ДЮЖИНА

Первый номер журнала АА России выпущен в августе 1991 года
Май 2011 1 (37) Журнал Анонимных Алкоголиков России
ПИ №ФС77-3908 от 11.03.2010 года

Себялюбие эгоцентризм! В этом, мы полагаем, корень всех наших проблем.

(аудио-приложение)Спикерские выступления по 4 Шагу и 4 Традиции Дана (28 лет трезвости) и Скатт Ли (23 года трезвости)

ДВЕНАДЦАТЬ 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. Глубоко и бесстрашно оценили себя и свою жизнь с нравственной точки зрения.

5. Признали перед Богом, собой и каким-либо другим человеком истинную природу наших заблуждений.

6. Полностью подготовили себя к тому, чтобы Бог избавил нас от всех наших недостатков.

7. Смиренно просили его исправить наши изъяны.

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

9. Лично возмещали причиненный этим людям ущерб, где только возможно, кроме тех случаев, когда это могло повредить им или кому-либо другому.

10. Продолжали самоанализ и, когда допускали ошибки, сразу признавали это.

11. Стремились путем молитвы и размышления углубить соприкосновение с Богом, как мы понимали Его, молясь лишь о знании его воли, которую нам надлежит исполнить, и о даровании силы для этого.

12. Достигнув духовного пробуждения, к которому привели эти шаги, мы старались донести смысл наших идей до других алкоголиков и применять эти принципы во всех наших делах.

Здравствуйте дорогие читатели!

В этой короткой заметке мы хотим поделиться с вами информацией о работе, проделанной нами в 2010 году и планами на 2011 год.

1. 11 марта 2010 года наш журнал получил официальный статус и зарегистрирован под номером ПИ ФС 77- 3908.

2. Сегодня в Комитете служат двенадцать членов АА из разных городов России. С Комитетом сотрудничают два неалкоголика-профессионала (корректор и макетчик с подтверждающими квалификацию документами).

3. С этого номера решено добавить в журнал рубрику «Мы вовремя остановились» (о молодежи в АА).

4. В 2010 году вышло четыре номера журнала, декабрьский - с аудиоприложением.

5. В течение 2010 года члены Комитета информировали Анонимных Алкоголиков России о своей работе в городах Киров, Ставрополь, Москва, Вологда, Самара, Н.Новгород, Иваново, Рязань, Кондопога, Йошкар-Ола. Была проведена презентация журнала и организована подписка, основанная на опыте всемирного журнала «Грейпвайн» - «Подписка по акции». На первое марта 2011 года количество подписчиков составило 69 членов АА. Мы также делились опытом, как некоторые группы АА используют журнал для донесения наших идей в тюрьмах, реабилитационных центрах, наркологических диспансерах и стационарах. Есть положительный опыт распространения журнала при проведении собраний по информированию общественности Москвы и Московской области.

6. Члены комитета, большинством голосов, выбрали четыре центральные темы журнала в 2011 году:

- пятая традиция, донесение наших идей;
- самообеспечение, финансовая независимость групп АА;
- молодежь в АА,
- «…эгоцентризм - вот корень наших проблем…»

7. В течение 2010 года членами АА приобретено 1736 экземпляров журнала. Из них 319 экземпляров бесплатно распространены в лечебных и исправительных учреждениях, а 60 экземпляров получили чиновники и врачи при проведении Круглых столов в Москве, Костроме, Электроуглях и Долгопрудном.

Теперь о наших планах.

1. Сентябрьский номер планируется выпустить как юбилейный, в честь двадцатилетия журнала «Дюжина».

2. В 2011 году мы намерены выпустить два журнала с аудиоприложениями: семинарами и спикерскими выступлениями членов АА США и Канады. Как показал опыт, такие журналы пользуются наибольшим вниманием у членов АА.

3. Планируется создание новой презентации о журнале.

Данный отчет согласован со всеми членами комитета журнала «Дюжина» и принят единогласно. После очередного выпуска номера все рабочие материалы комитета архивируется.

Традиционно приглашаем вас принять участие в обмене опытом выздоровления и служения на страницах ВАШЕГО журнала.

