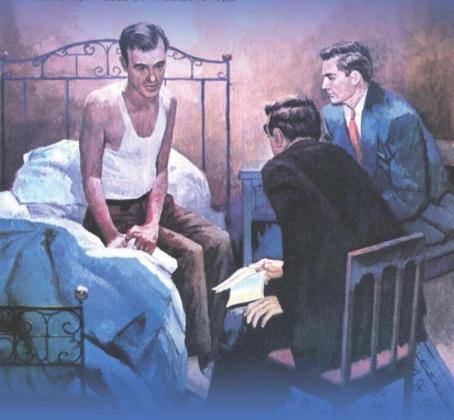
Первый номер журнала АА России выпущен в августе 1991 года

Июль 2011 2 (38) Журнал Анонимных Алкоголиков России ПИ №ФС77-3908 от 11.03.2010 года



Нельзя сохранить трезвость, если не наделять ею других

Аудио-приложение: (Изучаем Традиции с книгами (АА взрослеет)) и (Руководство по обслуживанию АА с Двенадцатью Принципами)

ДВЕНАЦЦАТЬ ШАГОВ АА

1. Мы признали свое бессилие перед алкоголем, признали, что мы 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. Лубоко 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 наших недостатков.

7. миренно просили его исправить наши изъяны.

8. Ооставили список всех тех людей, кому мы причинили зло, и преисполнились желанием загладить свою вину перед ними.

9. Ично 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. Тремились 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. Остигнув духовного пробуждения, к которому привели эти шаги, мы старались донести смысл наших идей до других алкоголиков и применять эти принципы во всех наших пелах.

Дорогиечинители

Вы держите в руках очередной номер журнала «Дюжина».

Ключевые темы этого номера: Пятый Шаг, Пятая Традиция, Спонсорство. Как всегда, основу журнала составляют личные истории членов АА с опытом выздоровления. Также вы найдете, уже ставшие традиционными для «Дюжины», материалы из архивных номеров журнала «Грейпвайн АА» и

новые главы из книги «Язык сердца». Поскольку книга пока не переведена на руский язык полностью, читатели «Дюжины» обладают уникальной возможностью одними из первых ознакомиться с этим текстом.

Журнал снова сопровождает аудиоприложение. Тема диска этого номера «Изучаем Тради-

ции AA». Члены AA в живую передают свой опыт изучения наших Традиций на основании работы с книгами «AA взрослеет» и «Руководство по обслуживанию AA».

В этом году «Дюжине» исполняется 20 лет! К этой дате мы приурочили выход юбилейного номера журнала в специальном формате, который сейчас готовится к выходу. В этом выпуске будут представлены тексты выступлений пяти спикеров с большими сроками трезвости, хорошим опытом выздоровле-

ния и активной позицией в Служении. Их имена пусть будут для вас сюрпризом. Юбилейный номер так-же выйдет с аудиоприложением со спикерскими выступлениями, часть из которых пока не распространялась в АА.

В осеннем номере журнала мы разместим информацию о подписке на журнал на 2012 год.

Мы по-прежнему с нетерпением ждем Ваши истории выздоровопытом ления и служения в АА для публикации их в «Дюжине». Нас радует, что начали приходить письма от молодых членов АА рубрики ЛЛЯ остановились BOBремя». В Большой Книге сказано: «Не обязательно слишком долго



20 Лет Аудиоприложение

принимать большие количества алкоголя, чтобы стать алкоголиком».

Мы будем рады Вашим вопросам, замечаниям и пожеланиям. «Дюжина» - это наше общее лело.

Давайте делать его вместе.

С уважением,

Главный редактор журнала, Евгений М.

Ваши материалы вы можете присылать по адресу: duginaaa@aarus.ru

Мы умирали	3	
Программа в действии		
Исцеление правдой		
(Шаг Пятый)	5	
Второй завет: Единство Традиция - 5	8	THE PARTY OF THE P
Моя история		
Книга «Доктор Боб и славные ветераны»	12	THE RESERVE OF THE PERSON OF T
Меня зовут Наташа	16	
Один день из	18	AA CHA
Язык сердца		
Наша анонимность – это и вдохновение, и безопасность	20	
Собрание АА в печати: спонсорство	- •	
«Спасательный круг»	24	
Кто занял место новичку на группе	27	
Связь через Большую Книгу	29	
Наш архив		
Попробуйте коктейль трезвости с Анонимными Алкоголиками	22	
Первые пять лет существования АА		
Сестра Игнасия из Розари Холл	38	2 17
Мы остановились вовремя		
Я ненавидела алкоголь!	44	
Я лежал в подъезде и просил	48	
Высшую Силу помочь мне умеретьКакую пользу даёт	40	
технический прогресс	51	
Закон Грэшема		
(продолжение, часть 3)	52	

ПЮЖИНА © Фонд Обслуживания

Журнал Анонимных Алкоголиков России

Свидетельство регистрации ПИ № ФС77-3908 от 11.03.2010 года

Журнал издается Комитетом «Дюжина» РСОАА Корректор - Леденёва И.Н., Дизайн и вёрстка - Леденёв А.В.,

Воспроизведение материалов внутри

Содружества АА обязательно со ссылкой на журнал «Дюжина». Вне АА - только с письменного разрешения издательства. 129128, РФ, Москва, а/я 33 duginaaa@aarus.ru Отпечатано: ООО «Чебоксарская типография №1» 428019, г. Чебоксары, пр-т Яковлева, д. 15 Тираж: 1000 экз.



...В заключение я хотел бы прочесть вам одну вещь, которую написал мой друг из Австралии. Она называется «Мы — алкоголики». В своих выступлениях я никогда ничего не зачитываю. Но на этот раз я

бы хотел сделать исключение. Просто послушайте.

«Мы умирали от пневмонии в меблированных комнатах, где нас находили через 3 три дня потому, что кто-то жаловался на запах. Мы умирали под мостами, и никто не знал, было ли это самоубийством. Мы и сами не знали этого, хотя, если вдуматься, — это всегда было самоубийством. Мы умирали в больницах с огромными вздутыми животами, и никто не мог ничего поделать. Мы умирали в камерах, так и не узнав, виновны мы или нет. Мы ходили к священникам. Они давали нам обещания. Они говорили нам, чтобы мы молились. Они говорили нам идти и больше не грешить,... но идти! Мы шли. И мы умирали. Мы умирали от передозировки. Мы умирали в кроватях. Мы умирали в смирительных рубашках, видя в белой горячке Бог весть какие кошмарные, омерзительные и жуткие вещи. Но знаете, что было хуже всего? Хуже всего было то, что никто понятия не имел, как мы старались. Мы ходили к врачам, а они, руководствуясь принципом «это настолько безумно, что может подействовать», давали нам лекарства, от которых нас тошнило при употреблении алкоголя. Иногда они просто качали головами и посылали нас в госпитали для умалишённых. И нас выпускали оттуда, пристрастившихся к успокоительному и снотворному. Мы врали врачам. А они говорили нам, чтобы мы пили умеренней. И мы пытались. И мы умирали. С закреплёнными намертво проволокой сломанными челюстями мы тонули, захлебнувшись собственной рвотой. Мы умирали, играя в «русскую» рулетку, и люди думали, что мы проиграли. Но мы-то знали лучше. Мы умирали под копытами лошадей, под колёсами машин, от ножей и под каблуками наших братьев-алкоголиков. Мы умирали в стыде. А знаете, что самое ужасное? Самое ужасное то, что мы и сами не могли поверить, что действительно очень старались. Нам казалось, что мы только думали, что мы старались. И мы умирали, веря, что мы не понимаем, как надо стараться, и что мы не старались. Когда доведённые до отчаяния, в надежде на чудо мы начинали искать помощи, то шли к людям с буквами после фамилий*, надеясь, что те прочли правильные книги, в которых были правильные слова.

^{*} В англоязычных странах на вывесках и визитных карточках учёные степени, как правило, указаны аббревиатурой первых букв после фамилии.

И никто из нас не догадывался о пугающей правде, что правильные слова, оказавшиеся такими простыми, тогда ещё не были написаны.

Мы умирали, падая с высотных домов. Мы умирали со стволом ружья во рту. Мы умирали в безлюдных местах со связанными за спиной руками и пулей в затылке, потому что на этот раз мы обманули не тех людей. Мы умирали в конвульсиях и от инсультов. Мы умирали проклятыми, опозоренными и брошенными. Если мы были женщинами, то умирали униженными, потому что женщины гораздо более требовательны к самим себе. Мы старались. И мы умирали. И никто не оплакивал нас. А хуже всего было то, что на каждого умершего прижодилось сто или даже тысяча тех из нас, кто хотел умереть. Кто жаждал смерти. Кто засыпал, молясь о том, чтобы не проснуться, потому что выносить эту боль было невозможно. И мы были уверены, что это никогда не изменится.

Однажды в нью-йоркском госпитале у одного из нас произошло то, что в книгах называют «духовным пробуждением». И он сказал себе: «Я нашёл ответ!» Нет. У него была только часть ответа. «Я должен делиться этим», — решил он. И он старался, как мог. Но мы не слышали его. И мы умирали. Мы умирали от последней успокаивающей сигареты, закурив которую, мы отключались, и наш матрас загорался. О нас говорили, что мы задохнулись ещё до того, как наши тела обгорели, и что мы ничего не почувствовали. Умереть таким образом было для нас лучшим, что могло произойти... правда, иногда, вместе с

нами гибла наша семья.

Ещё один человек из Нью-Йорка** был уверен, что знает ответ. Он пытался молитвой привести нас к трезвости. Но и это не работало, потому что молитва приводит алкоголиков в замешательство. Он старался. А мы умирали. Один за другим мы обнадёживали его, а потом разбивали ему сердце, потому что мы всегда так делаем. Но самым худшим было то, что каждый раз, когда нам казалось, будто мы уже знаем всё худшее, случалось что-то ещё хуже. Это длилось до тех пор, пока не настал тот день в фойе отеля, находившегося не в Риме, не в Иерусалиме, не в Мекке, не в Дублине и даже не в Бостоне. Это произошло в Акроне, штат Огайо, из всех мест! Настал день, когда алкоголик сказал: «Мне надо найти другого алкоголика, потому что он нужен мне не меньше, чем я нужен ему». Теперь он нашёл ответ. И вот, после стольких лет, канал передачи был открыт... Теперь мы не идём к священникам, мы не идём к врачам или к людям с буквами после фамилий. Мы идём к тем, кто был там. Мы идём друг к другу. И мы стараемся. И мы можем больше не умирать».

Спасибо!

Клэнси И. (трезвый с 31 октября 1958 года)
Перевод фрагмента аудиозаписи,
сделанной на 60-й Конференции АА,
итат Кентукки, город Форт Митчелл,
19 февраля 2011 года.

^{**} Речь идёт о пасторе Сэме Шумейкере, лидере Оксфордской группы в Нью-Йорке.

Исцеление правдой

(Шаі Пятый)

«Признали перед Боюм, собой и каким-либо друшм человеком истинную природу наших заблуждений »



Однажды в детстве на уроке труда я занозил руку. Вместе с занозой в ранку попала инфекция, и началось нагноение. Я сначала надеялся, что «пройдет само». Однако спустя два-три дня, когда вся ладонь превратилась в большой нарыв, мама взяла меня за шкирку и буквально отволокла к врачу. Как оказалось, весьма вовремя. Я был на грани заражения крови. Руководствуясь стыдом и страхом, я чуть было не лишился жизни...

...Похоже, порой мне легче умереть, чем признать очевидное. Так работает мышление алкоголика, заложником которого я являюсь. Эгоизм и потеря контроля над собой заставляют меня подчас совершать такие поступки, за которые потом становится больно и стыдно. В моей жизни полно вещей, о которых я предпочел бы умолчать. Воровство, оставленные в ломбарде обручальные кольца, пьяные

истерики, супружеские измены, сексуальные эксцессы, супружеские скандалы... Это и многое другое копилось в моей душе год за годом, подобно радиоактивным отходам.

Порой мне кажется, что одной из ключевых причин моего пьянства (если не считать сам алкоголизм) были те самые «страшные тайны», о которых мне было не только говорить, но даже думать невыносимо. И сейчас, имея за плечами годы выздоровления, мне не всегда просто говорить о некоторых эпизодах из моего прошлого. Впрочем, никто в АА и не требует от меня «публичного разоблачения». Честность и открытость не имеют ничего общего с душевным стриптизом. В раскрытии себя другим существует две крайности. Одна крайность - похоронить прошлое и больше не возвращаться к нему. Жить так, словно никаких тайн нет. Этот подход продиктован страхом быть отвергнутым, то есть детской частью моего существа. Опасность такого



подхода описана в книге Анонимные Алкоголики: «Время от времени новички пытались не раскрывать некоторые факты своей жизни. Пытаясь избежать унизительной необходимости исповедаться перед другими. они использовали более простые методы. Почти неизбежно они, в конце концов, напивались»¹. Мне кажется, исчерпывающе. Выздоровление от алкоголизма - вопрос моего выживания. Если я не хочу умереть в очередном запое, мне необходим духовный опыт. Во все века люди признавали целительное значение исповеди. Кто я такой, чтобы отрицать его?

Иногда я слышу обратное: «Я делаю свой Пятый Шаг постепенно на группах». Или: «Я все рассказываю своей жене. Она меня понимает». То есть здесь мы сталкиваемся с другой крайностью, когда люди готовы быть откровенными, рассказывая себе то, что не каждый готов услышать. И здесь книга напоминает нам о необходимости «быть внимательными $\partial pvium^2$. κ Зачем подвергать людей излишнему смущению или причинять боль, повествуя о ситуации сугубо интимного характера? Есть то, что предназначено только для ушей наставника, священника, психолога, врача или случайного попутчика, на худой конец. Подчас за излишней откровенностью скрываются все тот же страх и элементарная безответственность. Мало того, что я изменяю

жене, мне еще хочется, чтобы она меня с этим приняла, простила и отпустила мне все грехи. Маленький мальчик просит прощения v мамочки. Я знаю случаи, когда супруги обрушивали на свою половину откровения о своих похождениях на стороне, что наносило непоправимый ущерб и приводило, в конечном счете, к разрушению семьи. Люди просто не могли справиться с причиненной им болью. Поэтому в Книге вопросу выбора нужного человека уделяется особое внимание: «Вполне понятно, что мы обдуманно выбираем человека или людей, с которыми мы можем 1060рить о самом интимном», «совершенно необходимо, чтобы для беседы был выбран правильный человек», «мы можем рассказать все человеку, который поймет нас, но сам не постра- $\partial aem\ om\ emono > 3$.

В моем случае таким человеком оказался заезжий американец, говорящий по-русски. В моей жизни есть история, которой я очень долго тяготился. Она случилась, когда мне было 13, и никак не желала становиться забытым прошлым, поскольку я по-прежнему носил ее в себе. Речь идет о моем сексе. Дабы не смущать читателя излишними подробностями, скажу только, что история эта заставляла меня чувствовать стыд, страх и отвращение к себе. Еще скажу, что на фоне этой ситуации начал активно грессировать мой алкоголизм.

