

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

Единственное условие для членства – это желание бросить пить. Члены АА не платят ни вступительных, ни членских взносов. Мы сами себя содержим благодаря нашим добровольным пожертвованиям.

АА не связано ни с какой сектой, вероисповеданием, политическим направлением, организацией или учреждением; не вступает в полемику 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 здоровый трезвый образ жизни.

Адрес Российского совета обслуживания Анонимных Алкоголиков (РСО АА): 129128 Москва, а/я 33  
Справочный телефон Российского АА: 185-4000  
E-mail: aaria@online.ru  
E-mail журнала «Дюжина»: dqj2001@mail.ru

# ДЮЖИНА



№ 1(26) 2005

## ДВЕНАДЦАТЬ ШАГОВ

1. Мы признали свое бессилие перед алкоголем, признали, что потеряли контроль над собой.
2. Пришли к убеждению, что только Сила, более могущественная, чем мы, может вернуть нам здравомыслие.
3. Приняли решение препоручить нашу волю и нашу жизнь Богу, как мы Его понимали.
4. Глубоко и бесстрашно оценили себя и свою жизнь с нравственной точки зрения.
5. Признали перед Богом, собой и каким-либо другим человеком истинную природу наших заблуждений.
6. Полностью подготовили себя к тому, чтобы Бог избавил нас от всех этих недостатков.
7. Смирно просили Его исправить наши изъяны.
8. Составили список всех тех людей, кому мы причинили зло, и преисполнились желанием загладить свою вину перед ними.
9. Лично возместили причиненный этим людям ущерб где только возможно, кроме тех случаев, когда это могло повредить им или кому-либо другому.
10. Продолжали самоанализ и, когда допускали ошибки, сразу признавали это.
11. Стремилась путем молитвы и размышления углубить, соприкосновение с Богом, как мы понимали Его, молясь лишь о знании Его воли, которую нам надлежит исполнить, и о даровании силы для этого.
12. Достигнув духовного пробуждения, к которому привели эти шаги, мы старались донести смысл наших идей до других алкоголиков и применять эти принципы во всех наших делах.

## ДВЕНАДЦАТЬ ТРАДИЦИЙ


1. Наше общее благополучие должно стоять на первом месте; личное благополучие зависит от единства АА.
2. В делах нашей группы есть лишь один высший авторитет – любящий Бог, воспринимаемый нами в том виде, в котором Он может предстать в нашем групповом сознании. Наши руководители всего лишь облеченные доверием исполнители, они не правозависят.
3. Единственное условие для того, чтобы стать членом АА – это желание бросить пить.
4. Каждая группа должна быть вполне самостоятельной, за исключением деп. зависимостей других групп 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. Сообщество АА не придерживается какого-либо мнения по вопросам, не относящимся к его деятельности, поэтому имя АА не следует возводить в каком-либо обществе в диалог.
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 т.д.
12. Анонимность – духовная основа наших Традиций, постоянно напоминающая нам о том, что главным является принцип, а не личность.

# ДЮЖИНА

журнал Анонимных Алкоголиков  
№1 (26), 2005

*Наше собрание в печати*

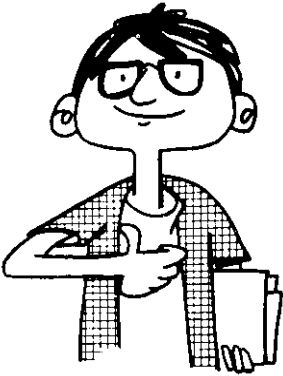
## Содержание

<b>Наши рассказы .....</b>	<b>3</b>
Бог меня спасает .....	3
Второе детство .....	5
Удовольствие от жизни.....	5
Дверь без замка .....	6
Я – счастливый человек .....	8
Замечательные люди АА .....	9
Устал ходить на собрания? .....	11
<b>Шаги и Традиции.....</b>	<b>12</b>
Много мелочей.....	12
Чужое имя.....	13
Солнце для незрячего.....	13
Торговля выздоровлением? .....	14
Трезвость по наследству .....	15
<b>Вести с мест: Казань.....</b>	<b>16</b>
<b>Информация.....</b>	<b>17</b>
<b>Наш юмор .....</b>	<b>18</b>
Из выступлений.....	18
В курилку .....	18
Мнение доктора.....	19
<b>Из писем  мнения, сообщения.....</b>	<b>21</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](mailto:duj2001@mail.ru). Можно договориться о передаче материалов по справочному телефону Российского АА (095)185-4000.

## Бог меня спасает



Меня зовут Саша, я – алкоголик.

Расскажу немного о себе. Первые воспоминания моей жизни – негативные: как ругались мои близкие, как ругала меня мама, когда я разбил ее любимую вазочку, как мне в два года лечили зубы без наркоза, мне было очень больно, меня держали три человека... В своей жизни я очень часто сталкивался со страхом, и реальность мной воспринималась как нечто враждебное, чуждое и тяжелое для меня. Поэтому уже с раннего детства я пытался как-то уйти от реальности: избежать, не видеть, забыться, погружаясь в какие-то игры, удовольствия и мечты, лишь бы не думать о том, что вокруг меня происходит. Конечно же, бывали и радостные события, я чувствовал любовь, которую проявляли ко мне мои близкие, как могли. Но генетическая предрасположенность к алкоголизму, которая передалась мне по наследству, плюс мое сознание, которое пытается

бежать от реальности... В общем, когда в 12 лет я первый раз попробовал алкоголь, мне это очень сильно понравилось. У взрослых был пикник, и мы с другом крали у них вино. Я сразу же напился. Все это видели, и на следующий день мама меня очень ругала, а я впервые испытал чувство вины и легкого похмелья.

С 14 лет я систематически начал употреблять алкоголь, пил эдак раз в неделю. Мне это очень нравилось, не было особых последствий за исключением мелких неприятностей.

Когда я пришел из армии, мой алкоголизм начал приобретать более злокачественный характер. Там я два года не пил, и моя болезнь прогрессировала, поднялась толерантность. В 1986 году был сухой закон, невозможно было ничего достать, и приходилось пить самогонку, брагу и прочие суррогаты. Я стал попадать в вытрезвители, появились большие проблемы в семье, с матерью (кстати, отец оставил нашу семью, когда мне было два года, и это тоже наложило большой отпечаток на мое мировосприятие). В жизни было все довольно сильно исковеркано, и оставалось одно – уйти в пьянство, в алкоголь. Я в основном и жил этим: меня больше всего интересовал прием алкоголя, я работал и добывал деньги только для этого. Я жил в предвкушении того, что вот выпью – и мне будет хорошо.

В конце 1991 года наступил серьезный пик моего пьянства. К тому времени меня выгнали с престижной работы. Я уже понял, что я алкоголик, потому что читал медицинскую литературу, и невозможно было отрицать то, что со мной происходит (слава Богу, хоть тут честности хватило). Я не верил никаким методам лечения, чувствовал, что это неизлечимо, и видимо мне придется помереть от этого. В этой ситуации остается только пить, потому что для меня легче было повеситься, чем перестать употреблять.

В феврале следующего года я окрестился. Я чувствовал, что Бог есть, и мне этого было достаточно. У меня была тайная надежда, что после того, как я окрещусь, Бог простит все мои грехи, и как-нибудь все само собой утрясется. Но, естественно, не утряслось.

Мать уговорила меня пойти к Довженко, и я решил попробовать: а вдруг что-то получится? Единственное, что мне было нужно, – это чтобы, как мне пообещали, у меня не будет тяги, и так как я надеялся, что у меня тяги не будет – я и пить не буду. И в мае я закодировался на 5 лет. Но через несколько дней я понял такую вещь: лучше бы я пил, чем находиться в таком состоянии, и меня очень сильно угнетало, что меня лишили выбора через страх, и лишили самого ценного – свободы. Так я продержался 45 дней. И у меня возникла иллюзия, что я и так могу оставаться трезвым. А если могу, то лучше я без кода буду оставаться. Я пошел, раскодировался – и в этот же день напился.

В 1993 году я пришел в амбулаторный центр, рекламу которого увидел по кабельному телевидению, и который находился в 500 метрах от моего дома. Там в первый раз увидел настоящего, живого трезвого алкоголика, который со мной поговорил и рассказал свою историю, и я проникся к нему очень большим доверием. Он сказал, что не чувствует себя ущербным из-за того, что он не пьет (уже 4 года), хоть он и алкоголик точно такой же, как и я. И тогда у меня забрезжила надежда, что хоть что-то да получится.

После этого много было всяких отрицаний, например, я считал, что мне не надо ходить на собрания АА, как мне говорили в этом центре, потому что верил, что помогут мне профессионалы. И более того, я же умный: прочитаю литературу, ознакомлюсь с этой информацией, узнаю все об алкоголизме и буду подкованным, и, может быть, даже научусь пить, как нормальные люди. Прочитал я эти книги, они меня заинтересовали, но мне показалось, что все, что в них написано, я и так до этого знал. С этими знаниями опять попробовал выпить – и опять у меня ничего не получилось. Из-за того, что я продолжал пить, пришлось уйти из центра. Я еще около трех недель не приходил в АА. У меня была гордыня, не хотелось мне к этим алкоголикам идти – ну чем они мне помогут, что они, умней меня, что ли? Книжки я прочитал... А пошел, когда

мне просто было нечего есть. Я подумал, что приду на группу, там, может быть, чаю попью, ну и заодно послушаю, чего они там говорят-то, эти алкоголики, покритикую их.

Придя туда, я почувствовал то, что никогда в жизни не испытывал. Ко мне отнеслись с очень большим, глубоким пониманием, которого я не ожидал: там были точно такие же люди с точно такими же проблемами, только они не пьют. Меня там выслушали, поддержали, и я почувствовал, что меня поняли так, как до этого никто не понимал. Мне было там уютно, и я преисполнился желанием бросить пить. И мне казалось: ну вот, теперь-то я уже точно сделал Первый Шаг. Я на следующий день сходил на группу, еще сходил – и потом опять выпил. Это продолжалось полтора месяца.

Тогда я понял, что никакой Первый Шаг не сделал, просто я себе это внушил, а на самом деле не знаю, что это такое. Тогда я начал молиться и просить Бога, чтобы Он помог принять мое бессилие перед тем, что я не могу сделать Первый Шаг, и еще просил честности и веры, молился каждый день. И через какое-то время Он создал мне такую ситуацию, когда я лежал в постели со сломанным ребром, опухший, с похмелья, мне было ужасно плохо и ужасно стыдно. И в тот момент я очень искренне обратился к Богу, причем с полным пониманием того, что я абсолютно не состоятелен вообще по жизни, то есть *что бы* я не пытался сделать в своей жизни, результат всегда выходил один и тот же, хотя рассчитывал я на другой результат. И я тогда понял, что только Бог может помочь, и я принял решение препоручить Ему свою жизнь, принял свое бессилие, и обратился к Нему: «Господи, я свою жизнь отдаю Тебе. Делай со мной, что хочешь, хоть жизнь мою забирай, лишь бы я не пил». Потому что такая жизнь не имела смысла, а Богу видней, что со мной делать. Это были не просто слова, это было внутреннее состояние на тот момент: то есть, делай со мной все, что хочешь, только бы я не пил. И в тот момент я почувствовал силу, которая вошла в меня. Я почувствовал радость, любовь, свободу, я понял, что сегодня я не выпью.

