

АА

12

ДЮЖИНА

№ 2 (9)
МОСКВА
1995

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 А.А. не платят ни вступительных, ни членских взносов. Мы сами себя содержим благодаря нашим добровольным пожертвованиям.

А.А. 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.

ДВЕНАДЦАТЬ ШАГОВ

1. Мы признали свое бессилие перед алкоголем, признали, что перестали управлять своей жизнью.
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 человеком истинную причину наших заблуждений.
6. Полностью подготовили себя к тому, чтобы Бог избавил нас от всех наших недостатков.
7. Смирненно просили Его избавить нас от наших недостатков.
8. Составили список всех тех людей, кому мы когда-либо причинили зло, и преисполнились желанием возместить им причиненный нами ущерб.
9. Непосредственно возместили нанесенный нами ущерб этим людям, где только возможно, кроме тех случаев, когда это могло повредить им или кому-либо другому.
10. Продолжали самоанализ и, когда были неправы, сразу признавали это.
11. Стремилась путем молитвы и размышления углубить наш сознательный контакт с Богом, как мы Его понимали, 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

АНОНИМНЫХ АЛКОГОЛИКОВ

1. Наше общее благополучие должно стоять на первом месте; личное выздоровление зависит от единства АА.
2. В делах нашей группы есть лишь один 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 нами не управляют.
3. Единственное условие для того, чтобы стать членом АА - 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 или комитеты, непосредственно подчиненные тем, кого они обслуживают.
10. Сообщество Анонимных Алкоголиков 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 разъяснении наших идей, а не на агитации; мы должны всегда сохранять личную анонимность во всех наших контактах с прессой, радио и кино.
12. Анонимность – духовная основа всех наших Традиций, постоянно напоминающая нам о необходимости ставить принципы выше интересов любой отдельной личности.

ДЮЖИНА

ж у р н а л
а н о н и м н ы х
а л к о г о л и к о в

СОДЕРЖАНИЕ

Беседы с мелом у доски	Ошибка! Закладка не определена.
Встань и иди	12
Без тени печали.....	18
Наоборот	22
Самообеспечение через наши пожертвования.....	24
Из "Руководства по служению АА" ...2	Ошибка! Закладка не определена.

ЛИТЕРАТУРНЫЙ КОМИТЕТ АА

БЕСЕДЫ С МЕЛОМ У ДОСКИ ОБ АЛКОГОЛИЗМЕ

(главы из книги)

Отец Мартин

Признательность

Я хочу выразить огромную признательность лейтенанту Юду Сейлу, который, используя некоторые мои лекции, сделал эту книгу. Работа была трудная, длительная и достаточно утомительная, но его труд выразил всю любовь, глубину и понимание алкоголиков и тех, кто находится рядом и страдает вместе с ними. Я надеюсь, что Юд прочитает между строчками слова благодарности, которые я выражаю невидимыми чернилами. Те же самые чувства я испытываю к Мэй Абрахам, без духовного участия которой и практической помощи я не смог бы исполнить задуманное.

Предисловие

Мысль о написании книги к каждому приходит по разному. Причиной, побудившей написать эту книгу, было мое убеждение, что одной из опаснейших болезней века является АЛКГОЛИЗМ. Я также знаю, что алкоголизм является наиболее распространенной болезнью в США сегодня. Из статистики известно, что в стране более 9 млн. алкоголиков, но как известно мне и многим другим, их в 2 или 3 раза больше.

Если эту болезнь не лечить, то жизни людей окажутся под угрозой.

С 1970 г. мне выпала большая честь профессионально работать с алкоголиками. Это действительно была большая привилегия, и в течение 10-летней практики у меня была возможность наблюдать болезнь во всех ее проявлениях. Алкоголизм – одна из самых известных древнейших болезней, она очень сложная, мы даже не знаем о всех причинах, которые вызывают ее. Она разрушительно влияет на наше тело, сознание, эмоции и душу. Эта болезнь больно бьет по тем, кто ею страдает, а также по тем, кто живет и сталкивается с такими больными людьми.

Поэтому я решил написать книгу о надежде выздоровления. Я хочу поделиться с как можно большим количеством людей своими взглядами, связанными с этой проблемой. Они основаны на опыте общения с другими людьми, в частности с лучшими специалистами в этой области.

Главной причиной, по которой я пишу книгу, является желание рассказать всему миру, что эту болезнь можно лечить. В лечебных центрах, зарекомендовавших себя с хорошей стороны, большинство алкоголиков вылечиваются и продолжают жить счастливой, полноценной жизнью, освободившись от тяги к спиртному.

Алкоголики в процессе лечения получают только знание того, что они *больные люди, а не плохие; это значит, что их поведение может быть аморальным, а болезнь – нет.*

Понимание этого – ключ к выздоровлению. И я убежден в том, что больные люди стремятся выздороветь, а алкоголики таковыми и являются.

Я молюсь о том, чтобы эта книга помогла спасти жизни. Я молюсь также, чтобы каждый, кто будет читать эту книгу, нашел успокоение своей души – того, чего желает Бог каждому из нас.

Введение

Эта книга – сборник бесед, которые я проводил в последние годы. В течение этого времени я стремился затронуть души как можно большего числа людей словами надежды, основанными на фактах.

Не претендуя на бессмертие, я собрал воедино в этой книге все, что я использовал в беседах, фильмах, видео и аудиокассетах, чтобы донести свои мысли до тех, кто, может быть, никогда не услышит меня.

Эта книга для каждого, но особенно для тех, кто непосредственно имеет контакт с алкоголиком. Специалисты, работающие с алкоголиками, также могут найти здесь полезную информацию, но я в первую очередь забочусь о тех мужчинах и женщинах, которые слишком мало знают об алкоголизме, несмотря на то, что он существует.

Существует ли связь между знакомым человеком и болезнью, называемой алкоголизм? Если да, то что можно сделать для него?

Некоторые ответы на эти вопросы вы найдете на страницах этой книги, но алкоголизм слишком сложен, чтобы его можно было вылечить по одной только книге. Это часть проблемы, и это причина, по которой я пытался опровергнуть мифы, неправильное понимание проблемы пьянства. Больше всего мне хотелось бы, чтобы было понятно, что это не научный трактат, а миссия доброй воли. Именно поэтому я чувствую необходимость поведать вам очень коротко свою историю и историю того, как появилась книга "Беседы с мелом у доски".

Я родился и вырос, получил образование в Балтиморе, штат Мэриленд. Ходил в приходскую школу Святого Томаса, Высшую Школу и 2 года в колледж Лула. В 1944 г. я поступил в семинарию Святой Марии,

в 1948 г. был посвящен в духовный сан священника и стал профессором семинарии в колледже Святого Джозефа в Калифорнии. В 1956 г. меня перевели на работу в колледж Святого Чарльза в Катонвилле, Мэриленд.

Уже позже, в июне 1958 года, после лечения от алкоголизма, я был направлен в санаторий "Гостевой дом" для священников-алкоголиков около озера Оригон, Мичиган.

Там я стал интересоваться алкоголизмом, но, как и другие алкоголики, которые проходят курс лечения, мои интересы переросли в нечто большее, чем собственное благосостояние.