¹ Анонимные Алкоголики, стр. 70 - 71

² Там же, стр 72

³ Там же, стр. 72

А сама ситуация стала на долгие годы моей «страшной тайной». Я не знал, как говорить об этом, но и не мог уже не говорить. Это было эмоциональное дно. Мне было около двух лет трезвости, но я продолжал страдать. Именно в этот момент мне встретился человек, которому я наконец-то смог довериться. Причем, я убежден, дело было не столько в человеке, сколько в моей готовности открыться. Как говорят на Востоке: «Когда ученик готов, учитель приходит». Я попросил его выслушать меня, а после говорил, говорил, говорил - около трех часов кряду. Мне показалось, что я рассказал историю всей своей жизни, чего я еще никогда не делал. Болотная, застоявшаяся вода, наконец-то, была смыта мошным, чистым потоком. С тех пор прошло около 20 лет, но до сих пор я полон благодарности этому человеку. Всего тебе наилучшего. Джон Спенс, где б ты ни был...

Таким был мой первый Пятый Шаг. Или, скорее, знакомство с силой этого Шага. Так я узнал, насколько целительным может быть признание правды. Чтобы его сделать по-настоящему, мне нужно было сначала проанализировать свою жизнь письменно.

...Прошло два или три года, и вот я, вооружившись тетрад-кой с записями, в назначенный час, помолясь, переступил порог квартиры другого трезвого алкоголика. Уже понимая, что от моей честности зависит мое дальнейшее выздоровление, я снова постарался рассказать все без утайки и вспомнил те эпизоды, которые

пока ни с кем не обсуждал. При этом я говорил о своих недостатках, своих страхах, своем эгоизме в сексуальных отношениях - всем том, что делает меня больным, бесполезным и отделенным от Бога.

Когда я закончил, мне было предложено прочитать обещания в Книге, касающиеся Пятого Шага программы. Дойдя до слов: «...мы ощутим близость нашего Создателя», я понял, что со мной творится что-то неладное. В носу начало щипать, стало трудно глотать, губы задрожали... и я заплакал. Я плакал как ребенок и не мог остановиться. Меня переполняло чувство безмерной любви и благодарности к этому человеку, моей Высшей Силе, всем алкоголикам, которых объединяет эта программа, и еще чему-то или кому-то, чему нет названия...

Скальпель честности проник в мою душу и вскрыл все нарывы, мучившие ее. И вместе с этим пришло понимание, что главная работа еще впереди. Мне предстояло навести порядок в своем внутреннем доме, научиться строить отношения с другими людьми, начать платить по своим счетам, а также сделать много другой работы, результат которой отличает трезвого человека от существа, которое мечется по жизни подобно таракану, застигнутому врасплох. Впереди ждало осознанное выздоровление, ради предстояло потрукоторого диться.

...Чельзя сохранить трезвость, если не наделять ею других... «Двенадцать шагов и Двенадцать традиций». Стр.15.



Традиция 5

"У каждой группы есть лишь одна главная цель доносить наши идеи до тех алкоголиков, которые всё ещё страдают".

Поднимите руку те из вас, кто хочет постоянно работать, работать, работать, работать, работать, работать без оплаты? Посмотрите на свои группы, сколько на группе членов, горящих желанием придти пораньше, чтобы

вскипятить чайники, чтобы накрыть на стол, чтобы из библиотеки взять буклеты, отнести и разложить их в разрешённом месте? А после группы много желающих мыть чашки, пол,

собрать с пола в курилке окурки, которые мы бросаем мимо урны? Как часто мы выделяем время, чтобы после группы поговорить по душам с новичком, который истосковался без внимания, от которого многие отвернулись? Скажу честно, я много ездила по городам и посещала многие группы. Идеальных групп я не встречала.

Винить в этом некого. Группа начинается с меня так же, как театр - с гардероба. В самом начале трезвости я практически не обращала внимания на 5 Тралицию. Текст в книге «12х12» занимает одну страничку, пишется в нём о 12 Шаге. Я искренне ошибалась, думая, что выступая на группе, я делаю 12 Шаг, а значит, помогаю страдающим алкоголикам! А обещание, которым сворачивают головы новеньким, типа: «выступи со сцены на празднике группы тебе будет дарован целый год трезвости», просто «класс»! Я на каждом празднике записывалась на выступление! Пока я была новенькой и чашки мыла. и печенье с чаем покупала - не «дембелям» же это делать!

Время мне показало, что это не работает — «старики» один за одним срывались, группы закрывались.

К тому моменту я уже получила опыт работы по шагам с



книгой «Анонимные Алкоголики», но сменила две группы, потому что они закрылись. С каждым годом групп открывалось всё меньше и меньше, и всё больше приходило информации о закрытых группах. Весной 2009 года мы пригласили польского друга, чтобы он провёл семинар по Принципам обслуживания. Меня заинтересовало, как получается, что у нас в России всего 350 групп, а у них в одной Варшаве столько же, и это при численности населения не более 4 миллионов? И слайды, на которых были графики роста численности групп и членов АА воодушевляли. Задав ему вопрос: «Как это у вас получается?», - услышала встречные вопросы: «Рядом с твоей группой есть церковь, больница, полиция? Там достаточно информационных буклетов об АА? Что ты делаешь, чтоб они там были? Кто за тебя должен это делать? Что для тебя значит 5 традиция?



Какая разница между 12 шагом и 5 традицией?».

«Кто за меня это будет делать?» Что обозначают слова «... И я отвечаю за это...»? Какая разница между моим 12 шагом и 5 традицией?

Я уже полюбила многие книги и брошюры Анонимных Алкоголиков, ведь в них путь к моему спасению. Значит, есть какая-то книга или брошюра, где я смогу увидеть, что такое 5 Традиция и как моя группа должна делать 5 Традицию, чтобы выжить. Первую информацию я нашла в брошюре «Группа АА. Там, где всё начинается...» Именно в этой брошюре, в главе «Инвентаризации группы» на стр. 31, я увидела направления работы моей группы по этой Традиции.

Оказалось не сложно подойти в администрацию храма, спросить разрешения оставлять буклеты с прикреплёнными визитками, предварительно

ознакомив их с текстом. Так же не составило большого труда сделать то же самое и в детском наркологическом лиспансере. Наша группа разместила два красивых информационных стенда в «Центре реабилитации осужденных женшин» и в «Общественном пункте». А когда группа прочитала о «банке розового цвета» из Пособия по работе АА в ИУ, то она появилась у нас на собрании, и теперь Офис посылает литературу в тюрьмы.

И вот тогда я поняла разницу



между 12 Шагом и 5 Традицией. Я не смогла бы ежемесячно оплачивать то количество буклетов и визиток, которые мы выкладываем в храме и на стендах. Я не смогла бы ежемесячно ездить в несколько мест. А вот группа может. В течение месяца мне нужно

вести только одно служение (каждый месяц разное), другие члены группы — другие служения, и тогда остаётся достаточно времени для своего 12 Шага. Наша группа изменилась после того, как начала делать 5 Традицию. Стала родной, уютной, дружелюбной и крепкой.

Есть ещё одна причина, почему я стала активно принимать участие в 5 Традиции.

Когда я пришла в Аноним-



ные Алкоголики, моему сыну было 3 года. Сегодня ему 25 и он АЛКОГОЛИК. «От осины не родятся апельсины». Я прочитала очень сильные слова Бернарда Б. Смита, являющиеся ответом на вопрос «Зачем нам нужна Конференция?», в отрывке из его выступления на Конференции в 1954 году, в книге «Руководство по обслуживанию АА» на стр. 32 ... Она пужна пам, чтобы обеспе-

чить выздоровление ребенка, родившегося сегодня вечером и обреченного на алкоголизм. Она нужна нам, чтобы согласно Двенадцатому Шагу обеспечить постоянное прибежище всем алкоголикам, которые в грядущие столетия смогут обрести в АА то же самое возрождение, которое вернуло к жизни нас самих...

Так вот, я хочу, чтобы мои пра-пра-правнуки, смогли найти АА в России, в каком бы городе они ни родились, и, раз я передала алкоголизм своему роду, так я могу сделать так, чтобы мои потомки могли найти путь выздоровления. А что вы оставите своим потомкам, которым вы передали это заболевание? Кто ответит за это?

Мой спонсор дала мне задание по 5 Традиции, как применять её во всех моих делах:

Не давать советов, не браться за то, в чём я не являюсь профессионалом. «Лучше делать что-то одно, чем заниматься многими вещами, к которым мы не призваны». И на группе, если у женщины не было трезвости более 30 дней — стать её спонсором.

> Удачи вам. В единстве с вами. Марина, июнь, 2011 г.



Книга «Доктор Боб и славные ветераны»

(некоторые впечатления о прочитанном)

Я купила эту книгу, в основном, из-за обложки: без надписей, можно читать «на людях». Опять же, Доктор Боб... Узнать о нём хотелось больше, чем написано в книге «Анонимные Алкоголики». Где родился, как учился, как пил, как выздоравливал, как жил и как умер. Дети, друзья, коллеги, Билл, «славные ветераны» щедро делились со мной воспоминаниями...

Сначала я читала, а потом «шла» по этой книге, как путник по дороге, с остановками и привалами. Спасибо всем, кто отправил меня в это путешествие: тем, кто её писал, переводил, разрабатывал дизайн обложки (особо!), печатал, привозил, упаковывал-распаковывал, одним словом, всем, кто работал для того, чтобы она оказалась в моих руках.

Доктор Боб... Чувство симпатии к этому человеку возникло сразу, на первых страницах. Затем оно сменилось восхищением, которое, от главы к главе, росло и ширилось, и, наконец, заполнило меня до краёв. В книге есть фраза из воспоминаний Бетти Б., практикантки в Городском госпитале, впоследствии члена АА: «Я просто... в общем, я готова была целовать землю. по которой ходил этот человек». Я могу подписаться под этими словами. Ее, Бетти, сначала доктор Боб «спас от сурового выговора», а потом нас обеих от «того, что хуже смерти». Он и Билл. На страницах 214-215 есть их фотография в полный разворот. Я показала её маме, по жизни которой моё пьянство «пронеслось, как вихрь». Она спросила (как я благодарна ей за этот вопрос, и особенно за интонацию): «Это - ОНИ?». Прежде всего, именно ОНИ, а уже потом многие другие выташили меня из этого болота.

«Как я люблю наши книги!», — часто говорит мой спонсор. Я тоже их люблю. Где ещё я могла бы найти вот это: «На своём письменном столе доктор Боб держал табличку с определением смирения: «Постоянный покой в сердце. Это означает не поддаваться тревогам и волнениям. Это значит не быть раздражённым или сердитым, злым или недовольным; не удивляться ничему, что делается для меня, и понимать, что ничего не делается против меня. Это

значит оставаться спокойным, и когда меня никто не хвалит, и когда меня ругают или презирают, иметь благословенный дом в своей душе, куда я могу войти, захлопнуть дверь и преклонить колени перед моим Отцом в тайне, и обрести покой, словно в глубоком море спокойствия. когда всюду вокруг бушуют беды и тревоги». Мне было более чем странно узнать, что доктора Боба не только не хвалили, но даже ругали и презирали! Хотя, почему странно? На пути к духовному пробуждению всякое бывает. Пока это до неё доберешься, до вершины-то!

Два абзаца на странице 153 заставили меня долго размышлять о зловещей природе алкоголизма, моей болезни. Вот они: «... вспоминают одного парня, который заявил, что он напился из-за книги (интересная реакция, учитывая, что главной целью книги было сделать людей трезвыми). Ему пришло в голову, что Док и Билл собираются получить кучу денег, и захотел получить свою долю. Никто не обратил на него никакого внимания, и он так разозлился, что пошел и напился.

«Это все жульничество с самого начала, — говорил он, — эти парни просто парочка обманщиков из Вермонта. Они знали друг друга. Когда Билл впервые приехал в Акрон, он знал, что встретится там с Бобом». Классика алкогольного мышления! Один пишет книгу, чтобы спасти как можно больше пьяниц, дру-

гой возится с пьяницами в госпитале, «иногда вставая в два и три часа ночи», а что делает третий? Считает чужие деньги, хочет получить свою долю за книгу, которую не писал, и всюду кричит, что первые два - жулики. Роскошный повод для выпивки. Вот так нас убивает наш мозг!

Сестра Игнасия («любимый друг AA», помощница доктора Боба в госпитале св. Томаса) вспоминает: «Я не понимала, как сильно страдал доктор, но позже он сказал мне, что часто, когда он мыл руки или переодевался перед операцией, он случайно слышал, как другие доктора говорили: «Вы должны быть алкоголиком, чтобы получить койку в этой больнице». Он говорил, что он продолжал мыть руки и делал вид, что он этого не слышал». Здесь я недовольно отложила книгу: «Почему?! Почему он не отвечал «одной короткой фразой с юмором или хлёстким выражением», он же мог?!» Сестра Игнасия далее: «Он страдал от таких слов, но я думаю, что позже его отношение в значительной мере изменилось». Изменилось. Табличка с определением смирения не просто стояла на его столе!

Одним из символов АА является верблюд. В начале своей трезвости я спросила: «Почему?» — «Он может не пить 24 часа», — пояснили мне. Не впечатлило. Ассоциировать себя с верблюдом не хотелось. А вот на стр. 229 впечатлило: «Со слов Эда, доктор Боб пояснял необходимость

молитвы, рассказывая историю о верблюдах в караване, которые опускаются на колени вечером. и люди снимают груз с их спин. Утром они снова опускаются на колени, и люди снова грузят на них тяжёлую ношу. «То же самое и с молитвой, - говорил доктор Боб. – Мы преклоняем колени вечером, чтобы снять груз со своих плеч. А утром, когда мы вновь преклоняем колени, Бог даёт нам ношу, которую мы в силах нести в этот день». Теперь я смотрю на «наших» верблюдов с нежностью. Стремлюсь быть одним из них, в караване жизни.

Там много подарков, в этой книге, то есть прямых рекомендаций от доктора Боба, как жить и что делать. И чего не делать. Например, на стр. 271: «И он никогда не слушал сплетни, рассказывает Эд. – Некоторые приходили, чтобы рассказать их, и я помню, как он говорил им: «Прежде, чем вы скажете что-нибудь об этом человеке, вы должны привести его сюда вместе с вами». Он прекращал всё это очень быстро». Или об анонимности (стр.264): «Уоррен вспоминает: «Доктор Боб говорил, что есть два пути нарушения Традиции анонимности:

- назвать свое имя на публичном уровне, например, в прессе или на радио;
- (2) быть настолько анонимным, что к тебе не смогут обратиться другие пьяницы».
- И далее, на стр.265: «...по

воспоминаниям Джо П. Акрона: «У него было твёрдое убеждение, что вы вправе дать знать людям в своем районе, что вы являетесь членом АА, и он всегда считал своим долгом сказать вам об этом каждый раз, когда вы с ним виделись». А вот о Программе (вспоминает сестра Игнасия, стр. 194): «Была, тем не менее, одна вещь, которая всегда раздражала доктора, говорила она, – некоторые люди, находящиеся грамме, довольно долго ходили к нему и говорили: «Я не понимаю духовную сторону программы». Я слушала, как он отвечал каждый раз: «У программы нет духовной стороны. Вся программа духовна».