На следующий день я пошел на группу. Начал делиться опытом, выздоравливать. Потом пошел на Большую книгу, начал делать Шаги. Я сравнивал себя с другими людьми, и мне казалось, что по сравнению с ними я очень хорошо выздоравливаю, у меня такой хороший духовный рост. И через какое-то время я стал ходить в АА, чтобы хвалиться и красиво говорить. И я этого тогда не понимал. Потом был момент, когда мне нечего было сказать. Я просто сидел, весь надутый от гордыни, и думал: «Вот что бы такое умное сказать им?» А потом понял, что у меня внутри какая-то пустота, и сказать-то мне нечего. И я подумал: а чего говорить? И так все ясно...

Прошла еще пара месяцев, и я слетел. Это было на втором году моего непития. Я познакомился с девушкой, которая сказала, что она хочет выпить «Чинзано», и я ей купил бутылку. А потом подумал, что «ну, пробочку-то можно попробовать, тем более что я никогда в жизни его не пил, ну, хоть на вкус-то ощутить...» В общем, я на протяжении вечера выпил семь таких пробочек, то есть всего 20 грамм. И тут до меня дошло, что я сорвался. Я был очень удивлен: «Как же это я выпил, я же так хорошо выздоравливал?» И вместо того, чтобы остановиться, я сказал себе: «Так, я в срыве, можно дальше продолжать».

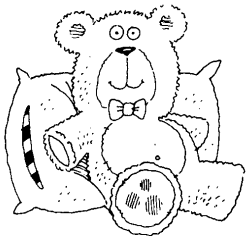
В течение полутора месяцев я пил, ничего не мог с собой поделаться, не мог остановиться. После отходняков приходил на группы, просил помощи. У меня было много рационализаций перед срывом: во-первых, я уже знаю, куда мне идти; во-вторых, у меня есть опыт работы по Программе, и после того, как я выпью, я просто стану делать то же самое. Несмотря на то, что у меня был такой опыт, я перестал делать Шаги, и у меня никак не получалось начать делать все то же самое. И мне посоветовали лечь в больницу, чтобы меня заперли. Перед этим я накачался суррогатной водки, сам того не желая, и у меня был такой сильный отходняк, что первые четыре дня мне было очень плохо, только через месяц начал восстанавливаться сон, я был очень нервный, и один раз даже разревелся.

Полгода я не мог ничего, даже молиться, просто ходил на группы, у меня была депрессия. Мое выздоровление началось с момента вхождения в церковную жизнь, и, конечно же, я не переставал ходить на группы.

Я не пью восьмой год. Много чего было в моей трезвой жизни: много радостей, а также трудностей и кризисов, бывало, я висел на волоске от срыва, хотя тогда я этого не видел. Понимал я это уже потом, в процессе выздоровления. И я не знаю, как до сих пор остался трезвым, зато я знаю, что Бог меня спасает каждый день. Он делает что-то такое, чего вообще не должно было произойти, как мне кажется. В этом чудо.

Александр, Москва

## Второе детство



Я – Галина, алкоголичка.

Давным-давно я познакомилась с первой порцией алкоголя. И эта первая порция, увы, не оказалась последней. Текли годы – текло вино, ухудшалось качество жизни – ухудшалось качество вина. Все взаимосвязано.

Девочкой я была очень послушной, боязливой, нерешительной. Крайне нуждалась в родительской любви и ласке. Ничего этого не было. Со временем девочка превратилась в подростка, затем – в девушку. Неизменными оставались робость, недовольство собой, неверие в свои способности. И тут – Его Величество Алкоголь! стакан вина, рюмка водки или бутылка пива – и робости как не бывало! Могу петь, танцевать, декламировать стихи, легко

знакомлюсь с мальчишками.

Молодые люди нравились пьющие. Мать упрекала: «Гая, ты выбираешь самых плохих». Это с ее точки зрения плохие. А я видела в них единомышленников, нас связывала ощутимая нить – спиртосодержащие напитки. Мужья мои были, конечно же, алкоголики. А как же иначе? Подобное притягивает подобное.

Но семейная жизнь, замешанная на алкоголе, не могла быть качественной. Все рушилось, как картонный домик. Новые попытки обрести семью также кончались неудачей. Я ведь не менялась, а стало быть, не менялось мое окружение.

Алкоголь отнял у меня все: здоровье, силы, любовь. Единственное, что осталось – это честность. И слава Богу! Отними у меня честность – и я бы не смогла сейчас писать. Я честно призналась себе, что я не владею своей жизнью, что алкоголь стал во главе всего. С этим надо что-то делать. И я делала: кодировалась, лечилась по Шичко, писала сама себе обличительные дневники, жаловалась. Но срывы повторялись вновь и вновь.

Отрицательный результат – тоже результат. И, наконец, Анонимные Алкоголики. Вот они, мои дорогие, хорошие, поистине долгожданные. Я о них услышала в 1992 году, а пришла через четыре года. Надо было гробить себя еще четыре долгих года, надо было срываться в запой снова и снова, чтобы, наконец-то, на последнем издыхании дозвониться до адресата и спросить: «Где собираются Анонимные Алкоголики?»

С тех пор я трезвая, с тех пор я не пью. Сказать, что далось мне это легко – значит слухавить. Чтение литературы, откровения на собраниях, служение. И в результате – ни одного срыва. Отсутствует тяга к спиртному, нет зависти к умеренно пьющим. И все-таки, эти достижения – только начало, детство в моей трезвой жизни. Впереди вторая стадия выздоровления – научиться жить трезвой жизнью, не впасть в другую пагубную зависимость, будь то обжорство, трудоголизм, невротическое служение другим. А у меня уже это наклеивается. Одним словом, есть над чем работать.

Но жизнь, слава Богу, продолжается. Продолжается и работа над своими болезненными зависимостями, пристрастиями.

Спасибо, что прочитали. Всех обнимаю. Я с вами.

Галина, Ростов-на-Дону

## Удовольствие от жизни



Я Володя, алкоголик.

Почему-то всегда с подозрением относился к своим чувствам восторга и радости. Как правило, у меня после испытания положительных эмоций начинался эмоциональный провал. Я искренне завидовал оптимистам. Работая по Программе, нередко задавался вопросом, почему я такой? Откуда у меня появился этот страх перед естественной способностью человека смеяться и радоваться.

Ответ искать долго не пришлось. Негативный образ жизни в меня заползал по мере крепчания и «матерелости» моего алкоголизма. Это очевидно. Я был восторженным мальчишкой-пионером, комсомольцем (но уже с достаточной долей цинизма и негативизма). А дальше уже классический пример озлобления и недовольства. Природа этого была совершенно ясна. Смутно стал догадываться,

что со мной происходит что-то из ряда вон. Очень хорошо помню, когда ко мне, пожалуй, впервые пришло это чувство смятения.

В то время учился на третьем курсе института. После одной из дружеских пьянок я оказался один на улице, домой идти не хотелось, потому как там состоялось бы родительское собрание с оргвыводами. Я бродил всю ночь по городу, изредка забредая в подъезды и сидя там на лестничных маршах. Так прошла ночь. Было это весной 1971 года, но очень отчетливо помню этот случай, хотя нечто подобное происходило и потом. Я это дело "запил". Заглушил, грубо говоря. Пожалуй, вот именно тогда стало расти мое недовольство всем и всеми. Я не был букой, в компаниях был всегда принимаем с удовольствием, но груз собственного недовольства неизменно увеличивался.

Проходило время, много было всего в моей жизни, и вдруг с ужасом стал отчетливо понимать, что превращаюсь в тривиального брызгу, обрекаемого вечно видеть вокруг только плохое. Мало того, я изводил своим негативом близких мне людей. Когда мы уехали из Магнитогорска в Костомукшу, я в это время находился в "завязке" под подшивкой, для жены это был сущий ад. Как она все это выдержало – знает только Бог! Так бы, наверно, и изошел желчью и злобой, не случись у меня два жестоких летних запоя, когда после второго я познакомился с Программой.

Можно сейчас снисходительно ухмыльнуться по поводу моего рассказа, но было именно так. После получения азов Программы, прихода в АА, начала работы в группах, изменений в жизни, постепенно я начал наблюдать, что "нечто" происходит и со мной. Не знаю, может быть, здесь есть что-то и от возраста. Но это не было быстрым процессом. Изменения лично сам я начал наблюдать лет 5-6 спустя. У меня нередко возникали приступы бессонницы, беспокойства, страха... Но год от года это стало уходить.

Я стал более терпимо относиться к недостаткам людей, меньше стал суетиться, паниковать. Жизнь становилась гармоничной. Не скажу, что живу в полном достатке, но меня это перестало раздражать. После того, когда завел собаку, жизнь еще более преобразилась, и уж совсем воспрянул после приобретения компьютера. Поковырявшись с новой для меня техникой, понял, что жизнь еще не кончена. С трезвой головой можно найти еще массу интересного для себя и принести пользу другим.

Я с удовольствием хожу к своим знакомым, про которых говорят, что не могут гвоздя забить, помогаю им решить домашние проблемы, отремонтировать телевизор, почистить реестр, обменяться программками, потрепать о "железе". Первая фаза трезвости (под подшивкой) помогла мне получить достойное профессиональное мастерство. Вторая (Программа и АА) – помогает мне получать удовольствие от полученного мастерства и от жизни в целом.

Это не замедлило сказаться и на моей жене и детях. Один мой давний знакомый, бывший начальник цеха, где я улетел в свой последний запой, при встрече с моей женой не узнал, увидев ее в хорошем расположении духа и без дежурной тревоги в глазах. Я понял, что все это происходит оттого, что, получая положительные эмоции от жизни, делюсь этим с теми, кого изводил столь долгое время, не имея на это никакого права.

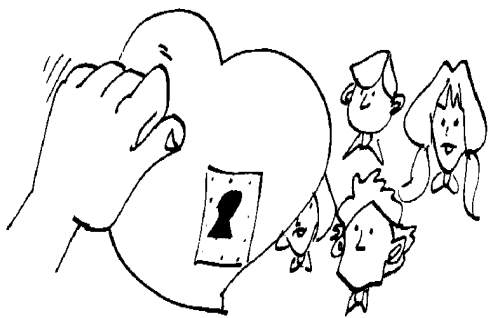
Не все безоблачно, но не рассматривается так трагически и безнадежно, как это было раньше. Самое главное – я живу с ясной головой, отдавая отчет своим действиям, не приношу страдания своим близким, не доставляю неловкостей знакомым и друзьям.

Я благодарен Богу, что он направил меня к Программе и к АА, где я нашел ответы на многое, что волновало меня, делало мою жизнь неполноценной.

Желаю всем здоровья, удачи, терпимости.

Володя Д.

## Дверь без замка



Меня зовут Андрей, я алкоголик.

Я родился в семье алкоголика – мой отец начал пить, когда я родился. Пить более-менее регулярно я начал в подростковом возрасте, где-то лет с 13-ти. В первый раз мама меня повела в наркодиспансер в 19 лет. Мне сделали укол тетурама (так называемая «торпеда»). Но хватило меня не надолго. Мне это не помогло, и я опять начал пить. Множество разных систем пытался я применить в попытке вылечиться, и продолжалось это до 47 лет. В АА я пришел в 97-ом году. Это случилось после того, когда в наркодиспансере, где я стоял на учете как алкоголик, мне в

очередной раз предложили вот такую «торпеду». И я почувствовал, что дошел до дна в этом вопросе. Я сказал: «Все, стоп! Я вам больше не верю».