В действительности у меня появилась настоящая цель в жизни, которую во мне определил маленький человек, один из самых замечательных людей, которых я имел удовольствие знать, доктор Уолтер Грин.

Доктор Грин относится к выздоравливающим алкоголикам. В результате своей болезни он потерял все, начиная с медицинского удостоверения. Шатался по проспектам в Мичигане и Детройте, выпрашивая деньги на выпивку. И затем это случилось. Сам доктор рассказывал: "Не ты находишь общество Анонимных Алкоголиков (АА), а оно находит тебя". И АА его нашло. Через некоторое время он возвратился к своей профессиональной деятельности, но разница была в том, что всю оставшуюся жизнь он посвятил исключительно лечению алкоголиков. Он вылечил около 6 тысяч алкоголиков. Умер доктор Грин от рака.

Доктор Грин верил в то, что ложь и обман можно *вытеснить только правдой*. И полуправдой решить проблему нельзя. Он знал, что нет вопроса на земле, который был бы больше окружен полуправдой, чем проблема алкоголизма. А так как алкоголизм был вопросом жизни и смерти, он верил в то, что можно было знать и нужно было знать.

Поэтому он разработал серию бесед, в которых объяснил сложность заболевания таким простым языком, что даже больной алкоголик мог понять, что он говорил. У него было блестящее понимание очевидно, и я надеюсь, что на вас он произведет такое же впечатление, какое произвел в свое время на меня.

В 1959 г. я возвратился в "Гостевой Дом", вооруженный записями, которые я сделал, слушая доктора Грина и беседы Остина Рипли – основателя "Гостевого Дома". Основываясь на этих записях, я подготовил свою беседу, которая состояла из трех лекций доктора Грина: "Что мы пьем и почему мы пьем", "Сравнение эфира и алкоголя" и "Симптомы алкоголизма". Оставаясь учителем в душе, я всегда пользовался доской и мелом, читая свои лекции.

Затем в моей жизни произошли драматические события, которые можно объяснить только волей Бога. В семинарии произошли некоторые изменения, и я оказался без работы учителя. Осенью 1970 года я получил предложение от своего начальства в Балтиморе работать на полную ставку в отделении по контролю алкоголизма в Мэриленде. Вместе со своими коллегами Рили Реган (в настоящее время – директор отделения по алкоголизму, Нью-Джерси, в отделе здоровья) и Гертрудой Нильсон. Я участвовал в просветительных семинарах в разных штатах США. Я читал лекции, которым дал название "Беседы с мелом у доски".

Со временем о них узнавало все больше и больше людей, и меня стали приглашать в различные аудитории не только в моем штате.

Однажды, в феврале 1972 года, я выступал в Вашингтоне, в конференц-зале федерального офиса на семинаре представителей правительственных агентств.

Организатором семинара был Дон Филипс, который ведет программы по алкоголизму в Гражданском комитете. Два морских офицера, Джим Макмахон и Дейл Гейгер, с разрешения Дона сняли фильм по моим беседам. Военно-морской флот официально принял фильм, который стал использоваться по приказу капитана Джима Бакстера, главы программы по алкоголизму в Военно-морском флоте, в целях профилактики алкоголизма.

Но Дон Филипс не ограничился показом фильма для моряков, его стали использовать в более широкой аудитории под названием "Разговор с мелом в руках об алкоголизме". Благодаря этому, слава Богу, алкоголики и неалкоголики извлекли большую пользу из мудрой теории доктора Грина.

Меня стали все больше и больше приглашать туда, где показывали фильм "Беседа с мелом в руках об алкоголизме", что подталкивало меня к подготовке нового материала. По предложению и совету Мэй Абрахам я покинул Мэриленд и стал свободным лектором. Гертруда Нильсон разработала методику для людей, которые хотят работать с алкоголиками. Она назвала ее "10 заповедей в помощь алкоголику". Используя сан священника, я не хотел выглядеть моралистом, поэтому сократил 10 заповедей до 8 и назвал их "Руководство для помощи алкоголикам". По этой лекции также был снят фильм.

Шли годы. Я все больше осознавал разрушительную силу алкоголя на семьи, в которых жили алкоголики. В течении двух лет я работал над темой, которую назвал "Алкоголизм – семейная болезнь".

Три беседы: "Беседы с мелом у доски", "Руководство для помощи алкоголикам" и "Алкоголизм – семейная болезнь" – формируют основу настоящей книги. Я не думаю, что эта книга сотворит чудо и, прочитав ее, можно автоматически решить все проблемы. Также не считаю, что она полностью закончена. Она является как бы дополнением к тому, что уже написано в помощь алкоголикам.

Слишком много людей умирают от алкоголизма. Этого быть не должно, и, возможно, эта книга сократит то огромное количество страшных трагедий, происходящих из-за алкоголизма.

Дай Бог, чтобы эта книга стала "инструментом Божьего душевного покоя", как сказал Франциск Ассизский, посланием надежды и помощи алкоголикам и всем нуждающимся.

ГЛАВА 1

ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

Когда многие из нас слышат слова: "Давай выпьем", – мы представляем себе бутылку холодного пива в жаркий день, коктейль после тяжелого рабочего дня или прекрасное вино с хорошей закуской – это все действительно приятно. Возможно, мы не знаем о том, что именно химический состав алкоголя и делает все это приятным. Никто также не знает точно, когда был обнаружен алкоголь, возможно, что это было тогда, когда пещерный человек впервые попробовал несколько капель из забродивших ягод и по-иному стал смотреть на луну.

Алкоголь был известен человеку в течение долгого времени. И следствием этого явилось то, что на сегодняшний день Алкоголизм – проблема №1. Алкоголизм и злоупотребление алкоголем (*и это не одно и то же*) послужили причиной огромного количества физических, эмоциональных, и духовных болезней человека.

Влияние злоупотребления алкоголем огромно. Более половины из 50 тысяч человек погибают в автомобильных катастрофах каждый год только из-за нетрезвого состояния за рулем. Известно, что цирроз печени стоит на восьмом месте в списке смертельных болезней, а семь из восьми носителей этой болезни являются алкоголиками.

Треть самоубийств совершают алкоголики, большой процент всех жестоких преступлений связан с алкоголем, многие семьи распадаются из-за пьянства, в большинстве городов существуют районы, известные как трущобы для пьяниц, где старики в ветхих, съеденных молью пальто сидят на улицах недалеко от своих домов потягивая дешевое вино из бутылок, спрятанных в бумажные пакеты.

Эти вещи правдивы и трагичны, но большинство из нас это не беспокоит до тех пор, пока мы не сталкиваемся с этой проблемой близко.

Известны и другие факты о пьянстве: американцы тратят более 16 миллиардов долларов в год на пиво, что увеличивает государственный годовой доход. Мы не говорим много об алкоголизме в обществе, однако осознаем то влияние, которое он имеет на судьбы миллионов людей.

Не так давно произошел несчастный случай с человеком, по всей видимости пьяным, который попал под поезд. В результате этого ему оторвало руку, которую нашла маленькая девочка и сообщила об этом своим родителям. Полиция с помощью собак обнаружила этого человека в заброшенном доме, до которого он дополз, чтобы умереть. Его долго лечили, но никто не обратил особого внимания на его основную болезнь – алкоголизм.

