

ДЮЖИНА

**Чем выше наша готовность
подчиниться Высшей Силе,
тем более независимыми мы
становимся.**

**(«Двенадцать Шагов и Двенадцать
Традиций», Шаг Третий)**



Материалы просьба присылать по адресу: *129128 РФ,
Москва, а/я 33*, или по факсу: *+7 (495) 185 4000*, с указанием
«Для журнала «Дюжина», или E-mail: *duj2001@mail.ru*.
Можно договориться о передаче материалов по справочному
телефону Российского АА: *+7 (495) 185 4000*.

№ 28 (август 2006)

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. Смиренно 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 возмещали 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 выздоровление 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 приказывают.
3. Единственное условие для того, чтобы стать членом АА - это желание бросить пить.
4. Каждая группа должна быть вполне самостоятельной, за исключением дел, затрагивающих другие группы или АА в целом.
5. У каждой группы есть лишь одна главная цель – донести наши идеи до тех алкоголиков, которые все еще страдают.
6. Группе АА никогда не следует поддерживать, финансировать или предоставлять имя 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. Каждой группе АА следует полностью опираться на собственные силы, отказываясь от помощи извне.
8. Сообщество Анонимных Алкоголиков должно всегда оставаться непрофессиональным объединением, однако наши службы могут нанимать 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 вовлекать в какие-либо общественные 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 кино.
12. Анонимность – духовная основа наших Традиций, постоянно напоминающая нам о том, что главным являются принципы, а не личности.

АА

Преамбула

Анонимные Алкоголики – это общество, объединяющее мужчин и женщин, которые делятся 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; стремится не вступать в полемику по каким бы то ни было вопросам, не поддерживает и не выступает против чьих бы то ни было интересов.

Наша основная цель – оставаться трезвыми и помочь другим алкоголикам обрести трезвость.

© The AA Grapevine, Inc.
Перепечатано с разрешения

© Фонд обслуживания Анонимных Алкоголиков, 2006

Копирование этого издания полностью или частично в какой-либо форме без разрешения праводержателя запрещено.

Адрес Центрального бюро обслуживания Содружества Анонимных Алкоголиков России: 129128, Москва, а/я 33

Справочный телефон Российского АА: +7 (495) 185 4000

E-mail: aaarus@online.ru


E-mail журнала «Дюжина»: duj2001@mail.ru

ДЮЖИНА

журнал Анонимных Алкоголиков
№ 28, июль 2006

Наше собрание в печати

Содержание

Наши рассказы	3
...И я протрезвел	3
Алкоголик «при галстук»	5
Вкусная трезвость	6
Спасительный рецепт	8
Шаги и Традиции	10
Светиться или нет?	10
Бесконечный океан	10
Средство борьбы со страхом – оставаться трезвым	12
Вести с мест: Иркутск.....	13
Информация	13
Выписка из протокола XVIII Конференции по обслуживанию Содружества АА России	13
Наши родные и близкие	14
Исповедь матери	14
Наш юмор	16
Из выступлений	16
В курилку	17
Наши объявления	18
Шаги и Традиции автопробега АА	18
Из писем  мнения, сообщения	20



...И я протрезвел



Как хорошо пилось в конце семидесятых, когда редкое застолье обходилось без обильного возлияния, и даже регулярное повышение цен на водку не мешало мне радоваться жизни, когда эйфория от выпитого туманила взор, делала сидящих за столом друзьями! Я любил и, как мне казалось, умел пить. С непониманием относился к людям непьющим, с презрением – к безобразно пьянеющим и скандалящим во хмелю. Для меня выпивка была таким же естественным удовольствием, как вкусная еда или близость с желанной женщиной.

Удовольствие от выпитого изредка омрачалось визитами в вытрезвитель, потерей документов и денег, украденных случайными собутыльниками, да иногда – укорами совести. Но я говорил себе: "Ничего, со всяким бывает, в

другой раз буду умнее".

Отказаться от спиртного мне и в голову не приходило. Как тогда отмечать праздники, налаживать деловые отношения, встречаться с друзьями, знакомиться с женщинами, в конце концов. Самое большее, на что я был способен, это признать, что иногда я, пожалуй, слишком много пью, не там, где следует, и не с теми, с кем надо. Не образумило меня и то, что после "телеги" из вытрезвителя мне пришлось уволиться с постоянной работы. Специфика моей профессии позволяла зарабатывать на жизнь, заключая трудовое соглашение или устраиваясь на временную работу. Это было даже удобнее: не нужно подлаживаться под вечно недовольного начальника, писать объяснительные или прикрывать большими числами время прогулов. А, говоря проще, было удобнее пить.

Я не замечал несурзности своего существования. Мои бывшие одноклассники заканчивали институты, работали, обзаводились семьями, растили детей. А я ... Семейная жизнь не сложилась, на работе жил от заказа до заказа, дома – от запоя до запоя. Прежние друзья все чаще делали вид, что не узнают меня, встречая на улице. Женщины все реже обращали на меня внимание. В душе копилась обида, от обиды напиться хотелось еще сильнее.

Неприятности "по-пьяни" стали обычным делом. Один раз меня чуть не убили в ресторанной драке, другой раз, зимой, я чуть не замерз, добираясь поздней ночью до дому, и заночевал в чужом подъезде. С работой дела шли все хуже, обычным делом стало подрабатывать на разгрузке машин или перепродавать что-либо. И все равно часто денег не хватало не только на водку, но и на хлеб. Впрочем, на водку деньги находились: в горбачевские времена я был одним из тех, кто "регулировал" очередь в винный отдел, за рубль пропуская без очереди. В глубине души я презирал себя, понимал, что так жить нельзя. Неоднократно обещал себе и другим бросить пить. Бросал, держался недели две-три и неизменно напивался снова.

Все начиналось с навязчивого желания выпить бутылку пива. Одну-единственную, ну что здоровому мужику будет с бутылки пива!.. На самом деле я знал, что не будет единственной, будет первая. Что это как костяшки домино, выстроенные рядком: толкнешь одну – и уже не остановишь. Но доводы рассудка оказывались бессильны перед навязчивым желанием. Я выпивал первую бутылку пива, потом вторую, третью; потом как-то само-собой переходил на водку и пил, пил до конца, до тех пор, пока ни кончались деньги или не наступало то состояние, когда "дозу" заталкиваешь в себя через силу не потому что хочется, а чтобы не подохнуть.

Помню то жуткое состояние "на отходняке", когда ночью, не включая лампу, лежишь в полузабытье и вздрагиваешь от каждого шороха, а если проваливаешься в сон – еще хуже, какой-то липкий неотпускающий кошмар, из которого вырываешься, задыхаясь, в холодном поту, с бешено колотящимся сердцем.

Вдохновленный удачным примером одного из своих друзей, я кодировался по системе Довженко. Из трех заказанных лет я продержался только 8 месяцев. Потом запил, и запил так, словно хотел наверстать время вынужденной трезвости.

Остатки здравого смысла уберегли меня от таких методов лечения, как "торпедо" и "эспераль". Я кодировался вторично, уже мало веря в успех, лишь для того, чтобы хоть что-то противопоставить своему пагубному пристрастию. Эти полгода я вспоминаю как один серый, бесконечный, тоскливый день. Я что-то делал, куда-то ходил, с кем-то встречался, получал деньги, на что-то их тратил. И все это было непонятно зачем, неизвестно кому нужно, я стал замкнут и раздражителен. Чувствовал себя ущербным. Мне казалось, что все вокруг пьют, наслаждаются жизнью, лишь я один хожу злой и трезвый.

Мой срыв и продолжительный запой закончились припадком алкогольной эпилепсии и белой горячкой. В перспективе была закрытая больница, существование под неусыпным надзором врачей, деградация и, вероятно, отвратительная смерть.

Иногда помощь приходит оттуда, откуда не ждешь, и от тех, кто сам нуждается в помощи. С июля 1996 года я стал регулярно посещать собрания групп Анонимных Алкоголиков. Я увидел людей, которые не пытались вылечить от болезни, но людей, живущих с осознанием своего состояния. Понимающих, что первая выпитая рюмка разрушит, ломает хрупкое равновесие их жизни. Людей, принимающих этот мир со всеми его бедами и радостями. Людей, с кото-

рыми можно откровенно говорить обо всем, не беспокоясь о том, что тебя не поймут или осудят. Людей, учащихся прощать и любить, в том числе и самих себя.

Для того, чтобы оставаться трезвым, предлагалось следовать рекомендациям 12-ти Шаговой Программы духовного выздоровления. Раньше, когда я слышал "духовный", "духовность", меня корбило. В моем понимании эти слова тесно увязывались с попытками навязать другому человеку чувство вины, осознание греховности для того, чтобы подчинить его, сделать послушным исполнителем чужой воли. Оказалось, что здесь это понимают иначе. Духовность, душа – внутренняя сущность человека, живущая по законам высшей справедливости, то, чему ближе всего понятие "совести". И громоздкое определение "следовать принципам духовной программы" означало не что иное, как жить по совести. Но ведь я так и жил!.. Вернее, старался так жить... А если быть до конца честным: я пытался так жить, но у меня это плохо получалось.

Теперь получается лучше. Уже несколько лет я не беру в рот спиртного и не чувствую себя потерянным или ущербным. Моя жизнь меняется. Потому что я не один. Потому что я нужен людям. Потому что я живу в ладу со своей совестью и чувствую свою сопричастность с Миром и Богом, как я его понимаю.

Непьющий трезвый алкоголик,

Никита

Алкоголик «при галстук»



Шел я сегодня по бульвару, дождик кончился, солнце выглядывает, сидит молодежь – и разливают, выпивают, разговаривают и разливают, мирно так... И мне подумалось: «А я-то куда вообще иду? Почему я не здесь, не среди них?» А ведь мне хорошо, но накатила (чего уже давно не случилось) тяга, причем тяга не на физическом уровне, когда хочется выпить, а тяга к этому общению за бутылкой, к легким напиткам. И я начал вспоминать: да, я алкоголик; и спустя пять лет трезвости я даже счастлив, что я алкоголик, потому что если бы я не был алкоголиком, я не узнал бы Программы, я не узнал бы Братьев и

Сестер, и я не приближался бы к Богу (что для меня сегодня очень важно).

