими страхами, я не помнила прошлого, даже вчерашнего дня. Мне было хорошо «здесь и сейчас». Я тогда поняла, что впервые в жизни я испытываю душевный покой. Я была в Программе уже достаточное время, но совершенно не знала, что это такое – душевный покой. Я помню, как испытывала нежность к сиденью в троллейбусе, я и сейчас помню его цвет, какое оно теплое, нагретое солнцем... Я жила.

... У меня уже за два года трезвости. Опять осень, правда еще только октябрь, последние теплые дни перед теми сумраками поздней осени. Мы с одним другом из АА поехали в лес за последними грибами. Находились, наговорились. И вышли на опушку леса, к полю. Там был еще лапник, мы завалились на этот лапник, перекусили и потом даже заснули на полчаса. А над полем летали бабочки, тоже ловили последние минутки перед зимой. И солнышко так пригревало. И был покой. Место, где земля сходится с небом.

Я вот писала и обнаружила. В этих моментах радости есть одна общая вещь. Каждый раз со мной рядом был кто-то из АА. Каждый раз я очень четко понимала, что это вернулось ко мне через АА. Может в детстве и было со мной что-то такое – ощущение моего присутствия в мире. Но потом на долгие годы пропало, когда жизнь моя состояла только из выживания и борьбы.

Сейчас это вернулось в мою жизнь. Я способна остановиться на бегу среди всей своей суеты и увидеть, что вокруг красиво. Я живу.

Было много еще чего. Я помню прошлую весну в Жигулевских горах, после Автопробега. Я уже была усталой, подкатывала депрессия, после эмоционального запоя на 10 дней во время поездки. И там, на турбазе, где был слет АА, я сидела одна на берегу реки, страдала и писала стихи. И все же это был момент радости.

Я помню летом в Петрозаводске. И Онежское озеро, Кижи, и прогулка по городу за час до поезда. И это все теперь – часть меня.

Я помню Августовскую встречу в Москве на 10-летие. Я тогда была очень счастливой, все было так, как мне хотелось и даже больше. Я летала, я была самой красивой, самой молодой. Наверное, и другие тоже. Но мне казалось, что я самая-самая...

Когда я пришла в АА, – вот ощущение от того, откуда я пришла – вечные сумерки, вязкие, ватистые, в которых я запуталась. Мне пришлось строить совсем новую жизнь для себя. И даже не материальную – я не меняла квартиру, город (хотя потом поменяла, но это гораздо потом). Я жила в тех же стенах, на тех же улицах. Но я стала видеть их по-другому.

Я стала замечать эти радости, не пропускать их мимо себя. И крепко хранить в памяти. Теперь, когда мне трудно, они согревают меня. И я говорю себе – а впереди будет еще. Я живу вот так: от радости к радости. А обычная, пусть не очень радостная жизнь: я зарабатываю себе эти моменты счастья.

Марина

Шаги и Традиции

Первый Шаг – не поражение, а победа



Я долго собирался с силами написать о Первом Шаге. Признал ли я свое бессилие перед алкоголем? Да, признал! Признал потерю контроля над собой? Да, признал!

Но как труден и долг был путь к поражению. Как много дней и лет потребовалось, чтобы мелькнула мысль, что я безумец, гибну и

мне скоро конец.

Прошло всего четыре с небольшим года, но я хорошо помню тот октябрьский дождливый день у здания наркологии, где мне 5 минут назад сказали: 8-ой раз – БЕСПОЛЕЗНО. Стою. Глубина алкогольной мысли не дальше взгляда: здание, человек идет, машина... Еще страх – неужели нет ничего, чтобы могло бы...? В мире – неужели нет? А я..? Неужели этот мир без меня? Жить хочу!!! Ведь последние врачи и те от меня отказались! Остальные (родители, семья, работа, друзья) отказались давно и окончательно. Но тупая мысль давила в затылок: нет, что-то же мне сказала молоденькая врач-нарколог, что-то ляпнула вслед. Не могу вспомнить, то ли к психологу, то ли к психу-врачу. Утопающий хватается за соломинку. Знал ли я тогда, что этой соломинкой была Высшая Сила. Психолог направил меня в группу Анонимных Алкоголиков «Надежда». Сегодня я 6 лет знаком с Программой 12х12.

Что для меня в то время скрывалось в признании бессилия перед алкоголем: это поражение собственного я, беспомощность перед жизнью и животный страх гибели. И вдруг – лекарство на сердце: алкоголизм – это неизлечимая болезнь, но ведь с ней жить можно, если не пить первую рюмку. Так в моей душе зародился маленький росток веры в людей таких же как я, веры в то, что я еще могу жить.

Заканчивается первый год трезвости – кайф и эйфория от того, что я не пью. Не хожу, а летаю, как будто за спиной крылья. Но я еще и «Фома неверующий» и результат – попытка контроля над дозой. После двух страшных попыток (прыжок без парашюта) желание контролировать дозу отпало у меня навсегда. Признал, что контроля над дозой нет и не будет у меня никогда.

Второй год – начало понимания Программы. Узнаю – "потеря контроля над собой" – это не только потеря контроля над дозой, но и потеря контроля над своими поступками, делами – в общем, потеря контроля над своей жизнью. Год потребовалось на мое осознание этой фразы и на мое согласие и принятие. Но зато с этим пришло понимание такого понятия, как алкогольное мышление (мышление, направленное только против меня, только на мое психическое и физическое разрушение и дальнейшую мою ликвидацию). Алкогольное мышление – это заложенная во мне программа, причем отлаженная временем и записанная на жесткий диск памяти, на подкорку. Вот где мое бессилие и беспомощность – я в этой программе "алкогольного безумства" ничего не понимаю, я не умею составлять новые неалкогольные программы, я не способен изменить или переписать старую программу. Проще – бессилён! Нужна помощь! Разве силой воли можно переписать программу на жестком диске компьютера? Конечно нет, скажет любой человек. Нет, нужны помощники, специалисты с силой, более могущественной, более умной и духовной. И они нашлись, эти специалисты – это Анонимные Алкоголики с духовной Программой «12 Шагов и 12 Традиций», которые день за днем, работая над собой, незаметно колдовали надо мной, записывая в подкорку новую программу духовного возрождения, программу радости трезвой жизни и божественной любви.

Казалось бы все! Все ясно и понятно с Первым Шагом. Но....

Третий год уходит на признание Программы и работу над собой. Год обретения Высшей силы. Год спокойствия и окончательного устранения проблем с пониманием и выполнением Первого Шага.

На четвертый год появилось огромное желание делиться и отдавать по-крупному. Но как-то за эти годы потеряла остроту немного забытая моя проблема: потеря контроля над собственной жизнью. И вдруг качнуло!