И последнее. У членов Оксфордских групп, с которых начинали Боб, Билл и многие славные ветераны, был милый обычай при встрече шутливо спрашивать друг друга: «Ты на вершине?» Так вот, Доктор Боб вершины достиг. Главное подтверждение тому - его смерть. Он погибал от рака. Врач. Я выросла в семье врача и часто слышала, как дома говорили, что врачу трудно умирать. Он знает. Любой другой может утешить себя надеждой, спрятаться за самообман, хоть на время отдохнуть от страха неизбежности. А врач не может, он знает. У доктора Боба страха не было, он оставался спокойным до конца. Это не то спокойствие, которое дарит неведение. Он был спокоен, зная! Это

потрясло меня. Анна С., которая была с ним до последних дней, «вспоминает, что он говорил о смерти очень легко: «Вы говорите о смерти так, как я говорю о послеобеденной поездке домой. сказала она ему однажды.
Ни страха, ни эмоций, ничего. Как это возможно? – Анна, – ответил он, - ты когда-нибудь бывала в аэропорту и наблюдала ли, как взлетают самолёты?.. Какое-то время самолёт виден, и вот его уже не видно. Но это не значит, что он растаял или исчез. Он просто нашёл другой горизонт. Это то, что я думаю о смерти. Я найду новый горизонт». Такую силу даёт только Вера.

Доктор Боб был Анонимным Алкоголиком номер два. Вторым. Когда Герман Титов полетел в космос, тоже вторым, кто-то из советских поэтов посвятил ему стихи. Я помню только строфу:

Дорогу делает не первый. Второй!

Кто вслед пуститься смог. Не будь его — на белом свете, Возможно, не было б дорог.

Эта книга посеяла в моей душе зерна одной мечты: я хочу приехать в Акрон, побывать в этом доме, увидеть на столе табличку сопределением смирения, постоять у могилы, где «нет никакого монумента». Я знаю, что многие, очень многие люди кладут на эту могильную плиту свои жетоны трезвости. Книга заканчивается вопросом:

«Никакого монумента?» Лена. 1 100 6 мес. трезвости.



Здравствуйте, меня зовут Наташа. Я - алкоголичка.

С детства я наблюдала злого, пьяного отца и доброго, почти всегда пьяного деда. Мама моя не пила, было некогда, всегда работала. Моя бабушка повесилась, она, бедная, была алкоголиком с детства. Круг алкоголиков был мне близок, моя же первая проба алкоголя была в 15-летнем возрасте, когда я стала ходить на дискотеку, я отлила у мамы браги, разбавила водой, и повели меня под белые рученьки плясать. Сказать, что было плохо нет, было ужасно: меня рвало, и я практически ничего не помню. Это стало повторяться каждую неделю. Я заимела взрослых друзей, мужчины и алкоголь неотъемлемой моей жизни. Понеслось: кабаки, красивые мужики, бухло - и так годами, но это доставляло мне удовольствие.

Когда мне исполнилось восемнадцать лет, я познакомилась с хорошим человеком, мы очень любили друг друга, но тихая, приятная и спокойная жизнь нам надоела, и мы стали употреблять наркотики – шесть лет ада, когда я через ломку слезала с иглы, я садилась на стакан. Потом у него всё наладилось, и он решил меня бросить. Я очень переживала, но мне удалось взять себя в руки, какое-то время я не пила. Познакомилась с будущим мужем, у нас родился ребёнок - и вот оно, счастье, думала я, но тут умирает моя опора и поддержка. К нам с мужем стали постоянно приходить гости, и если раньше мы пили по выходным, то потом мы стали пить по неделям. Когда просыпалась, было так плохо, что без того чтобы не похмелиться, и речи быть не могло. В дни, когда мы были трезвыми, мой муж винил во всём меня, доходило до абсурда: он стал меня избивать и вместе с вещами выгонять из дома, потом опять звал и опять выгонял, пока не развелись.

А запои продолжались, только они стали гораздо продолжи-

тельнее, а отходняки гораздо мучительнее. В первый раз я попала на откачку в состоянии острого психоза. Я не пила какоето время, и мы помирились с моим уже бывшим мужем, тогда я решила закодироваться на 3 года, но с ним вместе мы жить не стали, хватило меня на 5 месяцев (это были хорошие трезвые дни, но внутри себя я чувствовала, что запью). Я запила, головные боли были адские, но то, что было внутри, - невыносимые душевные мучения. Я редко выходила из дома, в основном только чтобы достать опохмелку, и напиваться старалась, чтобы не чувствовать ничего. Я всё чаще стала попадать в больницу: то голову зашьют, то меня ножом порежут, то я ноги переломаю - но это постоянно давало мне шанс. И снова запои отходняки, запои, запои, запои. Я стала умирать, и я даже этого хотела, волосы, ногти просто отваливались. Скажите, где взялись силы не похмелиться у 34летней старушки и пойти в церковь?

Моё решение нашлось свыше, я и не предполагала, что оно рядом, и мне повезло. Я его искала, мучилась в беспомощности, вечно пьяная, на грани психического срыва. Раньше я ходила в церковь и мечтала воцерковиться, но алкоголь был сильнее: постоянные отговорки и враньё самой себе отталкивали моё выздоровление. Я призналась и пошла в церковь с надеждой — бухать больше не было сил, и предчувствие чегото ужасного сделало своё дело. Поговорив с батюшкой, услы-

шала про АА, сопротивление было, но я смирилась. На первом же собрании стало ясно, что я смогу не пить, решение найдено, оно здесь, и желание моё бросить пить велико — мой первый шаг.

Если человеку повезло меньше, чем мне, и он, как в клетке, ищет выход, зная, что он есть, то нужно что-то сделать — всего-то приоткрыть дверцу, но дверца так замаскирована, что её не видно.

А интуиция и чувства показывают обратное — он есть. Можно ходить по замкнутому пространству год, два, десять, двадцать, но, поверьте, выход есть. Это как человек, попавший под лёд, знает, что прорубь где-то рядом, — бац, и свет, и он рождается заново.

Я попала в АА и заметила, как родилась, как налаживается моя психика, обретая свободу перед алкоголем, мне становилось физически и морально легче управлять собой, но все эти чудеса не могут зависеть только от нас, и я призналась, что без Высшей силы я просто обречённое тело.

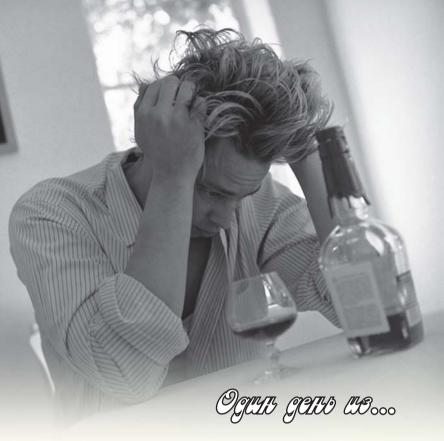
Появилась надежда, что я смогу снова жить, жить трезвой, но для этого нужно терпение — великое терпение, придётся потрудиться, и я готова. Потрудиться? — спросите вы. — Да, потрудиться над собой, над своим эго, научиться быть честной снова.

Я, как младенец, буду учиться ходить по шагам.

Я член Сообщества АА.

Спасибо программе, спасибо, мои друзья.

Наташа, май, 2011 г.



Липкое, вязкое, мерзкое утро. И утро ли? Огляделся в темноте. В углу кто-то стоит! Нет, слава Богу, показалось. Шаркая и спотыкаясь, бреду на кухню. Успокаивает, что не надо ни на работу, ни вообще куда-либо. К холодильнику — с надеждой.

Точняк, полторашка светлого чуть ли не руки протягивает. Два стакана — залпом, облегчение. Упал в кресло. Друг-телевизор, покажи ты хоть какой-нибудь позитивчик.

Газеты — мрак, новости — мрак, остаются либо мультики, либо документалка про дельфинов и акул, либо перечитывать Б. Акунина, который никогда не раздражает, спасает от суицидальных мыслей, и вообще, отодвигает действительность.

Чудовищным усилием воли вспомнил, кому и сколько должен. Надо бы записать, насчёт долгов я щепетилен, как многие алкаши, — ведь если не отдашь, в следующий раз не дадут.

А следующий раз — коварная штука, приходит неожиданно, а денежки-то у жены! Вроде немного долгов, значит, можно ещё набрать пиваса или водки в долг.

Какой день запоя? Шестой — нормально, до классики — 10-12 дней — ещё далеко. Ещё могу шевелиться, дойти до ларька и обратно и даже могу курить. Ванну принять, побриться — сил нет, да и лень, поэтому начинаю пованивать, хотя в запое это беспокоит меньше всего, всё равно никуда не хожу.

Мой мир — кухня, кресло, телевизор, книги, стакан, бомба пива у кресла, в холодильнике запас, жить (?!) можно.

Жена и сын, как обычно, не разговаривают. В этот период меня нет ни для кого. Телефоны выключены, никто и ничто не беспокоит, да и не нужно. Это раковина, а я улитка в ней. Хотя вчера неожиданно позвонил АА, вселил надежду, что всё не так плохо, у него бывало и хуже. Это радует...

Жена и сын ушли в школу, по делам, в общем, куда-то. Высшая степень блаженства — я один. Быстро перемещаюсь к компьютеру. Любимый сериал в десятый раз под пивко — то, что нужно израненному мозгу. Тишина, покой, благодать одиночества. Стоп, а сериал-то длинный, семейство приедет только вечером, надо затариться!

Ползу в магазинчик. Спасительница-продавщица в сотый раз выслушивает леденящую, прежде всего, мою душу истрию, как мне хреново, да какой я несчастный, нежно материт, когда, мол, скотина, долг вернёшь, и в сотый раз выносит пакет с тремя или четырьмя бомбами холодного светлого. Кудесница...

Как вор, суетливо, быстро, ни с кем не здороваясь по пути, забираюсь домой, в кресло, к компу, в нирвану тишины, покоя, волн депрессии. Что будет завтра? По барабану. Главное, чтобы в холодильнике было. Так проходит очередной день.

Приближение пугает. ночи Начинается ожидание бессонницы, колотун, страх и тревога выползают вместе с мыслями ужасными. бредовыми, закрыть даже мгновение на страшно, тут же черти, млаенцы с отрубленными головами, в общем, весь набор, известный любому, кто знает, как заплыть в ширину на пару недель. Образы ада настолько реальны, что я теперь прекрасно представляю, как там ребята поживают.

А теперь ответьте, люди, стоит ли из-за этого залезать в долги, не общаться с семьёй, жить одним днём, бояться стука в дверь, собственного отражения в зеркале, думать о смерти, как о благе. Жизнь ли это...

Член AA, 1. Хабаровск Июнь 2011 1.



Статья экуриана "Грейнвайи"

Язык сердца

Burn y.

Наша анонимность — это и вдохновение, и безопасность

Март 1946

Обсуждая тему анонимности в предыдущих статьях «Грейпвайн», я пытался отметить следующие вопросы:

- анонимность имеет для нас, AA, обширную духовную значимость:
- анонимность должна быть соблюдена как часть нашей жизненно важной Традиции;
- так как у нас нет четко сформулированной политики, то есть путаница в некоторых сообществах касательно того, что она должна означать.

Таким образом, нам нужна безукоризненно сформулированная Традиция, которую все члены АА будут с уважением соблюдать. Я также вынес несколько предложений, которые, я надеюсь, могут стать после дальнейших обсуждений, основой национальной политики анонимности. Вот эти предложения:

- 1. Привилегия каждого члена AA использование покрова анонимности настолько, насколько он хочет. Его друзья AA должны уважать его желания и помогать защищать тот статус, который он хочет иметь.
- 2. Наоборот, член АА должен уважать выбор анонимности его

местной группы. Если его группа желает быть более анонимной, чем он, то он должен соответствовать им, пока они не изменят свой взгляд на анонимность.

- 3. С очень редкими исключениями это должна быть национальная традиция, что ни один член Анонимных Алкоголиков не должен свободно подписываться своим именем под публикациями или фотографиями (отображающими связь с деятельностью Анонимных Алкоголиков) любых средствах массовой информации или на радио. Безусловно, он может использовать своё настоящее имя в любой публичной деятельности, если он не будет объявлять о своей связи с деятельностью АА.
- 4. Если по каким-то экстраординарным причинам во благо АА в целом член АА хочет полностью избавиться от анонимности, он может это сделать только после обсуждения этого вопроса со старшими членами местной группы. Если он хочет предстать перед публикой на национальном уровне, представив себя как члена АА, то этот вопрос необходимо обсудить с Национальной штаб-квартирой (Центральным офисом).

Если эти предложения или их вариации будут приняты в качестве национальной политики, каждый член АА захочет больше узнать о нашем опыте, полученном до настоящего времени. Он, безусловно, захочет узнать о том, что большинство наших старших членов думают об анонимности в настоящее время. Задача этой части книги заключается в том, чтобы проинформировать всех о нашем коллективном опыте.

Во-первых, я думаю, что многие согласятся с тем, что главный смысл анонимности в том, что она воодушевляет алкоголиков и их семьи обратиться к нам за помощью. Испытывая страх быть заклеймёнными, они рассматривают нашу анонимность как гарантию того, что их проблемы останутся конфиденциальными, что «скелет алкоголизма в шкафу» не вынесут на всеобщее обсуждение.

Во-вторых, политика анонимности — это защита нашего дела. Она защищает наших основателей, или так называемых лидеров, от того, чтобы получить известность, а потом в любой момент напиться и таким образом бросить тень на репутацию АА. Никто не может сказать, что это никогда не произойдёт. Это может произойти.

В-третьих, практически любой газетный репортёр, который пишет о нас, жалуется, что трудно писать статью без имён. Но он быстро забывает об этой трудности, когда он понимает, что перед ним группа людей, которые не получают ничего

для собственной выгоды. Возможно, это первый раз в его жизни, когда он пишет статью об организации, которой не нужна личная огласка. Эта очевидная откровенность незамедлительно делает его другом АА. И его статья - это дружелюбная статья. она больше не является просто частью ежедневной работы. Это эмоциональная статья, поскольку репортёр начинает сочувствовать теме. Люди часто спрашивают. Анонимные Алкоголики как смогли обеспечить безопасность такого огромного числа великолепных публикаций. В ответ можно сказать, что практически каждый, кто пишет о нас, становится нашим неофитом, а иногда и фанатическим приверженцем. Разве наша политика анонимности не является главной причиной этого феномена?