Мой алкогольный стаж где-то около 40 лет. Я узнал, что такое алкоголь, во втором классе. Это был День рождения, и матушка угощала меня виноградным соком, где был градус. И здесь я впервые поймал кайф. Семья у меня была выпивающая: все время были какие-то сборища, отмечания, и всегда были столы–праздники–пироги, ну и водка с пивом. Много пил отец.

Где-то лет в 14 я начал приобщаться к пиву, к портвейну; периодически сильно напиваться я стал к 18 годам, когда поступил в институт. Я считал это в порядке вещей, к тому же организм был молодой, все быстро выветривалось, я не похмелялся... Но как и почему я стал алкоголиком – этих вопросов я себе не задавал: ну сложилось – и сложилось. Когда я еще только начал выпивать, матушка предупреждала меня, что мой дед умер от белой горячки, но я пропускал это мимо ушей.

Алкоголь стал моим другом, и когда я выпивал, то решал проблемы, связанные с моим комплексом неполноценности. На втором курсе я стал подрабатывать, у меня появились деньги, и я начал ходить по пивным, где напивался до бесчувствия, но со мной были мои друзья – меня доставляли домой, и все заканчивалось благополучно. Когда я уже пошел работать, еще не был женат, были постоянные вечеринки, плавно переходящие в следующий день. На работе я не употреблял, но на работе тоже бывают премии, зарплаты и т. д., где все выпивают. Конечно, я вел себя неадекватно: если все выпивают умеренно и потом продолжают работать, то я отличался тем, что всегда пил неумеренно.

Потом я женился, появилась ответственность, пить я стал реже, хотя все так же напивался. Алкоголь вошел в мою жизнь как серьезное хроническое заболевание где-то в начале 90-х годов, когда я ощутил груз повисшей на мне ответственности за семью, за добывание денег, и вот здесь я начал пить практически каждый день. Вернее, я напивался, потом пропускал три или четыре дня, приходил в хорошее состояние – а потом опять напивался. Были периоды, когда я не пил месяц-два, но потом отрывался в отпуске, пил там 20 дней и приезжал домой «никакой». Приходил в себя, выходил на работу, появлялось хорошее настроение – значит, через две недели можно опять пить. Потом я стал давать зарюки, потому что периоды, когда я «приходил в себя», все увеличивались. Потом жена стала говорить, что я алкоголик. Я находил любые отговорки: я зарабатываю деньги, я делаю что-то по дому – чтобы оправдаться и пить. Но интуитивно я чувствовал, что что-то со мной не то, и жена повела меня по каким-то новым методикам, иглоукальваниям и т. п. Я на них продержался два месяца, потом опять начал пить. В 97-м году я закодировался, но через два месяца снова сорвался. Я впал в депрессию, лежал в клинике неврозов, где меня напичкали лекарствами. Состояние было классное; я сдал работу и поехал в санаторий, и там начал отрываться так, что дошло до капельниц.

31 мая я сидел на работе в 10 часов вечера, и тут я почувствовал бессилие; я позвонил жене и сказал, что я не могу уйти с работы, попросил приехать и забрать меня. Я уже не хотел пить, и не пить я не мог. Я не знал, что делать.

После этого началось более суровое лечение – «торпедо». На нем я продержался год, подождал два дня и начал пить. Потом опять «торпедо»... И я очень благодарен тому врачу-наркологу, который впервые поставил мне диагноз «хронический алкоголизм 2-ой стадии тяжелого течения». Он сказал мне, что я держусь из последних сил, но это скоро все кончится. И кончилось. Снова «торпедо» (теперь я продержался всего полгода), потом «эспераль» (два месяца). Алкоголь уже не давал мне ощущение кайфа, и после последнего срыва на «эсперали» жена сказала, что это мой последний шанс, и просто «втокнула» в Сообщество Анонимных Алкоголиков.

Я не хотел бросать пить, я хотел вылечиться от этой болезни, то есть сначала не пить, как рекомендуют, а потом пить умеренно, как все. Я не представлял себе, что такое жизнь без алкоголя; она казалась мне скучной, мрачной, и вообще ради чего стоит жить, если ты не можешь хорошо выпить и закусить? Я думал, что к Анонимным я пойду временно, чтобы жена отвязалась, а я немножко подлечился.

Я прочитал Большую книгу. Я с детства любил читать книги с конца, поэтому начал с высказывания Герберта Спенсера насчет пренебрежения информацией. Я человек научного, технического склада, и я не такой – я действительно не должен пренебрегать информацией, я должен получить информацию. И мне очень понравилось, что-то я увидел в себе. И спустя две недели я пошел в Сообщество. Я выбрал группу: она должна быть поближе к дому и не должна находиться в наркологическом диспансере, т. к. я боялся за свою карьеру (а вдруг кто-то узнает, что я алкоголик, и на мне будет клеймо?). Приехал я на группу, меня там хорошо встретили, дали брошюрку, поговорили со мной... И это чудо – я стал ходить туда. Я слушал, и мне было странно, что там говорят о Шагах, об отношениях, об эмоциях, хотя я не по-

нимал, на хрена они об этом говорят, надо говорить об алкоголе: не пить – и все. А они о недостатках... У меня недостатков нет, кроме одного – алкоголизма. Такое неглубокое отношение к происходящему да еще эмоциональный подъем через пять месяцев кончились понятно чем. На предприятии я проделал очень большую работу, ее приняли. Я час крепился, а потом... Выпил рюмку... вроде ничего, выздоровел. Я выпил вторую – ничего, пить можно, только кайфа никакого. Дальше я не помню. На следующий день я понял, что я не вылечился, все опять начинает повторяться, и что-то во мне щелкнуло. Но на группу я пошел не сразу; у меня появился стыд, что я сорвался. На группе я не услышал ни критики, не порицания, все прошло нормально, я успокоился, но понял, что нужно действовать как-то по-другому. Мне посоветовали читать Желтую книгу, и главу о моментах эмоционального подъема (а я напился именно в такой момент) я стал читать каждый день.

Но, несмотря на это, засыпая, мечтал, что через год-два выздоровею, поеду на юга, закажу в баре осетрину с водкой, похмелюсь, потом опять выпью... у меня даже слюна появлялась. Так продолжалось долго. Я обращал внимание на опыт «собратьев» по группе – ну могут же, могут, все разные, но у них и год, и два, и 10 лет трезвости. Я стал более внимательно слушать, получать информацию. И где-то спустя год я понял, что нет у меня тяги – и все. Я начал много читать: заново перечитал Большую книгу, очень понравились мне «Ежедневные размышления», снова «Жить трезвыми», потом мне порекомендовали «Пришли к убеждению». Эта книга мне очень помогла, потому что я не понимал для себя Второй и Третий Шаги: что такое вера, как препоручить себя Богу. Благодаря общению с литературой тяга прошла, я стал жить, и жить стало интересно.

Но когда прошла физическая тяга, мое развитие по Программе застопорилось. Я услышал, что хорошо делать в год по Шагу, и решил, что это мне подходит: по Второму Шагу я сделаю что-нибудь в конце второго года, по Третьему – в конце третьего, ну и Четвертый Шаг я сделаю где-то в конце четвертого года. Так я для себя распланировал, но потом за это расплатился. Несмотря на то, что мне нравилось быть трезвым, захотелось изменить что-то в жизни, мне стало скучно, а алкоголя нет. Как только я перестал работать по Программе, везде пошли обломы, начались депрессии. И тогда я с помощью опыта Анонимных, с Божьей помощью стал по-новому подходить к Программе. Я до сих пор не написал Четвертый Шаг, но я делаю его в виде дневниковых записей (тетрадь из 96 листов моих недостатков).

Сегодняшняя жизнь, несмотря на то, что много нерешенных проблем, открылась для меня другой стороной. Я счастлив, что я алкоголик и что я не пью. Я счастлив, что познакомился с Программой «12 Шагов». Я не понимал, что такое жизнь, я не понимал, что такое отношения между людьми – многого не понимал. Программа дает мне ответы на все мои вопросы. Она духовна, но наполнена практическим смыслом и помогает мне практически жить. Первые годы трезвости, когда я не занимался по Программе, я пытался наверстать упущенное за годы пьянства: поправить свое финансовое положение, устроить личные отношения, реализовать свои амбиции. И мне это не удалось. Но я понял, что Бог дает мне на сегодня ровно столько, сколько я могу вынести, ту ношу, которую я могу потянуть, ровно столько, сколько мне нужно для моего выздоровления, потому что если он мне даст больше, я надую щеки, и это будет весьма хреново для меня.

И самое главное, что дало мне Сообщество – жизнь. Я говорил, что пришел в АА, не потеряв своего социального статуса: я алкоголик «при галстук», я не бросал работу, я не лежал в наркологических лечебницах, я не выносил из дома телевизор, чтобы продать на рынке... Ерунда все это! Это моя неискренность, моя нечестность. Я потерял свой социальный статус, потому что я не мог выйти утром в выходные из дома, не выпив пива; я ходил на работу и пил, и все об этом знали, просто меня жалели. Я был недееспособен, а когда я пил, я был просто зомби. Поэтому самое главное, что дало мне Сообщество и Программа – это жизнь, и я каждый день учусь принимать ее такой, какая она есть, наполненную разумными желаниями. Мне обидно за бесцельно прожитые годы в этом пьянстве, я много потерял, но самое главное, что я потерял, – это свою философию жизни и свой духовный рост. Я не религиозен, но я знаю, что Бог дал мне аванс. И мне очень нравится думать, как пишет одна Анонимная в своих размышлениях, что Бог делает мне подарок в виде моей трезвости, а я делаю подарок Богу, оставаясь сегодня трезвым. Мне очень нравится это выражение, мне очень нравится жить, и я благодарен Богу, что сегодня я нахожусь среди вас!