Нет, я и раньше знал, что алкоголизм – это болезнь эмоций и тут прорвало эти неконтролируемые эмоции. И заштормило к концу четвертого года. Оказалось – старая программа "алкогольного мышления" – это полная бес-

контрольность эмоций во время запоев и между запоями полностью не стерта. И как результат – отсутствие контроля над этими же эмоциями только в трезвой жизни! За бесконтрольностью эмоций вылезло отсутствие контроля над жизненными событиями. Обычный тупик моей жизни – тревога, страх, депрессия, и конечный результат – "потеря контроля на собой" и словно нет этих четырех годков за моей спиной.

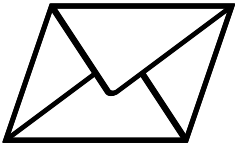
И снова, снова Первый Шаг, но на более высоком витке духовной Программы. Снова Первый – мудрость духовного совершенства для меня даже в этом конечном Шаге – бесконечна!

Как я сейчас понимаю, признаю, а значить работаю по Первому Шагу – я по-прежнему непоправимо бессилен перед алкоголем и признаю потерю контроля над дозой. Это для меня аксиома жизни. Я также признаю сейчас потерю контроля над собой, над своими эмоциями, чувствами, ощущениями. Но вот потеря контроля над этим в моей трезвой жизни – дело поправимое. Буду дальше работать по Программе. И в этом я не одинок – со мной Высшая сила, духовная Программа и все ВЫ.

Вот что для меня сегодня Первый Шаг. Но это уже не крах и поражение под прессом эмоций, а процесс, поддающийся регулированию и контролю. Это дорога к победе. Нужно только мое *желание*, и я снова сегодня делаю *Первый Шаг*.

Dersu

Письмо сыну



В моей пьяной жизни иногда бывало, что я боялся видеть действительность, я боялся своей совести и потому было больно быть трезвым. Потом я стал посещать АА. Стал трезветь. Мне было больно жить, хоть я и стал немного трезвым. Когда стал писать Первый Шаг, боль усилилась. Мне сразу захотелось отдавать долги. Так хотело мое чувство вины. К тому времени я не шел по Шагам по порядку, я метался. И моя душевная боль заставила меня обратить внимание на 8-ой и 9-ый Шаги.

Я включил в свой список близких мне людей, но возвращать долги мне что-то мешало. Просить прощение у жены и тещи мне не позволяла моя злость на них. В ответ на мое пьянство они тоже поступали не лучшим образом. Я признавал свою вину, но тогда не мог сам не осуждать их. И из-за этого потом я долго не мог наладить с ними отношения. Не все налажено до сих пор, спустя годы.

Другое дело – дети. Я вспомнил эпизод (точнее, этот эпизод не давал мне покоя). Когда мой старший сын Алеша еще ходил в младший класс школы, я наблюдал из окна своей квартиры, как он возвращался из школы. Он шел с товарищем. Два маленьких пацана по дороге занимались чем попало. Их интересовало все. И поэтому они крайне медленно двигались к дому. Я был трезвый и потому злой. Я нетерпеливо ждал, когда сын придет домой обедать. Когда он наконец пришел домой, я наорал на него и ударил.

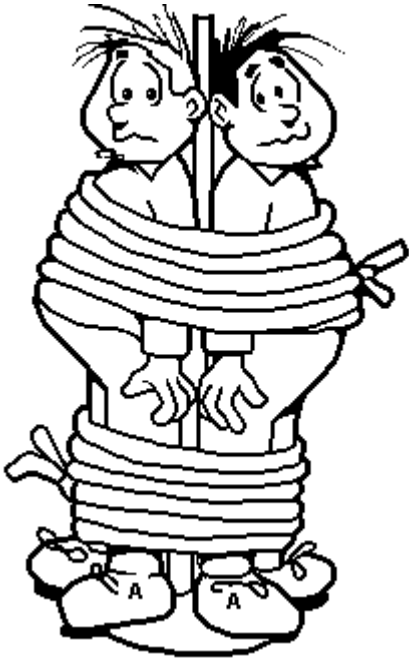
Когда Алеша вырос, то мой алкоголизм был в зените. Он сдал экзамены в Высшее Военное Училище (чем потом я гордился, хотя никакой моей заслуги в этом не было). Он собрал себе рюкзачок и, крикнув с порога "пока, предки", ушел. Военное училище – та же армия. В этот момент я не мог встать с кровати, была трясушка (тогда я пил уже несколько дней). Через несколько месяцев мне стало совсем плохо и я, слава Богу, пришел в лечение.

И вот я месяцев через семь решил написать сыну письмо в часть. Я это письмо писал недели две или три. Я много чего передумал. Вообще, конечно, мог бы и сорваться (если хоть часть того, что у меня в душе, достать, то это – страшный груз). Не сорвался. В письме я написал, что я люблю его, что у него есть дом и родная семья – это мы с мамой, брат и сестра (у меня трое детей), написал – как я думаю жить дальше. Мне казалось, что письмо плохое, что не до конца отражает то, что я чувствую и думаю, но я послал его. Пришел ответ. Сын писал, что он плакал, когда читал мое письмо и, что он благодарен мне за него. Потом, спустя годы (трезвые годы), моя семья все же распалась. Отношения со старшим сыном сложные, но он сейчас называет меня отцом.

Так я делал свой 9-ый Шаг. Потом я делал и остальные Шаги и не раз к этим Шагам возвращался вновь, и к 9-ому тоже. Но письмо сыну я помню и буду помнить.

Виталий

Традиции помогают, а не запрещают



Для меня важно, что не безразлична людям тема Традиций. В начале существования групп в Украине была такая "бумага" из трех листов формата А-4, с переводом текста Преамбулы, молитвы о Душевном Покое и остального необходимого для проведения собрания. Так вот, там в конце было написано: "Двенадцать Традиций" с их перечислением и текстом в скобках ("Это не обязательно"). Читать их то есть... Вот их и не читали несколько лет, что привело к тому, что в городе О. только одна группа АА, несмотря на то, что Сообществу в нашем городе уже идет пятнадцатый год. Ну, впрочем, это только мое мнение о причинах наличия отсутствия большого числа групп АА в нашем распрекрасном городе.

Мое выздоровление и знакомство с Программой и работой АА тоже (как и у многих) начиналось с докторов, к коим я не питал особого доверия. Но книжки, брошюры, АМЭРИКА! – все это впечатлило и постепенно я начал "отличать одно от другого". Доктор Симаров (огромное человеческое ему спасибо) предложил мне проводить самостоятельно собрания АА (без него!), что

по тем временам было вопиющим нарушением – доверить алкоголикам ключи и помещение – это даже не из области советской врачебной этики, это было просто должностное преступление... Но именно это позволило мне начать понимать чем отличается группа АА от терапевтической группы. И по каким законам она (группа АА) работает.