Я перепробовал множество всяких методик, в частности, пытался кодироваться. Первый раз я закодировался в 89-ом году. Тогда были популярны такие методики, как «методика Довженко». До этого в больнице я еще не лежал. К тому времени я был третий раз женат, у меня был маленький сын и двое старших детей. Я пил и не мог справиться с этим. Поэтому когда мне предложили, я пошел кодироваться.

Что я там делал? Я отвечал на тесты, прошел собеседование с психологами. С помощью этой системы тестов определялось, насколько человек внушаем. Если личность мало внушаема, тогда использовались химические методики: «торпеды», «эсперали». Кодирование не включает воздействие на тело, биохимические реакции, это чисто психологическое внушение. Я ходил на сеансы гипноза – 15 сеансов за 1,5-2 месяца. После этого был сам сеанс кодировки. Мне впрыснули в рот какую-то химическую жидкость, и я начал задыхаться. То есть меня пытались ввести в состояние стресса. И врач что-то шептал мне тихим голосом. Что – не знаю, я не запомнил. После этого я не пил год. Я его попросил меня закодировать на всю оставшуюся жизнь, но после вот этих тестов мне сказали, что могут меня кодировать максимум на год. Я согласился.

Год я не пил. Почему? Это был страх. Перед кодировкой, на сеансах гипноза, в общении постоянно внушалась такая мысль, что употребление алкоголя «под кодировкой» приведет либо к смерти, либо к таким тяжелым заболеваниям как инфаркт, инсульт, паралич. То есть в моем сознании употребление алкоголя связывается с какими-то фатальными для меня последствиями, чтобы страх, который во мне поселился, стал сильнее моего желания выпить. Но желание выпить – оно пересиливает инстинкт самосохранения.

И я не мог справиться с тем страхом, который во мне жил. Я не мог даже на работу выйти, потому что был просто «парализован». Утро начиналось с крепкого кофе, и сначала одной, а потом двух таблеток транквилизатора; только после этого я мог что-то делать. То есть я заменил стакан на таблетки. Возникали обычные жизненные проблемы, но поскольку моя психика разрушена этой болезнью – алкоголизмом, – я не мог на эти жизненные вызовы адекватно отвечать, как здоровый человек. Но жить-то мне хотелось, мне нужно было кормить семью, и я пытался привести свое сознание в норму при помощи другого химического вещества.

И вот в течение этого года я не пил. К алкоголю я относился абсолютно равнодушно. Я устраивал какие-то мероприятия, банкеты, где мои друзья и коллеги пили, я же был нейтрален. Но...проходил этот год, еще несколько дней – и я опять напивался. Так повторялось три раза. Страх, что со мной может что-то случиться, был сильным, и я не пил. Но качество жизни было ужасным. Мое состояние – психическое и душевное – все время ухудшалось. В моей жизни пошла черная полоса, и у меня начались очень тяжелые запои. Но я продолжал идти по этому пути – я кодировался еще три раза, но каждый раз в разных местах. Я попал в психбольницу. Там была немножко другая методика, опять же платная... но дело не в методике. Суть этого заболевания духовная. Духовные вопросы при помощи денег не решаются. Хоть бы миллион долларов я заплатил, но если во мне ничего не изменилось, если личность моя осталась такой же личностью алкоголика с алкогольным мышлением – неумолимо, как только страх отодвигается, я опять напиваюсь. Вот там, в этой психбольнице, со мной в палате лежало еще три человека: я кодируюсь, трое подшиваются. И один еще кричит, стонет и морщится от боли – только что капсулу тетурама зашили; и уже идут разговоры, как ее выдавить, выпарить – и употребить опять этот алкоголь.

Но почему суть этой проблемы духовная? Я тогда этого не понимал – я не хотел избавиться от алкоголя. Я только хотел всем (и даже самому себе) *продемонстрировать*, что я действительно лечусь, что я на самом деле хочу избавиться от алкоголизма. А внутри я никогда не верил, что меня могут от этого избавить. Кодирование – это все равно, что поставить защитный экран между больным человеком и его желанием выпить, барьер из страха. И с каждым разом мой страх уменьшался. После каждого раза я опять напивался, и вера моя в это кодирование все слабела, слабела и слабела.

Почему я закодировался в шестой раз? Одиночество, кошмары, безнадега, ужасно сильная боль в душе... Никакие кодировки мне не помогали. Я продал обручальное кольцо (потому что я все еще боялся, что меня скрючит, если я выпью под этим «кодом»), пошел, заплатил деньги, чтобы меня раскодировали, – и напился. И после этого я понял, что это открытая дверь. Если я могу дать сто долларов – меня закодируют, а через полчаса я могу дать еще сто долларов – и меня раскодировать, то получается, что это дверь без замка. И я сам могу ее открывать и закрывать. Еще одна моя опора на какие-то человеческие силы рухнула. Я перестал в это верить.

Были и другие виды кодирования. Меня как-то жена возила под Москву (не помню, какой это был город): какая-то женщина-экстрасенс посоветовала съездить к знахарке, народной целительнице, якобы та мне поможет. Я в это не верил, но мне не хотелось огорчать жену, все-таки мне нужно было продемонстрировать, что я что-то делаю. У меня тогда еще были какие-то деньги. Эта женщина мне ноги завязывала льняной веревочкой. Ну, скажем, стоит сколько-то этот узелочек. Я говорю: «Ну, на тебе денег побольше, завяжи мне этих узелков покрепче и побольше. Я ж тебе денег дам, не вопрос». Но от этой болезни деньгами не откупишься.

Я перенес тысячи мучительных уколов, съел ведра таблеток. Мне становилось все хуже, хуже и хуже. У меня нет позиции против официальной медицины. Я не медик, я не психиатр. Я знаю, что многие из этих людей от души старались мне помочь.

Что дало мне АА? Я поверил. Когда я пришел на первую группу, я действительно поверил, что эти люди – настоящие алкоголики, что они говорят правду: они действительно алкоголики и не пьют столько, сколько говорят. И они помогли мне поверить, что и со мной такое может случиться.

Андрей, Москва

## Я – счастливый человек



Меня зовут Ирина, я – алкоголичка.

Я долго не могла понять и признать, что у меня проблемы с алкоголем. Я считала, что есть проблемы в несложившейся личной жизни. А для того, чтобы их решать, нужно всего лишь выпить. Сразу поднималась забытая где-то внизу самооценка, на душе становилось хорошо. Появлялись случайные пассажиры, которые в дальнейшем благополучно отъезжали на своем жизненном поезде, забыв меня на пустом полустанке одиночества, страха и депрессии. Так шли мои дни, месяцы, годы.

В 24 мне уже не хотелось жить. С утра надо было понять, где я нахожусь, и хотя бы вспомнить, с кем. Потом надо было добраться до дома, а если позволяли силы, дойти до работы (что случалось не всегда). На работе надо было справиться с жутким похмельем (когда трясутся не только руки, но и все тело), и не попасться на глаза директору школы. Отработав положенное время, можно было вздохнуть с облегчением, так как я знала, что пойду к подруге, с которой мы опохмеляемся.

И так продолжалось по кругу. Была мама, которая не давала нормально пить, таскала меня по наркушкам, психушкам и другим специалистам, после которых я напивалась опять. В личной жизни был полный отстой. На работе – выговоры с занесением в личное дело о приходе в школу в нетрезвом виде, а рядом – сын, перед которым испытывала жуткое чувство вины. Но страшнее всего были ночи, когда мое тело и волю сковывала какая-то сила, не давала дышать, овладевала мною. Это был ужас, я боялась спать. То напивалась до одурения, то оставалась трезвой – это не помогало. Похудела килограмм на 10 за два месяца.

И вот в таком состоянии мама отвела меня к наркологу, который сказал, что у меня проблемы с выпивкой, рассказал про женский алкоголизм и про группу анонимных алкоголиков, которая собиралась у него в кабинете.

В этот день впервые я пошла на собрание АА. Меня поразило то, что люди, которые сидели на группе, не смотрели на меня осуждающе, и спокойно и открыто говорили о себе. Мир, в котором я жила последнее время, не подразумевал такого отношения вообще. Он был полон скрытности, обмана, жестокости, предательства и насилия...

Я стала ходить на группу и... пить. Ноги сами несли меня на собрания, и в основном пьяную. А в одно очередное утро похмелья после бурной ночи я не смогла встать с постели, меня качало и крутило. Я ползком добралась до кухни, где была припрятана бутылка шампанского. Пригубив, я смогла встать.

Пришли родители, и я увидела в глазах отца, что он меня похоронил, меня нет. Найдя трясущимися руками окурки, покурив, я начала стирать белье, и вечером побежала на группу. С этого дня стала выздоравливать.

В месяц трезвости, пройдя тридцатидневную эйфорию, я взяла стакан в руки. Но, подумав о маме и сыне, поставила его назад. Это был первый и последний раз моего осознанного желания нажраться.

В 4 месяца трезвости, после курения анаши, я с воем ворвалась на группу за помощью. Мне подсказали прописать Четвертый шаг. Это было очень тяжело. Я не могла отследить, что же я чувствовала, и какие у меня были достоинства и недостатки. В Пятом шаге с наставником смогла это сделать. Этот шаг стал переломным в моей жизни. Есть *до* и *после*. *До* – это страх, чувство вины, одиночество; *после* – ощущение покоя, освобождения. Мне было дано увидеть свою Высшую Силу. Я за много лет своей жизни почувствовала покой и свободу. Я поняла, кто я и зачем я здесь. Появилась вера, все встало на свои места.

Самым главным в моей жизни стало выздоровление. Чем дальше я продвигаюсь по Программе, тем больше открываются горизонты моей свободы. Теперь я знаю, я – счастливый человек. В моей жизни есть вера, любовь, свобода, душевный покой.

Трудности возникают. Но я уже готова принять их. Ведь глубоко внутри есть убеждение, что Бог дает те испытания, которые я могу преодолеть. Каждый мой день начинается молитвой: «Боже, дай мне разум и



душевный покой принять то, что я не в силах изменить, мужество изменить то, что могу, и мудрость отличить хорошее от дурного».

Спасибо Богу, вам и Программе – я сегодня трезвая.

Ирина

## Замечательные люди АА



Группе «Надежда» – 10 лет. На мой взгляд, срок огромный. Если примерить эти 10 лет к себе... Даже как-то и не примеривается. К этой цифре больше подходят старожилы группы. А моя цифра – 1,5. Полтора года я в движении. Эта цифра небольшая, но моя: трудная и непростая.

«Надежда» для меня – дом, в котором я родилась второй раз. Я уже давненько не была там. Несмотря на это, надеюсь, да что говорить, знаю, что меня не забыли и будут рады моему приходу. Как будто уехала я далеко учиться, и приехала домой на каникулы. А там встречает мама, печет вкусные пирожки, и мы сидим с ней вечером на диване и болтаем про жизнь. На душе как-то спокойно и уютно. Потому что дом, потому что мама, потому что любят. Вот что для меня «Надежда». Она дала мне жизнь. Сейчас я не влачу существование, а живу: радуюсь и плачу, печалюсь и смеюсь. Я еще не там, где должна быть, но, слава Богу, уже не там, где была.