Владимир, Москва

Вкусная трезвость



Я не очень люблю рассказывать о том, как я пила, а вернее о последствиях: неопознанные мужчины рядом, проснуться в милиции – тоже нормально, проснуться и узнать, что уже два или три дня я не была дома, и ребенок, которым я хвасталась, где-то там... Раньше считалось, что я останусь бездетной, то есть была причина пить, а когда я все-таки родила – появились другие причины. Все эти последствия, и, в конце концов, – невыход на работу, страх из-за этого: что будет? И даже когда я вышла, то работать не могла из-за физического состояния. И вот со всем этим багажом: никакой работник, плохой друг, подруга, плохая мать – я попала в АА. Я была тогда очень молодая; к счастью, я не успела пропить много. Еще у нас было очень много друзей в Грузии, и привозилось очень много спиртного; свое я моментально уничтожала, и потом уничтожала мамино. Мать поставила замок на дверь своей комнаты, и однажды, придя с работы, не

смогла открыть свою дверь, потому что я в пьяном состоянии попыталась расковырять этот замок, и, в конце концов, даже пришлось выбивать дверь.

Но я знаю только одно – моя жизнь делится на три части. Первая – до того, как я попала в Анонимные Алкоголики. Я была молодой, я говорила: «Но мне 26 лет!» Я видела 40- и 50-летних, и не могла это принять. Хотя на самом деле они были значительно моложе, просто так выглядели. Когда, уже потом, я смотрела на свои прежние фотографии, мне казалось, что мне там лет 50. Но внутри все равно все бастовало, потому что я не успела пройти через ЛТП, я не лечилась в наркологических лечебницах, потому что меня туда не брали. Первые наркологи (которые вышли из терапевтов) просто сказали: пей поменьше пива; в другое место меня не приняли, потому что я просила не делать мне укол сульфы, это же очень больно: я видела ребят, которые страдали от этого укола, – и тогда врач озверела.

Итак, я попала в АА, и жизнь круто повернулась, потому что даже после первого собрания я понимала, что это что-то странное – почему эти люди, которые тут сидят, рассказывают о себе, и, что самое страшное, они смеются над тем, что рассказывают, тогда как я ненавидела людей, которые видели, что со мной происходило в пьянке, которые знали, какая я была во время пьянок. А здесь сидят и над этим смеются. Конечно, у меня были вопросы, и мне хотелось их задать, но я не могла. Но мне стали на них отвечать. Я потом узнала, что тот, кто приходит на группу, может спросить: везде ли называют себя алкоголиками, везде ли они об этом говорят, рассказывают то, что происходит? Голова болела, но эти вопросы мучили, и мне стало интересно – что же это такое? Меня пытались проводить домой и взяли телефон, и на следующий день мне действительно позвонили, как обещали, и сказали: «Марина, посмотри, какая хорошая погода». Дело было в феврале, но день был солнечный, и я подумала: классно, а ведь действительно хорошая. В последнее время по телефону я звонила только для того, чтобы найти выпивку или денег на выпивку, или пригласить друга на выпивку. Театры и кино перестали быть мне интересны, потому что там перестали продавать спиртные напитки. Помню, на фильм «Ганзор диско» я ходила пять раз, и всегда была пьяная, помню, там что-то интересное и веселенькое, а что – хоть убей, не помню. В центр выбиралась редко, потому что деньги, которые были на метро, лучше пропить.

Последний раз я напилась, когда мне было чуть больше трех месяцев трезвости, а мать праздновала свое 50-летие. Я не знала, что мне делать, я постеснялась сказать по телефону, что мне ужасно хочется выпить. Спиртного было много, а утром я нашла в холодильнике заначку – полбутылки водки. Я не стала похмеляться, я ее вылила – и уехала на дачу.

Потом я сменила группу. И там увидела человека, у которого был год с лишним трезвости. Например, одной американке мы так и не поверили, когда отмечалось ее 5 лет, мы говорили: да какая ты, на фиг, алкоголичка?! Она плакала, она била себя в грудь кулачками: я алкоголик; а мы ей не верили – ну какой алкоголик не пьет 5 лет, это нереально. И когда я увидела этого советского «сталевара», такого симпатичного, с полутора годами трезвости, я поняла: это работает, и не только для американцев. И я поверила, и стала чаще ходить на эту группу.

Мы как-то пытались делать Шаги. Первый Шаг был самым легким, потому что, оглянувшись назад и увидев, что сделала водка, мне было очень легко признать, что я под водкой. Я делала все, чтоб напиться: после зарплаты вместо того, чтобы зайти в «Детский мир» и купить хоть что-то для сына, я сначала думала: «Я пойду пивка попью, а потом пойду в “Детский мир”». Конечно, в «Детский мир» я не заходила. Хорошо, если матушка успевала меня вовремя перехватить, чтобы вытащить деньги. Поэтому мне очень легко было признать, что я алкоголичка. Предупрежденная ребятами, я старалась держаться рядом с нашими. И я оставалась трезвая, не работая по Программе, только за счет того, что мы пытались что-то делать: ходили в больницы, друг к другу, ездили в другие города.

Я задавала вопрос своему спонсору: «Ну как я, не работая по Шагам, три года смогла остаться трезвой?» Но ведь Билл остался трезвый, потому что ходил к алкоголикам. Я вспоминаю, как за первый год трезвости столько городов проехала, даже попала на трехсуточный праздник к финнам!

Но наступил момент, когда стало невозможно, не работая по Шагам, оставаться счастливой и трезвой. Были книги, были какие-то распечатки, как работать по Шагам, а вот чтобы кто-то объяснил, как работать... Когда я взвыла, стала говорить об этом на группах – нашелся спонсор. Я услышала слова: «Вот я скоро буду работать по Программе». Это были волшебные слова, которые перевернули во второй раз мою жизнь в Анонимных Алкоголиках. И тогда моя жизнь стала не просто трезвой – она стала вкусной. Когда я каждый день могла просыпаться и, делая задания по этим Шагам, испытывать радость, видеть, что я не делаю чего-то, что делала раньше (например, никого не «посылаю»).

На сегодняшний день у меня есть спонсор, и я дорожу нашими отношениями. У меня есть шуточная фотография, где она держит кота, а я взяла ее на руки. И она говорит: вот так нужно относиться к своему спонсору. За 17 лет трезвости я не стала святой, я не стала умной, я не стала гениальной. Я знаю, что есть человек, который идет впереди меня, который сталкивался с такими же проблемами, наш трезвый опыт очень похож, и не важно, что она американка, как это ни удивительно – у нас одинаковые проблемы. Ценя эти отношения, я на сегодняшний день имею спонсора, работаю по Шагам и хожу на группы.

Когда я стала работать со спонсором по Шагам, то одно из заданий было увидеть Силу, которая сильнее меня. Когда я увидела, что я не могу посыпать красиво снегом ель зимой; я не могу сделать, чтобы распустились листья; чтобы пошел дождь или чтобы дождь прекратился, я признала – есть что-то сильнее меня. И тогда я начала видеть те чудеса, что происходят со мной, и не когда я пытаюсь вмешаться в то, что сильнее меня, а когда я принимаю это. Вот так, наверно, я подружилась со своей Высшей Силой. Моя вера на сегодняшний день не относится ни к одной из конкретных

религий. Я просто верю в то, что все, что делается не моими руками и не руками человека, то, что окружает нас, – это есть Бог. Это мне помогает, это Бог делает чудеса.

Марина

Спасительный рецепт



Десять лет и восемь месяцев назад я стоял в своей квартире, обшарпанной в результате множества подвигов, которые там произошли, и не знал, что мне делать, потому что месяц назад очередной раз обещал своим родителям, жене, себе самому, священнику, который тогда для меня очень много значил, – больше не пить. Весь этот месяц я пропил. Из запоя я вылез с большим трудом и понял, что снова потерпел поражение. Я не знал, куда мне идти, я не знал, что мне делать. Мне было плохо – меня трясло и колотило; еще утром я пытался опохмелиться, но у меня не получилось. Тогда я достал книжечку, которая у меня была, – Путеводитель по группам, который мне дали два года назад, когда у меня была первая попытка ходить на собрания АА (она кончилась срывом через три месяца, но книжечка каким-то чудом осталась). Я выбрал группу, которая была мне ближе всего, на метро Автозаводская, приехал туда – и с тех пор я остаюсь трезвым. Там на стене была мозаика с рыбами, и я сидел и смотрел на этих рыб; и, несмотря на то, что я ничего не понял на первом собрании, за ним последовало второе, третье, четвертое... и я больше не пил за эти годы ни разу.

Мне было лет 11, когда я впервые попробовал и испытал кайф от спиртного. Это произошло в пионерском лагере, когда на Новый год мне плеснули шампанского – и вся наша лыжная прогулка превратилась в сказку. Я тогда еще не понимал, что это из-за алкоголя. К тому времени я еще не знал, что от алкоголя у меня умрет отец, умрут два его брата, умрет племянник и умрет отчим. Мой дед тоже умер от алкоголя, и среди мужчин я первый, кто затормозился в нашем роду. Я помню, когда я впервые сознательно понял, что алкоголь мой друг, до этого я лишь интуитивно понимал, что он на моей стороне. Это случилось на первом курсе. Я написал курсовую работу, которая была посвящена библейским мотивам в творчестве Державина, а во время защиты пришел завкафедрой и сказал: «Я не понимаю, товарищи, где я оказался: в Загорской семинарии или в советском университете?» Мне не зачли это дело, и я очень расстроился. Я пошел прогуляться со своим приятелем, и он сказал мне: «Я знаю, что тебе надо». Мы зашли в какую-то «стекляшку», он «знал, что надо», купил бутылку вермута и бутылку водки и разлил, смешав пополам, себе и мне. Мы сидели, было холодно, я был убит, не знал, что делать, придется заново писать курсовую, и самое главное – такой позор, я осрамился при всех, не мог понять, почему мне ее не засчитали... И тут, когда мы выпили по стакану, ход моих мыслей внезапно стал меняться, он стал мажорный. Я себе сказал: «И что, что мне не засчитали? Но я напишу следующую *такую*, что вообще все лягут! Я всем покажу, что я значу!» В меня вошли сила и радость, и я впервые в жизни связал эту силу и эту радость с содержимым стакана, который я выпил. Я сказал себе: «Вот он – выход! Вот он – рецепт! Запомни: в следующий раз, когда ты будешь в унынии, в тяжелом состоянии, в плохом настроении, смешай водку с портвейном и выпей – и все встанет на свои места». Этот рецепт имел большой успех в моей жизни, я пользовался им регулярно. И алкоголь всегда делал за меня то, чего я не мог сделать сам. Мой новый Бог обладал чудотворным могуществом, был очень сильный, радостный, а самое главное – он снимал с меня все страхи.