Среди Традиций трудно вычленять какую либо одну, чтобы говорить о ней. Вот и в данном случае – Третья (и Пятая, говорящая о главной цели каждой группы) является для меня причиной, по которой нельзя заставлять человека говорить, что он алкоголик, так же как нельзя задавать ему "наводящие вопросы" типа "А ты готов сделать что-то для решения своей проблемы?". Единственное, что я вправе спросить у новичка, так это только то – желает ли он бросить пить? Ну и, разве что, создал ли алкоголь в его жизни проблемы? И даже если он не будет точно говорить "Да!" в ответ на эти вопросы, то и в этом случае мне будет очень трудно попросить его уйти. Бывало, что кто-то приходил с другом или привозил свою девушку... Случалось, что я просил человека подождать в коридоре или выходил вместе с ним и беседовал вне собрания, чтобы помочь определиться ему самому в том, куда и зачем он хочет попасть... Оттолкнуть проще всего, тем более такого одновременно самоуверенного и столь же неуверенного в себе человека, как действующий алкоголик.

Очень правильно сказал кто-то на группе: Традиции это не запретительные знаки, а совсем наоборот... "Марксизм не догма, а руководство к действию", – говорили большевики и были «ААабсолютно» правы. В увиденном на конференции в Киеве календаре памятных дат АА я встретил «инфу» о том, что китайский иероглиф, изображающий две большие буквы А (то есть АА) означает "ДРУЖБА". Так что в Третьей Традиции для меня только один смысл – ты становишься членом АА, как только заявляешь об этом; никто не может быть изгнан из АА (даже если какая то группа в силу своего понимания решит, что этот человек есть "персона нон грата" для этой группы). Из Сообщества АА в целом меня никто не может выгнать, условием для членства в АА является просто заявленное желание не пить, которое никто не вправе проверять или подвергать сомнению.

Что же касается *Рррекомендаций*, то тут дело такого рода: кто что хочет, тот то и видит. Как говорится, нет предела человеческой глупости. Все "руководящие органы" АА одинаково осторожны, когда дело касается советов и указаний – "опыт мирового Содружества показывает", "хотелось бы, чтобы решения принимались в духе единства АА", "официального одобрения не последует", "вы, конечно, вправе сами решать как поступить, но мы думаем, что..." и т.д.

Как сказано в БК – (не помню точно – потому без кавычек) – и тут один из нас сказал "А как бы на нашем месте поступил Вседержитель?" И тогда вопрос отпал... Спасибо Богу и Вам всем за мою сегодняшнюю трезвость.

Алексей

Моя любимая Традиция



Из всех традиций, Третья, пожалуй, моя любимая. Я однажды слышала, что Шаги – это *КАК АА работает*, а традиции – это *ПОЧЕМУ АА работает*, т.е. эффективно работает. Более логичного объяснения я никогда не слышала. Не знаю, правильно ли я перевела с английского. На всякий случай привожу оригинал: *The steps are HOW AA works. The traditions are WHY AA works.*

tions are WHY AA works.

Почему мне так нравится Третья Традиция? Потому, что решение стать членом АА за мной. Это мое личное дело. Только я сама могу решить, алкоголик ли я или нет, а раз я решила, что да, я алкоголик, и пришла в АА потому, что больше не желаю пить, то никто не может убедить меня в обратном или запретить мне ходить на собрания.

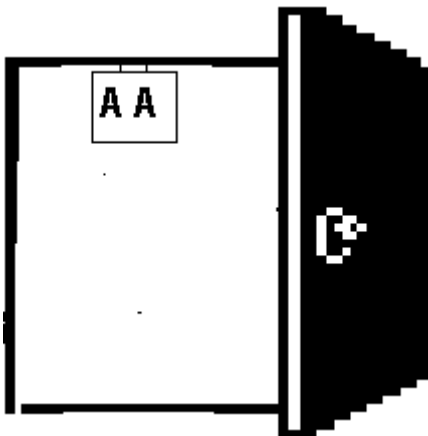
Так же как у меня нет права решить за другого, стать ему членом АА или нет. Сообщество открыто для всех, кто сам решил, что у него проблема с алкоголем, и сам не может справиться. Я пришла потому, что я не хочу больше пить, и не важно сколько я пила до этого, как долго я пила, и до какого дна я докатилась. Важно, что когда я пила, моя жизнь была вне моего контроля, а значит мне было страшно и некомфортно. Я такой жизни не желаю. А когда я пришла в АА, все изменилось, я с помощью Высшей силы взяла свою жизнь обратно.

Вот почему АА и Третья Традиция так эффективно работают. Потому, что у всех одна цель – бросить пить и жить достойную, радостную, полноценную жизнь день за днем.

Сегодня не пила и не желаю.

Алиса

Приносите свое тело...



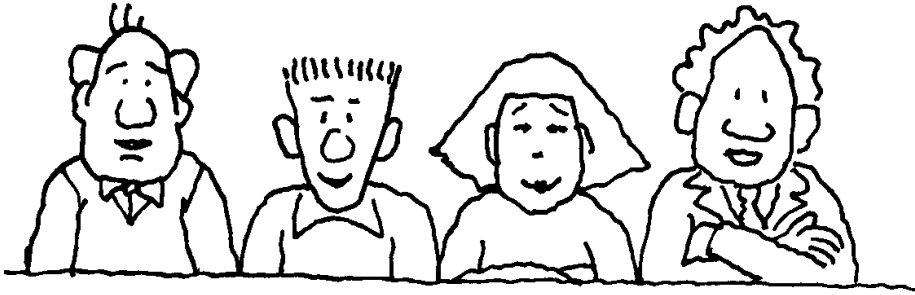
Я сама пришла на группу, чтобы остаться трезвой. Но думала ли я тогда, что это так трудно? Если бы я знала, что мне предстоит – точно испугалась бы. Все в Третьей Традиции логично, как мне кажется. Есть желание оставаться трезвым – приходи. Неважно сколько времени оставаться, важно, что именно сейчас оно, желание, есть. А завтра? Не правда ли, знакомые сомнения?

Я три года работала в наркодиспансере и вижу как выздоравливают люди, попавшие в группу по "настоятельной рекомендации" врача-нарколога, и как уходят надолго те, кто сам искренне желал бросить пить. А сама я грешила тем, что выискивала в группе "перспективных" выздоравливающих алкоголиков и тех, кто мне не внушал доверия – ну не верила я, что они хотят выздоравливать. Ошибалась всегда. Потом перестала выискивать. Это не мое дело. Мое – желать и выздоравливать, не подвергая сомнению выбор других людей. Кроме того, я думаю, что из новичков мало кто понимает саму суть трезвости. Приносите свое тело, а разум придет потом. Добро пожаловать, тело.

На своем первом собрании в Одессе (на ночном, кстати) я чувствовала себя маленькой девочкой, которая попала в Академию. И к новичкам отношусь как к любимым младшим детям. Может быть мне пора на Ал-Анон?