Полтора года – срок короткий, но емкий. Сколько событий произошло, сколько дум передумано.

Я помню, как пришла в группу первый раз. Было страшно и стыдно. Америку не открою, если скажу, что ожидала увидеть там законченных бомжар и бичуганов. Все оказалось в точности наоборот. Уходила я в состоянии полного паралича. Этот интеллигент, которого можно слушать вечно – алкоголик? Шикарная девушка в черном – не врач, а больная? Да неужели тот элегантный мужчина тоже алкаш? А сроки трезвости? Год, и я причислила бы человека к святым. «Так кто же передо мной сейчас?» – думала я тогда. Получалось, что боги. Я принеслась домой с такой кашей в голове, что бессонная ночь мне была обеспечена.

Я ждала следующей среды. Торопила дни, считала часы и минуты. Болтая без умолку, взалхлеб рассказывала о своей трезвости дома и на работе. Многие крутили у виска. Мол, совсем девка рехнулась. Другие иронично улыбались: подумаешь срок, да ты скоро возьмешься за старое. И только мама была готова слушать меня часами. Я уже месяц в трезвости. Почему же Президент не торопится присвоить мне звание героя России. Ведь месяц – это гигантский срок. А я смогла. Ну, чем не Зоя Космодемьянская? Не героя, так хоть медаль “За отвагу”-то заслужила. Я ведь живу с пьющим мужем. Бедная, несчастная женщина. Целый год, а может быть и больше, пела я свой “реквием”. Что интересно, ребята слушали, не перебивали, понимающе кивали головами. Улыбались тихонько, ведь знали черти, что это пройдет. Надо только время. Правда я и сейчас иногда исполняю на группе припевы из своей “скорбной песни”. Но это только припевы, и то со смехом.

А потом был срыв. Шесть месяцев, и все. Бомба разорвалась, наступил конец света. Чувство собственной ничтожности, парализующего стыда и жалости к себе. Честное слово, я не хотела больше идти на группу. Человеку конченному, недостойному уже ничего не поможет. Не знаю, как хватило у меня ума набрать номер телефона. Пьяная рыдала в трубку, бурбила невесть что. На том конце провода внимательно слушали, переживали, волновались за меня. Девчонки, родные мои! До сих пор к горлу подкатывает ком, когда вспоминаю об этом. Смогу ли я когда-нибудь отблагодарить вас, и есть ли вообще слова, которыми можно выразить мои чувства. Я долго думала, почему. Почему на безоблачное небо набежали грозные тучи? Ведь за два дня я наверстала полгода. Как будто их и не было. Я помню только первые три стопки. А дальше полный провал. Результат – денег ни копейки, прогулы на работу, выход из похмелья через фирму «Интервал», в душе пустота и безысходность.

Обвинить в срыве можно было кого угодно и что угодно. Так получилось, извините, обстоятельства сложились против меня. Ни фигя подобного! Только ты, дорогая, только ты сама виновата в своих бедах. И нечего на зеркало пенять, коли рожа крива. Кто игнорировал литературу? Кто слушал ребят вполуха? Кто думал, что меня это не коснется, кто витал в облаках, упиваясь собственной гордыней? Кто не хотел готовить Шаги, а Традиции считал вообще ненужными? Кто – кто. Ответ понятен. Не работала, сделала свой выбор, получи и распишись. И скулить не надо. Все закономерно. Случилось то, что должно было случиться.

ся. Побарахталась в луже дерьма, поняла, что вернуться туда очень просто. Даже не заметишь, как нахлебаться. Поднялась, и дальше в путь. Спасибо, ребята помогли.

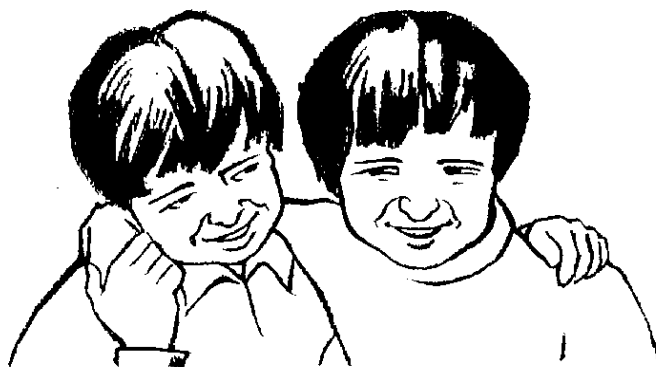
Замечательные все-таки люди – алкоголики. А ведь были моменты, когда они же причиняли мне боль. Как же так, что за парадокс? Ведь я думала, что все хорошие, добрые, отзывчивые. Разве я могла представить, что услышу от своих же злую реплику, колкость. Разве думала, что буду чувствовать дискомфорт рядом с таким же алкоголиком, как я. Когда хочется сжаться до минимума, чтоб не заметил, или вообще скрыться из поля зрения. Появилось опять стойкое нежелание: не пойду больше на собрание. И опять слезы. А куда ты пойдешь, милочка? К заветному прилавку? Положи-ка свою обиду в карман, самость куда подальше прибири, сядь и подумай. Сними, наконец, розовые очки. Алкоголики что, по-твоему, не люди? Они что, не едят, в туалет не ходят? У них нет эмоций, проблем, заблуждений? А человек этот, который тебя так подавляет, может, сам этому не рад. Возможно, и он страдает от непонимания, и ему трудно в этой жизни. Он пришел сюда тоже учиться жить, как и ты. Так прими его таким, какой он есть, и полюби. Что, трудно? А кому сейчас легко? Наверняка есть люди, которым ты сама не нравишься. Но ведь ты никому плохого не желаешь, так почему же о других думаешь хуже, чем о себе? И вообще, пойми, наконец, что люди все разные. Не только с достоинствами, но и с недостатками. Ну нет идеальных людей, нет таких.

До меня дошло. В движении анонимных все, как в жизни: обиды, подводные течения, любовь, смерть. А если тебе вдруг бывает неуютно, то копайся в себе и ищи внутри причину неудобств. Думай о людях, как хочешь, чтобы думали о тебе. Говори то, что хочешь, чтобы тебе говорили. Поступай с людьми так, как хочешь, чтобы с тобой поступали. Простые библейские истины. Но мне то попотеть пришлось, чтобы это понять. Муки роста, вот что это было. Девочка выросла из пеленок, ей пора уже облачаться в ползунки. Я иду дальше. Скорее не иду, а ползу на четвереньках. Потом меня будут водить за руку, оберегать, чтобы не упала. А дальше сама, держась за стены. Глядишь и пошла, и побежала. Так будет. Но сначала придется набить шишек, ссадить коленки, пореветь не раз. Чем я и занимаюсь. Каждую неделю я прихожу на собрание. Каждый раз у меня колотится сердце, будто я бегу на свидание. На свидание к людям, которых я очень люблю. Пусть в их жизни будет меньше ошибок, больше радости, пусть хранит их Бог.

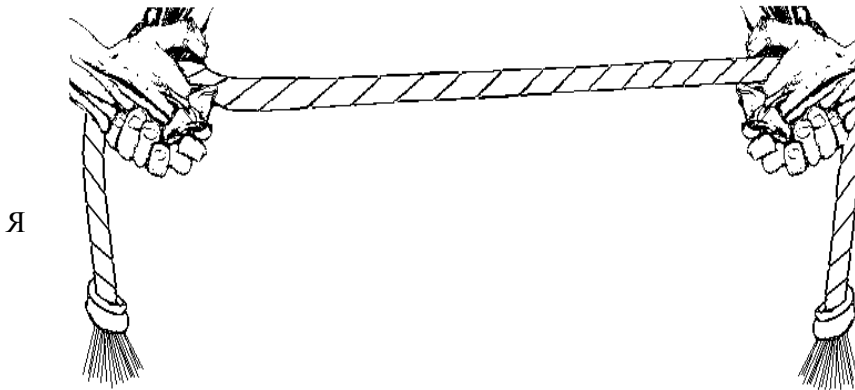
Возможно, когда-нибудь я тоже примерю к себе 10 лет. Покручусь перед зеркалом: да, мне идет, да – это мое, родное, близкое. Возможно, что нет. Как ни банально это звучит, но на свете есть Вера, Надежда, Любовь. Не три женских имени, ни названия групп, а три сути, без которых жизнь человеческая теряет всякий смысл. Я хочу пожелать всем нам, чтобы наша жизнь всегда была наполнена смыслом. Пусть в каждом сердце живет Любовь. Какие бы невзгоды не преследовали вас в жизни – не теряйте Надежду на лучшее. Пусть рядом с вами всегда шагает твердая уверенность и Вера, что мечты ваши сбудутся.

Света

(из журнала «Родничок», апрель 2004г., г.Барнаул)



## Устал ходить на собрания?



Я

Недавно я отметила свою двадцать вторую годовщину трезвости. Не пила с 1977 года. Когда я это говорю, я добавляю – я не пью только сегодня и дни складываются в года.

Я благодарна за срок моей трезвости, но иногда я устаю ее поддерживать. После двадцати двух лет

собрания кажутся повторением и, если честно, временами я не чувствую, что я хожу туда, чтобы поделиться опытом или послушать.

Тогда я вспоминаю опыт моего мужа. Будучи активным членом АА, он перестал ходить на собрания регулярно, когда после двадцати лет трезвости его внешняя жизнь стала казаться ему более важной... Он в конце концов потерял контакт с Сообществом и в течение следующих нескольких лет его духовное соединение, его «спасательный трос» всей трезвости износился и разорвался. Не удивительно, после двадцати двух лет трезвости без духовной защиты он выпил первую рюмку. Одухотворенность и помощь в ежедневной жизни, которую он уже не получал посредством Программы АА, и контакт с Высшей Силой – не могли быть найдены в бутылке.

Хотя он искренне несколько раз пытался избавиться от выпивки и вернуться в Сообщество, он не смог этого сделать. Он был сбит с толку тем, что случилось, он был не в состоянии осознать, как это он вновь схватился за бутылку.

Он не мог вновь обрести духовную связь и не мог вновь обрести трезвый образ жизни. Я знаю, он ненавидел свое пьянство и себя за это – он говорил мне.

Пять лет я видела, как человек разрушает себя исключительно благодаря алкоголю, когда наконец я развелась с ним и переехала от него с моим сыном. Он посещал сына по решению суда, пока его обрюзгшее тело не стало разваливаться – пока следы испражнений на его брюках не стали видны всем. Все посещения прекратились в тот день, когда я увидела, как мой муж с сыном переходили улицу в неполюженном месте на пятиполосном шоссе – он заметил бар на той стороне улицы.

Двенадцать долгих лет одиночества провел муж перед смертью. Алкоголь отобрал у него все самое дорогое, одно за другим, и претендовал на его жизнь. Алкоголь разбил наш брак и алкоголь украл отца у сына. Когда нам сказали о его смерти, мы оба плакали. У нас уже не оставалось надежды, что однажды он вернется к нам, трезвый и невредимый.