Довольно долгое время я держался на этом. Но в 27 лет начались неприятности: я стал попадать в милицию, попадать в больницы то с отравлением, то с панкреатитом, то с заражением крови (я поранился во время драки) и т. д. Вот тогда я впервые прибег к советской наркологии, я понял, что что-то надо с этим делать. Я пошел в диспансер, и там я впервые увидел унылых людей, которые сидели за столом с чаем: была попытка создать какое-то общество, чтобы люди приходили туда и пили чай, а не водку. На меня повеяло такой жуткой тоской, что позже, когда мне уже рассказывали про АА, я решил, что это общество, куда приходят пить чай, и все сидят с одной мыслью – когда это все закончится, пойти выпить.

Я продолжал пить. В ходу тогда был антабус, со временем он стал тетурамом. Моя мама и жена как-то дали мне таблетку и сказали, что она «долгоиграющая». Я пропил целый курс, и после не мог пить никакого спиртного. Год прошел, а я ждал: ну когда же будет возможность? Я все время пробовал, но шла реакция, такая сильная, что я несколько раз терял сознание. Я думал: «Да-а, вот это долгоиграющая!» И она играла долго, около 15 лет, правда с некоторыми промежутками. Моя голова была настолько задурена, что я во все это верил, и даже не представлял, что существует простой метод – в кофе, или в сок, или в чай время от времени что-то добавлять (что, собственно, и происходило). Я не стал пить меньше, я стал пить более опасно, потому что я все время пробовал и выжидал то время, когда можно было пить (не знаю, может, перебой с лекарствами или еще что-то), и тогда я пил по-полной, я использовал этот момент «на всю». В конце концов, организм как-то перестроился, то, что мне сыпали, перестало действовать, и я стал пить опять. Я понимал, что делаю что-то не то, что я веду себя не так, как другие люди. Я не понимал, как мои друзья после пьянки могут встать в шесть утра и идти на работу, а я только к 10 часам кое-как на дрожащих ногах вставал и начинал искать мелочь, чтобы хоть пива выпить, и какая там работа! И я очень завидовал этим людям, я завидовал любому, кто пил

нормально. Я понимал, что со мной происходит что-то не то, и все же каждый раз я был уверен – на этот раз все будет хорошо.

Далее в моей жизни наступил период, когда я открыл для себя веру и церковь. Посещая эту церковь, я пришел к такому образу жизни, что мне практически не нужен стал алкоголь, и в течение 7 лет я пил, но очень редко. Потом умер священник, мой духовный наставник, и мои запои возобновились. Мне важно было ввести в себя это пойло любой ценой, чтобы найти самого себя, чтобы обрести почву под ногами, потому что тогда уходили страхи и комплексы, у меня на голове «вырастал» наполеоновская треуголка и я чувствовал себя королем. Но эйфория прошла, и я стал быстро напиваться. Именно тогда была моя первая попытка прийти в АА.

В один из запоев я лежал у себя дома и вспомнил просмотренную накануне передачу о том, как кого-то нашли по запаху. Я лежал, у меня останавливалось сердце, я не мог встать, и вдруг я отчетливо понял, что на этот раз может и не повезти; это меня найдут по запаху. Я чувствовал, что могу умереть, и мне стало так страшно, мне так не хотелось этой бесславной смерти! Я до сих пор помню эту минуту, я думаю, что она помогла мне углубить русло Первого Шага.

И тогда я снова пришел в АА – и зацепился. Я начал ходить на группы. Я ходил шесть месяцев, и сначала мне было очень хорошо. Когда мне на 3 месяца подарили медальку, я шел после группы к метро и подпрыгивал, потому что у меня было ощущение свободы, будто я пошел по воде: я не на торпедо, я не на эсперали, я не на кодировке, я ни на чем; я просто хожу сюда – и поэтому я не пью.

Где-то к пяти месяцам я понял, что не очень-то все и хорошо: у меня тревога, у меня страхи, проблемы, и я перестал получать радость от жизни. Тогда я стал спрашивать людей, которые мне нравились: что ты делаешь, чтобы чувствовать себя нормально в этой жизни? В конце концов, один человек сказал мне: «Делай Шаги». Десять лет назад людей с опытом сделанных Шагов было не так много, первые малые группы только начинались. И когда я услышал, что такая группа есть в Москве, я проявил усилие, чтобы туда попасть (группа была уже набрана, но я очень просил). Я пришел, и вот тогда произошел перелом в моей трезвости. Из способа «накопления» срока трезвости я перешел на другой уровень. По мере того, как мы стали делать Шаги, трезвость перестала быть «сухостью», она стала ТРЕЗВОСТЬЮ.

На сегодняшний день я уверен, что просто отказ от алкоголя ничего не значит, потому что моя душа остается душой алкоголика со всеми нарабатанными рефлексам, блоками, которых я из себя вытащил сотни, если не тысячи. Когда мы сделали первые три Шага, я понял, что это начало какого-то очень интересного этапа моей жизни. И пошли следующие Шаги.

С самого начала я отнесся к книге «Анонимные Алкоголики» с огромным уважением. Я понял, что эта книга написана алкоголиками, людьми, которые проще всего могут изложить выход из той проблемы, которая у меня есть. Я понял, что книга «Анонимные Алкоголики» – это не теория, не рассуждения и даже не рецепты, это отчет о проделанной работе: люди сделали что-то и сказали: «Мы сделали это, это и это, и теперь наступила новая жизнь. И мы рады этой жизни. Делай то, что сделали мы, и ты получишь то же». Тогда я впервые понял, какое сокровище у меня в руках, я понял, что с этой книгой я не пропаду. Я видел, что люди, которые делали Шаги, выздоравливали, и они не срывались.

Я принимаю свою болезнь, я знаю, что я смертельно болен, но акцент стоит не на этом, а на том, что я выздоравливаю от этой болезни, что душа моя обновляется. Первые три Шага я делаю по отношению к алкоголю и перестаю пить. Дальше я производжу анализ, кто я такой, я встречаюсь со своим эго, со своим эгоизмом. Я увидел, как мои недостатки управляют мной так же, как прежде управлял алкоголь, что я заложник своих недостатков. И встает вопрос: а как от этого избавляться? Шестой и Седьмой Шаги содержат в себе величайшую силу для построения новой жизни, такой, как я ее себе вижу; это доступ к силе, это доступ к моему свету.

На сегодняшний день я знаю, что если что-то происходит в моей жизни, то когда-то я сделал выбор. И я могу сделать сейчас другой выбор. Все, что со мной происходит – и хорошее, и плохое – я сотворил сам. И я знаю, что если я своими силами сотворил что-то плохое, теми же самыми силами я могу сотворить еще больше хорошего. И мне хорошо от этого.

Андрей, Москва

Шаги и Традиции**Светиться или нет?**

По поводу анонимности в АА всегда велись жаркие дискуссии – следовательно, вопрос острый и не такой простой, как может показаться на первый взгляд. И ведь каждый по-своему прав. Я тоже выскажу свою точку зрения, с которой можно соглашаться, можно – нет.

Главный камень преткновения в этих дискуссиях – как нести наши идеи в массы и не нарушать анонимности. И вот тут грань тонка. Нельзя эту грань очертить никакими рекомендациями и правилами – всяк ее чувствует по-разному.

Для меня совершенно очевидно, что я не могу нарушать чьей-либо анонимности. Но в вопросе личной – тут сложнее. Все зависит от ситуации. Если я в компании не пью, то на вопрос, почему (если таковой возникает), я не говорю в лоб, что я – анонимный алкоголик или просто

алкоголик. Не поймут, надо будет объяснять, а я ведь не за этим пришел. Достаточно фразы "я свое уже выпил". Как показывает мой опыт, это универсальная фраза, не вызывающая дальнейших вопросов, и она является правдой. Иногда могут сказать что-то вроде "а я еще нет" либо "так рано?", на что можно вообще не отвечать, пожав плечами (мол, то ваши проблемы), либо коротко говорю, что у меня свое мерило выпитого.

Другое дело, когда я, так сказать, "доношу идеи". То есть рассказываю заинтересованным лицам, что есть АА и с чем его едят. Тут без личного опыта не обойтись. Поэтому сохранять анонимность в этом случае бессмысленно, да и глупо.

А если перед лицом "прессы, радио и телевидения?" Ну, в прессе или по радио назвался бы истинным именем (мало ли людей в городе с таким именем), а вот перед ТВ, я считаю, ни к чему показывать лицо. Если было бы нужно, "засветился" бы, но опять же, как показывает практика, без этого вполне можно обойтись. Моя физиономия вряд ли что-то добавит к тому, что будет сказано и о чем будет показано. Так что "светиться" или нет – вопрос сугубо личный, вопрос морей истинной скромности и гордыни. И повредить (или не повредить) это может только мне. Но в целом нашему сообществу – нет, конечно. Потому что такие случаи чрезвычайно редки, как редки случаи демонстрации фильмов собраний АА, например. За почти 10-летнее пребывание в АА я могу припомнить лишь два подобных нарушения традиций. И я не акцентирую на этом внимания – в большой семье... всяко может быть. Ведь в общем и целом число людей, принявших Программу, растет, хотя может быть не так быстро, как хотелось бы мне. И поэтому АА растет и развивается. А значит, повода для пессимизма нет. А если "кто-то кое-где порой" – так от этого никуда не денешься. Главное для меня – перед собой быть честным. За собой следить.

В средствах массовой информации ежедневно рекламируются разные способы "излечения от алкоголизма", дающие 100%-ю гарантию и даже без ведома больного и даже способы, могущие превратить алкоголика в "культурнопитейщика". Но что-то я не вижу, чтоб народ дружно ринулся лечиться и не вижу уменьшения числа пьющих вокруг.