В-четвертых, почему общественное мнение к нам так благосклонно? Это только потому, что мы приносим выздоровление многим алкоголикам? Нет, это не всё, несмотря на то, что поражена она, может быть, именно нашими выздоровлениями. Общественность больше интересует наш образ жизни. Устав от наплыва торговых предложений, театральных рекламных акций и шумных публичных деятелей, их освежает наша тишина, скромность и анонимность. Публика может также чувствовать великую духовную силу, которая создаётся под этим покровом, и что-то новое приходит в их собственную жизнь.

Если анонимность уже дала нам это, мы, безусловно, должны

продолжать следовать ей в качестве национальной политики. Поэтому очень ценным для нас сейчас является то, что это может быть неоценимым вкладом в будущее. С духовной точки зрения анонимность приравнивается к самоотречению от личного престижа как инструмента национальной политики. Я уверен, что мы должны сделать всё, чтобы сохранить этот мощный принцип, что мы никогда не должны от него отступать.

А теперь поговорим о его применении. Так как мы рекламируем нашу анонимность каждому новичку, мы должны, безусловно, сохранять анонимность наших новых членов столь долго, сколько они сами захотят. Потому что когда новичок прочитал нашу рекламу и пришел к нам, мы должны выполнить то, что обещали. И даже если он хочет прийти под вымышленным именем, мы должны обеспечить ему это. Если он хочет, чтобы его история осталась в тайне и нигде не обсуждалась, мы должны также выполнить это желание. В то время как большинству новичков абсолютно всё равно кто знает об их алкоголизме, есть и другие, которым анонимность чрезвычайно важна. Мы должны вести их по их пути, пока они не избавятся от этого чувства.

Далее следует проблема новичков, которые хотят избавиться от анонимности слишком быстро. Они мчатся ко всем своим друзьям с хорошими новостями об АА. Если его группа не предупредит его, то он может обратиться в

газету или выступить на публичном выступлении, чтобы рассказать всему миру о себе. Ему также захочется рассказать всем о мельчайших подробностях своей личной жизни, собрав вокруг себя огромное внимание общественности. Необходимо предупредить его, чтобы он проще воспринимал события, что ему сначала нужно твердо встать на ноги, прежде чем говорить всем подряд об АА, что никто не может даже задуматься о популяризации АА без согласия местной группы.

Далее следует проблема анонимности группы. Как и один член, группа также осторожно должна нащупывать свой путь, пока не почувствует силу и не обретёт опыт. Должна осторожность в вопросах, касающихся привлечения людей не из группы или проведения публичных встреч. В подобном консерватизме также можно перестараться. Некоторые группы продолжают отвергать любые связи с общественностью даже через несколько лет после основания. Такие группы имеют тенденцию к медленному росту. Они окостеневают, так как своевременно не получают свежую кровь. В своей нервозности по поводу сохранения секретности забывают о своих обязательствах другими алкоголиками перед своего района, которые понятия не имеют о том, что группа АА появилась в городе. Шаг за шагом некоторые встречи становятся известны членам семей и ближайшим друзьям. Духовенство и доктора могут знать и быть приглашены на собрания. В конечном счете, группа даёт объявление в местную газету.

В большинстве мест, но не везле. обычная практика для АА – использование собственных имён при выступлении на публичных или полупубличных мероприятиях. Это происходит для того, чтобы показать публике, что мы больше не боимся клейма «алкоголик». Если, тем не менее. присутствуют репортёры, то их убедительно просят не оглашать имена выступающих в программе алкоголиков. Это сохраняет принцип анонимности в том, что касается публичной огласки, и, в то же время, представляет нас как группу алкоголиков, которые больше не боятся рассказать своим друзьям о том, что были очень больными людьми.

Таким образом, на практике принцип анонимности сводится к следующему: вопрос о том, как далеко может зайти член группы или группа в несоблюдении анонимности, остаётся на выбор заинтересованного члена группы или заинтересованной группы. Но есть очень важное исключение: все группы или члены групп, когда пишут или выступают на публике как члены Анонимных Алкоголиков, не должны называть свои настоящие имена. За исключением очень редких случаев, когда мы все уверены, что должны стереть черту анонимности. Мы не должны полностью закрываться от общественности.

За всю нашу историю не более чем горстка членов АА зашла

так далеко, чтобы вынести свою личность на широкую публику. Некоторые из этих случаев произошли по случайности, некоторые были совершенно ненужными, и один или два были на самом деле оправданными. Безусловно, не существует таких норм, которые иногда не могут быть нарушены в общих интересах. И любой, кто раскрывает себя, должен понимать, что он прецедент, который создаёт может разрушить ценный Принцип. Исключения должны быть немногочисленными И встречающимися, каждое которых необходимо как можно тщательнее рассмотреть. не должны позволять никаким незамедлительным преимуществам сбивать нашу преданность действительно жизненно важной Традиции.

Великая скромность и смирение необходимы каждому члену АА для его собственного окончательного выздоровлеэти добродетели Если настолько жизненно важны для каждого члена сообщества, то они настолько же важны и для всего сообщества АА в целом. принцип анонимности перед обществом может, если мы принимаем его достаточно серьёзно, гарантировать безукоризненность движению Анонимных Алкоголиков навсегда. Наши отношения с общественностью должны, в основном, полагаться на принцип привлекательности и крайне редко, или никогда, на рекламу.



Наставник. Для меня — это Помощь, это Честность, это поддержка в трудную минуту, это большой опыт Мудрости, Смирения, Веры, Любви.

Как я узнал, что мне нужен Наставник? Я ходил 90 дней - 90 групп, потом спросил: «Что дальше?» Мне ответили: «Найди группу по шагам и наставника». Я нашёл Наставника: крутой мужик, когда он говорит - все слушают, он очень умный. Но проходит 2 недели, а я ему не звоню, как потом понял, боюсь его, не доверяю. Я позвонил ему и сказал: «Ты мне больше не наставник» (как будто он в чёмто виноват – я сам его выбрал). И несколько месяцев - 3 или 4 - я ходил по группам, прислушивался, присматривался, искал наставника. А главное, теперь я

молился, чтобы Господь дал мне наставника, заметьте – я, сам не зная почему, не сомневался, что наставник мне нужен, я был в этом абсолютно уверен! Так вот, я молился и искал наставника, и, в результате, однажды, я просыпаюсь и понимаю: он у меня есть с первого месяца трезвости. Он не крутой мужик, которого все слушают, а наоборот - постоянный срывник, на которого все давно плюнули, находящийся под полным каблуком и управлением жены и в постоянной саможалости. Я называл его «говном на палочке» и считал недостойным пыли под моими ногами, а иногда с иронией и смехом называл его «гуру»; это название пришло мне в голову после первой нашей встречи. Когда мы познакомились, он сказал мне, что он будет отрицать всё, что я ему говорю, чтобы я плюнул на все свои мысли. (Почему он так сказал?! Я не собирался у него ничего спрашивать. И почему я назвал его — «гуру» - неизвестно, Игра Господа!!!)

Так вот, я проснулся и понял, что у меня в АА есть человек, которого я не боюсь, с которым советуюсь, он даёт мне рекомендации, я ими пользуюсь, и они работают. То есть, я открыт и доверяю ему, и его слова реально помогают мне, если я применяю их на деле.

Я приехал к нему домой, и даже не спрашивал у него разрешения (тоже мне «говно на палочке», разрешение у него спрашивать), объявил: «Ты у меня наставник, понял!» Он, как и все прошедшие месяцы, что я его знал, был в саможалости и ответил тоскливо: «Наверно и для этого мне нужно остаться трезвым».

А дальше началась наша совместная работа по шагам. Почему совместная? Потому что он мне сказал: «Я не смогу тебя научить ни одному шагу, если сам вместе с тобой не буду их делать. Мой прошлый опыт — в прошлом». И мы несколько раз прошли все шаги и все главы Большой книги вместе.

Дисциплина с наставником.

Я с трудом вспоминаю, какая у меня была дисциплина в работе с наставником, была просто абсолютная, бессомненная вера, что все его слова — ПРАВДА, все, что он говорит — правильно, и

всё нужно выполнять. На самом деле так и было: я выполнял его рекомендации и задания и оставался трезвым. Вот что можно отнести к вопросу дисциплины: спустя несколько месяцев после того как он стал моим наставником, я обратился к нему: «У тебя нет до сих пор моего телефона — запиши».

Наставник: «А зачем мне твой телефон?! - сам звони. У меня есть кому звонить, у меня есть мой наставник». И я звонил ему почти каждый день, очень часто бывал у него дома, мы встречались на группе. Мои состояния в то время были очень «сильные» и очень резко менялись: от эйфории – к саможалости и мыслям о самоубийстве. И у наставника главной задачей было сбросить меня с эйфории в дипрессию. Потому что в эйфории я орал: «Эх, житуха разбубенная!!!», и не до какого выздоровления мне дела не было. А в дипрессии я был работоспособен и делал все задания.

Наставник для меня — это Честность. Сам себя я запросто обманываю, но с ним... Чем больше он узнавал меня, тем труднее становилось сделать это. Он знает и хорошо видит уловки моего Эго и рассказывает мне о них. Иногда он просто чувствует, что я заврался или запутал себя, чтобы ничего не делать. Однажды он почувствовал, что мне нужно позвонить (тогда мы редко общались — он жил в Оренбурге, а я в Москве),

и, действительно, я неделю не мог заставить себя написать очередной 4-й шаг. Но после разговора с ним, я всё сделал.

Наставник это также обычпомошь в самых ных житейских проблемах. Я однажды работал сторожем в автосервисе. И под утро, когда должны были придти слесари и начальники, в «Опеле», в котором я слушал радио, сработала сигнализация, а я не мог её отключить: нужно было просто снять клеммы с аккумулятора, но я не знал, как открыть капот в этом «Опеле». И вот я звоню наставнику в 7 утра в ужасе (сейчас придут начальники, а у меня орёт машина). И наставник объяснил: «Слева от руля под панелью рычажок потяни на себя». Для меня тогда это было гиперважно! Благодарю Тебя. Господи!

Или когда была война в Югославии — американцы её бомбили, а по телевизору показывали, как люди протестуют у американского посольства. Я просто бушевал в ненависти и собирался ехать к посольству (как оказалось потом, там водки много было), а наставник сказал: «Выключи телевизор». Я выключил — и нет войны. Я знаю, что я сумасшедший идиот, но, для меня, в тот момент было очень важно просто выключить телевизор.

Или когда я открыл для себя ТЯГУ, на пятом или шестом месяце Трезвости (до этого я не понимал, что я хочу выпить,

меня просто всё раздражало). Я прибежал к наставнику домой, в детипина урох R» : временения при выпить. хочу выпить». Наставник спокойно (я честно ждал, что он меня будет успокаивать): «Хочешь выпить - иди пей, тебя никто не держит. Но, если ты пришёл сюда, значит хочешь помощи, хочешь остаться трезвым, заходи — поговорим». Поговорили – не помогает: Тяга остаётся. Наставник говорит: «Просто иди на группу не на метро, не на транспорте, а физически – иди на группу». И я прошёл несколько километров до метро, пока позволяло время, просто физически противопоставляя Тяге свои усилия: «Я иду на группу» - и это помогло: я остался трезвым.

Но настоящее Чудо - это моя абсолютная вера наставнику. Я точно знаю: он делает всё, чтобы помочь мне.

ДА! Тысячи раз, ДА! Наставник для меня — это Дар Божий, вытаскивающий меня из лап моего безумия и смерти. «Спасательный круг», который всю трезвость бросает мне Великий Спасатель (или Спаситель) — ВС.

Р.S. Сейчас у меня есть свои подопечные, и я точно говорю – они мне помогают, я думаю, больше, чем я им. Они вдохновляют меня на новые усилия в моём развитии. Благодарю Тебя, Господи! ЛЮБЛЮ...

Дмитрий, май 2011г.



Я нервничала, идя на собрание, потому что никогда прежде не была на этой группе и мне казалось, что я могу прийтись «не ко двору». Ощущение потери связи с миром вновь засело теперь уже в моём трезвом сознании и склоняло меня к тому, чтобы развернуться и уйти. Оно нашёптывало мне: «Может, тебе и не нужна эта группа сегодня вечером». Но я обругала себя за малодушие, сказав себе, что иначе меня ждёт

пьянка и гибель. Я заставила себя пересечь стоянку автомашин и в наступающих сумерках двинуться к группе курильщиков, столпившихся возле церковных дверей, - оттуда доносился смех. Среди слабо освещённых лиц я не заметила ни одного знакомого. О Господи, жаль, что со мною нет моей подруги. Глубоко вдохнув, я прошла сквозь строй радостно болтавших знакомых между собой людей.

Вскоре, надкусив печенье и запив его плохим кофе, я уже всматривалась в ряды кресел, выстроившихся перед столом ведущего. Из-за своей проблемы со слухом я выискивала место поближе к ведущему. Но оказалось, что все кресла уже «забронированы» брошенными на них связками ключей. чипсами. зажигалками, книжками. Найдя свободный ряд, я, наконец, уселась, сочтя, что это достаточно близко, чтобы видеть движения губ ведущего. Но тут кто-то тронул меня за плечо. Улыбающаяся женщина моих лет произнесла: «Извини, но эти места заняты». А, ну конечно же! Они заняты компаниями друзей, которым надо сидеть рядышком. Заняты теми, кто ходит сюда постоянно и успели приклеиться друг к другу! Как это замечательно для них – дружить внутри группы. Вспомнился похожий случай в институте, где я не знала, к какой группе подсесть, поскольку никто не пригласил меня к себе. И я вновь почувствовала опустошение - душевное и физическое.

Так я простояла всё собрание, но, в итоге, осталась довольна. Я услышала прекрасного ведущего, которого Господь будто нарочно мне послал. Ощутила

присутствие Высшей Силы, и это вернуло мне вдохновение. Спасибо Богу, что он дал нам AA!

Уже семнадцать лет я живу в трезвости, но когда попадаю на новую группу, нередко возникает подобное замешательство. Однако в этом заключён положительный опыт, поскольку я теперь знаю, что чувствует другой, впервые пришедший на группу человек. И это заставляет меня с удвоенным вниманием относиться таким новичкам. Я приглашаю вновь пришедшую женщину сесть рядом со мною, мысленно говоря себе, что специально забронировала место для неё. Я даю новичку свой номер телефона.... Возможно, Бог не случайно послал мне этого человека. Ведь чтобы наслаждаться обществом своих братьев и сестер по АА, не обязательно жить с ними по соседству. В конце концов, мы для того и собираемся, чтобы протянуть руку тем, кого ещё не знаем, и кто, возможно, сейчас чувствует себя заброшенным и одиноким.