Татьяна, Павлоград

До встречи, друзья!



ский форум АА)

(1-й Сибир-

Вот и закончились «сумасшедшие» денечки. Улеглось волнение. Теперь, оглядываясь назад, можно осмыслить прошедшие события. Задать себе вопрос: что же это было?

Напряжение в ИГ нарастало по мере приближения июля. На «ноги» были поставлены все группы. Задействовано большое количество волонтеров. У членов ИГ пропал сон. Последнюю неделю виделись практически каждый день. Перфекционизм давал о себе знать. Многократно и тщательно проверен каждый шаг. В последний день, в пятницу, репетировали выступление ведущих и оформляли зал. Разошлись поздно вечером, перепоручив дальнейший ход событий Высшей Силе.

Весь июнь шли изматывающие дожди. Это сильно осложняло проведение Большого собрания, и мы до последнего дня надеялись на чудо. Ведь остановить эту гигантскую машину мы не могли. Это означало бы, что мы расписались в собственном бессилии, испугавшись трудностей.

Не выспавшись, утром 6 июля, члены ИГ и волонтеры прибыли в строительный колледж. Последние напутствия друг другу. Все в радостно-возбужденном состоянии. Первые гости прибыли еще накануне. Прибывшие включаются в нашу общую работу. Зал заполняют АА, АН, Ал-Анон, гости. Ведущие объявляют собрание открытым. Взявшись за руки, мы произнесли традиционную молитву всех анонимных. Новички с 1-м днем трезвости зажгли свечу. Переключка городов и населенных пунктов. Радостные аплодисменты – нас много. Слово предоставляется одному из старейших членов АА г. Барнаула Василию. Постепенно души и сердца анонимных сближаются. Все смелее берут слово, все откровеннее становятся речи...

Больше двух часов идут выступления. В перерывах пьем чай с пищей и припасенной из дома колбасой. Обнимаемся, делимся мнениями, драгоценным опытом, переписываем адреса.

А в это время добровольцы готовят лагерь к приему гостей. Ставят палатки, организуют место для отдыха, готовят ужин.

Прошел небольшой дождь, лужи высохли быстро, мы и не заметили. Малые группы. Как мало мы оставили времени для работы малых групп, ведь вопросов так много. Учтем на будущее. Ближится вечер. Анонимные в нетерпении потирают руки, ведь впереди – ночь у костра, бесконечные разговоры, чай...

Огромный автобус прибыл вовремя. Грузимся и в путь. В мыслях тревога: как он проедет по размокшим грунтовым дорожкам?

Какое чудо оказаться на берегу одной из проток Оби. Трава от обильных дождей поднялась по пояс. Светит солнце. Настроение приподнятое. Те, кто готовил лагерь и не смогли присутствовать на Большом собрании в зале, просто ошарашены, когда прибыл автобус. Вереница машин, а люди все выходят и выходят. Сколько нас было? Может 60, может 70 человек. Точно можно сказать о том, что трудно было всех уместить в кадр на общей фотографии.

Ужин. Несъеденные в обед бутерброды разошлись разом. Спало напряжение, подступила усталость. Отдохнуть? Это даже смешно! Ну какой отдых. Михаил включает музыку. Полуостров сотрясают ритмы современной музыки. Молодежь, да и просто любители оттягиваются на импровизированной танцплощадке...

Ночь. На дальнем берегу одиноко мерцает огонь костерка. Искры улетают в небо. А здесь в большом кругу тихо звучит гитара.

- Под небом голубым есть город золотой...

Костровой уже в 20-й раз заваривает чай, пачка с сигаретами переходит из рук в руки. Лишь далекая электричка нарушает тишину ночи. А мы все говорим и говорим. Когда уже совсем без сил залезаю в палатку, пошел дождь. Но разве уснешь после всего увиденного и услышанного. В соседних палатках тоже не спят. Из-под полов доносится тихий смех. Мы боремся с комарами, дождем и собственным «я», пытаюсь сделать 5-й Шаг. Дети почему-то тоже не спят и рассказывают нам сказки про Красную Шапочку и поют любимые песни пор черепаху, которая лежит под жарким солнцем.

Уснул. Думал на целую вечность, а оказалось на 1 час. Выбившись из сил, к утру, дождь отступил. Наши рыбаки тоже не спали и привезли невестку откуда полмешка рыбы. Варим уху. Рыбы хватит на всех. Выглянуло солнце и отчаянные полезли в воду купаться. Не удержался и я. Когда еще выберусь на отдых к реке. Как же давно я не плавал! Стоя у костра грелся теплым дымом и думал, как все это здорово.

Когда до отъезда осталось 2 часа, Сергей предложил провести собрание. Конечно, тема была свободной – о нашем братстве, о нашем единстве. Для новичков это был колоссальный заряд энергии. И все-таки, движение анонимных совершенно особенное. Наташа из Белокурихи, завершая собрание, прочитала свои стихи...

Собрались мы быстро, до прихода автобуса оставалось 30 минут. И тут среди ясного неба на нас налетел шквал ветра и какой-то неистовый дождь. Короткий, проливной дождь. Словно ОН не хотел, чтобы мы расставались!

До встречи, друзья, мои дорогие братья и сестры! Мне будет очень вас не хватать. Я буду долго вспоминать наше Большое собрание.

Я бывал на многих слетах и собраниях, но на таком никогда.

Так что же это было?

НВВ, 10.07.2002г.

Как быть, если нам в АА становится скучно ?



(из журнала "Grapevine", июнь 1982 г.)

Этим утром на собрании я наткнулся на Джека. Он был трезв шестьдесят дней после четырехлетнего пьянства, до которого он был трезвым полтора года. Это был второй случай, когда после полутора лет трезвости он снова сорвался. Он охотно признался, что в обоих случаях бросал ходить на собрания, и сказал, что ему "наскучило АА".

Это обычная история большинства людей, которые покидают АА, но не отказываются от него; им просто становится скучно в АА – и они отчаливают. Но рано или поздно обнаруживают, что снова пьяны.

Пережив недавно период падения и поговорив со многими членами АА, испытывающими периоды скуки, я солидаризировался с Джеком и его проблемой. Я предложил ему свои записи, в которых я перечислял кое-что из того, что я делал, чтобы помочь себе, и держал этот список при себе на случай, если он когда-нибудь мне понадобится. Он попросил меня прислать ему этот список.

Вот те идеи, которые хорошо работали на меня и которые я предложил Джеку.

Один из самых важных способов решения проблемы скуки является в то же время одним из самых трудных, чтобы твердо ему следовать, – действуйте с энтузиазмом, с воодушевлением. Не ждите, пока почувствуете воодушевление – действуйте с энтузиазмом, для того чтобы почувствовать энтузиазм. Fake it till you make it (пословица, в данном случае имеющая такой смысл: "Подделывайтесь под энтузиаста до тех пор, пока им не станете." – прим. переводчика). Если Вы будете действовать со скукой, то и сами будете ощущать скуку, и все вокруг Вас. Скука, как и энтузиазм, заразительна. Всегда держитесь энтузиастов.