Значит, не в рекламе дело...

Олег, Ростов-на-Дону

Бесконечный океан

Второй Шаг я делал каждый день с утра свою волю в моей записывать,

собрались через говорил, что признает, способная вернуть мне значимый, потому что

За эту неделю я что есть в моей жизни могущественная – это существования, Вы-

руководствуюсь в дел всегда напивался. И когда все признавались по кругу: «Высшая Сила, Высшая Сила, Бог...» – я сказал: «Водка!», потому что это была правда; на тот момент я только так мог понимать Высшую Силу. Вышел я после малой группы и



так: на первой малой группе дали задание – просить Бога показать, как Он проявляет жизни, и самому наблюдать за этим, перечитывать Второй Шаг. Когда мы неделю, мы взялись за руки, и каждый что есть Сила, более могущественная, здравомыслие. Это ритуал, но он очень мы вместе говорим эти слова.

понял только одно, самое главное. Я понял, Сила, более могущественная, очень водка. Водка – это основа основ всего моего шая Сила всей моей жизни, все, чем я своей жизни. Даже в мечтах я в конце всех дел всегда напивался. И когда все признавались по кругу: «Высшая Сила, Высшая Сила, Бог...» – я сказал: «Водка!», потому что это была правда; на тот момент я только так мог понимать Высшую Силу. Вышел я после малой группы и

чувствую: что-то не то. Я вроде бы и сделал Второй Шаг, но водка – Высшая Сила?! И вот я иду по улице и говорю: «Бог, Ты есть» – во все горло. Потом для порядка повторил еще раз. С этого момента Бог и *стал*. Вот так я сделал первый раз Второй Шаг.

Начались чудеса. И я стал задумываться: а может это делает Бог? У меня стали появляться мысли: где я, а где Бог? Есть Он или нет? А, может, это все я сам делаю? Сказав, что Бог есть, я просто увел все свои мысли в это русло. А чудеса сыпались (события, которые происходили, другим словом назвать нельзя), все больше и больше, и вера стала укрепляться, и молитва стала естественной. Когда мы проходили Третий Шаг, и надо было учить молитву Третьего Шага, я стал читать ее на коленях, потому что для меня встать на колени – это было усилие. «Молись, а вера придет».

На самом деле Второй Шаг – это не очень просто. Меня долго цепляли слова в книге «Двенадцать Шагов и Двенадцать Традиций» о том, что надо отказаться от старых представлений. Это жутко важно – отказаться от представлений о Боге, каким Он должен быть – потому что те представления, которые у меня были, не работали, это были представления человека, который в Бога не верил. В Большой книге, в рассказе Билла, ему друг сказал: ты можешь сам выработать свою Высшую Силу. И до сих пор я всегда возвращаюсь ко Второму Шагу, потому что в любой момент, когда я разбираю какую-то проблему или ситуацию, все сводится к одному – какая у меня Высшая Сила и какие у меня с ней отношения. Как только я вспоминаю, что я сам могу создать свою Высшую Силу, придать ей свои черты, расширить ее понимание, дать ей еще больше пространства в моей жизни – проблемы уходят.

Всю трезвость мои представления о Высшей Силе меняются. В первое время это была просто группа АА. Потом было небо, потому что небо очень удобно – оно всегда здесь и сейчас. Потом стал возникать образ Бога, то есть какой-то личности; он был мужским. Потом переживание любви, и это состояние «люблю» (любовь не к кому-то или к чему-то, а состояние любви) – в этом слове была моя Высшая Сила; там, где «я люблю» слово «я» лживо. Пару раз Высшая Сила пришла ко мне во сне в виде женщины-матери, которая держала меня – младенца – на руках (это очень значимо для меня до сих пор). Я представляю свою Высшую Силу в соответствии со своими нуждами. Когда мне нужна мудрость и сила, это чаще всего мужчина, у которого нет четкого образа, он может быть каким угодно; когда нужна любовь, поддержка, принятие, забота – моя Высшая Сила становится женщиной.

Одна наша девушка рассказала мне, как она переживала Бога, и с этого момента Бог для меня уже бывает иногда и не мужчиной, и не женщиной, а бесформенной силой, настолько мощной, что даже время там исчезает. Мое понимание Высшей Силы прогрессирует, оно абсолютно не жесткое, оно как река, которая постоянно увеличивается вширь, вширь, вширь, и где-то там на горизонте ощущение бесконечного океана, в котором я обязательно растворюсь.

Это очень интересно – жить с ощущением, что есть Сила, «более могущественная, чем я, способная вернуть мне здравомыслие», которую я абсолютно не понимаю, но которую я ощущаю и воспринимаю. Она может со мной говорить какими угодно способами: словами людей, погодой, рекламными щитами, состоянием, прийти ко мне во сне... И вроде происходит абсолютно обыденная вещь, но я вдруг понимаю – нет, это Высшая Сила. И главное не образ. Главное – это ощущение чистоты, святости. И как только я вспоминаю о Боге, самым естественным становится препоручить Ему свою жизнь и свою волю, а больше ничего и не нужно.

Савелий, Москва

Средство борьбы со страхом – оставаться трезвым



По части выполнения Четвертого Шага у меня очень много претензий к самому себе. Я согласен со многими, кто считает, что в основе комплексов человека лежат страхи. Это поистине парализующий сознание и душу человека ужас перед еще не свершившимся будущим. По моему мнению, как правило, без оснований. Копий по теории страха поломано немало, сколько еще будет. Практически все, что мне удавалось читать по этому поводу, в полной мере относится ко мне. Своеобразно безотказная теория проблема души, сознания и действий человека. Можно долго теоретизировать по этому поводу, привести целый ворох моих детских переживаний, но, ближе к делу. Думаю, что именно страх за свою жизнь, инстинкт самосохранения заставили меня искать выход из

того тупика, куда я попал. В минуты отчаяния и безнадёги, когда казалось, нет никаких шансов, все решалось удивительным образом положительно для меня. Конечно, хотелось, чтобы это происходило быстро и безболезненно, но... за все надо заплатить. Когда у меня были периоды трезвости после наркологий и под подшивкой, я очень часто впадал в депрессию, которую провоцировал страх смерти. Это был какой-то кошмар. Я ничего не мог поделать с собой. Я глотал таблетки, капли, всякую дрянь. В конце концов, сорвался. Но страх-то никуда не делся. Более того, если в состоянии подпития как-то анестезируешь сознание и пребываешь во временном состоянии небытия, но потом-то трезвеешь (кончатся деньги, здоровье, отпуск...), и к естественному страху смерти добавляется еще куча страхов, усиленных похмельем. Тут и страх ответственности за мои "кувыркания", и возможная плата за это (тоже, кстати, гипертрофированно преувеличенного болезненным сознанием). Вся эта канитель, в конце концов, надоела. Поиск привел в АА, в Программу, к Высшей Силе.

Но страхи никуда не исчезли. Только сейчас у меня появилась возможность их в какой-то степени компенсировать. Не скажу, что это мне удастся в полной мере. Порой не могу заснуть до утра, испытываю беспокойство, смутное чувство тревоги, беспомощность в решении какой-либо проблемы (опять ошибочно "гордынно" примеряя на себя тогу вершителя). Но если раньше это было паническим изведением себя и окружающих, бестолковой суетой и судорожными поступками, то сейчас я постепенно учусь контролировать свои эмоции. Это анализ ситуации, поиск истинной природы моих беспокойств, молитва... Словом весь тот набор средств, предлагаемых литературой и опытом братьев и сестер по АА, потому как на эти темы говорил, в основном, только с ними. Приходилось обращаться и медикам, в 1996 году. Мне это здорово помогло.

Сейчас для меня самое главное – не создавать предпосылок для усиления страхов, так или иначе оставшихся со мной. Я их не буду перечислять, понятно каких. Повторюсь, есть простые и доступные средства обойти провокационные ситуации. А самое простое и сложное средство борьбы со страхом для меня – это оставаться трезвым, вне сомнений – биологически, ну, и, по возможности – эмоционально. По природе я человек пессимистичный, фаталист. Мне непросто ужиться с этим. С возрастом, да и по причине совершенно безобразного разбазаривания щедро данного мне моими пращурами здоровья, все чаще начинают вылезать болячки. Здесь возникает проблема вдруг стать обузой. Для всех. Тем более поддержать здоровье, да и лечиться, дело далеко недешевое. Я с этим столкнулся совсем недавно. Но и не давать повода прогрессировать болезням. Опять же с помощью того, о чем речь шла выше. Но я остаюсь убежденным в том, что помощь ко мне придет только в том случае, если я не буду высокомерно пренебрегать благоразумием и не стану искусственно вовлекать в круговорот своих проблем близких мне людей. Да воздастся!..

Конечно, могут возникнуть ситуации, когда невозможен контроль, но надо постараться оставаться достойным и...мудрым.

Спасибо, что, возможно, нашли терпение прочитать. Спасибо всем за поддержку во мне трезвости, благоразумия и душевного покоя. Желаю всем всего самого доброго.

Володя

Вести с мест: Иркутск

Здравствуйтесь, меня зовут Юрий, я алкоголик.

Пишу впервые, поэтому извините, если что не так. Почему не писал? Видимо, особенно нечего было. А тут... Исполнилось 12 лет группе «12 апреля» (г. Курган), как водится, приехал наш брат из Екатеринбурга – группа «Возрождение». Перед отъездом проговорился, что в июне едет в Иркутск на слёт АА. Признаться, побывать на Байкале было большой мечтой моей жены, и я был солидарен с ней в этом, поэтому вопрос мы решили за три минуты.