> Шэрон К. Санта Роза, Калифорния © АА Грейпвайн, Август, 2006 г., стр. 25-26



СВЯЗЬ ЧЕРЕЗ БОЛЬШУЮ КНИГУ

ALCOHOLICS ANONYMOUS

ALCC

FIRST PRINTING 1939

AOPOFUE HUMAMEAU!

AOPOFUE HUMAMEAU!

AOSPO NOMAA B TEHATH

COSPAHNE AA B

Послание из прошлого

Чтобы я обрела трезвость, потребовалось множество спонсоров. Когда кто-нибудь из них не знал, что делать со мной дальше, что-нибудь да происходило: либо начальство переводило меня в другой город, либо этот спонсор по какой-то причине переезжал. И вскоре я находила именно того человека, который мне и был нужен, чтобы тровести меня через следующую ступень.

Так было и в 1990 году, когда я взялась за самую трудную часть своего Девятого Шага свою мать. С этой частью были связаны большие сложности, и несколько моих попыток провалилось.

Каждый раз случалось одно и то же. Когда я заканчивала говорить то, что нужно было сказать, моя мать подводила разговор к той же самой теме: за каким чудесным человеком она была замужем все эти годы.

Борьба моего отца с алкоголизмом стоила нашей семье многих бед, в том числе, банкротства. В 1965 году он умер от этой болезни. Однако в последующие годы моя мать возвела его в ранг святых.

Я же воспринимала его совсем иначе. Пока она на все лады расхваливала его, с моих губ неизменно слетали нелицеприятные комментарии. И очередная возможность сделать Девятый Шагбыла уничтожена.

В 1991 году, находясь в командировке, я оказалась в Коннектикуте, неподалеку от ее дома. Назначенное на вечер собрание отменили. Тогда я решила предпринять еще одну попытку, но, при этом, думать только о том, что мне нужно сделать. Я не стала отпускать колкостей в ответ на ее реплики, и произошло нечто изумительное. Это сработало! Месяцы работы со спонсором, который учил меня: «Что бы ни происходило – не реагируй», принесли огромные дивиденды.

Она все так же распространялась о добродетелях своего покойного супруга.

«Жаль, у меня с собой нет Большой Книги, - сказала я. - Я бы прочла тебе вводный текст к Третьему Шагу. Он в точности описывает отца».

«А у меня есть ее экземпляр», - произнесла мать.

«У тебя есть Большая Книга?» «Да».

«Откуда она у тебя?»

«От твоего дяди. Он их продавал, чтобы содержать свой Орден».

«А где она?»

Она указала на книжный шкафчик на своем бюро. Я много раз просматривала его содержимое, ища что-нибудь почитать. Направившись к нему, я обернулась и спросила: «Она красная?»

«Кажется, да».

Через несколько секунд я держала в руках первое издание книги «Анонимные Алкоголики», первого тиража. На внутренней стороне обложки было две надписи. Во-первых, дата: 17 июля 1939 года. Тогда мне было пять лет. Во-вторых, там было написано мое имя. От этого я впервые в жизни потеряла дар речи.

Из семейных историй я знала, что мой дядя, Билл Р., был членом АА. Но я и не предполагала, что его первый контакт с Содружеством состоялся в 1937 году. Кроме того, из рассказов следовало, что к этому родственнику надо относиться с опаской. Мне говорили, что дядя Билл водился с кучкой каких-то странных людей и, по всей вероятности, выдавал им все наши семейные секреты. Когда я читала его историю,

«Выздоровление одного бизнесмена», многие из услышанных мною в детстве сказок о его таинственных путешествиях по Европе и Южной Америке начали обретать смысл. У меня сложились абсолютно иные представления о нем и о своих семейных связях.

Это открытие повлекло за собой огромные изменения в моей жизни. Прежде всего, постепенно у меня развились новые чудесные отношения с матерью. Я начала иначе смотреть на саму себя. Теперь я стала видеть и принимать себя такой, какая я есть. Что самое важное, ко мне пришли способность и готовность принимать помощь.

В 1997 году я провела целый день в архиве Бюро общего обслуживания АА в компании Фрэнка М. Невозможно описать, что я испытала, пока узнавала историю своего дяди и просматривала значительную часть его ранней переписки с первыми служащими Офиса. Самое лучшее Фрэнк припас под конец. Когда день уже клонился к вечеру, он вручил мне аудиокассету.

«Это тебя действительно порадует», - сказал он.

Я удивилась, когда услышала голос своей тети Кэтлин, которая давала интервью о возникновении АА. Я просто не могла охватить умом всю ценность

этой информации - как с исторической точки зрения, так и лично для меня.

Вероятно, я никогда не узнаю, как и почему получилось так, что эту книгу отложили для меня, написав на ней мое имя. Зато я знаю, что она пятьдесят один год ждала, пока я приду и возьму ее в руки. К счастью, это все, что мне нужно знать сегодня.

И вот еще что мне необходимо знать: когда меня просят что-то сделать, или я чувствую порыв сделать что-то - мне нужно действовать. В мои обязанности не входит определение, какие именно действия следует предпринять, на основе моего анализа будущих результатов.

Книга глубоко повлияла на меня. Мой дядя предпринял это действие, не зная, каков будет конечный результат. Мне нужно следовать его примеру, даже если я, как и мой дядя, никогда не узнаю, чем все закончится.

Энди Р. Хантсвилл, штат Алабама © Журнал АА «Грейпвайн»*, май, 2006 год., стр 37

(* «Грейпвайн» буквально означает «виноградная лоза», а в переносном смысле — «слухи, донесения», то есть название журнала можно трактовать как «Вестник». — Примлер.)

Наш архив:

Из публикаций в американской прессе 1939-1942 гг.

Попробуйте коктейль трезвости с Анонимными Алкоголиками

Если выпивка совершенно скрутила вас, возьмите передышку с группой AA



Всё равно, как его звать. Вы наверняка знаете его или одного из подобных ему опустившихся субъектов. Неотъемлемый элемент местного пейзажа. Его семья за долгие годы стала объектом сочувствия соседей, а сам он, находясь попеременно то в окружной больнице, то в психушке¹, — объектом врачебного скепсиса. Он безнадёжен, «вечный пациент», как таких называют.

И вот этот самый «он» явился в гостиницу «Гранада», свежий, оживлённый, подтянутый, со здоровым блеском в глазах, явился, чтобы принять участие в пятничном собрании группы Анонимных Алкоголиков. «Я уже привёл сюда около сотни новичков за последние полгода и надеюсь, что многие останутся с нами», — делится он со мной.

Другой высокий и мускулистый парень рассказывает, что неделю назад поступил на работу и пока всё идет как надо. Он в прошлом инженер, ну, а так, да, конечно, тоже «из бывших». Тем временем комната заполняется людьми всё это выздоравливающие алкоголики, среди них представители самых разных профессий, богатые и бедные, выпускники вузов совершенно неграмотные... Бруклинская² группа АА совсем молода, ей шесть недель, а само Сообщество существует шесть лет. На первом собрании группы было всего пять человек, сейчас уже 60, а к концу года численность её, возможно, достигнет полутора сотен членов. В соседнем нью-йоркском районе Куинз работает своя группа, около 50 человек, есть большая группа и в Манхэттене. Женщины тоже участвуют в собраниях, сегодня порядка 40-50 женщин посещают те или иные нью-йоркские группы.

Анонимные Алкоголики не обижаются, если их называют экс-забулдыгами, они и сами себя так называют. Как мне объяснили мои новые знакомые, именно эта предельная честность, умение

² Бруклин – один из районов Нью-Йорка [прим. перев.].

32

¹ В оригинале статьи названы нью-йоркские лечебницы Kings County Hospital и Creedmore Psychiatric Center [прим. перев.].

смело взглянуть правде в глаза являются необходимым условием построения новой, трезвой жизни, «Алкоголик по определению не умеет быть честным с самим собой и с окружающими, объясняет бывший «вечный пациент». - Вы же знаете, как он постоянно обещает "завязать, если захочет" и не желает видеть того, что алкоголь полностью победил его. А вот если он увидит себя в истинном свете, да ещё исполнится желанием исправить свою жизнь, - тогда Анонимные Алкоголики смогут помочь ему». «Алкоголики находят тысячу оправданий своей причин и выпивке, - вступает в беседу инженер, - они не умеют пережить без бутылки ни успеха, ни трудностей. Они пьют и в радости и в горе, и просто безо всякой причины. Особенность тения трезвости состоит в том, что если человек хочет остаться трезвым, он может это сделать, но он не сможет сделать это в одиночку». Вот здесь и приходит на помощь АА, самая необычная организация, в которой никто не платит взносов, и которая не вступает ни в какие имущественные отношения для того, чтобы не подставлять себя под возможные коммерческие махинации. По существу, это товарищество выздоравливающих алкоголиков, которые собираются вместе раз в неделю, а остальное время несут свои идеи другим нуждающимся.

Члены Бруклинской группы регулярно посещают окружную больницу Кингз Каунти Хоспитл и другие лечебницы, боль-

ничный персонал помогает им найти пациентов, находящихся в состоянии посталкогольного синдрома и реабилитации. Бруклинские врачи встречают Анонимных Алкоголиков с распростёртыми объятиями, налажено сотрудничество и со священниками. Как объяснил мне бывший «постоянный пациент». рет выздоровления алкоголика состоит в том, что он начинает работать с другим таким же зависимым от алкоголя человеком. «Мы находимся в постоянной готовности и исполнены желанием помочь своему собрату по несчастью, который может позвонить нам в любое время дня и ночи, и его звонок не останется без ответа», - разъяснил он. Его товарищ инженер отметил, что эффективность обретения стабильной трезвости хрониками в программе АА достигает 80 процентов, - против 3 процентов в лечебных учреждениях.

Сообщество АА возникло благодаря одному нью-йоркскому брокеру, который шесть лет тому назад оказался в Акроне (штат Огайо) перед угрозой потери своей пятимесячной на тот момент трезвости. Он нашел спасение в оказании помощи другому алкоголику - одному местному врачу, пребывавшему в глухом запое. Попытка вытащить несчастного собрата в тот день и привела к рождению Сообщества Анонимных Алкоголиков.

1942 г. Джейн Корби

Первые пять лет существования AA

Лоис В., жена Билла, одного из основателей АА, вспоминает времена, когда в АА были считанные члены, и еще не было Большой Книги.



«Все было по-другому»,- говорит Лоис. И она, как основатель, рассказывает историю Ал-Анона...

В ранний период существования АА все действительно было по-другому. В течение пяти лет не существовало Большой Книги. Единственный способ связи с другими - поехать к ним

и поговорить с ними, что мы и делали. Конечно, все встречи проводились дома у тех, кому повезло иметь свой дом. Любой, у кого был дом, широко открывал свои двери всем, кого парни приводили. Наши дома, дом доктора Боба в Акроне и наш дом в Бруклине, кишели алкоголиками, или пьющими, или во временной завязке, или уже на пути к настоящей трезвости.

Да, в те дни в АА все было совсем по-другому по ряду причин. Во-первых, в АА были только те, кто опустился на самое дно. Только они слушали то, что рассказывал один алкаш другому. Когда АА только начинало свою жизнь, до того как появилась Книга, оно было еще более анонимным, чем сейчас, так как у Общества не было даже названия. У АА не было названия, пока не была написана книга. До этого была просто толпа пьянчуг, пытавшихся помочь друг другу, толпа безымянных алкашей. С ними надо было работать снова и снова, семьи и все подряд делали все, что могли, чтобы помочь.

Случалось очень много грустного, много смешного и много того, что вдохновляло.

Некоторые из них вспоминаются уже сейчас. Билл, как вам известно, приехал из Вермонта, и кто-то прислал ему оттуда кленового сиропа в бутылке из-под виски. Один из парней увидел эту привлекательную тару на кухне, но в тот момент он был так пьян, что выдул всю бутылку сиропа, думая, что это виски.

У нас было правило: было запрещено входить в дом пьяными. Однажды ночью один из парней пришел пьяным. Мы не пустили его, и он скатился вниз в подвал по покатому настилу для vгля. Так как он был очень толстый, мы удивились, узнав, что он скатился вниз, но как-то у него это получилось. Но этот же толстяк все-таки застрял однажды ночью в корыте для стирки. Он жил в цоколе. В старых городских домах раньше были установлены корыта для стирки на кухне. Он решил попробовать искупаться в одном из них. Но когда он залез внутрь, вылезти он уже не смог, поэтому одному из нас (кажется, это была я) пришлось вытаскивать его.

Случалосьещестольковсего... Один человек покончил жизнь самоубийством в нашем доме, позаимствовав нашу парадную одежду, которая осталась у нас от лучших времен. Туда входил парадный костюм Билла и моя любимая вечерняя накидка. У нас никогда больше не было такой одежды.

В АА всегда было очень интересно. На все встречи приходили семьями: жены и родители (тогда еще было мало женшиналкоголиков), дети тоже. Дети интересовались всем, что происходило вокруг. Они спрашивали обо всех членах и хотели vзнать, как они себя чувствовали. Они выучили 12 Шагов и действительно старались жить согласно им. Я не думаю, что можно быть слишком молодым для того, чтобы увлечься программой АА и извлекать из нее пользу.

Одна из первых женщин, пришедших к нам, была бывшая жена друга Билла. Она была в Белльвю и оттуда пришла к нам домой. Тогда у нас был замечательный человек — думаю, он был четвертым или пятым

членом АА, который хотел сделать группу в Вашингтоне, округ Колумбия. Эта женшина стала помогать ему и долгое время оставалась трезвой. Потом она вышла замуж за человека, которого они пытались вовлечь в программу. Ему не очень понравилась идея АА, и то и дело он говорил ей: «Флоренс, кажется, тебе очень хочется пить». И она кое-что сделала в связи с этим. Флоренс исчезла. Ее везде искали, но не могли найти. Через пару недель ее нашли в морге.

В то время каждая группа навещала другие группы. Группа из Нью-Йорка ездила в Нью-Джерси или Гринвич, Филадельфию или Вашингтон, иногда даже в Кливленд или Акрон. Это были группы, существовавшие в первые пять лет.

Если у кого-то была машина, мы кучей садились и ехали туда, где было очередное собрание. Семьи составляли такую же часть АА, как и алкоголики, и мы все чувствовали принадлежность к этому обществу.

Но через какое-то время АА решили, что надо хотя бы раз в неделю встречаться только в кругу алкоголиков, чтобы

можно было нормально перейти к делу. После этого их жены тоже решили собираться в это же самое время. Сначала эти небольшие женские собрания проводились без определенной цели, иногда мы играли в бридж, иногда сплетничали про своих мужей.

Потом некоторые из нас почувствовали, что им нужна программа АА так же, как и алкоголикам. После того знаменитого случая, когда я бросила в Джо туфлей, я начала задумываться о себе и поняла, мне нужно было жить согласно 12 Шагам так же, как и ему. Он сильно меня опережал. Я всегда считала себя «моральным наставником» В нашем доме, но Билл, который никогда не был наставником, духовно меня перерастал, а я оставалась на том же месте. А может, я не оставалась на месте - если я не шла вперед, я, должно быть, двигалась назад.