Начните с пересмотра того, как Вы работали по Программе. Программа АА в основном включает посещение собраний, чтение Большой книги, выполнение Шагов. Посещайте как можно больше собраний – собрание в день и более того, если это возможно. Прочитывайте, по крайней мере, по одной странице Большой книги каждый день. Разумеется, выполняйте все Шаги, которые Вы еще не сделали. Большинство возвращающихся к пьянству алкоголиков являются людьми, которые так и не подошли к непосредственному выполнению Четвертого и Пятого шагов. Если Вы уже сделали все Шаги, серьезно подумайте о необходимости их повторения.

Однажды я слышал, как один из членов АА, который горазд был на афоризмы, сказал: "Скука – это отсутствие вовлеченности, причастности." Так что вовлекайтесь и участвуйте в таких, например, делах:

1. Участвуйте по возможности во всех доступных Вам вызовах по Двенадцатому Шагу. Дайте знать, что Вам нужны эти вызовы, и не только центральной службе, но и всем, кто имеет такую информацию.

2. Беседуйте с новичками на собраниях в группах и обменивайтесь с ними номерами телефонов. Затем звоните им каждый день в течение тридцати дней, не дожидаясь, когда они позвонят Вам. Занимайтесь их проблемами трезвости.

3. Не только дайте АА заполнить пустоты в Вашей жизни, но и устройте ее так, чтобы она вращалась вокруг АА и разного рода эйзевских мероприятий.

4. Ходите на собрания для того, чтобы что-то дать другим, а не только, чтобы что-то получить. Когда Вы посещаете собрания только затем, чтобы что-то получить, Вами может овладеть скука или возникнет ощущение, что Вам больше не нужны собрания данной группы. Сначала Вы бросите эту группу, потом – другую, и очень

скоро совсем перестанете ходить на собрания. Но с другой стороны, если Вы ходите на собрания, чтобы отдавать свой опыт, то никогда не исчерпается необходимость Вашего посещения групп.

5. Добивайтесь успешной работы АА там, где Вы живете. Всегда есть дела, которые надо выполнять, чтобы сделать АА более успешным, Найдите эти дела и выполняйте их.

6. Станьте успешным членом АА, сделайте это основной задачей в Вашей жизни.

7. Ходите на собрания с целью помочь каждому его участнику выступить наилучшим образом, а не только для того, чтобы просто слушать. Если Вы будете всего лишь присутствовать на собрании, то Вам наскучат выступающие, которых Вы раньше уже слышали. Измените свое отношение к происходящему на группе – поддерживайте выступающих своим вниманием, кивками одобрения, улыбкой и выражением им потом благодарности. Старайтесь, чтобы собрание прошло лучше предыдущих потому, что Вы были там.

8. Участвуйте в общественных мероприятиях. Приглашайте друзей на встречу. В середине встречи проводите собрание АА. Убедите Ваших друзей делать то же самое. Вот это и будет АА в самом лучшем его проявлении.

9. Если Вы спонсор (наставник), пусть Ваши подопечные звонят Вам каждый день. Предлагайте им помощь в разрешении трудностей, даже дайте им понять, что Вам нужны их звонки.

10. Держите список номеров телефонов всегда под рукой. Если появилось свободное время, звоните кому-нибудь из АА. Без всякой причины звоните. Помните, что Вы выражаете одобрение другому человеку уже тем, что звоните ему.

11. Участвуйте как можно чаще в различных эйэйевских мероприятиях – съездах, слетах, семинарах, во всех делах, касающихся обслуживания АА. и имеющих какое-либо отношение к АА.

12. Постарайтесь побывать в каждой группе АА в Вашем округе и посетите как можно больше различных типов собраний. Насажайте в Ваш автомобиль эйэйевских друзей и поучаствуйте в собраниях новых для Вас групп в других городах. Встречайтесь с новыми людьми и знакомьтесь с новыми идеями.

13. Найдите для себя новый вид деятельности в АА, которым Вы не пробовали заниматься раньше; например, на следующем съезде АА. предложите свою помощь в работе одного из комитетов.

14. Применяйте Правило 62 во всех случаях (см. текст к Четвертой традиции в книге АА. "Двенадцать шагов и Двенадцать традиций").

15. Помните, что счастье – это, когда нет несчастья! Говорите себе, что если Вы не получаете удовольствия от АА, значит, Вы неправильно в нем работаете.

16. Держите в поле Вашего зрения позитивный опыт выздоровления в АА, а не случаи неудач. Первые случаи побуждают, вторые – изнуряют.

17. Обретите свою (основную) группу, постарайтесь, чтобы Вас избрали секретарем.

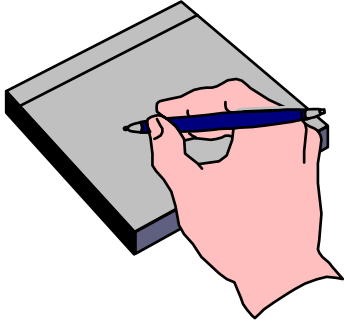
18. Организуйте новые группы и собрания. Решите, какого типа собрание вдохновит Вас, распишите порядок его проведения, найдите помещение и начните. Если это правильная идея, то она будет иметь успех; если – нет, то она просто свернется или сменится другой. В любом случае – нет проблем. А тем временем Вы были заняты.

19. Гордитесь тем, что Вы трезвы. Щеголяйте этим! Каждый трезвый член АА имеет право, а может быть, даже обязан ходить с высоко поднятой головой. Мы делаем кое-что такое, чего никто еще – ни медицина, ни право, ни различные религии и церковь – не смог пока еще сделать, а именно: каждый из нас день за днем держит в себе жестокого алкоголика одновременно и трезвым и смиренным. Это – достижение, которым надо гордиться.

Вот такой перечень я послал Джеку. Ну, а насколько отличался бы от моего Ваш перечень? Было бы здорово услышать от Вас об этом. Предполагаю, что однажды мне могли бы понадобиться и Ваши предложения. Я больше никогда не хочу возвращаться туда, назад. Больше я не могу позволить себе скуки. Я был пьяным и я был трезвым; трезвым быть лучше. Спасибо тебе, Господи, за АА.

P.O., Long Beach, Калифорния

А что у вас решают на рабочих собраниях?



Я – представитель группы АА "Назад к основам единства" в интергруппе АА групп онлайн и член совета обслуживания конференции групп АА в Интернете.