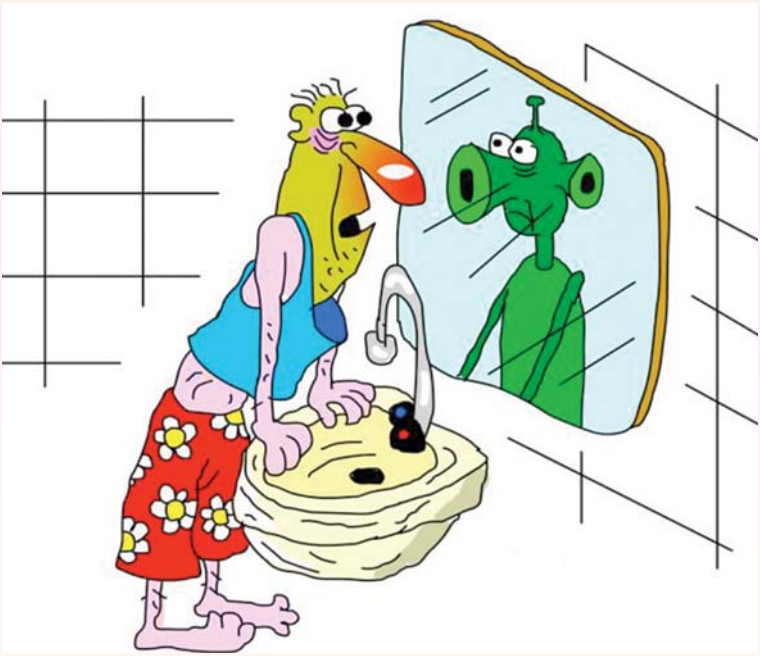
С уважением и наилучшими пожеланиями члены комитета «Дюжины».

Программа в действии
Вглядываясь в зеркало
(Шаг Четвёртый. Продолжение)....3
Второй завет: Единство
Традиция - 4....8
Моя история
Ведь мне всего лишь 27 лет....12
Алкоголь стирал у меня всю мораль....16
Семинар во Владивостоке по 12 шагам....19
Семинар в Йошкар-Оле....21
Семинар в Кондопоге....23
Язык сердца
Рождение традиций о нашей анонимности....25
Собрание АА в печати спонсорство
Зачем нужно спонсорство....29
“Щенячья любовь”....31
Спонсорство, наставничество....33
Но тогда не говори,
что тебе не предлагали помощь…....35
Закон Грэшема и АА
Три способа работы по 12 шагам....37
Наш архив
Из публикаций в
американской прессе 1939–1942 гг.....43
Мы остановились вовремя
И пошла череда психушек....48
Я способен только на одну вещь
в своей жизни - на свое убийство....52
Обещания в книге сбываются....55
Медицинский аспект
Помощь другим людям помогает
избавиться от зависимости....58

ДЮЖИНА © Фонд Обслуживания
Журнал Анонимных Алкоголиков России
Свидетельство регистрации ПИ № ФС77-3908 от 11.03.2010 года
Журнал издается Комитетом «Дюжина» РСОАА
Гл. ред. - Евгений М.
Редакция:
Москва: Марина Т., Никита Л., Михаил Л., Юра Л.
Магнитогорск: Сергей Д.
Каменск-Уральск: Наталья К.
Секретарь - Александра М.
Корректор - Леденёва И.Н., Людмила К.
Дизайн и вёрстка - Леденёв А.В., Сергей С. (г.Кострома)
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.

Вглядываясь в зеркало

(Шаг Четвёртый. Окончание)



«Тот, кто не помнит своего прошлого, обречён его повторять снова и снова»

Чак Паланик

...Как же я ненавидел своё отражение на утро после попойки... Опухшее лицо, мешки под глазами, мутные глаза, недельного вида щетина... (Хорошо ещё, если без синяков и ссадин). Никогда не знаю, что увижу в следующий раз: нос, свёрнутый набок, заплывший «фингалом» глаз или какие другие отметины вчерашнего загула. Посему, я всячески оттягивал тот момент, когда нужно будет войти в ванную, чтобы побрить это «нечто».

И уж тем более не хотелось вспоминать подробности произошедшего накануне... И без того нерадостное состояние усугубляли стыд, вина и страх. Я вполне могу понять тех, кто совершает суицид в состоянии алкогольной депрессии. Такие мысли и мне не раз приходили в голову. Однако сегодня я всё ещё жив и давно уже не болею с похмелья.

Оказавшись в состоянии морального и социального банкротства, я сделал единственно возможный для себя выбор – попросил помощи у Анонимных Алкоголиков. Именно благодаря этому решению, я сегодня делюсь опытом выздоровления, вместо того чтобы уже несколько лет лежать на кладбище. В АА мне предложили довольно простую, но весьма действенную, как я теперь понимаю, программу действий:

1. Ходить на группы.
2. Найти наставника.
3. Работать по Шагам.