Я приняла решение жить по 12 Шагам. Энни С. и ряд других людей пришли к тому же выводу. И каждый раз, когда мы посещали другую группу, мы рассказывали женам и семьям, как мы пришли к необходимости жить по 12 Шагам АА.

Небольшие группы жен и семей по всей стране почувствовали ту же потребность в чем-то, что поможет им преодолеть их фрустрации и снова стать полноценными людьми.

Это — история начала Ал-Анона. Мы следовали каждому принципу программы АА. Я хотела бы поблагодарить участников АА за то, что показали нам дорогу. Без вашего руководства мы бы так и остались теми несчастными людьми.

На наших собраниях мы делились нашим опытом так же, как и в АА. Мы рассказывали, как мы обнаружили потребность в Ал-Аноне, и что Ал-Анон сделал для нас. И мы хотим помочь другим семьям, у которых происходило или происходит чтото подобное.

В 1950 г. Билл путешествовал по Канаде и США, чтобы понять, как участники АА отреагируют на идею собрать общую конференцию для Анонимных Алкоголиков, в процессе чего он обнаружил несколько видов групп семей алкоголиков. Он подумал, что у них должен быть центральный офис в Нью-Йорке, как и у АА, чтобы объединенно использовать 12

Шагов и 12 Традиций — место, где можно получать заявки, готовить пособия и информировать общественность, чтобы нуждающиеся знали, куда можно обратиться.

Мы с одним моим хорошим другом организовали небольшой офис в Бедфорд Хиллз. К тому времени у АА уже было 87 заявок от жен или групп, желающих зарегистрироваться. Так как у АА не было технических средств, чтобы заниматься семьями алкоголиков. передали этот список нам, и мы написали им. 50 групп ответили и были у нас зарегистрированы. Это было в 1951 г. Сегодня [в 1967 г.] есть уже более 3.000 групп Ал-Анон.

Потенциальных членов Ал-Анона больше, чем у АА, так как он состоит не только из друзей алкоголиков, но и из детей, родителей и других родственников и друзей. Согласно оценкам, 1 алкоголик серьезно влияет на 5 человек.

Хотя мы едва сделали первые шаги, будущее вырисовывается ярким благодаря отличному примеру и вдохновению от участников AA.

© Grapevine, январь 1967 г.



Было это весной 1958 г., примерно через год после того, как мы с Мадлен вместе вступили в АА. Поздно ночью мне позвонил Клайд Т. и спросил, могу ли я помочь ему отвезти больного алкоголика в Розари Холл в Кливленде на следующее утро. Это место находилось на расстоянии 140 миль от Дешлера, штат Огайо, где мы жили. Клайд сказал, что он позвонил женшине, которая сама не была алкоголиком, чтобы она все организовала. Ее звали Сестра Игнасия. Он познакомился с ней в одно из предыдущих посещений Розари Холл. «Она тебе понравится, - сказал

Клайд. До того как она пришла в Розари Холл, она работала с доктором Бобом в больнице Св. Томаса в Акроне в ранний период АА. Она была первой, кто поместил одного из больных алкоголиков доктора Боба в больницу».

Ранним утром мы забрали нашего нового друга по АА, Теда В., застав его во время бурной сцены с его женой и пятью детьми. Тед сделал перерыв в АА и напился, после чего весь недельный заработок исчез. Жена была в глубоком отчаянии, а Тед выглядел плачевно. Он был почти рад поехать с нами в Розари Холл.

Сестра Игнасия в безупречном белом одеянии стояла за стойкой регистратуры. Когда она встала, чтобы поприветствовать нас, у меня, наверно, отразилось на лице сильное удивление. После рассказов Клайда об ее героических свершениях я представлял ее как ходячую силовую установку, а вместо этого увидел перед собой невысокого роста женщину с деликатными красивыми чертами лица, которая была чуть выше, чем 1,52 м и весила меньше 50 кг. Ладонь, которую она протянула для рукопожатия, была маленькой, но само рукопожатие было твердым. У нее был сильный и спокойный взгляд, который сосредотачивал себе все мое внимание.

Она говорила тихо, но очень серьезно. После того как она тепло поприветствовала Теда, она сказала ему: «Это однократная десятидневная программа. Вы можете придти сюда еще раз в качестве посетителя, но не как пациент. Вы также должны понимать, что эта программа не является официальной программой АА, но мы участвуем в регулярных встречах АА, в которых вы должны будете принимать участие. Вас также будут приглашать на большое количество неформальных незапланированных собраний, которые наши пациенты проводят очень часто. Пожалуйста, посещайте можно больше собраний, так как AA — лучший способ оставаться в трезвости».

После того как Теда зарегистрировали, Сестра Игнасия продолжила неторопливый разговор со мной и Клайдом. Она очень заинтересовалась тем, что он рассказывал о моих успехах в АА, и мне были очень лестны ее вопросы. Всего за несколько минут она сумела оказать мне поддержку, которая еще долго оставалась со мной.

Через 2 недели, когда мы забрали Теда, Сестра Игнасия напомнила ему: «Поддерживай связь с твоим спонсором». Еще она дала ему маленький диск, размером с карманный чип, и сказала: «Держи его в кармане вместе с мелочью. Перед тем как купить себе выпивку, попробуй разбить этот чип пополам. Это поможет тебе еще раз подумать, что ты делаешь».

Вторая моя встреча с Сестрой Игнасией произошла где-то через полтора года. Все снова началось со звонка Клайда. Наша группа попросила местное отделение полиции оповещать нас каждый раз, когда они забирали кого-то в состоянии опьянения, и они охотно согласились. И на этот раз у них был для нас пьяный.

Для меня это было совершенно неподходящее время. Я был фермером и работал на одном из полей, несмотря на плохой прогноз погоды. Поговорив с Клайдом, я вынужден был попросить моего младшего

сына Джонни сесть вместо меня за руль трактора. Джонни был еще совсем маленький, но уже научился управлять трактором.

Мы с Клайдом поехали в городскую тюрьму и забрали там человека 60 лет с небольшим, назвавшегося Басом. Его уже около 12 часов продержали в камере после пьяной драки, и он был в плачевном состоянии. Я очень четко помню, что на нем была грязная старая шапка-бобрик с порванной подкладкой, которая свисала сбоку на лице. Он был угрюмый и отказался пожать нам руку, но делать было нечего.

После 12 часов в камере Бас начал жаловаться на жажду и требовал дать ему выпить. Мы остановились и купили ему 2 бутылки кока-колы, которые он тут же осушил, поэтому мы снова остановились и купили ему упаковку с 6 бутылками кока-колы. Скоро он снова захотел пить, но мы сказали, что всему есть предел.

В этот раз сестра Игнасия всего один раз посмотрела на пациента и потом очень подозрительно посмотрела на меня. Я устремил на нее самый умоляющий взгляд, на который я только был способен, в надежде, что она не пошлет нас обратно с этим неприятным типом. Мне кажется, она прочла мои мысли. «Мы берем его», - сказала она. Потом она повернулась к Басу

и спросила: «Перед тем как мы примем вас, позвольте спросить: думаете ли вы, что сможете протрезветь сами, без посторонней помощи?»

Ответом Баса на это был взрыв сквернословия. Он был крупным человеком, ростом более 1,83 м и весом более 110 кг, и он был очень громкий.

И вдруг я увидел совершенно другую сестру Игнасию. Она встала со стула на ноги, погрозила ему пальцем — он тут же поник. Ледяным тоном она сказал ему: «Сэр, здесь мы не терпим вульгарных выражений в любом виде. Если вы еще скажете хоть одно похожее слово, вам придется уйти отсюда!»

Потом, так же неожиданно сменив тон на мягкий, она спросила у меня: «Пил ли он недавно ликер?»

«Нет, - сказал я. По крайней мере, за последние 15 часов».

Она кивнула, позвала дежурного и сказала ему: «Возьмите его, дайте ему два глотка и приведите его обратно через 20 минут».

Как только Бас вышел из комнаты, сестра Игнасия спросила у меня: «Карл, вам когда-нибудь приходилось сталкиваться с очень тяжелым случаем детоксикации?»

Я покачал головой: «Нет, сестра, не приходилось».

«В таком случае вы практически увидели это. Должна предупредить вас, что если вы

везете сюда кого-то издалека, не привозите его без спиртного — особенно если он только что из тюрьмы и долгое время вообще ничего не пил».

Еще через год я в третий и последний раз встретился с сестрой Игнасией. В тот раз мы с Клайдом привезли ей нашего друга из АА по имени Руф В. — солидного и хорошо одетого бизнесмена лет пятидесяти с небольшим.

Жена Руфа, член Ал-Анон, позвонила мне около 10 часов вечера накануне и спросила, можем ли мы с Мадлен приехать сразу же к ним домой и посмотреть Руфа. Нас это смутило, так как это было похоже на экстренный случай: с Руфом никогда не было никаких проблем. Для нас он всегда был образцом АА.

Когда мы приехали, выяснилось, что Руф пил. Его жена Марта спрятала бутылку, и Руф вел себя все более и более воинственно. Я попросил Марту поставить бутылку на стол, чтоб он выпил столько, сколько хочет.

Руф долго смотрел на бутылку. Потом он повернулся ко мне и спросил: «Это тебя не побеспокоит?»

«Нет, сказал я, - потому что мне это пить не хочется. Болен здесь ты и, кажется, хочешь, чтоб тебе стало еще хуже. Вперед!»

«Я так и сделаю. Я все это выпью».

«Отлично, - сказал я. — Если не хватит, я еще принесу». Руф бормотал: «Я все это выпью», — но до бутылки так и не дотронулся. Через какоето время он ударил кулаком по столу и сказал мне жалостливым, умоляющим голосом: «Знаешь, мне нужно что-то с этим делать. Я пью уже несколько недель и не могу ничего с этим сделать».

Я спросил: «Хочешь поехать в Кливленд, в больницу к сестре Игнасии?»

«Я поеду куда угодно, если ты поможешь мне слезть с этого».

Близилась полночь, но я позвонил Клайду, который был легок на подъем, и мы втроем поехали в Кливленд. Я сказал Клайду, что возьму с собой бутылку, чтобы не повторять нашу ошибку с Басом.

Руф был настоящим джентльменом и очень вежливо себя вел. Но на полпути к Кливленду он решил, что вернется домой. Он поднял такой шум, что Клайд протянул ему бутылку и сказал: «На, Руф, выпей немного». Это так быстро его успокоило, что после этого каждый раз, когда он заводил разговор о возвращении домой, мы давали ему выпить.

Когда мы приехали в Розари Холл, Руф вылез из машины и спросил: «Где мы?» Я сказал: «Ты в Розари Холл и проведешь здесь 2 недели в качестве пациента».

«Нет, я не собираюсь этого делать», - сказал он решительно, и начал лезть обратно в машину, но я успел его схватить. Он начал вырываться, и у нас постепенно началась гнусная потасовка прямо у входа в Розари Холл.

К счастью, Клайд быстро вмешался, держа бутылку в руке: «Давай, Руф, выпей немного». Руф сделал большой глоток, потом еще несколько, а потом мы все вместе тихо вошли в Розари Холл и подошли на ресепшн, где нас ждала сестра Игнасия в своем безупречном белом одеянии.

Она тут же позвала меня по имени, и мне польстило, что она так хорошо меня запомнила. Но ее голос был на удивление суровым.

«Карл, - начала она, - я говорила вам, что надо дать человеку немного выпить». Ее голос снова стал громче, и она удостоила меня очень тяжелым взглядом. «Но я не просила вас, Карл, привозить его сюда пьяным!»

Руф что-то бессвязно бормотал, и спросил сестру Игнасию громко, но невнятно: «А вы кто?»

Сестра Игнасия тихо заговорила с ним, и через 5 минут он отвечал на вопросы уже как трезвый человек. Я не верил своим глазам и ушам. Когда мы с Клайдом собрались уходить, Руфа охватила паника, но сестра Игнасия успокоила его. У нее был талант делать чудеса с трудными людьми.

Позже, когда я говорил с сестрой Игнасией о Руфе и его отказе признать, что он алкоголик, она сказала, что некоторым людям нужно в последний раз напиться.

«Может быть, ему нужно было именно это».

Больше я не виделся с сестрой Игнасией из Розари Холл. Мы с Мадлен уже собирались уезжать с фермы с нашими четырьмя детьми в Новый Орлеан, мы никогда не любили писать письма, даже старым друзьям. Но я спрашивал о сестре Игнасии на встречах, где были жители Огайо, и вскоре узнал, что она умерла в 1966 г.

Я не видел ни одной ее фотографии, пока в 1980 г. не вышла книга «Доктор Боб и славные ветераны». Но ни в одной из книг я никогда ничего не видел и не читал о ее незабываемой личности, о том, как она не покладая рук работала с доктором Бобом. Разумеется, и моей трезвостью я во многом обязан ей, за что всегда буду ей очень благоларен.

Мы с Мадлен вступили в АА в 1957 г. Мы делали все, что требовалось, и теперь у нас есть медали за 34 года трезвой жизни. отпраздновали золотую свадьбу. Мадлен всегда была моим самым преданным помощником в 12 Шагах. Сейчас мне 82 года, и последний раз на собрании я был вчера. Без этого великого Братства и этой программы у меня не было бы возможности прожить такую полную и счастливую жизнь после стольких лет разрушительного пьянства.

Карл X., Юстис, Флорида. © Журнал Грейпвайн, октябрь, 1992.



Здравствуйте, меня зовут Александра, и я — выздоравливающая алкоголичка.

Мне сейчас 29 лет, я остаюсь трезвой 1,5 года. Мне очень трудно было прийти к убеждению, что я бессильна перед алкоголем и моя жизнь стала полностью неуправляема.

Родилась я в Москве, в полной семье, но я не могу назвать её счастливой. Мои родители могли себе позволить часто ходить в бары и рестораны, к нам постоянно приходили гости, или мы были у кого-то в гостях, всё это сопровождалось большим количеством разного алкоголя, я всегда видела много пьяных взрослых, в их числе всегда были мои папа и мама. Пьяные глаза родителей — это ужасно, чем старше я становилась, тем

больше у меня росло отвращение к алкоголю. Я видела ругань, драки, похмелье отца и матери, мною они занимались немного, а когда мне было 7 лет — вовсе развелись. В 11 лет я ушла от матери в интернат, так как жить с ней стало невозможно, она часто была в запоях, била меня, водила в дом мужчин. В 12 лет папе пришлось меня забрать жить к себе, он работал и тоже пил, но только регулярно, по вечерам, после работы.

Я понимала, что алкоголь разрушил мою семью, мою маму, мою психику. Я НЕНАВИДЕЛА АЛКОГОЛЬ!