Мне было нелегко, но я пыталась оставаться трезвой в то время и впоследствии, посещая собрания, работая (и живя) по 12 Шагам, используя служение, была спонсором и подспонсорной, ощущая огромную благодарность за свою трезвость, и, кроме того, полагаясь на все возрастающее осознание моей Высшей Силы. Духовный прогресс. По одному дню.

История моего мужа – это и часть моей истории. Воспоминания о его испытаниях помогают мне оставаться трезвой и это помогает не забывать о том, что все «сильное, властное, сбивающее с толку» терпеливо ждет меня, чтобы заменить трезвость.

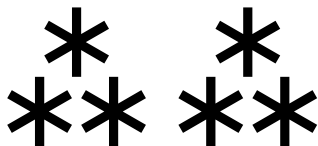
Моя история может помочь тем, кто, возможно, устал ходить, делиться опытом и слушать на собраниях.

Я благодарна за то, что я встретила свою двадцать вторую годовщину трезвости и сегодня я чувствую, что я готова сделать все для того чтобы оставаться трезвой.

Алкоголь убивает. Слава Богу, что алкоголь не смог убить меня.

Р.Д., Луизиана, США  
(прислано Lari)

## Много мелочей



Привет! Алкоголик Мусорщик.

О традициях вообще, и о Второй в частности.

По моему разумению, традиции существуют для того, чтоб не развалились группы АА, собрания АА и Сообщество в целом.

А Шаги – для того, чтоб не развалился я.

Невозможно соблюдать Шаги, не соблюдая Традиций. И наоборот. Нет, можно, конечно, но ничего хорошего из этого не получится. Поэтому обсуждение Традиций не менее важно, чем обсуждение Шагов.

Лет 7-8 назад, помнится, на одной из групп в преамбуле зачитывались лишь Шаги, а Традиции игнорировались. К счастью, до группы быстро дошло, что надо и читать, и соблюдать...

Но любую традицию можно довести до абсурда при желании. Например: «...выходить желательно между выступлениями» – это пожелание из традиций по ведению собрания. Ну а желательно – вовсе не обязательно. Это понимается некоторыми буквально, и они выходят во время выступлений. Ну ладно, бывает всякое, но покурить? Сам курил 25 лет и знаю, что можно потерпеть и до конца выступления, и даже до конца собрания. Более того, я был свидетелем, когда один и тот же человек демонстративно выходил во время выступления (или перед ним) другого, намеренно показывая неприязненное отношение к выступающему. Явного нарушения традиции вроде бы нет, но явное свинство налицо.

Или чаепитие. Я и сам грешным делом иногда потягиваю чаек во время собрания. Но это никому не мешает. Я это делаю тихо. На одной группе, которую я активно посещаю, даже так сложилось: перед выбором тем объявляется технический перерыв на 3 минуты, и кому невтерпеж, наливают себе чай-кофе. Но когда потом начинается громкое прихлюпывание... А тут новичок в первый раз решился выступить...

Примеров можно много приводить. Вроде бы мелочи по отдельности. Но когда этих мелочей много, то с собрания выхожу неудовлетворенным. И все-таки таких собраний меньшинство. Надеюсь, что их будет еще меньше.

Я не против новых форм общения алкоголиков, новых форм ведения собраний и отхода от стереотипов. АА только выиграет от этого. Я – за! Это оживляет наше Сообщество, лишает его закостенелости. И хороший пример тому – появившиеся недавно, но уже вошедшие в традицию автопробеги. Но только когда эти формы не идут вразрез с нашими принципами и традициями! И к ним, традициям, по моему глубокому убеждению, надо подходить творчески.

Ну а касаясь Второй Традиции – для меня лично ближе по смыслу, по духу АА понятие «Высшая Сила», а не «Бог». Т.к. ВС более емкое понятие. Бог – у верующих. Высшая сила – практически у всех, даже у атеистов.

А попытки взять на себя роль этой Высшей Силы кем-то из анонимных алкоголиков всегда заканчиваются плачевно для него. Видел, знаю. Не пойму только того, почему эти попытки еще иногда совершаются...

Всего доброго!

Олег, Ростов-на-Дону

## Чужое имя



«Анонимность – духовная основа всех наших традиций», как гласит Двенадцатая Традиция Сообщества АА. Заметьте – не православие, не буддизм, оккультизм или мистика и прочие религиозные опыты, а анонимность – духовная основа. В основе снятия непотребной тяги к алкоголю лежит исповедь, облегчение души, поиск Силы более могущественной, чем моя собственная. Хронические алкоголики, безудержные пьяницы приходят на группу за поддержкой, пониманием, желают выговориться и, в конечном итоге, решить проблему или разобраться в ней и в себе. Вначале возникает недоверие, боязнь нового, новых, незнакомых людей. Но время не ждет, болезнь прогрессирует, открыть душу надо, заговорить о наболевшем каждому хочется. Вот тут-то и заключается прелесть анонимности. Наверно, каждый замечал: легче душу открыть чужому человеку, например, в поезде дальнего следования или в пивном баре, но не часто приходится ездить, а душа болит постоянно, и ломки тела каждый день. Я раньше специально ездил в командировки, чтобы развеяться, встретиться с новыми, незнакомыми людьми, отвести душу, а там будь, что будет. Такая практика оказалась губительна.

Мировой опыт Анонимных Алкоголиков показал, что анонимность в группе таких же, как я, более надежный способ выговориться. Неважно, какая у тебя должность, вес в обществе, заслуги, популярность или национальность, главное – выговориться, облегчить душу. Как меня зовут, под каким именем я выступаю – это не важно. Имя анонимное, а душа-то – моя, и ей становится легче.

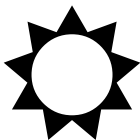
С одной стороны, возникает вопрос: какая может быть анонимность, если программа АА предлагает честность во всех наших делах? Ведь анонимность – это все-таки не честность, а прикрытие, так как представляешься-то ты чужим именем. В практике православных конфессий предусматривается процедура: нагрешил – покаяться, нагрешил – покаяться, и так до смерти, бесчисленное число раз. В практике АА единственный срыв может стать последним. Нам нельзя срывать, исповедоваться и снова грешить. Так уж пусть я назову себя анонимно, совершу маленькую нечестность, но излечу душу, и не буду пить, чем «кувыркаться» до смерти. Я не пью – и своей трезвостью помогаю людям, семье, да и сам смотрю на мир с радостью и перспективой. Исчезли депрессии и уныние, появилась привлекательность моих идей и поступков. Я вышел из замкнутого круга, появились единомышленники. Анонимность – маленькая уступка – позволила избавиться от страшного хронического заболевания и получить облегчающую трезвость.

Меня не интересует «у кого-то», «что-то», «где-то». Я не могу осуждать или судить о ком-то. Я не знаю их проблем, но я вправе говорить о себе, о своих переживаниях, чувствах, тревогах; более того, если я о них буду говорить, ничего не утаивая, то они будут решаться и не будут меня так глодать, вызывать боль, не приведут к срыву.

Если мой опыт вам поможет, я рад поделиться.

Владимир, Ярославль

## Солнце для незрячего



Одиннадцатый Шаг стал моим основным повседневным Шагом, на нем строится моя жизнь по Программе, то есть просто вся моя жизнь.

Конечно, я не помню того дня и часа, и даже того года трезвости, когда я, наконец, поняла и приняла простые слова из Большой Книги о том, что для того, чтобы выздоравливать, а не только не пить, я должна каждое утро просить Бога «направить мои помыслы в верное русло, убережь меня от жалости к себе, бесчестных поступков, корыстолюбия». И спрашивать Его о Его воле для меня. Да и произошло это не внезапно, а постепенно, по мере того, как я стала пытаться именно с молитвы начинать свой день. И нельзя было не

заметить, что когда я утром молюсь, то это работает: я становилась спокойнее, увереннее, уходил страх, приходило чувство защищенности и безопасности. Ну и глупо бы было не продолжать практиковать это дальше. А теперь это основополагающий для меня Шаг Программы – ведь когда я прошу Бога дать мне знание Его воли для меня и дать сил для ее исполнения, то выполнение мною всех остальных Шагов вытекает из этого автоматически. (Не «прописывание Шагов», а конкретные действия в моей жизни, жизнь в соответствии с этими Шагами). Ведь тогда Бог помогает мне избавляться от недостатков (Седьмой Шаг), вытаскивает вот уже в течение почти 9 лет людей для списка из Восьмого Шага, ставит этих людей на моем пути и дает мужество возместить им ущерб (Девятый Шаг), показывает мне мои ошибки, помогает мне их сразу же признавать (Десятый Шаг), показывает, как и где именно я должна применять все эти принципы в своей жизни и кому и как я должна передать послание о выздоровлении (Двенадцатый Шаг).

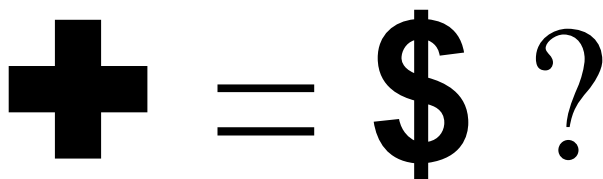
Сначала я пыталась делать все сама. И моя жизнь мало чем отличалась от жизни до АА, разве что я не пила. Сейчас у меня есть связь с Богом, я постоянно делаю Одиннадцатый Шаг не только утром, но в течение всего дня, я спрашиваю (стараюсь) Бога о Его воле во всех моих делах и поступках. Я уже давно убедилась в том, что написано в книге «Анонимные Алкоголики» – только Его воля совершенная и наилучшая для меня. Я не центр вселенной. И чем больше у меня получается жить по Его воле, тем свободнее я становлюсь – от мнения людей, от своих старых неверных представлениях, от своего эгоизма и эгоцентризма, от своего своеволия, которое меня уже привело в алкоголизм. Зависеть только от Бога, а не от людей – это наивысшая степень свободы для меня. И я к этому стремлюсь, делая Одиннадцатый Шаг. А слово «медитация» я понимаю как «размышление». И откуда вообще взялась эта непонятная «медитация»? Я просмотрела Большую Книгу (стр.83-85) и не нашла там ни одного слова «медитация». Да и в оригинале Большой Книги (который у меня, наконец, появился!) используется слово «meditation», который в словаре Мюллера переводится только как «размышление, раздумье; созерцание». Так что я, в соответствии с рекомендациями Программы, буду продолжать размышлять о Боге, о том, что и как Он сделал для меня, буду просить Его и дальше указывать мне «правильную мысль или действие».

Я также иногда вспоминаю о том, как я жила без Бога – и мне становится страшно, что, не попади я в АА, жизнь без Бога могла бы продолжаться. И я бы никогда не узнала, что такое жизнь с Богом, по Его воле. Их даже невозможно сравнить, эти жизни. Это совершенно другое качество жизни! Но передать это словами мне очень трудно, как и я бы не поняла (и не понимала), когда мне рассказывали об этом. Ведь невозможно незрячему с рождения объяснить, что такое солнце.

Спасибо всем вам за мою новую жизнь с Богом!

Света

## Торговля выздоровлением?



Привет! Алеша-алкоголик.