Приняв (хоть и не сразу) эти идеи за основу, я начал выздоравливать.

В программе АА Четвёртый Шаг занимает совершенно особое место. Пожалуй, ни один из Шагов программы (кроме разве что Первого) не снабжён таким количеством сопутствующих «методических разработок», как этот. Откуда они берутся – неизвестно. Это похоже на процесс нарастания ракушек на корпус корабля. Не являясь необходимыми, они просто прилепляются, становясь спутниками, которых вроде бы не замечаешь. В результате – чем дольше в плавании, тем тяжелее ход. За свои 22 года трезвости через мои руки прошло такое количество различных «пособий», что ими можно было бы в зимнюю стужу топить печь не меньше недели. Парадоксально, но факт, с каким упорством мы держимся за более сложные и неэффективные решения в ущерб более простым и действенным. Пожалуй, тенденция алкоголиков «контрабандой» протаскивать на группы «полезные» разработки, имеющие весьма отдаленное отношение к АА, достойна отдельного разговора.

Я алкоголик. Говоря это, я как бы стараюсь отмежеваться от слишком интеллектуального подхода к моей программе выздоровления. Я так же не являюсь сторонником излишнего психологизирования. Это программа духовного роста, основанная на действии. Совершенно неважно, что я думаю или чувствую по тому или иному поводу. Важно, что я ДЕЛАЮ. Программа АА должна, на мой взгляд, быть предельно простой и понятной для алкоголика с любым уровнем образования,

даже если он с грехом пополам закончил несколько классов средней школы, а карандаш, когда пишет, держит в кулаке. Поэтому, делясь своим опытом Четвёртого Шага со своими спонсируемыми, я стараюсь сделать это просто и доступно для любого алкоголика. То же самое в своё время сделали первые АА – они разбили этот Шаг на отдельные этапы, описав свой опыт в книге «Анонимные Алкоголики». Кстати, более простой и внятной модели работы по Шагу я не встречал ни в одном пособии, ни в одной «центровой» разработке. Поэтому, когда ко мне обращается за помощью член АА, подобно мне, вконец запутавшийся в вопросах касательно «амбивалентных чувств к собственной матери», я предлагаю все эти опросники повесить на гвоздик в отхожем месте (или хотя бы на время забыть о них) и начать с более простого и понятного – написать список людей, организаций и принципов, которые вызывают у него обиду, раздражение или гнев.

Когда-то я начал с того же самого. Не буду объяснять, почему алкоголику так важно разобраться с собственным недовольством. Лучше и понятней, чем это описано в книге «Анонимные Алкоголики», я не скажу.[1] Отмечу только, что в моём случае это оказалось весьма работающим подходом – начать исследовать себя и свою жизнь именно со злобы. Моя способность дуться на окружающих и жалеть себя, даже когда к этому нет никаких объективных предпосылок, напрочь лишила меня возможности в полной мере наслаждаться жизнью. Поэтому мне необходимо было как-то разобраться с этим... или начать пить снова.

Подход, предлагаемый Книгой, оказался для меня весьма новым и радикальным. Раньше я всегда «залипал» на своих обидах, и они крутились в моей голове, подобно заевшему диску, проигрывая вновь и вновь ранящие меня эпизоды жизни. Поэтому боль, причинённая мне другими, никуда не девалась, оставаясь столь же острой, как и несколько лет назад. Теперь же мне было предложено забыть о том, что сделали другие, как бы ни были они неправы, и начать смотреть на свою часть ответственности за возникшую ситуацию. Мне нужно было увидеть, как мой собственный эгоизм разрушает меня и мои отношения. Это было непросто. Скажу больше,

[1] «Анонимные Алкоголики», стр. 64-65.

это было выше моих сил. И здесь мне снова на помощь пришла молитва. Чтобы перестать зацикливаться на зле, которое совершили другие, и начать видеть собственные ошибки, я просил Бога помочь мне не сердиться на этих людей.[2] Благодаря такому подходу я получил ценнейший духовный опыт – с Божьей помощью начал учиться прощению и вслед за этим видеть те недостатки, которые проявились у меня в каждой из описываемых ситуаций. Так я воочию увидел, как работают против меня мои грубость, нетерпимость, высокомерие, трусость, безответственность, жадность и многое другое. Так у меня появился список изъянов моего характера, с которым дальше мне предстояло работать в Шестом и Седьмом Шагах (о них мы поговорим позже).