До 11 класса я не пила, помню только, как пару раз пробовала, и мне жутко не нравилось моё состояние. В 17 лет я узнала, что беременна от человека, который

был совершенно не рад этому, а уж мой отец, женившийся во второй раз и ждущий рождения второго ребёнка, был в шоке; нашли выход — меня отправили на аборт.

После всего этого я мало что помню. Мне было очень больно внутри, я жила одна, не зная, что делать дальше. В этот момент я и начала пить. Иногда бывали моменты, когда в свои 18 лет я не могла встать с постели, не выпив бутылки вина. Многие мои друзья видели, что со мной происходит, но никто ничего не говорил, это было мне на руку. Мне стало наплевать на себя.

Я часто водила автомобиль в пьяном состоянии, я часто просыпала работу или вообще приходила ещё нетрезвой, я стала жестокой, безразличной к чувствам других людей, мне было всё равно, что думают об этом окружающие.

В 1999 году я впервые попала в реабилитационный центр в городе Казани (я уехала туда к бабушке), как раз мои родственники узнали о моём образе жизни и силой определили туда. Через 28 дней меня выгнали из центра за «не сотрудничество». Я нарушала все правила, ни один психолог не вызвал у меня доверия, я не хотела принимать того, что я зависима.

Приехав из Казани, я ходила

на группы Анонимных Алкоголиков, познакомилась с людьми из Сообщества, с некоторыми из них я дружу и по сей день. Через 2 месяца я сорвалась, анонимные уговорили меня снова лечь в центр реабилитации на 2 недели по срыву.

В 2000 году, уже в московском центре реабилитации, я впервые встретилась со своим психологом, который сыграл важную роль в моей жизни. Это был первый человек за много лет, которому я поверила. Он сам член Сообшества АА, у него на тот момент было более 10 лет трезвости. Я рассказала о себе. Что меня удивило, он сразу же спросил меня о детстве, об отце и матери, я старалась ни с кем никогда не обсуждать этих тем. После центра я постоянно ходила на группы АА, соблюдала все границы, нашла спонсора, работала по шагам. И оставалась трезвой.

Около 2 лет я оставалась трезвой; подумав, что могу себе позволить жить, «как все», я устроилась на работу администратором в ресторан, где я нарушала почти все границы: я брала алкоголь в руки, разливала его, сидела с пьяными за столом, результат всего этого — снова срыв. Болезнь умеет ждать, я почти сразу начала пить ежедневно, иногда я не помнила,

как я попадала с работы домой. Я начала уходить в запои, мне стало безразлично, что происходит на работе. Моя личная жизнь была похожа на бред, моему молодому человеку не нравилось, что я постоянно пью, были скандалы. Я обещала, что больше не буду, а потом снова уезжала куда-нибудь пить на несколько дней, когда возвращалась — он меня бил. Я понимала, что я заслужила это, но не могла ничего с собой поделать.

В 2002 году я устала от своего безумия, я не могла больше пить, взяла отпуск на работе, поехала и закрыла себя снова в реабилитационный центр, уже третий по счёту. Я боялась выходить оттуда, я понимала, что нужно сменить работу, снова начать ходить на группы и работать по программе, другого выхода не было.

Я оставалась трезвой до 2005 снова стала нарушать рекомендации, стала общаться с людьми, которые употребляют регулярно, алкоголь в ситуацию, после чего появился панический страх за свою жизнь, которая стала неуправляемой. Один и тот же сценарий – один и тот же результат. Стала выпивать, сначала редко, потом чаще. Однажды пьяной упала с лестницы, когда протрезвела - не могла понять, почему так болит голова, мне рассказали, что произошло, я не поверила. Оказалось — сотрясение мозга средней степени. Я всё равно пила, стали появляться провалы в памяти, агрессивное поведение.

Родила в 2006 году сына, пила вино во время беременности, не скажу, что постоянно, но часто. Вышла замуж, друзья у мужа все пили, было удобно. Вышла на работу, там принято было пить в коллективе, пили почти каждый день.

Я часто себя успокаивала – все пьют, а я как все. Стала часто извиняться за то, что было вчера, многие перестали со мной общаться, так как будучи пьяной, я наговаривала кучу гадостей, влезала не в своё дело или вела себя неприлично. Я старалась бросить пить, но не получалось.

В 2008 году я решила разводиться с мужем, и почти сразу случайно познакомилась с мужчиной своей мечты. Я влюбилась по-настоящему, я была счастлива. Я сразу забеременела вторым ребенком, и в этот момент мой нынешний муж понял, что у меня большие проблемы с алкоголем, сам он очень редко может выпить и не переносит пьяных людей. Я снова позволяла себе вино во время беременности. А когда родила,

как будто сорвалась с цепи. Муж не давил на меня, но давал понять, что ему не нравится то, что я часто и много пью. Его друзья и родственники начали замечать мою проблему, мне было стыдно, но я всё равно снова и снова пила. Я укладывала детей спать, садилась и, пока не выпивала всё, что есть дома, спать не ложилась. Муж приходил и снова видел меня пьяной, он злился, я злилась на себя.

11 сентября 2009 г. я поехала к своей подружке на новоселье, я так напилась, что не помню, как меня забирал муж и вёз домой. Когда мы приехали, оказалось, что мой ребёнок, которому было несколько месяцев, тяжело заболел. А я валялась пьяная в кровати, не могла не то что встать, а даже говорить не могла! Мой муж не мог найти градусник - спрашивал меня. но я только мычала в ответ. Видимо, это было последней каплей его терпения, он меня жутко избил, я орала, плакала. Всё это слышали мои дети.

Приехала «скорая помощь», они были в шоке от поведения и состояния мамы малыша, которого срочно забрали ночью в больницу вместе с няней, а не со мной! Муж уехал сопровождать их в больницу, домой он не вернулся.

С утра я проснулась вся в синяках, зарёванная, с головной болью и в ужасе, во что превратилась моя жизнь! В соседней комнате лежал запуганный вчерашним скандалом мой старший трёхлетний сын, я посмотрела на него и вспомнила себя в детстве. И только тут я поняла, что я точная копия своих родителей, я ничем не лучше своей матери.

Я поняла, что я потеряю своего любимого человека, я потеряю детей, я потеряю всё, что у меня есть, если не брошу пить. Я приняла, что не могу контролировать употребление алкоголя и никогда не научусь пить, как я всегда надеялась.

Я самая настоящая алкого-личка!

Это и было, видимо, моё дно. Я долго не могла отделаться от чувства вины перед детьми, я поговорила с мужем, он обещал меня поддержать во всём, что касается трезвости.

Я хожу на группы, стараюсь не общаться с пьющими людьми, не держу дома алкоголь, строго отслеживаю своё состояние, я остаюсь трезвой во что бы то ни стало!

Я считаю, что это самое главное для меня и моей семьи.

Александра Май, **2011**1.

Я лежал в подъезде и просил Высшую Силу помочь мне умереть



Родился я в очень непростой семье. Отец и мать сильно пили, от чего впоследствии и умерли. С нами жила ещё бабушка, она обеспечивала меня всем необходимым, я её очень любил и всегда ждал с работы. Детство у меня прошло в полном одиночестве среди пустых бутылок, которые заменяли мне игрушки.

Помню, я наблюдал за родителями и думал, что же они там пьют? — так у меня возник интерес к алкоголю. Однажды родители перебрали и уснули, а на столе остался недопитый стакан, я поставил себе цель — попробовать то, что так страстно любят мои родители. Подошёл к стакану, понюхал, запах мне очень не понравился, но цель поставлена, и я попробовал содержимое стакана на язык - вкус мне понравился ещё меньше, но я всё равно выпил. Ощущения

были непонятные, почувствовал что-то такое, что не могу описать - это было на уровне чувств, какое-то слабое головокружение, я быстро уснул. Когда проснулся, то не понял, зачем мои родители пьют эту гадость. На этом мои эксперименты со спиртным на какое-то время закончились.

умерла Вскоре мама. слишком много выпила — её сердце не выдержало. Одиночество усугубилось. В каком-то своём мире я мечтал, что у меня есть хорошая семья, что никто в ней не пьет и все исполняют мои желания. Я плохо учился, старался как можно больше времени проводить в своём придуманном мире. Но вот умирает бабушка, я попадаю в интернат, а чтобы меня никто не обижал, стараюсь быстрей влиться в коллектив. Начал воровать, пить, причём стараясь сразу, запоем, подражая старшим ребятам. Прожил я в интернате два с лишним года, меня забрала к себе тётка, основной доход которой был от продажи самогона. Тут началось моё раздолье: я шёл в школу и брал с собой полуторалитровую бутылку самогона и спаивал одноклассников. В итоге, в середине восьмого класса меня выгнали из школы, это мало на тот момент меня заботило: я продолжал свою алкогольную карьеру, и в шестнадцать лет меня посетила белая горячка, после которой я попал в психиатрическую больницу.

В этой больнице я познакомился с программой Анонимных Алкоголиков. К нам в отделение пришла женщина, которая рассказала, как пила и как ей удалось прекратить. Она предложила мне съездить на группу Анонимных Алкоголиков, я согласился (мне просто-напросто надоело сидеть взаперти). Помню, как вошёл в помещение группы, где было много людей; сел с краю стола и стал слушать. На группе сидели взрослые люди и говорили о каких-то непонятных вещах, да ещё в конце собрания взялись за руки и начали молиться. Я был в шоке. После группы ко мне подошёл один человек и начал со мной разговаривать, я сразу у него спросил: «Это секта»? На что он мне ответил - с чего я это взял? Я сказал, что молитва какая-то необычная, а если это какая-то религия, то это меня не интересует. Тогда он предложил мне отнестись к этой молитве, как к пожеланию. А я, с присущей мне щепетильностью, исследовал ее и не смог ни к чему придраться, просто принял всё так, как он мне сказал. По пути назад я сбежал от этой женшины.

Какое-то время ешё пока не оказался в очередной больнице. Это был реабилитационный центр, где я пролежал примерно месяц, начал постоянно ходить на группы. Семь месяцев я не пил, а потом запил снова из-за того, что на первое место поставил работу, а на всё остальное забил. Я даже не заметил, как снова стал пить и вскоре опять оказался в больнице. Там мне пришла мысль, что мне нужно сблизиться с Богом, и я начал искать свою религию. Перепробовал я гдедесяток христианских течений, а также кришнаитов и ислам, но ничто не способствовало моей трезвой жизни - всё равно пил. Одновременно с этим моё здоровье и жизненные условия становились всё хуже и хуже: меня выгнали из дома и не брали больше ни в одну больницу. Я стал никому не нужным. Тогда я вспомнил, что есть ещё группы Анонимных Алкоголиков, вернулся в Сообщество, так как терять мне уже было нечего. Пришел и удивился тому, что меня помнят, что с радостью встречают и не жалеют своего времени. Вскоре я ушел в свой последний запой, после которого меня чудом положили в больницу. Там пришёл в себя и начал ходить на группы каждый день.

Прошло несколько месяцев, и про меня вспомнил мой сосед, которому я задолжал кругленькую сумму. Он сильно меня избил, после чего я оканейрохирургической зался В реанимации, домой мне дорога была закрыта. На группы продолжал ходить, но работу по Шагам, служение, общение со спонсором делать перестал и в какой-то момент понял, что мне такая жизнь и трезвость не нужны. Так как пить у меня никакого желания не то я решил покончить жизнь самоубийством. Раньше приходила такая мысль, но я только думал об этом, а решиться не мог, а в этот раз – это решение было твёрдым. Я набрал много психотропных веществ и употребил их все сразу. Случилось чудо: меня откачали, я очнулся не чувствуя ног - меня парализовало. Я лежал в подъезде и просил Высшую Силу помочь мне умереть, потому что я так больше жить не могу.

Примерно через сутки начал ощущать покалывание в ногах, пришло понимание: мне надо во что бы то ни стало попасть на группу, которая, по счастливой случайности, находилась метрах в двухстах от того подъезда, где я лежал. Я до неё дошел, правда, с большим трудом. А после группы практически всё прошло, начал полностью чувс-

твовать ноги, понял, что мой жизненный путь не завершён, и что я не вправе распоряжаться своей жизнью. Что-то во мне изменилось Я начал постоянно общаться со спонсором, заниматься служением, работать по Шагам, а главное, помогать другим алкоголикам. Начал возить новичков из области в Москву на группы, и в течение полугода я просто жил на группах. Моя жизнь начала очень быстро меняться. Служение помогло научиться общаться которых людьми. Я всегла боялся. Это такая своеобразная школа жизни, которая учит адекватно реагировать на людей, которые меня окружают. А главное – выразить свою благодарность этому прекрасному Сообществу, которое спасло мне жизнь. И сейчас моя связь с ним не прекращается, я продолжаю ходить на группы, общаться со спонсором, заниматься служением, становлюсь более счастливым и спокойным. Удивительно то, что Высшая Сила не изменила мир для меня, а изменила мое отношение к этому миру, и он оказался не таким плохим миром. Вот так это и произошло.

Спасибо, я с вами и сегодня трезвый.

Слюбовью Роман С., 24 года.

Kakyo nonsy gaëm mexhuueckuŭ npozpece

Когда наступила долгожданная трезвость, благодаря Богу, АА и моей родной группе, у меня все же оставалось много вопросов и страхов. Где-то внутри себя, интуитивно, я понимал, что мне жизненно необходимо идти по шагам. А вот чёткого ответа, как это делать, у меня не было. Мои поиски ответов продолжались, судьба занесла меня в Самару на празднование 20-ой годовщины группы АА. И, слава Богу, там посчастливилось рести диск «Работа по Большой книге».

Я начал слушать и слышать, создавалось представление, что в процессе прохождения шагов мне предстоит сделать и совершить. Размышляя над услышанным, читая книгу «Анонимные Алкоголики», начал самостоятельно идти по шагам.

На третьем шаге мне дали запись спикерского и семинара работы по шагам, там я услышал о важности работы со спонсором. С человеком, который, делясь опытом, ведёт по шагам. О том, что самостоятельно можно нагородить дров и всё усложнить. И для меня это была правда: чем дальше я шёл, тем больше вопросов возникало. Неуверенность, а правильно ли я иду по шагам, страхи окружали меня. И я начал поиски спонсора: присматривался в своей группе, а также во время поездок 50

в другие города на юбилеи групп AA. Появилось несколько кандидатур, шло время, и я понимал, что необходимо сделать выбор и начать шагать.

Находясь дома, я часто возвращался к прослушиванию спикерского, о том, как идти по шагам. И в один прекрасный день, слушая спикера, впервые в жизни я почувствовал, что вот ему я смог бы рассказать всю историю моей жизни, сделать пятый шаг. И что вы думаете, я сделал попытку найти этого человека: позвонил в офис АА России. На моё удивление, мне ответили, что помогут связаться с ним, и дали его адрес электронной почты. Вот уж во истину Бог решает все наши проблемы, если мы действительно хотим этого и действуем. Иначе не могу объяснить.