Я сразу ощутил смысл идеи «поделиться, чтобы стать богаче». Прекрасно понимал, что, оставаясь один на один с этим коварным, сильным и в чем-то непонятным противником, я проиграю. А собраний как таковых еще просто не было в моей жизни, хотя группа, как оказалось, уже существовала у нас в Одессе. Терапевтические сессии были только два раза в неделю, на них приезжал ведущий их доктор из близлежащего города-спутника Ильичевска, и моя задача была дожить в трезвости от среды до воскресенья и от воскресенья до среды. Единственный способ, который мне реально мог помочь, был именно тот, о котором говорится в Двенадцатом Шаге. И я «чесал» по Программе, денно и ночью, с пассажирами и сослуживцами, с соседями и незнакомцами в очередях, с трезвыми и пьяными, с самими пьющими и их родственниками... И убедился в том, что эта тема никого не оставляет равнодушным. Не муж, так родич, не сотрудник так сосед, дядя или покойный дедушка – в общем, тема алкоголизма затрагивает всех, как тема войны... Потому говорить о ней никогда не наскучит, важно – как и для чего говорить.

Я прекрасно понимал, что ни переубедить кого бы то ни было, ни заставить стать трезвым – не в моих силах, да я никогда и не ставил перед собой такой задачи. Все было достаточно корыстно, во всяком действии есть корысть (в самых разных смыслах этого слова), например – стремление к загробному существованию и действия, направленные к попаданию в Царствие Божие тоже содержат в себе корысть. Вот и в моем

стремлении рассказать всем и каждому о трезвости была корысть, заключающаяся в том, что таким образом я укреплялся в этой самой трезвости. Снова и снова говоря о причинах, по которым я не могу более пить и о положительных моментах, которых я достигаю в результате трезвости.

И так я жил на протяжении пары лет, пока не начал работать в центре реабилитации, где за то же самое «поделиться» можно было получать деньги. И тут возникла проблема: где граница между работой по Двенадцатому Шагу и работой, которая должна оплачиваться. Потому что выслушивать часами мам и жен алкоголиков, когда ты отработал уже 8 или 12 часов с теми же проблемами – это, по меньшей мере, отнимание у семьи возможности что-то получать от меня как мужа, отца и т.д.

Выхода так и не нашлось – невозможно «и невинность соблюсти, и капитал приобрести» – работу в реабилитационном центре я после многих колебаний – уходов и возвращений – бросил. И теперь для меня есть четкое разделение – когда я делаю работу по Двенадцатому Шагу, а когда консультирую болящих за деньги. Я знаю, и меня не могут сбить с толку никакие разговоры о том, что я торгую выздоровлением. Я торгую своими знаниями и продаю свое время. И не собираюсь ни перед кем отчитываться и доказывать, как много я делаю совершенно бесплатно. Думаю, что это проблема тех, кто так болеет о «чистоте рядов».

Двенадцатый Шаг говорит «о любви, к которой неприменимо понятие цены». Именно так. И не надо ни с чем путать. Я плачу по векселям серьезные суммы за то, что я трезв, за обретенный душевный покой, за вернувшееся здравомыслие. И Богу ведомо, достаточна ли эта цена. Я прихожу на собрания и никогда не забываю о том, что я алкоголик. И что на мне лежит ответственность. Как сказал Уинстон Черчилль «Цена величия – ответственность». Не сравнивая себя, безусловно, с сэром Уинстоном, тем не менее, полагаю себя ответственным за донесение идей в духе Двенадцатого Шага до страдающих алкоголиков и делаю это. Как могу и как считаю это правильным. Стараясь не забывать о третьей фразе (из «вводной» по теме собрания), где говорится о наших близких, которых никак не должно обижать или ущемлять в материальном и душевном смыслах мое желание бесконечно и бесплатно работать со все еще страдающими алкоголиками.

Вот. Все. Спасибо Богу и вам всем за мою бесконечно продолжающуюся трезвость!

Искренне ваш Аль-Оша

## Трезвость по наследству



Здравствуйтесь! Меня зовут Маруся, и я алкоголичка.

Хочу рассказать свою маленькую историю на тему Третьей Традиции.

Когда я осознала, что больна алкоголизмом, у меня появилось огромное желание жить трезво, но тяга была невыносимая. Я с трудом доживала до вечера, чтобы пойти на собрание АА. Делала все, что мне говорили: молилась, писала свои истории о бессилии и неуправляемости, звонила трезвым алкоголикам... и все равно было очень плохо. Дома меня никто не понимал – был холод отчуждения. Я осталась одна со своей проблемой, с маленьким ребенком (2,5 года) и надеждой на АА. Очень хотелось назло всем моим «врагам» остаться трезвой и красивой женщиной.

Денег на няню у меня не было, и бескорыстных друзей, способных остаться на вечер с моим ребенком, тоже не было, приходилось брать ребенка с собой на группу. Когда сын шумел и мешал проведению собрания, я выходила с ним в коридор, стараясь никого не напрягать. Но пару раз мне было очень больно и обидно, когда в самом начале собрания один из «старичков» заявлял, что собрание закрытое, и дети не должны присутствовать. Мне предлагали покинуть помещение. Я рыдала от горя, одиночества, безнадеги, оставалось только одно – идти пить. Правда, кто-то выходил со мной поговорить, успокоить, но все же было страшно снова приходиться на группу с ребенком (вдруг опять не пустят?).

Благодарю свою Высшую Силу, что нашелся человек, который помог мне избавиться от этого страха и объяснил, что есть Третья Традиция, в которой мне разрешается быть на группе, если у меня есть желание бросить пить (а оно у меня было), а особо нетерпимые члены АА будут иметь возможность поупражняться в терпении и смирении, или даже могут оказать помощь – погулять с ребенком на улице. Эти слова меня укрепили, придали мужества.

За те шесть лет, что я в АА, я часто брала с собой сына на собрания. Он бывает со мной в других городах, «впитывает кожей» трезвый образ жизни (а имея двух родителей-алкоголиков, он находится в зоне риска). Однажды мы были на собрании АА в другом городе, и когда ведущий попросил его представиться, он сказал: «Меня зовут ....., я алкоголик. У меня 8 лет трезвости». Все смеялись, а у меня появилась надежда, что моего ребенка не постигнет та же участь, что постигла меня в пьяной жизни. Дай то Бог!

Я благодарна всем анонимным алкоголикам, которые были терпимы ко мне и помогли мне остаться трезвой.

Маруся

Вести с мест: Казань

Со второго по четвертое декабря 2005 года в городе Казань прошел XVII Всероссийский Форум Анонимных Алкоголиков под девизом «АА – образ жизни».

Уже с раннего утра 2 декабря в Казань начали прибывать первые поезда с Анонимными. Пассажиры с удивлением смотрели на высадившийся десант из семидесяти человек и шептались, указывая на таблички с буквами «АА»: «АА? Что это такое – АА?» А на площади у вокзала вновь прибывших уже ждали Алкоголики Казани на своих машинах.

Сам Форум проходил на территории оздоровительного комплекса «Солнечный», что находится в поселке «Залесный». Все три дня погода стояла просто изумительная, словно природа решила сделать свой подарок к празднику. В Казани выпал первый снег, и огромные ели, укрытые белым одеялом, и серебряные нити в свете фонарей создавали ощущение сказки.

Пока приехавшие регистрировались и размещались в номерах, на футбольной площадке состоялся товарищеский матч между Анонимными Алкоголиками и Анонимными Алкоголиками!

В 15 часов прошла незапланированная группа на тему «Знакомство», где каждый имел возможность поделиться своими чувствами, связанными с поездкой в Казань, и ожиданиями от предстоящих выходных.

После ужина состоялось расширенное заседание РСО АА, на котором его члены отчитались о проделанной ими работе в период с апреля по декабрь 2005г. И о выполнении решений конференций АА России. Также всем желающим для ознакомления был предоставлен письменный отчет Комитета по информированию общественности об АА (в период с августа по декабрь 2005 г.), который содержал в себе 25 пунктов, отражающих действия Комитета, выполненные в работе со СМИ.

Потом друг за другом последовали группы АА. «АА – образ жизни», где Алкоголики рассказывали о том, что значит для них Сообщество, как изменилась их жизнь благодаря АА, делились опытом работы по Шагам. «Спикерская группа», на которой о себе, своей болезни и выздоровлении рассказывал алкоголик из Германии, имеющий 37 лет трезвости. А также «Традиции АА», «Служение – инструмент выздоровления», «Контроль над эмоциями» и, наконец, «Проблемы в трезвости», очень актуальная тема о наболевшем. Группы продолжались до четырех часов утра, но потихоньку все разошлись по своим комнатам, ведь нас ждал насыщенный день.

3 декабря в 10 часов утра, сразу после завтрака, из «Солнечного» отправились два автобуса с экскурсией по городу Казань, с посещением Кремля, Азимовской мечети, мечети Кул-Шариф и башни Сююмбике, с которой, по преданию, бросилась жена хана, женщина неземной красоты Сююмбике: когда Иван IV, больше известный как Иван Грозный, захватил Казань, она не выдержала пленения своего народа. Те, кто не захотел ехать автобусом, отправились в город своим ходом.

К этому времени на Форум продолжали подтягиваться Алкоголики, члены Ал-Анон и гости из городов России и ближнего зарубежья. К началу Большого открытого собрания было зарегистрировано уже 455 участников Форума (позже эта цифра перевалила за 500) из 50 городов. На сцену выходили люди с разными сроками трезвости, с разным жизненным опытом, – и все они говорили такие теплые слова, идущие от сердца, кое-кто даже прослезился.

После Собрания настал черед театрального представления. Алкоголики Казани поставили замечательный спектакль по мотивам сказки Л.Филатова «Про Федота-Стрельца», переименованной на «алкогольный» лад. И эта постановка, в которой была показана проблема пьянства, давалась информация о Сообществе и Программе 12 Шагов, а также прекрасная актерская игра заставили зрителей смеяться до слез и просить повторить «на бис» весь спектакль. Невозможно передать то состояние, описать те счастливые лица, с которыми все покидали зал.

После чаепития развлекательная часть завершилась концертной программой: песни под гитару – лихие и грустные, стихи – известных поэтов и собственного сочинения, – так выступающие открывали свою душу.

Сразу после ужина одновременно во всех корпусах начались группы АА по Шагам, а также собрания Ал-Анона и участников Форума, имеющих другие зависимости. А в холле административного корпуса гремела музыка – это завертелась дискотека. Неудивительно, что спать многие легли только под утро (а кое-кто и вообще не ложился).

Еще засветло от корпусов потихоньку начали отъезжать машины, увозя Анонимных, которые приехали своим ходом. Для тех, кто остался, в главном корпусе состоялась группа, посвященная закрытию Форума. Высказывались по очереди, делясь своими впечатлениями, чувствами, ощущениями. Слова звучали естественно и искренно, эмоции выплескивались через край, у некоторых глаза были на мокром месте. В один голос выражалась огромная благодарность Алкоголикам города Казань («казановам», как окрестил жителей Казани один из Анонимных, сам – житель Казани) за прекрасную организацию и проведение праздника; повару «Сол-



нечного» – за необыкновенно вкусную кухню; погоде – за первый снег, мягкий и теплый; ну и, конечно же, дружим Алкоголикам просто за то, что мы есть друг у друга. И Заключительная Молитва – огромный круг, объединивший людей разных возрастов, разных судеб, разных городов и даже стран.

На этом можно было бы поставить точку (а что, неплохое завершение статьи), но, как оказалось, праздник еще не закончился. Поэтому...