Вслед за недостатками мне нужно было увидеть свои страхи. Следуя рекомендациям наставника и опираясь на Книгу, как на учебник, я просто сделал то, что там написано. Касательно страхов Анонимные Алкоголики довольно лаконичны: «Мы записали всё, чего мы боимся».[3] Что я, помолясь, и сделал. Список получился внушительный, но к тому моменту я уже понимал, что мне больше не нужно во всём полагаться на себя. Теперь я начал учиться больше доверять Богу, и чем лучше у меня это получалось, тем меньше я боялся. Кстати, молитву против страха из Большой Книги[4] я впервые осознанно применил в кресле у стоматолога – врача, визита к которому я панически избегал в течение всех пьяных лет жизни.

После списка страхов я мог приступить к анализу своего сексуального поведения – одного из ключевых и наиболее разрушительных аспектов своей жизни. Не стану подробно расписывать, что и как именно я делал. Скажу только, что если бы я не проделал эту работу, то до сих пор бы продолжал повторять ошибки своего сексуального поведения из своей прошлой жизни. А ошибок этих было предостаточно. Я имею в виду не ошибочность в выборе партнёров, а скорее изъяны характера, которые делали моё поведение эгоистичным и причиняющим вред. Женитьба на женщине-алкоголичке, которая была старше меня на 14 лет, опрометчивые связи со случайными женщинами, супружеские измены, скандалы и драки – лишь малая толика того, что представлял собой мой секс.

[2] Данная молитва целиком приведена в книге «Анонимные Алкоголики», стр. 65.
[3] Там же, стр. 66.
[4] Там же, стр. 67.

Сложность честного взгляда на секс, с моей точки зрения, состоит в том, что, во-первых, эта сфера напрямую связана с нашим животным началом, а потому плохо подлежит анализу. Во-вторых, моё сексуальное поведение с юных лет сопряжено со стыдом, что заставляет меня создавать тайны и вытеснять из сознания многие аспекты своего поведения. Я начинаю думать, что этого как бы не было. И здесь возникает опасность повторения прошлых ошибок. Поэтому мне пришлось пересмотреть свою прошлую жизнь в контексте сексуальных отношений и увидеть, какое именно поведение делало несчастным меня и причиняло вред другим.

Может показаться, что программа АА призывает к аскетичному и крайне воздержанному образу жизни. Не думаю, что Бог, как я Его понимаю, хочет видеть меня в новой жизни несчастным и одиноким. Мне очень нравится то отношение к сексу, которое я встретил в книге «Анонимные Алкоголики»: «Мы помнили, что наши сексуальные возможности дарованы нам Богом и потому являются благом, которым нельзя пользоваться легкомысленно и эгоистично».[5] Я убеждён, что каждый человек заслуживает счастья, в том числе и в сексуальных отношениях. Я убеждён, что могу дарить радость любимому человеку будучи хорошим мужем и отцом. Я просто не знаю, как быть таким человеком. Я не умею быть таким, хотя и очень хочу этого. Мой эгоизм разрушает всё, словно грязевой поток. Поэтому я прошу Бога научить меня быть радостным, счастливым и свободным. Молюсь, чтобы научиться быть любящим, добрым и терпеливым. Молюсь, чтобы мне были дарованы правильные принципы, и прошу Бога дать мне сил и мудрости следовать им.

Началом этого пути стал честный и пристальный взгляд на своё прошлое в зеркале своих поступков. Однако увидеть и осознать – это только начало. Дальше мне предстояло поведать без утайки всё это хотя бы ещё одному человеку, то есть сделать Пятый Шаг. Речь о нём в следующем номере журнала.

P.S. Возможно, в данной статье вам не хватило конкретики. Если вас интересует мой опыт совершения этого и других Шагов нашей Программы, вы можете написать мне по адресу: mol4ik@ya.ru

Буду рад оказать помощь.
Ваш в служении, Евгений М.

[5] Там же, стр. 68

Затем мы приходим к высшей и наилучшей степени послушания. Мы следуем Традициям и Шагам АА, потому что действительно сами хотим этого. Это больше не является вопросом добра или зла; мы следуем им, потому что на самом деле хотим им следовать. Так идёт процесс укрепления нашего единства и повышения эффективности нашей деятельности. Таково проявление Божьей милости и любви среди нас.