Связаться с организаторами Байкальского Слёта не составило большого труда. И вот мы прибыли. Встретили тепло – это ничего не сказать. Посадили на машину, отвезли в хороший дом к хорошим людям (особая благодарность хозяйке Галине – нас иногородних было человек 15). Вечером было собрание группы, знакомство, чай. А утром автобусами (европейскими) на Байкал, затем «Восход» на подводных крыльях в деревню, где снимался известный фильм «У озера». Я впервые увидел море, а рядом и за ним горы. Но больше всего меня поразили люди, мои единомышленники (нас было 83 человека, только приезжих 50, Екатеринбург, Курган, Москва, Томск, Ангарск, Усолье-Сибирское, Чита, Хабаровск, Южно-Сахалинск и Иркутск), конечно, но местные удивительные. С 9 по 12 июня была очень плотная программа, посвящённая 15 годовщине движения АА в Прибайкалье, девизом «Пока Мы едины, Мы – непобедимы»: торжественное открытие, дневные и ночные собрания, доклады делегатов и члена РСО от региона о XVIII Конференции АА России, спортивные мероприятия, круглые столы, пение у костра, дискотека, походные мероприятия по живописным окрестностям, концерт, фейерверк, и – торжественное закрытие Слёта

Причиной написания этого рассказа, видимо, послужил журнал Дюжина №27 (март 2006), который подарил мне организатор этого всего действия, а теперь мой брат. Мне было доверено проведение собрания по Третьему Шагу на горе над Байкалом, говорят, 100 метров. Никогда этого им не забуду. Так вот журнал сослужил мне большую услугу, там есть Преамбула, Шаги и Традиции. А уже дома в конце журнала прочитал: «пишите нам» и адрес.

Благодарю организаторов Слёта за встречу, размещение, питание, за организацию мероприятий и УРОК. Представляете, сколько я приобрёл новых братьев и сестёр. Даже понял, почему. Когда я принял Высшую Силу, а случилось это не в первый год моего пребывания в Программе, я попросил ЕЁ, чтобы была возможность бывать в других городах на собраниях групп АА. Получилось.

Хочу впредь как сейчас и ещё Лучше...

Члены групп Ал-Анона говорят: «как замечательно, что Вы – АА!» Может, они правы? Пусть будет и по-другому, но АА... ребята, я 12 лет живу трезвый.

P. S. Прошу редакцию отнестись с пониманием к моей заметке, это самый первый опыт написания чего-либо.

С уважением,

Юрий

Информация**Выписка из протокола XVIII Конференции по обслуживанию Содружества АА России**

Решения, принятые на XVIII Конференции о журнале «Дюжина»:

1. Сделать журнал «Дюжина» отдельной структурной единицей в рамках РСО АА. Правлению ФО АА, Исполнительному Директору ФО АА выделить в 2006 финансовом году на выпуск журнала «Дюжина» из бюджета ФО АА средства согласно представленной гл. редактором журнала смете расходов.
2. Средства для журнала «Дюжина» представлять отдельной статьёй бюджета. Средства от продажи журнала «Дюжина» в размере 100% предоставить на развитие журнала сроком на 6 месяцев. Контроль над выполнением возложить на Финансовый Комитет при РСО АА.
3. В целях обеспечения принадлежности журнала «Дюжина» Российскому АА выпускать журнал с указанием авторских прав: «© Фонд обслуживания Анонимных Алкоголиков».
4. Рекомендовать РСО АА выполнить решения по вопросам журнала «Дюжина» в срок до трех месяцев.



Наши родные и близкие**Исповедь матери**

Никогда не думала, что меня коснется эта беда: моя дочь – алкоголик. Я долго не верила в ужасную реальность. Надеялась, что это не так, что все как-то наладится, само собой «рассосется». И даже, когда дочь сама говорила мне о том, что она алкоголик, я все еще сомневалась.

Впрочем, если быть совсем уж точной, иногда где-то в глубине души возникало тревожное предчувствие такого развития событий. В раннем детстве моя дочь была гиперактивным ребенком: необыкновенно подвижна, на редкость общительна, но легко возбудима. В переходном возрасте вдруг появилась болезненная застенчивость, которая не оставляла ее и впоследствии. Дочь находилась в постоянном напряжении, думая о том, как оценят ее действия окружающие, что они подумают о ней: о ее внешности, о ее поступках. Боязнь показаться смешной преследовала ее. Вот тогда-то и мелькнула у меня мысль: как бы не стала она искать расслабления, снятия напряжения в спиртном. Ведь и наследственность у нас по этой части не *ах!* И мой отец страдал пристрастием к спиртному, и отец моей дочери тоже (особенно в последние годы жизни). Но я упорно отгоняла подобные страхи, хотя до поры до времени следила за тем, чтобы во время разного рода застолий моей дочери не наливали вина. Какие же следует принять меры для того, чтобы она освободилась от своей застенчивости, я не знала. Водила ее к разным психологам, подсовывала ей книги популярного психотерапевта Владимира Леви, но все безрезультатно.

И вот беда пришла. Дочь стала пить. Что делать, куда бежать, с кем посоветоваться? Какой ужас, какая безысходность! Какой, в конце концов, стыд! Я в панике, в растерянности, теряю рассудок; то прихожу в бешенство, то впадаю в уныние. Да и есть от чего: батареи пивных банок (полные дома, пустые за окном), безумные глаза дочери, нецензурная брань, битье посуды. Я плакала, рыдала, умоляла, орала, грозила, пугала последствиями. Естественно, всем этим я только подливала масла в огонь, провоцировала ее на еще большую агрессию. Однажды после очередного скандала, когда я не пускала нетрезвую дочь на улицу, она собралась выбраться из дома через окно (а живем мы на втором этаже). Я умоляла ее этого не делать, просила прощения, встала на колени. Не помню уже подробности дальнейшей перебранки, но она ушла из дома. На мои звонки на сотовый не отвечала. Я сходила с ума. Чувство глубочайшей вины перед дочерью душило меня: я не сумела правильно воспитать, не приучила к хорошему, не отсекала дурное. Не смогла показать своей жизнью, как надо жить. Не долюбила, не доласкала мою девочку, а только требовала от нее, не будучи сама примером для подражания, чтобы она стала «как все», и еще лучше, чем все: а как же – ведь моя дочь такая способная. То, что она эмоциональна, импульсивна, легко ранима, не принималось во внимание. Что делать теперь? Подкрадывалась мысль о том, чтобы свести счеты с жизнью: ведь самый мой главный замысел в этой жизни – счастье и благополучие дочери – не состоялся.

Через пару дней дочь объявилась, и все пошло по-прежнему. Потом она вышла замуж. Я немного успокоилась. Понадеялась, что, может быть, теперь все пойдет иначе. Но вот однажды дочь заявила мне, что она – алкоголик, хочет избавиться от пристрастия к спиртному, но сама этого сделать не в состоянии. Попросила моей помощи. Я узнала адреса и телефоны наркологических служб города. В одной из них ей посоветовали посещать занятия группы Анонимных Алкоголиков. Дочь стала посещать эти занятия. Началось постепенное выздоровление.

Дочь принесла домой разнообразную литературу АА и «Ал-Анон». Читая эту литературу, я узнала, что алкоголизм – болезнь (впрочем, это-то я знала и раньше). Но истину о том, что близкие родственники алкоголиков тоже больны, что они страдают так называемой «созависимостью», мне открыли эти книги и брошюры. У меня часто «ехала крыша» от алкогольных проблем моей дочери, но раньше я думала, что это как бы «эксклюзив». Просто я слабая, у меня нет силы воли, не хватает мудрости для того, чтобы повлиять на ситуацию, взять ее под контроль. Теперь я поняла, что надо прекращать заниматься самообразованием, перестать грызть себя за то, что я что-то не так сделала в своей жизни – и именно поэтому моя дочь стала алкоголиком. Что прошло – того не вернешь. Надо просто любить ее, не упрекать ни в чем, горячо молиться за нее. Надо научиться не брать на себя решение ее проблем, давая ей возможность искать их решения самой. А мне самой надо стараться жить полной жизнью, не теряя в себе личностной основы. Ни в коем случае нельзя забывать о воле Божией и о том, что надо себя смело этой воле предать.

Я очень люблю, когда Анонимные собираются у нас дома на свои чаепития. Я их всех очень люблю. У каждого своя судьба, своя глубина дна, которого они достигли и с которого начали восхождение вверх, к прекрасной трезвой жизни. Когда они к нам приходят – в моей душе царят мир и покой. Я знаю, что моей дочери эти общения приносят

пользу, которую трудно переоценить. Сознание того, что она среди своих, что она не одинока, способствует и моему исцелению.

Мне очень трудно не думать постоянно о болезни дочери. Часто возникает искушение пожалеть себя, поплакаться о том, что в жизни моей дочери все сложилось «не так, как у всех». Иногда не дает покоя страх, что все может повториться. Однако такие мысли надо гнать прочь. Помоги, Господи, и дай сил моей дочери быть трезвой и дальше! Помоги, Господи, и дай сил мне поддерживать ее, не вмешиваясь, где не надо; всегда любить ее, несмотря ни на что. Даруй мне, Господи, ту любовь, о которой Апостол Павел сказал: *«Любовь долготерпит, милосердствует, любовь не завидует, любовь не превозносится, не гордится, не бесчинствует, не ищет своего, не раздражается, не мыслит зла, не радуется неправде, а сорадуется истине; все покрывает, всему верит, всего надеется, все переносит. Любовь никогда не перестает»*.

Хочу закончить свою исповедь словами из молитвы Оптинских старцев, несколько изменив их: *Господи, во всех словах и делах моих руководи моими мыслями и чувствами. Во всех непредвиденных случаях не дай мне забыть, что все ниспослано Тобой. Научи меня прямо и разумно действовать с моей дочерью, не смущая и не огорчая ее. Руководи моею волею и научи меня каяться, молиться, верить, надеяться, терпеть, прощать, благодарить и любить*.

PS. Смотрю в окно. Во дворе моего дома молодые парни и девчонки общаются на скамейке, потягивая пиво из бутылок. Пустые бутылки летят во все стороны. Смотрю и думаю: что их ждет впереди? Неужели пиво – это необходимое средство для общения молодежи, и без него никак нельзя? Жаль их, жаль их родителей, которые могут оказаться в ситуации, подобной моей. Хочется крикнуть: «Ребята, да выбросьте вы эту дрянь! Несколько минут расслабухи не стоят того, чтобы за них расплачиваться своим будущим и будущим своих детей!» Но ведь не услышат. Не поймут. Пока не пройдут какой-то свой собственный путь, на котором, если повезет, им откроется что-то главное.