Еще одна правдивая история. Возвратясь из школы, маленькая девочка застала свою мать пьяной, находящейся в бессознательном состоянии уже десятый день. Девочка взяла ружье отца, выстрелила в мать, затем, перезарядив ружье, убила себя.

Когда мы в жизни сталкиваемся с подобными явлениями, алкоголизм становится реальностью. Каждый из нас, независимо от того, кем бы мы ни были, где бы ни жили, соприкасается с подобными ситуациями.

Нет ли рядом с вами такого друга или коллеги по работе, которому надо выпить пару глотков алкоголя, чтобы начать трудовой день? А может быть у вас есть такой друг или родственник, с которым вы не можете пойти в приличное общество, зная заранее, что он напьется?

А может у вас есть родственник, о котором вы просто предпочитаете молчать? Алкоголизм – это реальность, которая затрагивает всех нас. Из статистики США следует: алкоголизм стоит на 3 месте среди смертельных болезней. Не принимается еще во внимание, что алкоголь влияет на болезнь сердца и рак (убийцы 1 и 2). Не подсчитаны смертельные случаи в автомобильных катастрофах и пожарах, в которых жертвы обгорали до неузнаваемости. А также заключенные, попавшие в тюрьму из-за преступления, совершенного на почве пьянства. И разрушенные дома, разбитые жизни, потерянные дети, несбывшиеся мечты.

Тем не менее даже то, что подсчитано, достаточно, чтобы понять, что алкоголизм затрагивает всех нас намного больше, чем мы считаем. Когда мы близко сталкиваемся с этим, мы понимаем, насколько это серьезно.

Так как каждый четвертый американец живет или общается с алкоголиком, будь то сын, дочь, брат, сестра, супруг, супруга, друг, убеждаешься в том, что одного ты знаешь наверняка. Где-то от 5 до 10 % взрослых американцев – алкоголики. Неизвестно, какое количество находится на ранней стадии этой болезни. Сколько бы ни было алкоголиков, каждый из них влияет примерно на 6 человек, находящихся рядом с ним. Иными словами, половина всех американцев находится под влиянием болезни алкоголизма.

Влияние пьянства обнаруживается и на работе. В промышленности алкоголизм называется "похмельем в миллиард долларов". Истинная цифра составляет десятки миллиардов. Никто не знает, во сколько обходится злоупотребление алкоголем в несчастных случаях, потерянное время, страховках, низкой продук-

тивности труда. То внимание, которое в промышленности начинают обращать на алкоголизм, говорит о серьезности этой проблемы.

Не только американцы страдают от этой беды. Канадцы, европейцы, латиноамериканцы, азиаты всех национальностей – все переживают растущие трудности, связанные с алкоголем.

Канадцы, например, заявили, что смертность из-за цирроза печени стоит в их стране на втором месте. Несмотря на огромные различия в культуре разных стран, употребление пива, вина, спирта вызывают одинаковые проблемы. Мы все знаем, что такое алкоголь и как он повлиял на наше отношение к пьяницам и пьянству; будет полезно проанализировать, как сформировалось такое отношение.

В следующей главе я хотел бы обсудить, каким образом такое отношение может помешать помочь человеку, страдающему алкоголизмом.

Для начала вспомним, что взгляды – это довольно-таки устойчивая вещь (один мудрец заметил, что наши взгляды умирают через десять минут после того, как умираем мы).

Наши взгляды начинают формироваться в детском возрасте, еще тогда, когда нас еще воспитывают родители, тогда, когда нам дают религиозное образование (или не дают его). Культура и общество также влияют на формирование нашего мировоззрения. Наши взгляды на жизнь изменяются в контексте с другими людьми, как хорошими, так и плохими, поэтому наше отношение к пьянству и алкоголикам часто зависит от того алкоголика, с которым мы общаемся.

У американцев давно случались инциденты алкоголизма, в результате чего столетие назад родилось движение за умеренное потребление алкоголя, которое в последующем развилось в призыв к полному отказу от алкоголя. И это можно понять. Они очень рано осмыслили, что некоторые люди не могут пить умеренно – один глоток неизбежно ведет к последующим.

Прогрессом в их взглядах было то, что они от осуждения людей пришли к выводу, что разбираться надо с самим веществом. Эти мудрые люди заявили, что алкоголь – это вещество, являющееся злом. Но утверждать это – все равно, что сказать, что пожар – это зло, потому что там сгорели люди, но это не убедительно. Более убедительным оказалось изменение 18 статьи Конституции, одного из самых важных политических документов, касающихся защиты американских граждан от "Зеленого Змия".

Многие из нас воспитаны на взглядах, основанных на умеренном употреблении алкоголя.

Другие взгляды формируются под влиянием религиозного наследия. Ортодоксальные евреи с раннего возраста научились пить вино мудро, они не терпят пьянства. Так как вино имеет для них символическое религиозное значение, как дар Божий, у ортодоксальных евреев очень низкий уровень алкоголизма.

Сравним этот опыт с индейцами в Америке. До того, как появились европейцы и попробовали алкогольные напитки, индейцы не знали, что такое вино и пьяное поведение.

В результате они стали чрезмерно употреблять спиртное, и у них появилась проблема алкоголизма.

Подобные ситуации возникают среди различных вероисповеданий, где употребление алкоголя запрещено. Например, у исповедующих ислам и у мормонов. Но если люди этой веры начинают употреблять алкоголь, то вероятность алкоголизма среди них высока. И причина в том, что они пьют с чувством вины. Я подозреваю, что то же самое происходит психологически с детьми алкоголиков, процент алкоголиков среди них также высок.

Если посмотреть на спектр мнений об алкоголизме в США, мы увидим, что нет единого мнения или преобладающего отношения. У одних представление об алкоголиках формируется на футбольных или баскетбольных матчах, на которых они наблюдают пьяных болельщиков. Одни с отвращением смотрят на них, другие нервно смеются, третьи высмеивают их, четвертые по-доброму подшучивают, как будто смотрят комедию на сцене.

Есть люди, которые игнорируют пьяных, совсем не замечая их. Те, кто, не выносят алкоголя, удивляются на тех, кто смеется над пьяными. Но есть и такие, для которых достаточно сказать телевизионному диктору слово "бухало", и они просто разразятся смехом.

Этот смех раскрывает наши чувства к алкоголикам и заслуживает более тщательного рассмотрения.

Недавно в Вашингтоне телевизионный критик организовал серию передач, которую начал словами: "Смысл этой программы в том, что нет ничего смешнее пьяницы". Передача имела средний успех. Если верить критике, то в нашем обществе как бы преуменьшают вред пьянства тем, что смеются над ним. Мы не говорим, что то, что делают пьяницы, не смешно. Напротив, юмор заключается в том неожиданном повороте, который происходит с пьяницей после нескольких выпитых рюмок.

Если поместить пьяницу в логическую ситуацию, он обязательно сделает что-то очень нелогичное, потому что его взгляд искажен.

Бывают смешные ситуации, когда шутит даже сам пьяница, и ничего плохого в этом нет. Но *когда само пьянство становится источником смеха* – это уже совсем другое дело. Смеясь над пьянством, мы как бы одобряем его, давая понять, что пить – не плохо. Это нездоровое отношение, но оно свойственно американцам.