«АА взрослеет», стр. 106

ВТОРОЙ ЗАВЕТ: ЕДИНСТВО

Традиция 4

«Каждая группа должна быть вполне самостоятельной, за исключением дел, затрагивающих другие группы или АА в целом»

Господи! Как мне нравятся наши книги, написанные Биллом и Анонимными Алкоголиками. Ни в одной из них я не встретила нравоучений и нотаций. В них изложены:

- опыт, который нам предлагается к выполнению;
- вкусные обещания: что будет, если мы будем следовать программе, и…;
- серьёзные предупреждения:

что случится с нами и группами, если не следовать предложенному опыту.

И только с годами трезвости я смогла увидеть, что количество групп АА в России не только не увеличивается, а катастрофически уменьшается. Так, в 2010 году стало известно, что уже не работает около 40 групп АА на территории России, а открылось всего 29. И пока нет информации, сколько групп АА продолжает «числиться» в списках, и все ли они функционируют? Результат отклонений от Традиций налицо… И это результат моего поведения тоже…

С самого начала, из-за своего больного сознания, я относилась к 4-ой Традиции так же, как и к 3-ей. То есть: «Я буду делать, что хочу, и имею на это **право**, согласно предоставленному мне праву на ошибку в Традиции 4». Больше я ничего не хотела видеть и знать.

Но я хотела остаться трезвой, и чтобы трезвость была вкусной, как и обещают Анонимные Алкоголики в одноименной книге на стр. 128, начала следовать опыту спонсора и работать по Шагам, предложенным в этой книге.

Я очень люблю свою группу, и чтобы моя группа не умерла, как многие другие, не только сама начала изучать Традиции, но и вся группа также стала изучать и применять их в своей работе.

И вот только тогда мы увидели, что было написано в книге «АА взрослеет» на стр. 96:

…Все традиции АА подразумевают признание того, что наше товарищество не без греха. Мы признаём, что у нас, как у общества, имеются личные недостатки и что эти недостатки постоянно угрожают нам. Наши Традиции наставляют нас на путь лучшей жизни и работы. Они также являются профилактикой наших недугов…

…Однако Двенадцать Традиций также прямо указывают на многие наши индивидуальные недостатки. Подразумевается, что они просят каждого из нас отбросить гордыню и обиды. Они требуют личной и групповой жертвенности…

…За долгие годы мы испытали все мыслимые отклонения от наших Двенадцати Шагов и Двенадцати Традиций. Это было неизбежно, поскольку мы представляем собой сборище крайне эгоцентричных личностей…

«12 Шагов и 12 традиций», стр. 163.

И чтобы мой больной мозг и моё больное своеволие не управляли мной, мне пришлось изучать Традиции, и в 4-ой Традиции я прочитала, как я

могу избежать ошибок. Всё оказалось проще, чем я думала. Как я прошу поделиться опытом выздоровления своего спонсора, так моей или любой другой группе необходимо спросить опыта там, где собран весь опыт применения Традиций и Принципов.

…В том, что касается своих собственных дел, каждая группа АА не несёт ответственности ни перед кем, кроме своей совести. Но когда её планы затрагивают интересы других групп, с ними необходимо советоваться. Ни одной группе, ни одному региональному комитету и ни одному члену АА никогда не следует предпринимать каких-либо действий, которые могут сильно повлиять на АА в целом, не посоветовавшись с опекунами Генерального совета обслуживания. В таких вопросах наше общее благо важнее всего…

«12 Шагов и 12 традиций», стр. 210.

В книгах *«Двенадцать шагов и Двенадцать традиций»* и «АА взрослеет» в Четвёртой Традиции приводится один и тот же пример по организации группой АА «Алкогольного центра», и чем всё это закончилось. А ведь Офис обслуживания их предупреждал… Кстати, ещё не плохо закончилось – группа АА осталась «жить». И, судя по всему, это не затронуло другие группы АА. По крайней мере, об этом не говорится в этой главе.

В Анонимных Алкоголиках ни один человек не может наказать нас за несоблюдение Шагов и Традиций. Для этого есть другие силы. Ниже я приведу **предупреждения** из книг, о том что с нами будет – с каждым из нас и с группой АА, – если мы не научимся себя дисциплинировать; после этого выбор за нами, а он не богатый…

…У нас есть две власти, которые намного эффективнее: одна – добрая, другая – злая. И есть Бог, наш Отец, который просто говорит нам: «Я жду, что вы исполните мою волю». Другая власть носит имя Джон Ячменное Зерно, который говорит: «Вам лучше исполнить волю Божью, а не то я убью вас». И иногда он действительно убивает. И когда мы доходим до предела, то у нас есть два пути – либо подчиниться воле Божьей, либо погибнуть. На этом этапе смертный приговор угрожает не только члену АА и его группе, но всему Сообществу АА в целом…

«АА взрослеет», стр. 105.