Также я являюсь членом нескольких групп АА в Интернете. Я постараюсь ответить на ваш вопрос о рабочих собраниях. Не стесняйтесь обращаться ко мне и в дальнейшем, если у вас будут еще какие-нибудь проблемы. Для этого и предназначено

служение в АА: одна группа помогает другой.

1. Назначение рабочего собрания – решать все проблемы, что есть у группы. На рабочих собраниях выбирают тех, кто служит группе. Там же утверждается положение об их ротации, чтобы наибольшее количество членов группы имело возможность быть в служении. Там же определяется и тип ваших собраний: будет ли оно открытым или закрытым – только для алкоголиков. Кто может присоединиться к собранию? Чтобы быть выбранными в ответственные лица – требования по срокам трезвости, или срок членства в данной группе. Некоторые группы включают требование, чтобы в выступлениях не было критики и острых высказываний, отношение группы к высказываниям не по теме собрания и т.д. Главное, помните, какой бы вопрос вы не обсуждали на группе, необходимо соблюдать Традиции и Принципы АА.

2. По поводу выполнения решений рабочего собрания – тут нет общего правила: все зависит от группы. Я знаю группы, где выполняется каждое слово решения, где-то к ним относятся более свободно, а кое-где их не выполняют совсем. Тут каждая группа должна следовать Традициям и заботиться о том, чтобы деятельность группы не подрывало единства АА в целом.

3. По поводу количества членов рабочего собрания для кворума тоже нет определенных норм. Все зависит от группы. Говорят так: "Если не хотите участвовать в выборах, то и не жалуйтесь". В некоторых группах есть утвержденные ими правила относительно этого кворума, необходимого для внесения изменений или введения новых положений работы собрания. Из моего опыта скажу, что если в рабочем собрании принимает участие около 10% от состава группы, то это нормально. К сожалению, этот процент становится нормой на рабочих собраниях групп АА любых уровней.

4. В Интернет-группах рабочие собрания выбирают почтальонов (листкисперов), которые вводят новые имена на лист рассылки и отправляют письма всем членам группы. Эти почтальоны выбираются из квалифицированных добровольцев и они работают в соответствии с правилами, утвержденными группами. Эти правила говорят о том, кто может, а кто не может быть членом группы. Вопрос о созависимых решается в зависимости от того, открытое или закрытое собрание проводит группа. В первом случае включение созависимых может иметь место. Во втором – нет. Все эти решения определяются опять же членами собрания.

5. Группы АА, членом которых я являюсь, проводят только закрытые собрания. Однако, если группа решает проводить открытые собрания, то члены группы должны прийти к соглашению по поводу допуска неалкоголиков, созависимых и т.д. и возможности их выступления.

Руф, США (от Саши из Лос-Анджелеса)



Наш юмор**Из выступлений**

«Я пил ежедневно, но бывали и запои.»



«Все время хочется позвонить Высшей Силе!»



"... Мне пытаются налить рюмку. Я говорю: "Нет, спасибо".

Он мне: "Что за 'Нет, спасибо'?! Этак ты никогда и замуж не выйдешь!"

Я ему: "Ну, нет. За этим я замужем уже была – только недавно развелась."



«Сегодня – первый и лучший день всей моей оставшейся жизни!»



«Спонсор – это тот, кто посоветует мне не пить первую рюмку, если я ему позвоню перед тем как ее выпить.»



«Однако, через какое-то время я обнаружил, что служение не увеличивает срока трезвости.»



«Я не помню тот момент, с которого я не помню.»



«До года трезвости *ВСЕ* тяга.»

Просто анекдот

Что общего у алкоголиков и хищников?

Инстинкт: нажрался – спи.



Встретились два приятеля.

- Знаешь, в угоду жене я бросил пить, курить, играть в карты...

- Поддравляю. Надеюсь, теперь она счастлива?

- Куда там! Всякий раз, открывая рот, она обнаруживает, что сказать-то ей теперь нечего!



Бороться с пьянством ограничивая доступ к водке – это то же самое, что бороться с поносом ограничивая доступ к сортиру.



Он опять попил немножко

И опять взглянул в окошко.

- Что за станция такая,

Дибуны или Ямская?

А с платформы говорят:

- Это ж город, Ленинград!

Он опять попил немножко

И опять взглянул в окошко.

- Это что за остановка, Бологое или Покровка?

А с ближней койки говорят:

- Застегнул бы ты халат!..



Просыпается мужик с похмелья в "трезвяке" и спрашивает дежурного: "Как я сюда попал? Ведь я взял бутылку, дома закрыл форточки, шторы, двери на все замки, залез под одеяло и там выпил!"

А дежурный ему говорит:

- А зачем ты в одеяле за второй пошел?

Любимая, а ты и собутыльник...



Сели за стол. Очнулся – гипс.



Тепло ли тебе, девица, тепло ли тебе с красного?



Если вы проснулись на улице, значит, вы там уснули.



Здоровье – это когда у тебя каждый день болит в другом месте.



"Я сегодня не такой, как вчера..." – а вчера я был вообще никакой.



Перенедопил – выпил больше, чем мог, но меньше, чем хотел.

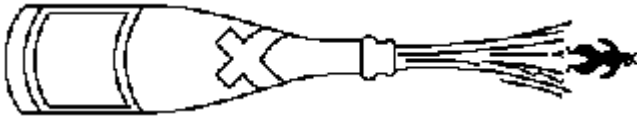


В сутках – 24 часа, а в ящике пива – 24 банки. Совпадение!



Иных уж нет, а тех – долечим!

Наша реклама



Перед злоупотреблением охладить!

ЗАПОИ
 Всего 1 500 руб.
Быстро и эффективно ввожу
в состояние
запоя (материалы заказчика)
 Круглосуточно. Выезд на дом.
Гарантия 2 недели





Из писем мнения, сообщения



Встретил отличающийся от известного мне перевод популярного текста. По-моему мнению этот перевод если не лучше, то во всяком случае – свежее того, который я знаю. Тем более, что здесь упомянуто имя автора: Сибилла Ф. Партридж "Прямо с сегодняшнего дня":

1. Для большинства людей возможность быть счастливыми равна их решимости стать счастливыми. Счастье – внутри нас, не снаружи.

2. С сегодняшнего дня я буду стараться согласовывать свои желания с тем, что есть, а не наоборот. Свою судьбу, свою работу, своих близких я буду принимать такими как они есть, и буду при-способляться к ним.

3. С сегодняшнего дня я буду проявлять заботу о своем организме. Я буду его тренировать, буду внимателен к его состоянию, не допуская небрежности к нему или чего-либо вредного для него, чтобы превратить его в совершенный механизм для исполнения моей воли.

4. С сегодняшнего дня я начинаю развивать и укреплять свой интеллект. Я не допущу больше праздного состояния своего ума. Начну изучать что-нибудь полезное. Буду читать то, что требует усилии мысли и сосредоточенности.