Ирина



Наш юмор**Из выступлений**

«Сказавши “А”, говори еще раз “А”».

?!!

«Просьба воздерживаться от перемещений по залу, чтобы не мешать выступающим и выздоравливающим».

?!!

«Во время собрания я стараюсь забыть, что они – женщины».

?!!

«– Меня зовут Феофаний, и я алкоголик!..
– Привет, Серега!!»

?!!

«Духовный опыт ударил в голову...»

?!!

Жена говорит: «Возвращаешься с работы – ну почему столько пьяных!?» А я удивляюсь – почему столько трезвых?

?!!

«Ну, в моем возрасте приходится жить все больше духовной жизнью...»

?!!

«Я не сплетни распускаю – я свое мнение высказываю».

Если у Вас раздвоение личности, это еще не повод пить за двоих.



Мужчина в обеих руках несет бутылки. Приятель его спрашивает:

– Ты что, тару несешь сдавать?

– Нет, с женой поругался, так она сказала: забирай свои вещи и уходи.



– Ты чего вечером делаешь?

– Ничего, я пить бросил...



Виноградная лоза приносит три грозди: гроздь наслаждения, гроздь опьянения и гроздь омерзения.



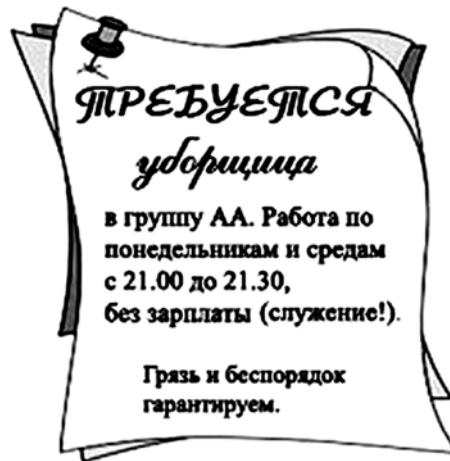
В день полочки жена отыскала мужа в пивной. Он, увидев ее, возмутился:

– Послушай, да это ж просто оскорбительно! Почему ты всегда идешь прямо сюда? Почему ты никогда не ищешь меня, например, в музее?



Я свою меру знаю: упал – хватит.





Шаги и Традиции автопробега АА

(Использовать как дополнение к каноническим Шагам и Традициям АА).

ШАГИ.

1. Мы признали свое бессилие перед дорогой, признали, что наша колонна стала неуправляемой.
2. Пришли к убеждению, что только ГИБДД может вернуть нам здравомыслие.
3. Приняли решение препоручить нашу волю и нашу жизнь водителям, как мы их понимали.
4. Глубоко и бесстрашно оценили состояние дорог и автомобилей с технической точки зрения.
5. Признались перед собой, ГИБДД и каким-либо инспектором в истинной природе наших нарушений.
6. Полностью подготовили себя к тому, что ГИБДД избавит нас от всех наших денег.
7. Смирненно платили штрафы.
8. Составили список всех наших нарушений и преисполнились желанием выплатить положенные за них штрафы.
9. Выплачивали эти штрафы, где только возможно, кроме тех случаев, когда это могло повредить кому-либо другому.
10. Продолжали следить за дорогой и, когда допускали нарушения, сразу признавали это.
11. Пытались путем размышлений углубить наше соприкосновение с ГИБДД, молясь лишь о знании их воли и даровании денег для этого.
12. Достигнув конца Автопробега в результате выполнения этих Шагов, мы стремились донести идеи Автопробега до других анонимных алкоголиков и применять эти принципы во всех наших делах.

ТРАДИЦИИ.

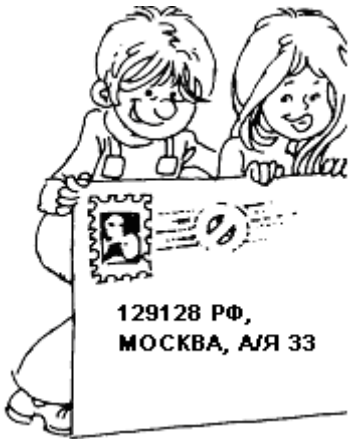
1. Благополучие колонны должно стоять на первом месте; жизнь каждого участника зависит от единства колонны.
2. В делах нашей колонны есть только один авторитет – любящий ГИБДД, воспринимаемый в том виде, в котором он может предстать в нашем групповом сознании. Руководители в автопробеге всего лишь облеченные доверием исполнители. Они не приказывают.
3. Единственное условие, чтобы стать участником нашего автопробега, является наличие автомобиля и желание ехать в нем.
4. Каждый экипаж должен быть вполне самостоятельным, за исключением дел, затрагивающих другие экипажи или колонну в целом.
5. У экипажей есть лишь одна главная цель – доехать до финиша, донося по пути наши идеи.
6. Экипажам никогда не следует предоставлять эмблему автопробега для использования какой-либо организации или посторонней компании, чтобы проблемы, связанные с престижем, не отвлекали нас от главной цели автопробега.
7. Каждому экипажу следует полностью опираться на свои силы, отказываясь от помощи извне.
8. Колонна в целом должна всегда оставаться непрофессиональным объединением, однако наши экипажи могут включать в свой состав водителей, обладающих определенной квалификацией.
9. Колонне никогда не следует обзаводиться жесткой системой управления. Однако мы можем создавать службы или комитеты, непосредственно подчиненные экипажам, которые они обслуживают.
10. Колонна не придерживается какого-либо мнения по вопросам, не касающимся Автопробега. Поэтому ей не следует вовлекаться в посторонние дискуссии.

11. Наша политика во взаимоотношения с общественностью основывается на привлекательности идеи Автопробега, а не на пропаганде. Мы должны сохранять анонимность.

12. Анонимность – духовная основа всех этих Традиций, постоянно напоминающая нам о том, что главными являются принципы, а не наши личности.

(Показаны впервые в Тольятти 08.05.00 г.
на заключительном этапе
"2-го Российского форума АА на колесах")





Из писем мнения, сообщения



На третьем году моей трезвости в АА мне пришлось пережить сильное эмоциональное потрясение. Я чувствовала страх, гнев и жалость к себе. Мне не хотелось принимать изменения в моей жизни. Поток горьких мыслей, казалось, невозможно было остановить. Особенно трудно приходилось ночью.

Мне предложили снотворное, я согласилась. Через 5 минут после приема

таблетки я отключалась от реальности, и на несколько часов мои страдания прекращались.

Привычка химическим путем изменять сознание брала свое. Один из моих наставников в АА высказался совершенно определенно: снотворное и антидепрессанты могут затормозить выздоровление в Программе и спровоцировать срыв на алкоголь. Я выслушала его мнение, но от таблеток не отказалась.

Через некоторое время я принимала снотворные и успокоительные средства уже не только вечером, но и днем. В те часы, когда мне приходилось все же бодрствовать, страх и жалость к себе были основными моими состояниями. Я думаю, что со мной было очень трудно общаться, потому что я интересовалась только собой и в любом общении в основном жаловалась.

Через полгода такой жизни я вдруг осознала, что мое поведение невозможно назвать трезвым. Я вспомнила свои первые успехи в АА – как я радовалась ясности мыслей, как я доверяла Высшей Силе и как это помогло мне преодолеть страх.

Таблетки я прекратила принимать резко – просто выбросила их в мусоропровод. Отвыкание было очень тяжелым, особенно по утрам. Все самые мрачные соображения о жизни толклись в моей голове одновременно. Замечательно, что бессонницы не было: ровно в 9 вечера я засыпала и ровно в 7 утра просыпалась. Уходила в лес, в течение всей прогулки молилась о трезвости и здравомыслии. Вечером на группе значительно отпусало эмоциональное напряжение.

Понемногу здравомыслие и способность здраво рассуждать и реагировать вернулись ко мне. Помогло, к тому же, то обстоятельство, что я устроилась на работу. Там появились новые впечатления, ответственность. Это отвлекало от больших мыслей.

Мне предложили вести группу по Большой книге, и эта работа (несмотря на скромный опыт выздоровления) сильно утвердила меня в трезвости.

Благодарю всех, кто поддерживал меня в трудное время.

Лена, Москва



Приветствую всех!

Сегодня разоткровенничалась с коллегой по работе («о личном»), так сказать. Выяснилось, что у нее отец умер – от алкоголизма. Я ей: «А я – алкоголик». Она: «?!! ...А ты сама, или помогли?» (в смысле, не пить).

Что я могла ответить? Конечно, помогли (и я глазами вверх указала). И помогают.

Долго так она потом на меня смотрела... (Я боковым зрением видела)

...Когда я уезжала из Казани (15-летие АА было), мне сказали: «Проси утром прожить сегодняшний день трезво. А вечером благодари, что сегодня трезвая». Так и живу.

Но. Постоянное ощущение-ожидание... Как сказать-то... Что «главное» – оно есть, только пока откладывается. Я помню про «первым делом – главное», и помню, что главное – быть трезвой. Выходит, все хорошо, и есть у меня «главное»... А чувство ожидания – не проходит.

Иногда делается тревожно – что ж я ничего не делаю?? И «а чего нужно делать-то???» Вот и выходит – «Просить Бога, чтоб научил хотеть того, чего нужно хотеть»... Это уже торг какой-то начинается... «Пожалуйста, Господи, вот это уже есть, спасибо, и еще теперь надо чего-нибудь бы такого бы...»

Ребятуски!.. Что стоит того, чтоб хотеть этого? Или, может, мне уже отвечено – а я не очень слышу-понимаю??

Обнимаю крепко, сегодня трезвая.

Ксения, Ульяновск



История про журнал "Дюжина".

В одном из номеров "Дюжины" за 2004 год уже была напечатана моя записка, подписанная "Татьяна, Павлоград". В Украине анонимные алкоголики меня знают под этим именем.

На конференции АА в г. Павлограде, которая проходила 23-24 октября 2004 года ко мне подошел Анонимный из Прибалтики и спросил:

– Это ты – Татьяна?