В будущем мы, разумеется, будем совершать ошибки. Наш опыт показал, что нам не надо

бояться этих ошибок при условии, что мы всегда будем готовы признать наши заблуждения и быстро исправить их. Наше личностное развитие всегда находилось в зависимости от этого нормального процесса совершения проб и ошибок. То же самое будет справедливо для развития всего нашего товарищества. Давайте всегда помнить, что сообщество людей обоих полов, неспособное добровольно исправить свои ошибки, непременно придёт в упадок или вообще исчезнет. Таков универсальный закон наказания за неспособность продолжать развиваться. Так же как каждый член АА должен продолжать подводить моральные итоги своей жизни и действовать, сообразуясь с их выводами, так же должно поступать и всё наше Сообщество, если мы хотим выжить и приносить миру добро и пользу. …

«АА взрослеет», стр. 231.

…И я считаю, что любая группа или индивидуумы, не входящие в общую организацию, оказывают себе и своей группе плохую услугу тем, что не подчиняются дисциплине, существующей в организации. Такой человек может держаться подальше от трудностей, но при этом его ***эго*** *остаётся необузданным. Его шансы сохранить трезвость не слишком велики. Он идёт по этому пути в одиночку и, возможно, ему потребуется ещё одно чудо, которое может и не случиться во второй раз…*

«АА взрослеет», стр. 251.

Я поняла, что многих случайных ошибок можно избежать, если руководствоваться не своим своеволием, а опытом и советами более осведомлённых, компетентных людей.

И последний пример из жизни.

У меня есть подруга, по профессии – юрист. И я задала ей вопрос: «В каком случае срок дадут больше: когда я совершу преступление по ошибке или когда я знаю, что это преступление, но всё равно делаю?» Ответ был прост: «За преднамеренные действия наказание сильнее».

Мой спонсор рассказала мне, как применять эту Традицию в жизни.

Моё поведение не должно причинять неудобства другим людям, и я не должна обижаться, если люди, защищая себя от моего поведения – причинят мне боль. А если я ошиблась, осознала это, то должна извиниться и компенсировать ущерб.

В единстве с вами. Марина.

Ведь мне всего лишь 27 лет

Привет, меня зовут Ангелина, я - алкоголик.

Хочу поблагодарить за то, что дали возможность рассказать свою историю. Начну с истории о своей семье, ведь все мои «проблемы» начались именно там. Мои родители не были алкоголиками (сейчас их уже нет). Маму я свою почти не помню (в памяти прекрасные отрывки), она умерла, когда мне было девять лет. И поэтому меня воспитывал папа и многочисленные женщины. Первое время после смерти мамы я жила с папой и моталась с ним по разным квартирам (новая «мама», новые «родственники»). Честно хочу сказать, что с того момента я уже не хотела мириться с «внешним миром». Я делала все, чтобы отношения моего отца рушились. Я вела себя эгоистично и своевольно. В глубине души я думала, что он принадлежит только мне и должен жить только со мной и ради меня. И не признавала никаких «мам».

В 14 лет я сказала папе, что буду жить дома, а он может оставаться где угодно, и больше я с ним никуда переезжать не буду. Так мое воспитание перешло в режим самовоспитания и «свободы», а папа участвовал в этом лишь по мере возможности.

В 17 лет я впервые познако-

милась с алкоголем. Почувствовала легкость и свободу. Папа даже не заметил.

Я поняла, что под действием алкоголя легко общаться и всегда можно найти тему для общения. Дальше были «красивые», «розовые» пьянки и, казалось бы, все в порядке. Думаю, что с этого все начинается. Позже начались «загулы» с разным развитием событий, но все они сопровождались утренней головной болью и обещаниями «больше никогда». Я делала это все так умело, что папа порой даже и не знал, в каком я состоянии. Вскоре он скончался, и я вообще не могла переносить боль утраты без алкоголя (в процессе написания 4 шага - я выяснила, что это обычная саможалость и эгоизм).