\*\*\*

На 4 декабря на 10 часов утра в рамках Двенадцатого Шага для желающих был запланирован поход в РНД (местный нарко-диспансер). Но когда «казановы» узнали, что у большинства гостей железнодорожные билеты куплены на вечернее время, они не бросили «своих» и внесли в планы некоторые изменения.

Вывезти всех из комплекса должны были два автобуса, но один из них несколько(!) задержался. Те, кто не смог уехать на первом автобусе, были даже рады представившейся возможности продолжить общение за чаем в главном корпусе, так как именно «Солнечный» стал на время Форума Домом (с большой буквы). Оперативно были организованы столы-стулья и чай-кофе-бутерброды, и даже был подан жареный поросенок, свинья, которую, по словам одного из «казанов», «подложили» им Алкоголики Йошкар-Олы.

Прибывший через пару часов автобус отвез сытых и довольных гостей в РНД, где с комфортом и в тепле расположилась первая партия выехавших с территории комплекса Алкоголиков. И снова объятия, поцелуи. К этому времени некоторые Анонимные разбрелись по отделениям для «донесения идей АА до тех алкоголиков, которые все еще страдают» в стенах больницы.

И снова – прощание. Уехали те, у кого билеты были на более раннее время. Оставшиеся не растерялись. Кто-то отправился в город самостоятельно осматривать достопримечательности, кататься на метро и запасаться сувенирами для тех несчастных, которые не смогли побывать на Форуме и в Казани вообще. Другие решили дождаться начала группы АА, которая проходила в помещении на территории больницы. И – как будто никуда не уезжали. Чаепитие, затем минута молчания, преамбула, обсуждение темы – все родное и до боли знакомое. И как бальзам на душу – на этом собрании присутствовали два новичка, пациента РНБ, к которым днем заходил кто-то из Анонимных. И так хочется верить, что скоро и они станут приходить в больницу, где когда-то лежали, чтобы рассказать ее пациентам об удивительном чуде – АА.

Наступил вечер, и, как бы ни хотелось оттянуть этот момент, но пришла пора возвращаться. Те «казановы», у которых еще остались силы после столь бурного нашествия, приехали на вокзал провожать гостей. Пожелания скорой встречи, заверения в любви, благодарность друг другу – все слова, все чувства были искренни и шли от сердца. И никто не сомневался, что очень скоро мы снова соберемся – не здесь, в другом городе, но все вместе.

Разные вагоны в поезде – еще не причина для уныния и пессимизма. Надо знать Анонимных Алкоголиков! Они найдут решение любой задачи. И тридцать человек, собравшиеся на маленьком пятачке вокруг одного столика, это доказали. А если кому-то мешают песни под гитару, не беда – перейдем в другой вагон, там тоже «наши». А в качестве живого подтверждения того, что дух АА заразен, – пассажиры, которые с удовольствием подпевали трезвым «алкашам».

Прошла ночь, наступило утро, и можно было бы сказать, что праздник закончился, и пришло время прощаться. Но ведь, если подумать, с кем-то мы увидимся уже сегодня, с кем-то – через неделю, через месяц, год, и пока в нас живет любовь друг к другу, к Программе, к Сообществу, мы все равно будем вместе каждый день, каждую минуту, в наших мыслях и наших сердцах. А это значит, что праздник продолжается.

P.S. Благодаря «дозированному» расставанию, а также плавному возвращению в повседневность (танцы и веселье в «Солнечном» – поездка на автобусе по Казани – чаепитие в наркологии – собрание на одной из групп – общение и песни под гитару в вагоне поезда – проезд небольшой компанией в московском метро), мне удалось избежать «послепраздничной» депрессии и хандры. А письмо от Анонимной Сестры, которое ждало меня по возвращении в ящике электронной почты, подтвердило давно известную аксиому: где бы ты ни был – на большом празднике, в чужом городе, в дальней дороге или у себя дома перед экраном компьютера – ТЫ НЕ ОДИН!

Кошка АА

## Информация

В феврале этого года в г.Набережные Челны проходила Спартакиада АА под девизом «Не только дух, но и тело». Идея ее проведения связана с необходимостью повысить ответственность алкоголика перед своим здоровьем!

В городском наркологическом диспансере встречали гостей, приехавших более чем из 10 городов РФ, гостей из Прибалтики. Там же провели и Большое Открытое Собрание.

После этого все направились к месту проведения соревнований, на базу отдыха. Расселившись, участники и гости провели большие и малые группы.

Выступали барды, артисты самодеятельности из Набережных Челнов и других городов.

На следующий день команды из каждого города приняли участие в соревнованиях: лыжный забег на 5 км, полоса препятствий с перелетом через овраг на канате, езда на санях с горы, стрельба из пневматического оружия по мишени, лазанье по дереву, купание в проруби. Главным призом соревнований – видеодвойка.

Посоревновавшись, все пошли в баню. Затем провели большие и малые группы, дальше, как полагается, концерт и дискотека. На следующий день состоялась Большое прощальное Собрание.

Итак, в конце февраля 2006 г. Алкоголики Набережных Челнов приглашают желающих принять участие в очередной Спартакиаде АА. С собой возьмите удобную одежду и хорошее настроение!

### Наш юмор



### Из выступлений

«Алкоголизм – это когда пить не хочется, а надо»

?!!

«...периодически я впадал в трезвость»

?!!

«Лучше быть трезвым, чем голодным – я это знаю по себе!»

?!!

«Стакан водки... Эта цифра меня пугает»

?!!

«Я тогда так напился, что ничего не помню, но самое обидное – не помню, чтобы пил...»

?!!

«Бросив пить, я попал в АА как кристаллик в концентрированный раствор – стал обрастать, крепчать, становиться кристаллом»

?!!

«И это еще вопрос – я запил, потому что перестройка началась, или наоборот»

?!!

«Шизофрения – раздвоение личности, т.е. это когда я начинаю иногда говорить то, что думаю на самом деле».

?!!

«Я не грустный, я трезвый»

### В курилку

- Вася так много читал о вреде алкоголя, что с 1 января обещает бросить!
- Пить?
- Читать.

⊗

Слабые люди спят лицом в салате. Сильные — в десерте.

⊗

Солдат рассказывает домашним об учениях:

- Однажды кончились боеприпасы, продукты и водка. Все страшно хотели пить.
- И вода кончилась?
- Вода была, но было не до купания!

⊗

Алкоголь — это анестезия, позволяющая перенести операцию под названием жизнь.

⊗

«Объединенный закон Ньютона-Архимеда: всякое тело сохраняет состояние покоя или равномерного прямолинейного движения, если только погруженная в него жидкость не выведет его из этого состояния».

⊗

Алкоголик – это человек, который не откладывает на завтра то, что можно выпить сегодня.

⊗

Пить надо в меру. Но надо...



В вине мудрость, в пиве сила, в воде – бактерии!



Алкоголики делятся на три категории:

1. Застенчивые – пьют до тех пор, пока не могут ходить, не держась за стенку.
2. Выносливые – пьют до такого состояния, что их выносят из-за стола.
3. Малопьющие – пьют, а им все мало.



Люди, которые думают, что «пить надо больше», и те, которые думают, что «пить надо меньше», сходятся в одном: пить – надо.

## Мнение доктора



Добрый вечер. Я хочу поговорить с вами об опасном недуге, уродующем жизнь многих наших людей. Вы уже догадались. Это трезвость. Запойная трезвость.

Как многие ужасные напасти, эта болезнь подкрадывается незаметно. Для первой стадии характерна психологическая тяга к трезвости. Человек не пьет, чтобы пообщаться с друзьями, чтобы расслабиться после работы... Это очень опасно!

У такого человека постепенно уменьшается интерес к жизни. Его не волнуют проблемы его товарищей: куда все ходили вчера, что все будут делать сегодня. Он не знает, где находится ресторан «Гранвой бангладж» или даже бар «Одноногий мэр». Ему не до этого. Он спешит домой, чтобы предаться любимому пороку.

И, мне неудобно об этом говорить, появляются проблемы с девушками. Ну, просто нет повода познакомиться. Им нечего друг другу сказать, кроме грязных, циничных предложений типа: «Пойдем ко мне на девятый этаж, попьем чаю».

Кстати, особенно опасна трезвость у женщин. Подверженных этому недугу женщин ждет одинокая, убогая старость без возможности реализовать свое предназначение на земле.

Но вот болезнь углубляется и переходит во вторую стадию. Развивается физическая тяга к трезвости. Если человек не выпил вечером, утром его снова тянет не пить. Больной может не пить несколько недель подряд, даже не отдавая себе в этом отчета. Один больной не пил 57 лет и вообще умер.

Исчезает похмелье, головная боль по утрам, увеличивается сопротивляемость к алкоголю. Если больному предложить выпить, он может ударить. В тяжелых случаях развивается водобоязнь и бешенство. Изменяется психика, и пессимизм медленно перетекает в социопатию.

Наиболее опасна третья стадия. У человека появляется неодолимое отвращение к спиртному. Он не может спокойно находиться рядом с бутылкой. Возникают мании. Больному кажется, что все вокруг алкоголики, которые только и думают, как бы его спить. Несчастный запирается в комнате и подсчитывает, сколько денег он сэкономил сегодня. Больной крадет вещи из дома, чтобы их не пропили. Распадается семья. Наступает полная десоциализация. В тяжелых случаях разрушение личности.

Запомните, друзья мои, и убедите других – запойная трезвость излечима! Можно порекомендовать по утрам спиртовой раствор валерьяны или мяты, да собственно, чего угодно! Попробуйте накормить трезвоголика чем-нибудь острым, а потом внезапно предложить выпить. Здесь большую роль играют друзья больного. Не позволяйте ему замыкаться в своих переживаниях. Попытайтесь поговорить по душам. Может быть, в детстве он попробовал пиво, и ему не понравилось... Убедите больного вновь поверить в свои силы. Жена и дети трезвоголика не должны показывать, что они о нем думают. Хороши фразы: «Ничего, в следующий раз получится», «Завтра допьешь, я все равно тебя люблю».

Помните, перед вами человек такой же, как вы, только глупый. Его жизнь не удалась. Свои страхи и комплексы он персонифицирует в спиртных напитках. Старайтесь при нем разговаривать с бутылкой. Называйте их ласковыми именами, придумывайте забавные истории из их жизни. Например, бутылки – это мама и папа, а стаканы – это дети. Папа уходит на работу, а мама кормит детей. Пусть больной представит себя ребенком и попробует накушаться. Потом вытрите его досуха и уложите спать. Приведите больному в пример народные поговорки, осуждающие коварство и подлость трезвых. Например, «Что у на трезвого уме, то

у пьяного на языке»... Значит, у трезвого на уме водка. Хороши такие поговорки, как «Напиться всегда пригодится», «Кто водочку пьет, тому Бог подает», «Пьяный проспится, а трезвого побьют» и так далее...

Не опускайте руки! Рядом с вами товарищ, которого надо вернуть семье и обществу. Сквозь эти тупые глаза на вас глядит его живая душа. Она тихо кричит: «Эй, пожалей меня, пожалуйста...»

Помогите больному, иначе завтра вам не с кем будет пообщаться.

(прислано Sir)

# Вы-ы-ыборы!!!

А мы?