– Да, это я.

– Я приехал в Павлоград по работе. По дороге купил в Москве журнал "Дюжина". Сажу в гостинице, читаю себе журнал, и вдруг под одной из историй читаю подпись: "Татьяна, Павлоград". В истории упоминается наркодиспансер. Узнаю в справочной телефон наркодиспансера, звоню, а мне говорят – завтра Конференция АА там-то". Вот так я благодаря "Дюжине" попал на Конференцию в другой стране.

Я, конечно же, выпросила этот номер журнала себе в подарок.

Татьяна, Павлоград



Здравствуйтесь все! Это Тая, алкоголик.

В августе 1997 года я поехала в другой город, чтобы некто М., алкоголик, помог мне разобраться с "дном". Я уже слышала, что если алкоголик не достиг дна, то ему и начинать не стоит трезветь. Жить хотелось, дна я не ощущала: у меня двое детей, я их обеспечиваю, работаю, друзья, квартира тоже есть, даже развелась с

алкоголиком – какое же это *дно*? Что же мне делать? Я была в отчаянии – неужели мне придется еще мучаться в этом аду, неужели мне придется пережить еще худшие времена, чтобы достичь *дна*?

Но я попала туда, куда нужно. М. сказал мне буквально следующее: «То, чего ты боишься – это "общепринятое дно", то дно, которого многие достигают. Ты достигла *своего собственного "дна"*, ниже падать хочешь?»

«Нет, не хочу. Но от чего же я оттолкнулась, чтобы начать выплывать (у меня очень развито образное мышление, поэтому я представляла себе глубокое озеро и себя, тонущую, барахтающуюся в воде между дном и поверхностью, и не могла себе представить – как можно вынырнуть...)».

«Девочка моя, – сказал М., – оттолкнись от камня, который лежит на дне озера. Ты не достигла дна, ты достигла камня, большого камня на дне. Этот камень называется "ум", твой ум, который подсказал тебе, что ниже – еще хуже. У многих из нас есть свой камень, свой ум, который не дает соскользнуть до этого "общепринятого дна". Радуйся, выныривай и выздоравливай!».

С тех пор я рисую новичкам картинку с озером и предлагаю нарисовать каждому *его собственный "кирпич-ум"*. Я думаю, что я начала выздоравливать именно благодаря тому, что поверила: мне необязательно на *то самое "дно"*, мне хватит.

Этот разговор состоялся на 3-й день моей трезвости. Сегодня я трезвая ровно 2 недели 9 месяцев и 8 лет. Я счастлива. Люблю вас.

Тая



Когда я пришла в АА, у нас оба собрания в неделю были открытыми, и мог не только присутствовать, но и выступать кто угодно, помимо алкоголиков. Потом все-таки стали спрашивать: "У нас собрание закрытое, но будет ли кто-нибудь против присутствия не-алкоголика?". И это тоже для меня абсурд: зачем тогда врать и устанавливать якобы "закрытость" собрания? В чем тогда его "закрытость"? (А определения "закрытых" и "открытых" собраний есть в конце книги "Жить трезвыми"). И я тогда не смела возражать – и молчала. Потребовалась немало времени, пока у меня появилось мужество возразить, невзирая на осуждение "доброжелателей" из АА, которым было все равно. И которым было наплевать на алкоголика, но почему-то очень волновало, что уйдет неалкоголик.

Теперь на моих двух домашних группах из 8 собраний в месяц – только одно открытое. Но и на нем в полном соответствии с Третьей Традицией могут выступать только алкоголики. Ведь это очевидно: раз собрание АА – это место, где алкоголики решают одну проблему – алкоголизм – и делятся своим опытом выздоровления от алкоголизма, то неалкоголики не могут делиться этим опытом или рассказывать о своей алкогольной проблеме просто по той причине, что ее у них нет.

В это воскресенье я вела открытое собрание, были член Нар-Анон и наркоман. И я подчеркнула, что, хотя наше собрание открытое, но слово могут брать только люди, имеющие проблемы с алкоголем. И здесь был не мой авторитет, а авторитет Традиций АА. И это была моя обязанность как ведущего. После собрания ко мне подошли два члена АА, которые пришли недавно, и рассказали, как им неуютно на других группах, где все собрания открытые, куда приходят с женами, мужьями, детьми даже. Где выступает кто угодно. И ведь у них и мысли не возникает, что они могут поднять этот вопрос на рабочем собрании. Они просто этого еще не знают! Да и не посмеют они пока. А в собраниях нуждаются ежедневно.

Сейчас я могу выступать перед кем угодно, но это не значит, что я буду всеми силами пытаться оставлять всех подряд на собрании АА. Я еще помню себя двенадцатилетней давности.

Спасибо вам за то, что помогаете мне это не забывать.

Трезвая благодаря Богу и вам.

Света



Привет, меня зовут Наташа, я алкоголик.

Поездка в Таганрог – это праздник, который всегда с тобой. Город Таганрог находится в 70 км от Ростова, где я имею счастье жить.

Так «случилось», что, живя в Ростове, я ни разу ни была в Таганроге, а очень хотелось поехать. Но обязательно что-то удерживало от поездки – то времени нет, то желания, то денег. Позже я вообще боялась выезжать, потому что могла оказаться в другом городе и месте из-за того, что когда пила ведрами, у меня были провалы в памяти. Считала, что это авантюра и лучше пить на природе, под кустом рядом с домом (этакий «ужас» нашего двора).

К тому времени моя жизнь уже была неуправляемой, и за плечами у меня был «стаж» двух «эспералей».

Бессилие перед алкоголем было очевидным, а так хотелось жить и быть свободной.

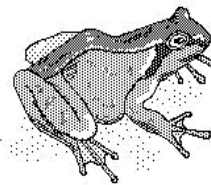
Спасти меня могло только чудо, в которое я не верила, но это произошло, я обрела свободу благодаря сообществу АА и Высшей силе как я ее понимаю.

Сейчас я убеждена, что нет ничего случайного, всему свое время. Мне «повезло». Так совпало, что инициативу поездки в город Таганрог, который я хотела посетить, взяли на себя «старички».

Первая поездка – в мою жизнь вошло солнце, и меня хватил «солнечный удар». Это было состояние огромного счастья и желание «понизить градус». Поразила переключка по годам трезвости шестнадцать, пятнадцать, тринадцать... лет, один день. Среди ААевцев была наркоманка, не употреблявшая вещества, изменяющие сознание, более 9 лет! Для меня это был шок, так как я жила в семье, где отчим употреблял наркотики и умер в алкогольном бреду. Я подумала, если наркоманка обрела жизнь, почему я не могу освободиться от рабства алкоголя? После большого собрания на чаепитии меня окружили заботой, и одна женщина из наших обещала, что у меня обязательно «получится». Мне показалось это слишком категоричным. Я не понимала, что именно и как у меня «должно получиться».

Сейчас я трезвая более 7 месяцев «по одному дню». Нахожусь в активной работе по программе АА 12 Шагов, чего и вам желаю. Бывает трудно, но обещания и надежды сбываются – я трезвая и свободная. В моей душе поселился праздник, который всегда со мной.

Наташа А., Ростов-на-Дону



В одном подмосковном лесу, недалеко от тропинки был пруд. Он был такой старый, что начал поти-хоньку зарастать тиной. И там поселились лягушки. В таком тихом заросшем пруду им было просто раздолье. Они лежали по берегу на листьях, грелись на солнышке и квакали. Ведь вы знаете, что лягушки разговаривают кваканьем. Они говорили обо всем на свете, о погоде, о событиях в пруду, о себе и о своих друзьях. Лягушки очень любили проводить так свое свободное время.

Среди них жил один лягушонок. Он был самый маленький, но квакал громче всех. Он очень хотел, чтобы его заметили, и громко квакал о том, что он самый умный, самый ловкий, самый красивый. Лягушонок думал, что чем громче он будет квакать, тем скорее на него обратят внимание, и будут им восхищаться. Но почему-то его мало кто замечал, все обитатели пруда давно уже привыкли к кваканью этого лягушонка. Поначалу они про-

являли к нему интерес, но потом перестали, потому что квакал он все время про одно и то же, про то какой он самый-самый-самый лучший. Но лягушонок все равно продолжал громко квакать, уж очень хотелось ему быть заметным. Он, наверное, квакал бы так очень долго. Но как-то мимо проплывала рыбка. «Послушай, спросила его рыбка, почему ты думаешь, что ты самый, самый? Посмотри на меня, чем ты меня лучше?» «Я умею прыгать, а ты нет», – ответил лягушонок. «Зато я умею плавать», – сказала рыбка. «Ну, плавать я тоже умею, это я умел еще головастиком», – ответил ей на это лягушонок. «Зато ты не умеешь плавать так быстро как я, и у тебя нет таких чешуек как у меня», – сказала рыбка. Лягушонок задумался: «Да, действительно, таких чешуек у меня нет, и плаваешь ты быстрее. – И тут он вдруг сказал рыбке правду: – Я так хвастаюсь, чтобы меня заметили, на самом деле мне очень хочется дружить с кем-нибудь, давай с тобой дружить». «Давай, конечно, мне так нравится смотреть, как ты прыгаешь», – ответила рыбка, – я так не умею». «А я все понял, – сказал лягушонок, – я не лучше и не хуже тебя, я просто другой, и как здорово, что мы такие разные, друг на друга не похожие. Представляешь, что было бы, если бы весь мир состоял из таких же лягушат как я».

И они стали дружить, им было очень интересно друг с другом. Лягушонок показывал рыбке свои прыжки, а она учила его быстро плавать. А вечером они сидели на отмели и рассказывали друг другу сказки и истории. Все обитатели пруда смотрели на них и радовались. А пруд продолжал стареть и зарастать. Он очень любил своих лягушек и знал, что им нравится его тина.

Я очень много думаю про то, какой мне надо быть. И эта сказка – результат моих размышлений на эту тему.

Алкоголичка Света

www.cnt.ru/users/vicfil

Там 18 журналов!

**Пишите
нам!**

duj2001@mail.ru

**Загляните на
сайт
Дюжины:**