Я уже отметил выше, что наши взгляды зависят от нашего опыта и контакта с алкоголиками. Например, однажды я был знаком с медицинской сестрой из Балтимора, которая в течение многих лет работала в ско-

рой помощи. Как-то она пришла на семинар по алкоголизму и дала определение алкоголика. Она просто сказала: "Алкоголик – это мой дядя". Она знала, что имеет в виду.

Она потеряла родителей и в детстве воспитывалась в семье дяди, который очень сильно пил, избивая свою жену и детей. Ее взгляды на алкоголиков сформировались на примере ее дяди. Она относилась к пациентам-алкоголикам так, как и следовало ожидать – с полнейшим презрением. Ее чувства сложились из детских переживаний, и это вполне понятно.

Теперь, когда у нас смешались понятия алкоголика, алкоголизма, алкоголя и отношения к ним, как нам быть? Мы знаем, что есть миллионы американцев, больных этой болезнью, и примерно миллион тех, которые живут в трезвости – они больше не пьют. Что же нам делать с первыми и с теми людьми, которых они ведут в пропасть?

В первую очередь, нужно попытаться их понять. Я думаю, что у большинства людей, когда они сталкиваются с алкоголизмом впервые, возникает логичный вопрос: почему алкоголики так пьют? Уместен ли этот вопрос, мы проанализируем позднее, но прежде, чем ответить на него, рассмотрим более простой. Почему вообще люди выпивают, и алкоголики и неалкоголики? И так как я убежден, что мы должны коснуться основ, чтобы понять эту глобальную человеческую проблему, надо начать с самого начала: почему мы вообще что-то пьем?

Ответ не настолько прост, как кажется при первом рассмотрении.



– Я вот все время думаю: а не захотеть ли мне выпить...



Легче всего мне свалить мой алкоголизм на Советскую власть. Мой отец трижды арестовывался за политику. 11 лет он отбыл в ГУЛАГе. Дядя белым офицером дрался в Гражданскую с красными. Отец окончательно вернулся домой в 1957 году, и я, одиннадцатилетний, за рюмкой вина начал слушать его мучительную правду о современной истории России. Трезвым отец молчал. Двенадцатилетним в застолье я гордился комплиментом отцовского товарища, сталинского зэка четырех "призывов":

– Мне нравится, как этот мальчик пьет.

Я рос со страшным знанием российской трагедии вокруг и в шестнадцать лет писал стихи:

В сердце кровью борцов имена,
Мадригалом свободы помним их смерть,
А в Лубяньских подвалах гноят семена –
Изможденных всходов видеть не сметь!
Великая Русь – пригвожденный Христос.
На распятого тела равнины
Опускается савана красный хаос,
И с кремлевских бойниц ликуют равнины...

Я читал их приезжавшему в гости трезвеннику-дяде. Однажды он в одиночку, до последнего патрона отстреливался из пулеметного гнезда на колокольне от наседавших цепей красногвардейцев. Мои стихи с упоением слушал отец, тяжело поникший над фужером с водкой; в первый раз в 1932 году его, студента, взяли за такие же сочиненные им стихи.

Тогда мы беседовали с отцом долгими ночами и пили почти на равных.

"Польза" моего подросткового, юношеского пьянства, что "за политику" я в тюрьму не сел. Потому что, когда я глотал, водка снимала всевозможные оковы, но навсегда поселила страх. То была не бодрящая опаска подпольщика, а беспричинно накатывавшая тревога, беспокойство, от которых в стрессы изнывали нервы.

Я мечтал "пострадать", о тюрьме, о расстреле в тот "оттепельный" зенит 60-х годов. В открывшихся московских молодежных кафе с такими же вот изуродованными ребятами мы читали за портвейнами свои стихи. Никто из них, из талантливых, тоже не сел в тюрьму, но и не уцелел. Одни ушли сумасшедшими на тот свет. Другие, как я, стали советскими литераторами, журналистами. Последний, чего-то стоящий из тех, с кем я стучал кулаками по столикам, умер лет десять назад, так и не пригубив Перестройки. Он пил привычное до смерти.

Для того, чтобы за правду *сесть*, в то время требовалось совершать поступки качественнее пьяного оранья стихов. Но я боялся. Боялся не "черного ворона", камеры-одиночки. А боялся *самого себя*, своего пульсирующего страха. Я не мог вырваться из концлагеря своего имени, который городил, кольцевал бутылками.

Мой пожилой отец, так сказать, имел право пить в конце своей разбитой жизни. Но какие основания были пьянствовать у меня, когда я был в расцвете сил, идей, молодости? Отец пил и мне наливал? Но я и сам должен был отвечать за себя, чтобы не скатиться в алкоголизм. Ведь сумел же я взять на себя огромную ответственность, женившись в 21 год. А вскоре и пустил на свет моего первого сына, при том, что я работал, а вечерами учился в институте. Советская власть мою душу тиранила? Ну, так тем более – не пей много, мобилизуйся, постарайся эту власть изменить или свергнуть.

В 27 лет из пьянства я перешагнул в алкоголизм.

Был чудесный проблиск в мои 25. Что-то вроде методики Общества Анонимных Алкоголиков мы однажды нащупали с приятелем, таким же пьяницей и тайным антикоммунистом. Нас угостил золотодобытчик из Магадана. С ним, отпускным в Москве, устал пить мой двоюродный брат. Привез его, увешанного сумками с вином, ко мне. Они удалились, выдержав до полуночи. Мы с приятелем пили до утра. Мы отравились до рвоты желчью и твердо решили, что бросаем пить и переходим к трезвой, плодотворной борьбе за свободу нашей Родины.

Мы договорились, что знать о зарке должны только мы с соратником, анонимно. Три месяца не брали в рот спиртного. Я просто знал, что он в этот миг, этот день не пьет, хотя ему хочется, как и мне. Он, мы были моей, нашей Высшей Силой. Ведь нас было двое, а это помощнее одного. Я не пил оттого, что не имел д у х о в н о г о права пить, предать наш союз, моего товарища.

Друзья удивлялись и выспрашивали, но мы отодвигали стаканы. Он помогал мне фактом своего трезвого существования, и я тем же ему. Наша ошибка была в том, что после "решительной" пьянки мы ни разу не собрались вдвоем наедине и не поговорили о своих новых ощущениях. Первый месяц я был среди окружающих героем, потом – белой вороной. На меня перестали "радоваться", питать мой духовный прорыв. Жизнь снова стала пресна.

Лет в 38 я имел биографию с занимательными подробностями. Нарколог из МВД, вызвавший меня в отделение милиции среди других алкоголиков-наркоманов микрорайона, чьи медкарты были отмечены красной полосой, глянув в мое "дело", сказал едва ли не с уважением:

– Да вы четырежды были на стационарном психиатрическом лечении!

К сорока двум годам я побывал в тех палестинах уже раз 5-6; в наркологической больнице, в отделении для самоубийц Института Склифосовского и раза три в сумасшедшем доме. Спросите, сколько раз у меня была та или иная форма белой горячки, "белки", я точно тоже не отвечу.

За мной дымились руины двух семей, в которых с грустью и обидой думали о пьяном отце мои сыновья. Я удерживался в том или ином штате редакций не больше двух-трех лет.