Пора за**ДУМА**ться, а имеются ли в АА партии и фракции:

- зеленых – от злости,
- красных – от гнева,
- черно-белых,
- еще синих,
- белых и пушистых,
- избранных-ответственных,
- а также
- 1. признавших бессилие,
- 2. пришедших к убеждению,
- 3. принявших решение,
- 4. оценивших себя,
- 5. признавших природу,
- 6. полностью подготовивших,
- 7. смиренно просивших,
- 8. составивших список,
- 9. возмещающих ущерб,
- 10. признающих это,
- 11. стремящихся углубить,
- 12. доносителей смысла,
- 13. объединенная партия имеющих желание и спонсоров рогов.





Из писем  мнения, сообщения



Трезвость ради трезвости бессмысленна, как и пьянство ради пьянства. «Голая» трезвость скучна. Для меня трезвость является лишь необходимым условием для полноценной жизни. Ориентиры для достижения такой жизни собраны в мировых религиях, они имеются в известных заповедях, наконец, в самой Программе АА. Для того, чтобы хотя бы приблизиться к осмыслению этих ориентиров (не говорю уж о следовании им), мне как алкоголику надо было протрезветь. И не телом, а мозгами. И если тело протрезвело быстро, то мозги мои за восемь лет телесной трезвости еще не протрезвели до конца. Это выражается в нетрезвых мыслях и поступках, которые время от времени я совершаю.

Да, трезвость – необходимое и главное условие для меня, как алкоголика, но недостаточное. По мере трезвления я задумываюсь над теми или иными жизненными принципами, осмысливаю... Не потому, что так себе поставил, а потому, что так само поставилось. Потому что иначе не вижу смысла. А если жизнь потеряет смысл, я запью. И наоборот. Все взаимосвязано.

Я не могу улучшать себя (и мир вокруг себя по мере возможностей) во хмелю.

И я искренне радуюсь каким-то своим победам. И злость на себя, если что-то не получается. Но эта злость (спортивная злость) дает мне новые силы. Когда все идет ровно, гладко и удачно, я расслабляюсь, успокаиваюсь, прибавляется лени. А неудачи подстегивают, стимулируют. Конечно, до определенной степени. Если беспросветно, то неудачи способны повергнуть в пессимизм самого что ни на есть жизнелюба. И победы над самим собой я особенно ценю, если они дались нелегко.

Совершенствование, стремление к счастью? Почему нет? Я иногда чувствую себя счастливым. Бывают такие моменты, когда все совпадает: попадаю в свою колею, чувствую Бога, дома все в порядке, на работе, в душе... В душе – прежде всего. И вот тогда, как в детстве, меня пронизывает чувство, которое можно назвать счастьем. Описать его нельзя.

Но опять: это чувство кратковременно, чем и особенно ценно. Наверное, нельзя быть счастливым все время. Тогда счастье перестанешь замечать...

Олег



Я стояла у окна и смотрела на грохочущий состав, проносящийся мимо. Внутри все сотрясало, руки дрожали, голова разламывалась, слезы отчаяния катились по отекающему лицу.

Первый день после месячного запоя. Внутри пустота...

В нашей большой трехкомнатной квартире кипела жизнь. Мама на кухне с отцом обсуждали какие-то семейные дела, сын, которому уже тринадцать, занимался плеером. Но я одна, полное одиночество, кому я нужна? Никому...

Я хотела одного, чтобы весь кошмар, происходящий со мной, кончился, мне все равно, каким способом, я хотела, чтобы меня не было, не было этой мучительной боли, не было отчаяния и одиночества. Я хотела жить по-другому, но я не знала как!

Сегодня я стою у окна, смотрю на проезжающий мимо поезд. Меня забавляет и радует перестук колес! В комнату заходит сын, обнимает меня, ему уже восемнадцать. «Здравствуй, мамочка, я скучал!» Тепло и нежность разливаются по моему телу. «Я люблю тебя, сынок!»

Сегодня внутри меня поселился душевный покой, шестой год я остаюсь трезвая, благодаря моим друзьям, благодаря Высшей силе, благодаря тому, что есть все вы, мои Анонимные Алкоголики!

Юля, Екатеринбург



Здравствуйте, это Ирина, алкоголик.

Кажется в Большой Книге сказано: «идите туда, где вы нужны, и Бог уберезет вас от несчастий».

В первые года два трезвости я старалась не ходить туда, где пьют, т.к. боялась за свою трезвость. Вернее, сначала я сходила пару раз на дни рождения, боясь сказать, что я не пью, и незаметно выливая содержимое рюмок куда-нибудь, чтобы никто не видел. Потом я просто не ходила и люди обижались, но... сначала – главное.

И вот теперь я абсолютно не напрягаюсь, если приходится присутствовать на юбилеях и т.п. Почти все знают, что я не пью, и даже не пристают, а если и пристают, то на это я нахожу ответы.

И в этом преимущества Программы. У нас в коллективе есть один товарищ, закодированный столько времени, сколько я в Программе. Он совершенно не может сидеть рядом с пьющими, признается, что в этом случае ему хочется выпить.

Вообще же, мои представления настолько изменились, что я перестала понимать значения всех праздников – первое мая, дни рождения, день жестянщика, день защиты насекомых, а сейчас вот мода пошла, даже по местному радио по утрам зачитывают – день обретения мощей такого-то.

Наступает утро, голова не болит, мне не стыдно за вчерашнее, у меня есть свои планы на *этот* день и... слава Богу. Важно то, как я сейчас себя чувствую, не вылезат ли из подсознания монстры в виде страхов, неуверенности, беспокойства, не хочу ли я снова убежать от проблем, не решая их, – мне бы справиться с собой *сегодня*.

Как правильно сказала моя мама, не имеющая отношения к 12 Шагам, – надо каждый день *заставлять себя жить*.

Ирина



В одной далекой-далекой стране никогда не бывало дождей. Земля была там сухая и потрескавшаяся. И там совсем ничего не росло: ни деревца, ни травинки. Ведь, как вы знаете, без воды ничего не может вырасти. Это была очень грустная, безжизненная страна. Там только ветер гулял и гонял

песчинки. Путешественники и звери туда старались не заглядывать, только ящерки иногда пробежали.

Как-то раз ветер случайно занес туда маковое семечко и оставил лежать на песке. Мак был очень жизнелюбивым и радостным цветком, ведь недаром он красного цвета. Он очень хотел вырасти и поглядеть на мир. Но как семечко ни старалось, оно нисколько не могло вырасти. Ведь там совсем не было воды, а без воды, как известно, ничего не растет. Мак старался, старался, но только совсем выбился из сил. От отчаяния он хотел заплакать, но не смог, у него высохли все слезы.

Мак почти уже умирал и вдруг вспомнил о том, что в каждой стране во все времена всегда жил Волшебник, который может все. Нужно только о нем вспомнить и рассказать ему свою просьбу. Мак почти забыл об этом Волшебнике, ведь до того, как попасть в пустыню, у него было все хорошо. И мак попросил: «Волшебник, услышь меня. Я попал в страну, где нет воды, и я умираю. Дай мне попить, пожалуйста».

Этот Волшебник жил на высокой горе, но оттуда он все равно слышал каждого человека, зверя, травинку и даже песчинку, ведь он мог все-все. Волшебник очень любил все живое, и всем хотел добра. Как только Он услышал просьбу Мака, то сразу захотел ему помочь. Он послал тучку в ту далекую страну. И в пустыне пошел дождик.

Мак напился и стал расти. Он очень был рад тому, что выжил. Мак вырос красивый, стройный и красный от радости. И от его огромной благодарности по всей пустыне стали распускаться маки, расти травы и другие цветы. Пустыня перестала быть грустной и безжизненной. Она превратилась в цветущую и радостную страну. Там росли бесчисленные маки, летали бабочки и пели птицы. Всему живому там было очень хорошо.

А Волшебник смотрел на эту страну со своей высокой горы и тоже радовался. Мак о нем часто вспоминал и благодарно краснел.

Эту сказку я написала о себе.

Света, Москва



Здравствуй, это Lari. Вот, вычитала в одной брошюре. Называется: «Инструменты трезвости» («инструмент — это средство, посредством которого можно что-либо сделать»).

Пробовали ли вы когда-нибудь что-нибудь сделать без инструментов?

Так же и с трезвостью — взгляните на выздоравливающих алкоголиков, и вы найдете средства, с помощью которых можно строить свою трезвость. Если вы не нашли подходящее средство — изобретите свое собственное.

*Несмотря ни на что* — теперь больше нет веской причины, чтобы пить снова.

*Есть трезвость* — выделите и поставьте ее в качестве главной цели.

*Серьезность* — нет ничего более важного, чем жизнь или смерть.

*Решимость* — обратной дороги нет, даже если дела идут плохо.

*Информация* — узнайте все об алкоголизме (книги, кассеты, кино).

*Честность* — пришло время видеть все таким, как оно есть.

*Собрания, люди* — общение с людьми побеждает одиночество.

*Народная мудрость* — не пренебрегайте пословицами.

*Готовность* — позвольте себе измениться. Вам нечего терять.

*Радость* — хорошо быть живым и трезвым.  
*Наслаждение жизнью* — мы можем умереть в любой момент.  
Выпивка — медленная смерть. Удивляйтесь и радуйтесь как ребенок.

*Все нормально* — когда вы трезвы, все в порядке.

*Позаботиться о себе* — у вас всегда есть выбор — сделать для себя хорошо или плохо.

*Напомнить себе* — не забывайте. Цена свободы — вечная бдительность.

*Взгляните на пьяных* — особенно, когда они пытаются вести себя как трезвые.

Послушайте, что они говорят.

Разве жизнь не прекрасна?

Lari, @AA



Находясь на Форуме в Казани, решили мы поехать на своей машине на экскурсию по городу. Ну, и как это обычно случается, я забыл документы: права, техпаспорт, страховку — в своем номере. Когда мы возвращались, на посту нас остановил инспектор ГИБДД и попросил предъявить документы. Их у меня не оказалось (причину см. выше). Он увидел мой бейджик (участника Форума) и стал расспрашивать: кто такие, зачем приехали. Я ему ответил, что приехал на Форум Анонимных Алкоголиков. Он подумал и спросил: «Отец, ты чего, вчера пил?» Я честно объяснил: «Я алкоголик, я не пью».

Он смотрит на меня, как на инопланетянина. Подозвал старшего офицера, и я стал объяснять по-новой, уже ему. Но в ответ услышал то же самое: «Как это, алкоголики — и не пьете? Не может быть!» Похоже, он удивился бы меньше, если бы за рулем сидела обезьяна. В общем, я пытался объяснить как мог, но меня искренне не понимали.

На мое счастье, в это время подъехала еще одна машина с анонимными, на которой я и съездил за документами, чтобы показать их ГИБДД-шнику. Но когда я вернулся и подошел к нему с документами, он меня удивил. Он уже поднимал руку, чтобы покрутить пальцем у виска, но тут что-то на него нашло, и он отдал мне честь. И, не заглядывая в документы, сказал: «Я тебе верю. Можете быть свободны».

Так впервые в жизни мне, алкоголику, офицер милиции отдал честь!

Олег, Новотроицк

## Пишите нам!

duj2001@mail.ru

**Загляните на сайт Дюжины:**  
[www.cnt.ru/users/vicfil](http://www.cnt.ru/users/vicfil)  
**Там 12 журналов!**