5. С сегодняшнего дня я приступаю к тренировке своего характера, используя для этого два следующих приема. Во-первых я сделаю для кого-нибудь какое-то доброе дело, но так, чтобы он не узнал, кто это сделал. Во-вторых, в соответствии с рекомендацией Уильяма Джеймса, я заставлю себя выполнить два каких-нибудь дела, которые мне делать не хочется.

6. С сегодняшнего дня я буду любезен и обходителен с людьми. Постараюсь выглядеть наилучшим образом, буду тщательно одеваться, говорить буду, не повышая голоса, держаться – предупредительно, никого не буду осуждать, не буду искать ошибки в поведении других и не буду стараться никого исправлять.

7. С сегодняшнего дня я буду жить только заботами текущего дня, не пытаюсь решать все жизненные проблемы за раз. На двенадцать часов у меня хватит терпения, чтобы выполнять обязанности, которые стали бы для меня невыносимыми, если бы я думал, что должен делать это всю жизнь.

8. С сегодняшнего дня я начинаю жить по плану. Я составлю почасовой график своих занятий. Следовать ему со скрупулезной точностью вовсе не обязательно, но иметь его необходимо. Благодаря ему я избавлюсь от двух несносных вещей: спешки и нерешительности.

9. С сегодняшнего дня я буду выделять полчаса времени для полного уединения и отдыха. В это время я постараюсь сосредоточиться на мыслях о Боге. Я буду пытаться увидеть свою жизнь как бы Его глазами, чтобы обрести некоторую перспективу.

10. С сегодняшнего дня я не буду поддаваться никаким страхам и прежде всего не буду бояться быть счастливым, наслаждаться

красотой, не буду бояться любить и верить, что те, кого я люблю, любят меня.

Аль-Оша



взять.

Я люблю говорить друзьям, что на нашем ТВ есть очень правильная реклама: "Пиво "Балтика" – путь к новой жизни!". Дело в том, что год назад, 5 июля, я начал день с 3-х банок этого пива, сидя на работе за чужим компом с целью поползнуть по Сети. Забодай меня коза, если вспомню, когда выпил "последнюю рюмку". Где-то ночью – "вечер удался". Однако, я успел сделать нечто важное для себя и 6-го днем, гуляя с дочкой (проветриваясь), не стал опохмеляться, как обычно, но пил пепси-колу (удивительно мало ее можно выпить!). С этого дня я и считаю свои трезвые годы, как и "членство" в АА – я нашел Интернет-группу – «Весвало». Через месяц нашел и "живую" группу, самую лучшую группу в мире после «Весвало». Через 3 месяца, к моему большому удивлению, у меня был свой компьютер (пришлось решиться на долги), который и был куплен для связи с «Весвало» – "Модем-к-модему или лицом-к-лицу члены АА говорят на языке сердца во всей его силе и простоте". Через год у меня появился первый опыт первого года трезвой жизни.

Я сохранил свое первое письмо в «Весвало», я давно не перечитывал его. Маленький отрывок.

"Еще у меня есть своя молитва. Поднимая очередной стакан, я прошу прощения у жены и Бога, в которого не верю. Я уже ни в чем не клянусь. Когда меня по какой-то причине просят сделать это, лукаво говорю: "Сказано: не клянись", хотя не имею на это право, сотню раз клятвоступник. Единственное, что я сейчас могу сказать искренне: я признал свое бессилие перед алкоголем, признал, что потерял контроль над собой."

Сегодняшний Сергей считает, что Первый Шаг был сделан через 7 месяцев после своего первого выступления на группе АА.

Сергей



Вчера был спикером на своей группе. И опять чудо, утром, думая о том, как начать свой рассказ, выписал несколько пунктиков из моей жизни до АА. И к удивлению обнаружил: мною написанное – это и есть мой 4-й Шаг. Потому что на те события, происходящие в той жизни, я смотрю сегодня и анализирую их с позиции моего меняющегося мышления. Буквально пару дней назад на группе по 4-му Шагу я откровенно говорил, что я его не делал, и что на сегодня он для меня как профилактика. Оказалось иначе, конечно же все, что есть в Четвертом Шаге, происходит со мной. А ведь долгое время я не мог его раскрыть из-за одного единственного слова – БЕССТРАШНО.

Оказывается, прописывая все происходящее со мной сегодня, заглядывая в прошлое, я оценивал свою жизнь, анализировал многое, но только убрав это пугающее меня слово «бесстрашно». Все очень кайфово, трезвость необъятна как океан, и я в нем.

Спасибо Богу и вам, сегодня трезвый.

Леха. С-Пб





Всем привет – это Мик-алкоголик! У меня было три

белых горячки и тем не менее после третьей я запил снова, а затем узнал об АА. После 3-хмесячного посещения собраний – понял, что если я не начну работать по Шагам (по Программе – кому как нравится), то я начну снова пить. Находясь под свежим впечатлением горячек я довольно быстро сделал 1-ый Шаг. Но как понял позже – на умственном теоретическом уровне. Пришлось вспомнить очень много ситуаций: о бессилии, о неуправляемости, и рассказать о них на группах, – прежде чем в голове стало схлопываться – кто же я такой на самом деле. В результате я признал потерю контроля только перед алкоголем. В жизни, я считал, разберусь сам.

Но Высшая Сила и тут не подкачала – наступил день, когда провалилось все что только можно. Даже ехал на собрание и на трамвайной линии авария. На работе дурдом. Дома дурдом. Жить не хотелось – пить тянуло. В общем – полный облом. Именно в этот день я понял, что я бессилен перед жизнью. Я бессилён перед поведением других людей. Это я сейчас знаю, что я могу поменять отношение к ситуации. Но сначала, конечно – 1-й Шаг – я бессилён. 1-ый Шаг отправная точка в решении ситуации и фундамент моей трезвости. Благодаря вам и Богу я сегодня трезвый! Спасибо.

Мик, Москва

Наводят на раздумья высказывания членов АА, у которых, несмотря на казалось бы приложенные усилия, выполнение Шагов, сохраняется сильная тяга. Понимаю тех, кто в таком состоянии срывается, и восхищен стойкостью тех, кто все-таки остается трезвым. Всегда примеряю: а как у меня?

В прежней жизни было так: возникало желание выпить – долго не сопротивлялся. Зачастую была внутренняя борьба. Но я понимал, что *это* сильнее меня, а потому долго не боролся. Другое дело, в глубине запоя. Нередко было так: материально уже иссяк, но физически еще нет. И вот тогда за то, чтобы продолжить, готов был продать душу дьяволу (такие мысли приходили вполне серьезно). Мог украсть, что плохо лежит. Просить и унижаться, если был шанс. Придумывал самые невероятные и убедительные истории, чтобы взять в долг. Убить, ограбить? Точно нет. Такие мысли даже не проскакивали. Видимо, до крайней точки моральной деградации не дошел. Даже в запое внутренняя моя сущность не терялась: оптимизм и доброжелательность. Правда, оптимизм полностью меня покидал на "отходняке", но тогда уже не хотелось пить. Хотелось умереть. Очень тяжело было физически, но еще тяжелее было на душе. Это состояние переносить было чрезвычайно трудно.