Подруги и близкие люди говорили, что со мной что-то не так, и что с этим надо что-то делать. В моем окружении уже были анонимные, но как можно заставить алкоголика что-либо делать без его желания и осознания. Я всегда находила массу «причин», чтобы напиться до беспамятства (безумная радость, и ее надо увеличить; боль, одиночество, и их надо тоже увеличить; у меня нет семьи; вам меня не понять и т.д. «причин» всегда было много). На вопрос: «Почему я напиваюсь и так себя веду?» - я отвечала, что отдыхаю, расслабляюсь, радуюсь, грущу, у меня такой характер и такой образ жизни… Я никогда не хотела и не могла чувствовать то, что я чувствовала, мне хотелось других эмоций, более ярких…

Впервые в Сообщество «Анонимные Алкоголики» я пришла задолго до того, как осознала свое положение. Я помню эту группу, пришла из любопытства (подруга выздоравливала) и не поверила, что вокруг меня люди - алкоголики. Все были чистенькие, опрятненькие и внятно говорящие. Я была уверена, что проблемы есть у всех, кто меня окружает (родственники, друзья), но только не у меня. У меня было четкое убеждение, что алкоголики – это те люди, которые собираются у вокзалов, по подвалам, и те, у которых полный крах. А я еще не «все» потеряла. И продолжила пить.

Однажды я проснулась утром (был обычный рабочий день), накануне я, естественно, пила, и просто не смогла даже посмотреть на себя в зеркало. В отражении я увидела девушку, которая мне была противна и омерзительна, вызывала безумное чувство жалости. Я не знала, как идти на работу, как смотреть коллегам в глаза, как вообще выйти на улицу. Мне казалось, что все будут тыкать пальцем вслед, мир рушится, и ситуация необратима. Кое-как я все-таки добралась до работы и умоляла «мир» хоть как-то мне помочь. (Я ждала ту самую подругу, которая уже выздоравливала на тот момент, чтобы она отвела

меня на группу). Я была готова, и у меня появилось желание что-то поменять в своей жизни. Мне очень хотелось, чтоб мне хоть чуточку стало легче психологически и эмоционально. В этот вечер я попала на группу, но уже в качестве алкоголика, а не человека, у которого все окружение - алкоголики. Помню, ревела крокодильими слезами всю группу и весь вечер.

С того дня началась моя трезвость. Очень тяжело было принять тот факт, что алкоголик - это я, а не друзья и родственники. Ведь мне всего лишь 27 лет, как же это случилось?!...

Я стала ходить на группы, но ничего не понимала вообще… «Зачем, почему, для чего? Что такое шаги? Что надо делать?». Единственное, что меня привлекало, это то, что я не сижу дома одна, и для того, чтобы общаться на группах - не надо пить. Братья и сестры меня и так понимали.

Но через какое-то короткое время мне и это наскучило. Были мысли: «Неужели мне придется ходить сюда до старости? Нет, только не это…» Сейчас я понимаю, что это во мне говорила моя «болезнь».

И Бог опять совершил чудо. Я часто вспоминаю фразу: «Бог приводит людей в «Анонимные Алкоголики» разными путями». Меня Он привел за руку, а потом «схватил» за другое место… У меня появились «отношения», и мне, естественно, стало интересно и нужно выздоравливать, ведь жизнь-то стала налаживаться. Я ходила на группы, стала писать шаги, т.е. отписываться, делая это для кого-то другого, а не для себя (это я поняла уже позже). Но, видимо, это мой путь, по-другому, возможно, я бы не осталась в Анонимных Алкоголиках.

Но писать шаги-то надо не для кого-то, а для себя. И настал момент, когда все мои иллюзии о том, что счастье только в «отношениях», рухнули. Я чувствовала себя так же, как в тот день, когда пришла впервые к Анонимным Алкоголикам - алкоголичкой. Плюс еще одиночество, отчаяние, пустоту, страх, безвыходность и безнадежность.

В таком состоянии я жила, а скорее существовала, три месяца. Трезвая, но почему-то несчастная. Жизнь была похожа на ад. На группах я говорила, что все в порядке, все хорошо, но кого я обманывала… Друзья, естественно, видели, что со мной, и понимали. У меня было ощущение, что я умираю…Медленно, но верно.