– Ты живешь, чтобы пить, – сказала мне вторая жена.

Это было правдой. Но я хотел жить в семье, окруженный родными, хотя бы потому, что наедине страх расправлялся со мной сурово. В запоях я попадал в мою пустую коммунальную комнатушку, где у одинокой соседки жила громадная немецкая овчарка с рефлексам, явно поврежденными на алкоголиков. Прежний ее хозяин пил, и собаку-то, видимо, бил. Однажды овчарка бросилась мне на горло из темноты коридора. Я едва успел отбиться рукой, и она вырвала клочок тела из моего бедра.

В галлюцинациях ночью здесь ко мне обычно приходили два палача. Они, с белыми лицами, тусклыми глазами, склонялись над моей кроватью и неторопливо переговаривались о способах моего убийства. Я вскакивал, бежал по длинному коммунальному коридору. Я врвался в комнату соседки так, что овчарка пятилась. Потом отсиживался в туалете.

Нет, я боролся с моим алкоголизмом, как мог. Однажды, на "торпед", я не пил месяцев 8, а после зашивки "эсперали" – 2 года. Но что это были за воздержания! К концу этих сроков мелочными придирками, неврастением я замучивал семью так, что жена готова была сказать:

– Лучше бы ты пил.

Да, тогда, по терминологии АА, я вел угрюмо-трезвый образ жизни. Я расплачивался за бездарную идею, что страх гибели от медпрепарата или от "кодировки" может победить мой изначальный алкогольный страх.

Я не знал тогда феноменальной истины АА: "Мы не плохие люди, которые хотят стать хорошими, а больные – желающие выздороветь". Поэтому, располагая дружбой священника одного из православных храмов, обращаясь к нему в несчастьях, бросить пить мне все-таки не удавалось. А дело в том, что для древнейшего института церкви пьянство – такой же грех, как воровство. Понятие "алкоголизм", появившееся в XX веке, в церкви не рассматривается и не используется. Для Анонимных же Алкоголиков алкоголизм – только болезнь, без каких бы то ни было морально оценочных категорий.

Издержки моей болезни в том, что, пьянея, я совершаю аморальные, безнравственные поступки. Но ведь я, жизнерадостный приветливый Володя, родившийся после войны у стадиона "Динамо", *всегда* пью только одну, первую рюмку или стакан. Потом пил мой алкоголизм, мой страх, жадно хлебала нелюдь с моим именем и внешностью. Как это в народе говорят: "Не он плачет – водка плачет".

Я – алкоголик, а не пьяница. Осуждение меня, социально-общественная борьба со мной, любое насилие еще больше меня покорежат, углубив мой душевный и психический страх. Я могу доверяться только Высшему, Богу. Лишь он может застраховать мое бессилие перед алкоголем, мой алкоголизм. Я алкоголик, а не подонок, мне нужно от болезни, такой же как язва, лечиться. А если не хочу, и то не презрения я заслуживаю, а сожаления.

Отзвуки таких мыслей, ощущений смутно бродили и раздражали меня. Я почти знал, что мне надо, но я не знал, как надо. Все это привычно загнало меня в тупик шесть лет назад – в мой последний запой.

После моего второго развода я одиноко жил в двухкомнатной квартире. Я снова был без работы, на улице стыла зима. На склоке этого запоя мои Палачи ночью пришли уже командой. Я услышал их в коридоре и решил, что на этот раз убежать некуда. Я захлопнул комнатную дверь и баррикадой бросил на нее тахту. Потом выломал окно. Я решил прыгать со своего четвертого этажа вниз... В последнюю секунду дверь позади отползла. В проеме я увидел человеческое лицо. Это была подруга, совершенно случайно пришедшая в этот вечер и спавшая в другой комнате. Теперь я твердо знаю, что случайность – язык Бога.

Опомнившись, я с ужасом вспомнил событие 25-летней давности. Было мое легкое подпитие, Центральный Парк культуры столицы и цыганка-гадалка, неожиданно сказавшая:

– Ты умрешь в 42 года...

Ее пророчество едва-едва не сбылось! Как раз месяц назад тогда было мое 42-летие.

В то утро я впервые в жизни встал на колени при молитве.

– Господи! – закричал я. – Господи, спаси меня! Я не знаю, как мне бросить пить, но спаси меня!

Через месяц я случайно увидел по телевидению адрес первой зарегистрированной в СССР группы Анонимных Алкоголиков "Московские Начинающие". Не то, чтобы пошел, побежал туда.

Это были первые месяцы русского АА. Мы скрупулезно высчитывали дни, редкие месяцы своей трезвости. У нас тогда не было литературы АА, издававшейся на родине этого Товарищества в США, мы не думали о психотерапевтической, психоаналитической стороне этого дела. Но как русские алкаши мы нутром знали главное – помощь ближнему, а это был высший, последний шаг АА – Программы 12 Шагов. Первых двух годов моей трезвости я достиг только благодаря своей работе с беспросветной московской пьянью, моему вкладу в наше Общее дело.

Мы шли в ЛТП для ранее судимых за уголовщину еженедельно проводить собрание АА. Мы сидели за столом вперемежку: фраера и блатные, у них был свой закон. Но нечто большее, чем законы, придуманные уголовными и советскими паханами, сродняло нас у камелька собрания – наша боль алкоголизма. Прежде всего мы были братьями в своей беде. Нам было плевать на то, кто как до общего края дошел: замки ли в магазинах ломал, книжки ли писал. Всем нам требовалось лишь одно – выжить, протрезвев, а значит, быть вместе.

Мы шли в женское ЛТП организовывать группу АА. Я видел в зале красивых женщин. Да, красивых стараются спить. Я валялся с такими же вот на грязных, заплеванных простынях. Но было это совсем в другое время, совсем в ином измерении.

Мы рассказывали об АА в одной из московских наркобольниц. На перекуре ко мне подошел парень с самой пропитой здесь рожей, улыбнулся и прохрипел:

– Я понял, почему вы – Анонимные Алкоголики. Пьете втихаря.

Он именно улыбнулся, а потом мы смеялись от души. Такое не принято в пивной. Там мы шутим и качаем права совсем на других нотах.

В общем, мы шли. Если раньше я думал: как бы соломки подстелить да лечь, то теперь – вставал при любой погоде. Я был уже не алконавтом с кличкой, а пехотинцем Армии АА, идущей в духовную атаку сегодня в 150 странах мира. "Встань и иди", – этими словами Христос исцелял больного.

Нынче больше шести лет, как не пью. И что же – не тянет? На биологическом уровне алкоголизм неизлечим и пожизнен. Знаем, пригубляли парни за океаном и после двадцати лет трезвости. Потом быстро умирали, если снова не завязывали. Но в АА я нашел выход, как мне неплохо жить с моей болезнью.

Я хорошо изучил своего змея Алкоголизма, дремлющего будто бы в паутином углу логова. Время от времени он открывает свой огненно-зеленый зрак: "Ты еще на духовном атасе, алкоголик?" Особенно одинокими ночами я чувствую сладкое, завораживающее дыхание змея. Я нахожу в подземельях моего сознания и души его зияющую точку и не отвожу луча своего взгляда:

– Я бессилен перед тобой, паскуда. Но этой ночью в этой пустой квартире я перед тобой по-прежнему не один.