В этой жизни, в АА, за 6,5 лет трезвости патологической тяги ни разу не возникало. Хотя я далеко не всегда следую принципам Программы (каюсь), Шагам, а к некоторым Шагам даже боязно подступать (к 4-му, например).

А если бы возникла патологическая тяга, что бы я делал? Боясь, что напился бы. Потому что в этом состоянии никакая Программа, никакие доводы уже не действовали бы. Это состояние безумия. Но с тех пор как в АА, это безумие не возникает, чему я безумно рад (простите за каламбур). Почему?

Видимо, Программа работает. Я ее принял и впустил. И не сопротивляюсь.

Понимание приходило со временем. Но с первого раза я почувствовал: это – мое! Сначала интуиция, потом разум. Но несопротивление не значит ничегонеделание. Программа побуждает работать душу. И когда вижу положительные результаты этой работы, хочется еще и больше!

Мусорщик



О состоянии после Больших собраний. В июле в Барнауле проходило первое Большое собрание, первым оно было и для меня, и для многих участников. Никогда я не ощущала ничего подобного, нет слов, чтобы описать. Но зато потом, когда я вернулась в свое болото... Испытала настоящее эмоциональное похмелье. Я думала, что так плохо было только мне, оказалось – не только. Один анонимный брат сразу после собрания ушел в срыв, и на третий день попал под машину, неизвестно, специально или случайно – погиб. Еще несколько человек тоже оказались в срыве, причем, те, кто там, на собрании, говорили, что оно дало им не просто толчок, а пинок к дальнейшему выздоровлению. Я "легко отделалась" – мне просто несколько дней было тошно смотреть на все окружающее.

Ни в коем случае не хочу сказать, что все это произошло из-за Большого собрания, может быть, оно здесь и ни при чем. И это не значит, что их (собраний) нужно избегать. Для меня необходимы Большие собрания, потому что это живой поток свежих идей (и людей!), потому что это колоссальный обмен "опытом, силами и надеждой". Потому что это встреча самых лучших (для меня) людей на свете и в конце концов, потому что «в единстве наша сила». Но – полностью поддерживаю точку зрения некоторых членов АА – относиться к таким собраниям нужно с осторожностью и помнить о том, что "хорошего понемножку" и что АА – это АА, а жизнь – это не только АА.

Наташа



Уходящий год для меня сложился во многом удачно. Однако только сейчас удалось не пить месяц.

Алкогольные атаки длились вплоть до 27 ноября. 27 ноября я очень внимательно проанализировал свои пьянки августа, сентября, октября и ноября. И честно говоря, насторожился. Итог просто плачевный: август – оказался без проездного билета; сентябрь – оказался почти без денег, мать угодила в больницу ей потом после выписки два раза вызывал скорую; октябрь – опрокинул на ногу ковш с кипятком и заработал обширный ожог 2-й степени, до сих пор не зажил; хотел прыгнуть с балкона, еле удержали; ноябрь – поехал на кладбище отметить год со дня смерти бабушки, напился, упал на чужую могилу, встал и обнял памятник на могиле. Об этом мне рассказал бабушкин племянник, приехавший на кладбище вместе с родственниками. Бог их прислал, не оставил меня, я никого из них я вообще на кладбище не ждал; ноябрь – 22 ноября получил халявные деньги и опять напился. Мысль в голове была – выпью 150 грамм и остановлюсь. А закончилось семью бутылками 40 и 25-градусного алкоголя и пятидневным запоем. На работе потом мне пришлось услышать много неприятных слов.

После анализа своего поведения и ситуации я пошел к врачу-наркологу. Я разговаривал с ним около часа.

Беседа оказалась для меня очень полезной.

Во-первых, у него тенденция рассматривать поведение алкоголика как игру (прочитал книгу Эрика Берна "Игры, в которые играют люди").

Во-вторых, он спросил меня, зачем я пришел лечиться, то есть цель лечения. Я, откровенно говоря, хотел пройти амбулаторный курс очистки крови.

Но самыми интересными оказались два момента. Первый. На нарколога я произвел впечатление умного понимающего человека, а не дурака. Это резко улучшило мое настроение, оказывается, родственники мои неправы, когда дураком обзывают.

И второй, главный. От нарколога я не услышал ничего нового об алкоголизме, все это мной прочитано в литературе АА и услышано на собраниях групп АА.

Завершился наш разговор тем, что нарколог предложил подумать, стоит ли мне лечиться. Я ушел с гордо поднятой головой.

Недавно поймал себя на мысли, что как только я начинаю критиковать Программу, движение АА, группы АА, это для меня означает, что я хочу напиться.

Наглядной иллюстрацией этому послужила встреча предыдущего Нового года. 31 декабря с собрания группы АА, которое пере-

шло во встречу Нового года, я ушел в 23 часа. И сидел дома один, пил припрятанную водку. В результате я пил почти две недели, подрался, на милицейской машине за 100 рублей меня отвезли домой. И весь следующий год сложился крайне неудачно.

А неприятности нес алкоголь. Причем постоянно. Долго просто перечислять. Без алкоголя неприятности есть, но по сравнению с алкогольными – это ничто.

В этом году я попал в вытрезвитель всего один раз, в феврале.

И еще. В беседе с врачом выяснилось, что больше всего у меня алкоголем поражена сердечная мышца и вполне возможна внезапная остановка сердца.

А мои знакомые удивляются, как в меня такое огромное количество алкоголя без закуски влезает, говорят, что они бы давно концы отдали от передозировки.

Еще одну интересную вещь заметил. Как только я пытаюсь свернуть с пути выздоровления и 12 Шагов, так тут же на глаза попадают публикации в газетах, рассказывающие о Программе АА. Как раз месяц назад в Питерской газете "Лечебник" мне попалась статья о Программе, интервью с членом АА и рекомендации новичкам. Опять Высшая Сила протянула мне руку помощи.

Организм без алкоголя чувствует себя довольно неплохо, легко и спокойно. Правда, пока нет той энергии, которую закачивал алкоголь я готов был горы свернуть, но она будет.

За месяц на работе было несколько дней рождения, сейчас в моей комнате пьют водку и вино, отмечая Новый год, а я 31 день трезвый и получаю кайф от написания этого письма. Даже вид бутылки водки не вызвал у меня никакого энтузиазма. И слава Богу.

На работе со мной идет своеобразная игра в "кошки-мышки" – напьюсь я или не напьюсь, тем более Новый год.

А я сегодня пить не хочу. Удачи всем.

Михаил

Пишите нам!