Я написал ему, что хочу идти по шагам вместе с ним. Получив от него согласие, мы начали работу по шагам, изучая книгу «Анонимные Алкоголики», как делали шаги первые мужчины и женщины, выздоравливающие от алкоголизма. Для этой цели нам необходима была связь, так как я живу в Уфе, а он в Москве, и, Слава Богу, сейчас есть скайп. Мы связывались раз в неделю и делали шаг за шагом.

Сейчас изучаю традиции АА, всё так же, с помощью скайпа.

Влад, Уфа, май 2011 г.



Истинная природа этого совершенно иного и совершенно духовного выздоровления никогда до конца не была понята в Содружестве. Несмотря на то, что основателей АА волновал этот вопрос и, как ответ, они сделали попытку расширить смысл термина «духовный», чтобы включить две категории выздоравливающих алкоголиков: одни - протрезвевшие благодаря духовному обращению те, кто в результате работы по Шагам получил духовный опыт и преобразился, стал человеком с серьезно изменившейся жизнью и мышлением, в противовес другим - протрезвевшим благодаря повторению за другими - тем, кто, по сути, в глубине своей остались такими же людьми, какими они были до прихода в АА, кроме того факта, что они вступили в новое сообщество, приобрели новых друзей и прекратили пить, чтобы соответствовать своей новой социальной группе.

Со времени публикации Большой Книги в тексте 12 Шагов был изменен лишь один термин — это «духовный опыт» в 12-м Шаге. Член моей домашней группы АА, пришедший в Содружество еще в 1941 году, рассказывает следующее: «Когда я только пришел в АА, они еще говорили о «духовном опыте». Через год или два они начали называть это «духовным пробуждением». Термин «духовный опыт», который

прекрасно принимался Содружеством в ранние годы, когда оно было еще небольшим и ориентированным исключительно на духовное обращение, духовное преобразование человека, стал рассматриваться как слишком узкий и заведомо предубеждающий против менее глубоких изменений в жизни, происходящих у тех, кто всего лишь плыл по течению и не практиковал всю Программу (а таких людей уже становилось большинство).

И в Большую Книгу было добавлено следующее пояснение:

«Понятия "духовный опыт" и "духовное пробуждение" многократно употребляются в этой книге, которая, при внимательном чтении, свидетельствует, что перемены, происходящие в личности и достаточные для излечения от алкоголизма, проявляются в большом разнообразии форм.

Однако же верно и то, что у читателей первого издания сложилось впечатление, что изменения в личности или религиозные переживания должны иметь характер внезапных и ярких сдвигов в сознании. К нашему общему счастью, это заключение ошибочно.

В нескольких первых главах описываются такие случаи внезапных коренных перемен. Хотя мы не стремились создать такое

впечатление, многие алкоголики, тем не менее, сделали вывод, что для выздоровления они должны обрести непосредственное и переполняющее чувство "Осознания Бога", за которым сразу же последуют большие перемены во взглядах и восприятии.

Среди нашего растущего, многотысячного Содружества алкоголиков такие перемены хотя и не редки, но отнюдь не являются правилом. Большинство случаев относится к той категории, которую психолог Уильям Джеймс называет "образовательной разновидностью", поскольку в этих случаях события развиваются медленно, на протяжении некоторого времени. Очень часто друзья нового члена АА осознают произошедшую в нем перемену гораздо раньше его самого. В конце концов, и он понимает, что в его отношении к жизни произошли глубокие изменения и что эти изменения едва ли можно отнести лишь на счет его собственных усилий. То, что часто происходит в течение нескольких месяцев, редко могло бы быть достигнуто за годы самодисциплины. За редким исключением, члены АА обнаруживают, что они открыли в себе неизвестный ранее внутренний источник, который они ныне отождествляют в собственном понимании с Силой, более могущественной, чем они сами.

Большинство из нас считает, что осознание некой Силы, более могущественной, чем мы сами, составляет суть духовного опыта. Более религиозно настроенные члены АА называют его "Осознанием Бога".

Особенно мы хотели бы подчеркнуть, что любой алкоголик, способный честно взглянуть на свои проблемы, способен, как показывает наш опыт, выздоравливать при условии, что он не отвергнет полностью понятия духовности. Он может потерпеть поражение, только встав на позицию нетерпимости и воинствующего отрицания.

Мы находим, что духовная сторона Программы не должна вызывать трудностей. Желание, честность и непредубежденность — основные качества, необходимые для выздоровления. И они незаменимы».

(Приложение II. Духовный опыт)

Если сравнить вышеприведенное утверждение с утверждением, предваряющим Двенадцать Шагов в 5-й главе Большой Книги, то разница будет просто ошеломляющей. Пятая глава «выстреливает» серией громких утверждений о том, что цель Программы — это жизнь, отданная Богу, а путь к достижению ее — бескомпромиссно духовный путь. В дописанном после приложения мы видим, по сути, полный отказ от былой мощи и радости в приверженности Богу. Цель этого пояснения, как и было в нем указано, — заверить людей в том, что духовные изменения, сопровождающие выздоровление в АА, не обязательно должны иметь внезапную резкую форму. Об этом моменте нужно было сказать, и о нем было хорошо сказано.

Тем не менее, было сказано еще и о следующем: духовность не является неотъемлемой сущностью Программы, но все, что нам нужно - это желание, честность и непредубежденность. Об этом было сказано не прямым текстом, но в виде ясного и недвусмысленного подтекста путем непрямого, оборонительного, почти апологетического отношения к самому предмету религиозного и духовного опыта. Основатели Содружества были вынуждены ответить на духовную проблему путем снижения духовной «планки» соответственно уровню Сообщества; шаг, который они не осмелились бы сделать в первые годы, но смогли сделать, и даже осознали, что должны это сделать тогда, когда Сообщество стало большим и приобрело респектабельную и здравую репутацию в обществе.

Факты, описывающие ситуацию в АА, которая привела к исправлению 12-го Шага и

добавлению дополнительного приложения к Большой Книге, можно подытожить следующим образом:

«Теперь стало возможным выздоравливать, выбрав один из двух путей в АА. Первый путь – это оригинальный, первоначальный путь приобретения духовного опыта, который приходит в результате работы по всем 12 Шагам. Второй выбор - это частичное применение принципов Программы и, в первую очередь, зависимость от социальных аспектов жизни. Второй подход не приводит к серьезному духовному опыту. Не следует он и нашей Традиции о необходимости ставить принципы выше интересов отдельных личностей. Но к его преимуществам отнесем меньшие затраты сил и меньнеобходимость шию приверженности пути выздоровления, вещей нужно меньше менять в своей жизни, да и свою достаточность он доказал во многих случаях, где требовалось достичь длительного воздержания от выпивки».

Конечно же, никто таких, проясняющих суть дела, заявлений не делал, и переключение терминов с духовного опыта на духовное пробуждение распространилось повсеместно, затуманив сознание людей в вопросе природы ожидаемого

изменения личности. Это не было сознательной хитростью: ошибка случившаяся просто из неспособности увидеть разделения на два лагеря, когда это разделение изошло. То обстоятельство, что тенденция не была замечена вполне объяснимо, как объяснима неспособность матери замечать взросление и изменения в своем ребенке. Но в Движении, которое теперь строго придерживалось политики недопустимости ссор и споров, «закрытие глаз» на явное разделение было неизбежным.

Это не дало членам АА увисерьезные недостатки практикования слабого метода шаговой работы. Относительно поверхностные изменения жизни, которые дает слабое АА, достаточны для того, чтобы некоторые алкоголики могли оставаться трезвыми. Это не подходит, это не эффективно, это просто не работает для многих других людей. Эта ситуация очевидна как в легких, так и в тяжелых случаях, таких, как алкоголики с сильными физическими и психическими отклонениями, или те, чей алкоголизм усложнен наркотической зависимостью, нездоровым сексом, криминальными или истерическими тенденциями, или тяжелой социальной психопатологией.



ALKOHOLIĊI ANONIMI АНОНИМНЫЕ АЛКОГОЛИКИ МАЛЬТА И ГОЗО

6-Я МЕЖДУНАРОДНАЯ КОНВЕНЦИЯ

Золотой Тюльпан Вивальди Отель

Св. Юлиан – Мальта

28-30 ОКТЯБРЯ 2011 ГОДА

ТЕМА: «СОБРАНИЯ, СОБРАНИЯ, СОБРАНИЯ...»

Более подробная информация: info@aamalta.org www.aamalta.org

Tel: 0035621239264 0035621345503 0035699892888 0035699476707

GOLDEN TULIP VIVALDI HOTEL

Dragonara Road, St. Julians, STJ3141, MALTA Tel: +356 21378100 Fax: +356 21378101 E-mail: sales@goldentulipvivaldi.com Website: www.goldentulipvivaldi.com



Конвенция АА Кореи

"Новая жизнь в АА"

Время: 4-6 ноября (пятница - воскресенье), 2011 Место: Джоньджу, Кйоюк Мунхо Хохван (Джоньджу ТЕМF Отель) Организатор: Г.С.О. АА, Корея

Если у вас есть какие-нибудь вопросы, звоните не сомневаясь

Г.С.О. АА Кореи

Тел.: **82-2-774-3797**

Факс: 82-2-774-3796

Домашняя страница:

http://www.aakorea.co.kr E-mail: office@aakorea.co.kr

Джоньджу TEMF Отель

Тел.: 82-54-745-8100

Факс: 82-54-748-8563

Домашняя страница:

http://www.temf.co.kr/kyongju/main.htm

E-mail: kytemf@yahoo.co.kr

XXIII Всероссийский форум AA России 2-4 декабря 2011 г. в г. Кострома

«ТРЕЗВЫЙ, ЖИВОЙ, СЧАСТЛИВЫЙ»

Основные мероприятия форума - БОЛЬШОЕ СОБРАНИЕ ФОРУМА:

Дата проведения: 03.12.2011

Место проведения:

город Кострома, концертно-выставочный центр «ГУБЕРНСКИЙ»



Информацию о рабочих и других мероприятиях, заявленных в программе форума, смотрите на сайте **www.aarus.ru**





Прайс-лист на полиграфическую продукцию

Į.	•				ı
-	KHUZU		Брошюры		
	Анонимные Алкоголики (стандарт)	205	АА- взгляд изнутри	30	
	Анонимные Алкоголики (с историями)	345	АА в исправительных учреждениях	0	
1	Двенадцать шагов и двенадцать традиций	185	АА в лечебных учреждениях	20	ı
	Жить трезвыми	185	АА для женщин	40	l
	Ежедневные размышления	205	AA 44 Bonpoca	45	١
1	Пришли к убеждению	120	Вопросник по традициям	0	ı
1	Доктор Боб и славные ветераны	250	Вопросы и ответы о наставничестве	25	l
1	АА взрослеет	210	Fpynna AA	55	
	Как это видит Билл	170	12 Принципов обслуживания АА (в ил)	40	l
1	Язык сердца	0	12 традиций (в иллюстрациях)	40	l
1	Руководство по обслуживанию АА (США и Канады)	180	12 традиций АА (12 статей Билла)	25	l
1	Буклеты		Думаешь ты особенный?	35	l
	Анонимные Алкоголики среди Вас	7	Есть ли в Вашей жизни алкоголик?	25	l
1	Вопросы новых членов	1	Знакомьтесь - АА	40	ı
1	12 рекомендаций (как сохранить трезвость)	7	Как понимать анонимность	15	l
1	Круги любви и служения	5	Как члены АА сотрудничают с проф.	25	١
1	Наводить мосты (между медициной и АА)	5	Лучшие статьи Билла	45	١
1	Начиная в АА (путеводитель для новичков)	7	Молодёжь и АА	40	١
	Обращение к рук-м исправительных учреждений	0	Завет о служении	40	l
	Проблемы помимо алкогольных	5	Основатели АА	25	l
1	Подходит ли Вам АА	7	Памятка заключённому	25	١
1	Памятка казначею группы	5	Пора начинать жить	30	١
1	NLO .	5	Послание женщине-алкоголику	30	l
1	Беглый взгляд на АА	3	Пособие по информированию общественности	30	ŀ
	Журналы		Папка основных сведений об АА (с приложением)	50	l
	Дюжина АА 1 (31) 2009 г.	60	Самообеспечение	35	1
	Дюжина АА 2 (32) 2009 г.	60	Священнослужителям об АА	35	
	Дюжина АА 3 (33) 2010 г	60	Собрания АА для новичков	15	
	Дюжина 1 (34) 2010 г	60	Справочник групп АА России	60	1
	Дюжина 2 (35) 2010 г	60	Традиции АА, как они вырабатывались	40	1
	Дюжина 3 (36) 2010 г	60	Члены АА о лекарствах	30	
Ì	Календарь на 2011г.	100	Пособие по работе АА в лечебных учреждениях	40	
ŭ,					8

Полную информацию о продукции AA можно получить на сайте: www.aarus.ru/Офис/Магазин



Извешение	CEEPEAHK POCCHH Genesan n 1811 nay
	фонд обслуживания Анонимных Алкотоликов (наимение подучатья платем)
	/ NIIII
	Ne 40703810038330100622
	(Howep evera nonyvarena)
	(наименование ознка и ознковские реквизиты) к/с 30101810400000000225 в ОПЕРУ ГТУ Банка России
	Московский банк Сбербанка России ОАО, г. Москва
	BMK 04452525
	Пожертвование на форум
Касопъ	(Наименование платежа)
ducar	Дата Сумма платежа: 500 рую. 00 кон. Плательщик (полпись)
	фонд обслуживания Анонимных Алкоголиков
	(наименование получателя платежа) 7725130531 (тепт 773501001
	(ИНН получателя платежа) № 40703810038330100622
	(номер счета получателя платежа)
	в Сбербанк России, г. Москва
	(наименование банка и банковские реквизиты)
	k/c 30101810400000000225
	Московский банк Сбербанка России ОАО, г. Москва
	BMK 04452525
Квитанция	Пожертвование на форум
	(Наименование платежа) Дата Сумма платежа: 300 руб. 00 коп.
Кассир	тельщик (подпись)
- 	

ДВЕНАДЦАТЬ ТРАДИЦИЙ АА

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. Сдинственное условие для того, чтобы стать членом АА – это желание бросить пить.

4. Жаждая группа должна быть вполне самостоятельной, за исключением дел, затрагивающих другие группы или АА в целом.

 Укаждой группы есть лишь одна главная цель – донести наши идеи до тех алкоголиков, которые все еще

страцают.

- 6. Уруппе 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. Маждой группе АА следует 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. Лаша политика во взаимоотношениях с общественностью основывается на привлекательности наших идей, а не на пропаганде; мы должны всегда сохранять анонимность во всех наших контактах с прессой, радио и кино.
- 12. И нонимность духовная основа всех наших Традиций, постоянно напоминающая нам о том, что главным являются принципы, а не личности.