Я вслушиваюсь в шелест небесных знамен, я молюсь Богу.

Ну, а днем в крайности всегда есть, кому по телефону пожаловаться: "Опять пристаёт..." Впрочем, здесь слова не главное. Достаточно, что слушающий тебя человек из АА. А там, глядишь, вечер – наши собрания.

Еще бывают сны, в которых я снова пьян. После ночных наворотов, я заметил, полезно опомниться с такой, например, поговоркой: "Сегодня у меня две новости: одна плохая, другая – хорошая. Начну с плохой: я алкоголик. Хорошая: я трезвый".

Нет, жить, причем весело, можно. Да и все реже прикалывается гад подколодный-то. До трезвости в АА я все время смотрел как бы одну длинную серию черно-белого фильма. Теперь видео жизни бойко крутит цветную многосерийную кассету.

Дата дня рождения моего первого сына совпала с первым днем моей трезвой биографии. Забудусь и скажу сыну: "Твой день рождения". Он меня поправляет:

– Нет, папа, этот день рождения – наш.

Владимир

Москва, январь 1995 г.



БЕЗ ТЕНИ ПЕЧАЛИ



Зовут меня Марина. Мне 37 лет. Из них пропит целый десяток, но я не вычеркиваю его из жизни. Случалось по-всякому, и только последний пьяный год стал беспросветен.

Моя хмельная история началась довольно банально. Поздно вышла замуж, а любимый был пьющим человеком. До этого о спиртном я знала лишь теоретически. Мои родители редко ставили на стол бутылку, только по большим праздникам, и то при наличии пьющих гостей. В институте шальные компании, к счастью, миновали меня.

Вполне понятно, что семейная жизнь началась со скандалов. Меня не устраивало деление любимого напополам с бутылкой. Желание каждой женщины, "чтобы был ты моим единственным, а не с кем-то там, на троих" отвечало и моим взглядам на супружество. Однако мечты, как правило, далеки от реальности дня. Он все чаще задерживался после работы, а сивушный дух стал его врожденной чертой, как ямочка на подбородке. Вероятно, все это привело бы к расторжению брака, но...

Однажды, в воскресный день, после особо бурного выяснения отношений, из какого-то загашника он достал бутылку и демонстративно выпил стакан. Во мне все взорвалось, и я, злорадствуя, повторила его манипуляцию. Спиртное обожгло гортань, я закашлялась, но через пять минут почувствовала разливающееся тепло, и благодущие полонило меня.

Я не представляла, какая беда случилась со мной. Видимо, алкоголизм всегда присутствовал во мне, только для проявления его не было повода.

Так началась наша, теперь уже совместная, пьянка. Детей у нас не было, я боялась родить уроды, а мужу лишняя обуза была ни к чему. То мы в гости, то гости у нас. Так и пили от стакана к стакану. На работе, в КБ, тут же нашлась подходящая компания, и редкий день обходился без "спиртограммы". Финансы позволяли, муж работал автомехаником, да и я, как инженер-конструктор, была не на последнем счету. Жили мы отдельно, так что и от моих предков перепало на пропой. Они ведь ничего не знали, святые люди.

"Жрала" я без излишней скромности, больше иного мужика, а уж о муже и речи нет. Однако, вставала бодрая, ни похмелья, ни головной боли, ни трясуна. Это и успокаивало, видела, как мой благоверный корячится по утрам, а я не такая. Мне ж пьянка только на пользу.

Первыми беду почувствовали родители, да и на работе, скорее всего, догадывались, поскольку левые заказы стали убывать, а с ними и халявные деньги.

С родными я разобралась сурово: "Не хотите – без вас проживу, не маленькая". А вот на работе все еще молчали, лишь прежние друзья, не те, с кем пила, смущенно отводили глаза. Мужа с работы уволили, и он перебивался халтурой в частных гаражах. "Бабки" получал хорошие, только когда приносили его вместе с ними, а не без куртки и ботинок.

Однажды подошла ко мне на работе давняя приятельница, знакомая еще по институту. "Маринка, – говорит, – вижу непорядок с тобой. Я тут передачу по радио слышала про Анонимных Алкоголиков, ну, тех, которые алкоголики, а на самом деле трезвенники. Ты сходила бы к ним, вот телефончик записала на всякий случай".

Я ей, конечно, ответила, что со мной все в порядке, а вот муж мой, как есть алкаш, потому я и взвинченная такая. Она не стала настаивать, только улыбнулась недоверчиво и сунула мне бумажку с телефоном.

Вскоре представился случай посетить собрание. Мой пришел "на рогах", а меня потянуло в люди. Каюсь, ничего я тогда не поняла, заскучала и ушла при первой возможности. Глупости все это – решила я для себя.

Вновь потекли размеренные будни, то есть пьянки. Все шло привычным путем, пока я не прогуляла работу. Та же подруга, но уже без улыбки, сказала на профкоме (сегодня я благодарна ей за те слова): "Или лечись, или уволим по статье".

Обиженная такой резкостью я все же выбрала больницу, поскольку понимала, что с потерей работы наступит полный мрак.

Отлежав три месяца, насмотревшись того ужаса, что творился в отделении, я вышла в жизнь с твердым намерением не пить никогда. Какое-то время это удавалось, но постоянный контакт с пьющим мужем при-

вел к возобновлению лихой жизни. Теперь я понимаю, что обещание было лишь поводом, успокоением своей совести. Просто я не хотела "завязать", не считала себя больной.

Тут, понятное дело, возобновились неприятности на работе, а лечиться в стационар было страшно и, вспомнив об Анонимных Алкоголиках, я приплелась на собрание. В этот раз мной руководило не любопытство, не желание убить время, а потребность остановиться, получить хоть какую-то помощь. И я получила ее.

Конечно, рассказывать свою жизнь не входило в мои планы, но характер самого собрания подтолкнул к откровенности, и я выложила всю подноготную. Рассказала то, о чем не то что говорить, подумать страшно. Ни упреков, ни смешков не было, только характер выступлений изменился, все стали рассказывать о своих первых шагах в АА.

Слушала, и мне казалось, что они повторяют мою историю, но под другим углом зрения. В конце собрания ведущий, с согласия всех присутствующих, подарил мне "Большую Книгу Анонимных Алкоголиков". Потом было чаепитие и разговоры с новыми друзьями. Именно друзьями, а не собутыльниками, как это было раньше. Здесь не трепались о своих пьяных "подвигах", не кичились мифическими заслугами, не обсуждали сортов вин и преимущества различных сексуальных партнеров. Здесь говорили о жизни той, какая есть, с горестями и радостями, но с неременной трезвостью, а потому озаренной Надеждой.

Впервые за много дней я возвращалась домой спокойная и умиротворенная. Осатанение, так долго терзавшее душу, улетучилось непостижимым образом. А самое главное – мне не хотелось выпить, не было такого желания. Оно просто выпало из меня, как выпадали раньше, под влиянием алкоголя, часы и дни жизни.

Придя домой, я услышала привычный пьяный храп мужа, но это не взволновало меня, как бывало прежде, напротив, сердце мое наполнилось благодарностью за то, что он не будет докучать мне своей болтовней. Я прошла на кухню, приготовила чаю и, прибравшись на столе, раскрыла подаренную книгу.

Дальше я могла бы просто цитировать ее, но это означало бы переписать "Большую книгу" от корки до корки, что не входит в мою задачу. Лучше расскажу о своей последующей жизни.

Я трезвая, трезвая уже второй год. Посещаю собрания АА и вполне довольна своей теперешней жизнью, несмотря на то, что муж продолжает пить, хотя и меньше. Я поняла главное: *ничто* не является причиной для пьянства, болезнь есть болезнь, и причина ее во мне, а не в окружающем мире. Пока я не выпила первую рюмку, право выбора остается за мной. Я и по сей день, временами, кусаю губы от желания выпить, расслабиться, забыть все на свете. Но я знаю, благодаря "Большой книге" и посещению собраний, что не в этом выход. Опыт, накопленный в АА, дает мне решение любой ситуации без алкоголя. Даже снотворное, которым я в самом начале трезвости пользовалась, ушло в небытие. Конечно, случаются бессонные ночи, но я встречаю их без прежней паники, используя драгоценное время для чтения литературы АА или пишу, как сегодня.

Если раньше я старалась затянуть мужа на собрания, то теперь отказалась от этого. Отказалась вполне сознательно, познакомившись с программой Ал-Анон. Большую роль в этом сыграл и мой собственный опыт. То первое посещение группы оказалось безрезультатным, поскольку меня силком толкнули на него. Муж знает о существовании Сообщества и волен пойти туда в любое время, как только у него появится желание трезвой жизни.

Вот и вся история, продолжение которой следует, поскольку я сегодня трезвая и вместе с вами, дорогие мои друзья, повторяю:

"Боже, дай мне Разум И Душевный Покой
принять то, что я не в силах изменить,
Мужество изменить то, что могу,
и Мудрость отличить одно от другого".

Марина, Москва



– Только где-то на восьмом месяце я поняла, что это все во мне!

Н А В О Р О Т

Проснулся я от щебета птичек за окном. Хотя птичек я услышал позднее, а разлепил мои очи сон, похотливый до неприличия. Жадные ручонки комкали одеяло в порыве сладострастного вождления. Сухость во рту после вчерашней пьянки опустила уголки моих губ в скептической усмешке.

– Вечно так, кому-то пышки, а мне одни шишки, – щуря глаза от пробирающихся в комнату лучей, пробормотал я.

Именно тогда и донесся до меня щебет разгулявшихся птиц. От мифических шишек, а вероятнее всего, просто с похмелья, разболелась голова.

– Кофе все вылакали, и сахара ни грамма, – мелькнула мысль, когда чистил зубы и споласкивал опухшую харю.

Настроение было беково, когда нас – сами понимаете чего, а нам некого.

Очутившись на кухне, обнаружил банку кофе и сахарницу, полную блестящих кристаллов. Долил в чайник воды, зажег газ и уселся, горестно размышляя о своей проклятой судьбе.

– Как же я оплошал и сломался до срока, не замыкал стакан, а нынче был бы он в аккурат. Все выжрали, подчистую, даже пол подмели и посуду в уголок составили, свиньи.

Освеженный зубной пастой рот вновь превратился в раскаленную Сахару. С надеждой обнаружить хоть бутылку воды распахнул холодильник. Прижавшись щечкой к морозилке, стояла початая бутылка "Столичной".

– Нет бы сухенького оставить, давись теперь этой дрянью, – мстительно буркнул я, наливая стакан.

Настроение ухудшалось, и предчувствие беды становилось все очевиднее.

Автобус подкатил сразу же, но сидячих мест не было, да и водитель попался псих-психом. То тормозит резко, то рванет с места, как необъезженный скакун.

Впереди маячила неприятная встреча с начальником. Работа, которую предстояло сдать сегодня, была весьма далека от завершения.

За пять минут до звонка я, мрачный и колочий, распахнул дверь родного КБ, вспомнив, что проехал в автобусе без билета, так называемым "зайцем".

Сослуживцы сновали между кульманами, подозрительно оживленные, видимо в пику моему дурному настроению.

Вскоре выяснилось, что поводом для веселья послужила болезнь шефа. Это случилось с ним крайне редко, и не отметить такое событие было большим грехом, чем безбилетный проезд.

Бросив последний трешник на обшак, я проследовал к своему столу и принялся рисовать на листе омерзительные рожи.

– Не везет, так не везет, проехал без билета, а если бы ревизоры? – Мысль о возможной встрече с этими хамами повергла меня в уныние.

Вернулся гонец, притаранивший несколько бутылок "Охотничьей", можжевелевой привкус которой был невыносим для меня как запах рыбьего жира в детстве.

– Нашли кого посылать, – злорадно ворчал я, заедая эту пакость ломтиком докторской колбасы.

Дождаться конца работы было не в состоянии, и, сославшись на здоровье, поскорее покинул осточертевший коллектив.

Поразмыслив, я пришел к выводу, что возвращаться домой рановато. Карман топорщился от выданной премии, желание обладать которой перегорело давным-давно и кроме чувства омерзения, она ничего не вызвала в моей озлобленной душе.

Сомнения рассеялись окончательно, когда я обнаружил себя в "Ветерке", среди гомонящих мужиков с кружками пива.

Само собой, найти желающих войти в долю не являлось проблемой, и через четверть часа я уже оживленно обсуждал политику партии и ее чахоточный курс. Ожесточенно доказывал очевидные вещи, яростно размахивая пустой кружкой. Ощущение надвигающейся беды было реально и осязаемо.

Пробудило меня жаркое дыхание. Надо мной склонилась небритая рожа, украшенная подозрительных размеров фингалом.

– Слышь, мужик, закурить нет? – просипел он.

– Откуда? – вопросом на вопрос ответил я, с трудом приходя в себя.

Казенный потолок, казенное одеяло и койки в ряд, а главное – устойчивый кислый дух пояснили мне ситуацию.

– Ну вот, – обреченно подумал я, – предчувствие не обмануло, вот он, вырезатель, будь он проклят и жизнь моя вместе с ним.

Я прикрыл глаза и вновь провалился в небытие.

Рассказал я это не от ностальгии по прошлому, а с совсем иной целью. Коль скоро разговор на собрании зашел о срывах, то мое мнение такое, что не бывают они внезапными. Все идет по плану и готовлюсь я к ним загодя. Накручиваю себя вполне сознательно, а потом ору благим матом: "Не виноватая я, не виноватая!..."

Георгий, Москва

САМООБЕСПЕЧЕНИЕ ЧЕРЕЗ НАШИ ПОЖЕРТВОВАНИЯ

Благодарность = участию

Рекомендуемый план распределения групповых пожертвований для всех служб АА.

ДЛЯ ЧЕГО...

Согласно 7 традиции, каждая группа АА должна полностью опираться на собственные силы, отказываясь от пожертвований извне.

В АА каждая группа представляет собой в действительности лишь часть целой системы, стремящейся донести идеи выздоровления до страдающих алкоголизмом людей, которых не может охватить одна отдельно взятая группа.

На любом уровне этой системы, "группа" объединяет и выражает коллективное сознание *отдельных* членов. Понятие "полного самообеспечения" подразумевает, что интергруппа, службы различных уровней, вплоть до Центральной службы, в состоянии осуществлять свою неопределимую работу по 12 шагу, не только для членов отдельных групп, но и шире, лишь благодаря тому, что каждый член сообщества в своей родной группе *осуществляет* часть этого служения.

Кроме того, Вы добровольно участвуете в поддержке следующих основных направлений деятельности АА через Ваши пожертвования, которые позволяют:

... Дать литературу новичку

... Отвечать на телефонные звонки

... Работникам заинтересованных организаций получить достоверную информацию об АА

... Членам АА, находящимся вдали от групп, поддерживать связь с товариществом через переписку

... Всем еще страдающим алкоголикам обрести надежду.

КАК...

Для поддержки основных направлений деятельности служб АА, конференция Центральной службы *рекомендует* отдельным группам принять свой план распределения пожертвований, отвечающий их особенностям. Такой план может предусматривать следующие положения:

Во-первых, обеспечение основных расходов группы (аренда, буфет, приобретение литературы АА и скромный резервный фонд).

Оставшиеся деньги распределяются между службами, которые удовлетворяют ваши местные потребности. Планы распределения регулярных пожертвований (ежемесячных, 2-х месячных, квартальных) подходят как для отдельно взятой группы, так и для Центральной службы.

Например:

...для вашей интергруппы

Для поддержания телефонной службы, для организации межгрупповых мероприятий, продажи литературы, работы подразделений, информации общественности, проведения совместных мероприятий с заинтересованными организациями.

...для Центральной службы

Для поддержания служб путем организации Всеамериканских и Всемирных конференций, для помощи членам товарищества, находящимся вдали от групп АА, и группам в закрытых учреждениях, для распространения идей АА по всему миру.

...для вашей региональной службы

Для организации региональных ассамблей, расходов делегатов, информации общественности, организации сотрудничества с заинтересованными организациями и учреждениями, работа технических служб.

...для вашей районной службы

Поддержание связи с группами, подготовительная работа в группах района перед проведением региональных ассамблей, обеспечение связи между региональными делегатами и Центральной службой региона.

КТО...

...распоряжается деньгами вашей группы, предназначенными для Центрального офиса?

Финансовый комитет Центральной службы раз в квартал контролирует и принимает бюджет Центральной службы и финансовые отчеты. Всемирная служба АА осуществляет ежемесячную проверку и напрямую контролирует доходы и расходы. Ежегодная Конференция Центральной службы контролирует финансы АА через свой собственный финансовый комитет.

Финансовые дела АА являются открытой книгой. Краткий отчет публикуется в каждом квартале, а полный отчет – в Отчете Конференции. Бухгалтерская документация находится в офисе Центральной службы и доступна для ознакомления в любое время.

...распоряжается оставшейся частью пожертвований вашей группы?

Фонд Интергруппы обычно управляется специальным комитетом, составленным из представителей групп. Региональные и районные службы обычно имеют добровольных казначеев, управляющих полученными от групп средствами.

Каким образом отдельный член АА может предоставить пожертвования в Центральную службу?

На годовщину Вашей трезвости: пожертвуйте 100\$ за каждый год трезвости или любую сумму по Вашему желанию (не более 1000\$). Вы можете поставить условие о кредитовании Вашей группы. Предел – 1000\$ в год.

Другие виды пожертвований:

Упоминание в завещании приемлемо только для членов АА на основе однократного пожертвования, а не постоянного отчисления. Предел – 1000\$.

Особые случаи – пожертвования, собранные на различных встречах, конференциях, форумах, слетах и т.д. (ограничений нет).

Перевод с английского буклета "Self-Supporting Through our own Contribution", одобренной Конференцией Общего обслуживания АА, 1990г.

Earnings



Из "Руководства по служению АА" (стр.59)

Кто входит в Комитет?

В принципе региональный комитет состоит из членов районных комитетов (ЧРК), т.е. *из тех членов из каждого района в регионе*, которых выбрали представители групп в районные комитеты. Заместители ЧРК также являются голосующими членами комитета в отсутствие ЧРК. Должно иметься достаточное число районных комитетов и достаточное число членов комитета, чтобы была обеспечена хорошая связь между комитетом и группами. Районные комитеты бывают нужны для того, чтобы члены регионального комитета не испытывали затруднений при общении с группами.

Должностные лица, состав которых может различаться в разных регионах, но как правило это председатель, секретарь и казначей, – также являются голосующими членами комитета, так же как и делегат на Конференцию, заместитель делегата и руководители специальных служб, таких как финансовая, связь с прессой, связь с центральной службой и т.д.

В некоторых регионах в службах могут участвовать бывшие делегаты – без права голоса; в других регионах участвовать в региональных службах могут лишь только что сменившиеся делегаты – без права голоса. Решение о статусе бывших делегатов оставляется на усмотрение собрания комитета.

Должностные лица

Должностные лица должны играть лидирующую роль. Они должны обладать энтузиазмом и способностями, необходимыми всем членам комитета, но кроме этого они должны быть способны организовать и направить деятельность комитета.

При подготовке пересмотренного издания данного Руководства были опрошены по переписке многие бывшие и настоящие председатели комитетов. Их попросили исследовать свои успехи и неудачи и сообщить на основе этого анализа, какие качества и какой опыт оказались им наиболее полезными при выполнении своих функций. Ниже мы приводим требования к председателю, обобщающие мнение многих опытных председателей.

Требования к председателю

Опыт в АА. Многие председатели считают необходимым наличие пяти лет непрерывной трезвости, некоторые считают, что достаточно трех лет. Все, однако, согласны, что желателен достаточно большой период трезвости, плюс опыт работы в группе и в центральной или вспомогательных службах. Это, естественно, включает хорошее понимание и принятие Шагов, Традиций и Принципов, и более того – опыт, приобретенный их успешным применением для решения местных проблем.

Лидерство. Председатель должен уметь организовать и направлять – и в то же время действовать как помощник, а не как диктатор. Это качество лидера должно помогать ему вызывать в других активное желание принять участие в служении. С его помощью председатель должен обеспечить, чтобы *определенные* действия были предприняты по всем проблемам до собрания комитета, не оставляя неопределенных и ме-

шающих основной работе ситуаций. Разумеется, хороший председатель должен уметь планировать работу. Ну и основное – он должен уметь организованно и правильно проводить собрание.

Способности к общению. Идеальный кандидат в председатели должен быть внимателен к мнениям местных представителей, – но это внимание не должно быть слишком личным. Он должен активно стремиться к росту и процветанию АА, – но должен терпимо относиться к тем, кто не может или не хочет видеть дальше горизонта своей группы. Хорошо, если он способен не только вести разговор о служении, но и может поделиться на собраниях интересным и поучительным опытом АА. Он должен иметь опыт активного общения и при необходимости выполнять роль связующего звена – знать, что происходит в регионе, чтобы информировать об этом делегата, и что происходит в Центральной службе, чтобы информировать об этом комитет.

Давать пример. Очень большую услугу председатель окажет АА, – может быть не стремясь к этому сознательно, – если его образ жизни будет примером для других членов. На примере деятельности такого члена АА они могут убедиться, что служение другим действительно необходимо для нашего личного выздоровления.