Я продолжала обманывать себя и вести внутреннюю борьбу со своим алкоголизмом - иллюзия о том, что я справлюсь сама. Я была уверена, что я только не умею и не могу правильно пить, а все остальное я уж точно могу проконтролировать. Я даже не понимала, что это проявление моей болезни, которая пытается меня убить, и что моя жизнь вообще бесконтрольна, что

алкоголь разрушил ВСЕ сферы моей жизни, ничего не осталось. Спустя три месяца мне пришлось «сдаться» и принять полностью 1 шаг. Я помню этот день, как я прибежала к своему наставнику и умоляла хоть както мне помочь. Я была готова на все (в тот момент у меня не было наставника, а потом, в процессе «занятий» по шагам, я осознала, что эта женщина и есть мой наставник). Она точно была дана мне Богом.

Вот тогда я начала писать шаги для себя, а не просто лишь бы отписаться. Не могу сказать, что сразу все наладилось, это процесс, и не за один день все поменялось. Но в процессе занятий по шагам моя жизнь начала улучшаться. Ад стал меняться на мир и покой в моей душе. Очень многое открывалось в каждом шаге такое, чего я не знала о себе. И я не жалею об этом. Все шаги по-своему интересны и познавательны.

Первые три шага мне открыли, что я не могу самостоятельно сделать, но что вместе с группами и Высшей Силой все возможно. Оказывается, что Бог (Высшая Сила) не карающий и наказывающий, а любящий и заботливый. И Он творит чудеса.

Четвертый и Пятый шаги открыли мне себя настоящую, неподдельную и дали возможность увидеть мои достоинства и недостатки. Я поняла, что я не чудовище и не ангел, а просто больной человек. И я такая не одна. Что никто и никогда не пытался меня обидеть, это я обижалась и думала, что все вокруг плохие, а я несчастная.

Шестой и Седьмой шаги помогли мне осознать, что мне мешает жить счастливой жизнью и радоваться каждому дню. Восьмой и Девятый шаги дали мне возможность общаться открыто с миром и с окружающими меня людьми, наладить контакт с близкими и родными, я наконец-то почувствовала любовь к людям. А Десятый, Одиннадцатый и Двенадцатый шаги помогают мне ежедневно не убегать от себя, в свою болезнь, а жить полноценной радостной жизнью, ощущая все в ней.

Не могу сказать, что всегда все прекрасно в моем мире, но мне никто и не обещал, что я выздоровлю до конца и не будет слез. Но сейчас, трезвая, я четко знаю, что я не одна, у меня нет «войны» в душе, у меня есть друзья (они у меня появились именно в Сообществе), моя Высшая Сила; что в трезвой жизни нет ничего плохого и страшного. Благодаря программе Анонимных Алкоголиков, я учусь радоваться и жить, а не существовать, как раньше. Мне не нужно увеличивать амплитуду своих эмоций с помощью допинга. Они и так прекрасны.

Хочу еще раз поблагодарить за эту возможность. И за эту жизнь, какая бы она ни была. Она настоящая, живая и ужасно интересная. Спасибо.

Ангелина, Москва

Алкоголь стирал у меня всю мораль.

Здравствуйте, пишет вам алкоголик и наркоман.

Меня зовут Эдик, фамилия Жданов, мне 37 лет. Сейчас я нахожусь в специализированной больнице - «психушке», на принудительном лечении девять с половиной лет. В группе Анонимных Алкоголиков «Зеркало», т.е. в Программе, я уже 8,6 лет и столько же времени трезвый. Ну а теперь, самое печальное: почему я здесь?

Употреблять я начал примерно в 10-11 лет. Сначала, чтобы ощущать себя взрослым. Я смотрел, как пили мои родители: мать, отчим, дед, бабушка. Видел, как они поначалу веселились, а потом ругались. Всегда их пьянки кончались руганью и дракой. Мне казалось, они сильные и смелые, мне хотелось стать таким. Я начал понемногу воровать у них спиртное и втайне, чтобы родители не замечали, выпивал. Мне не нравился вкус спиртного, но нравилось опьянение и эйфория. Так началось мое стремительное падение в бездну. Подростком я стал воровать деньги у родителей на выпивку и сигареты (курить начал со второго класса). Потом стал обворовывать квартиры и разные объекты, где можно чем-нибудь поживиться. Из школы меня выгнали за постоянные прогулы и драки. Я устроился работать учеником на завод. В 16 лет (в 1990 году) меня посадили в тюрьму. Украл золотое кольцо у соседки и пропил. Получил 2 года колонии для «малолеток». Мне хотели дать срок условно, но моя мама сказала на суде, что хочет видеть меня за решеткой, чтобы я ел баланду и ходил в туалет под конвоем. Зал суда был в шоке. Родная мать сажает сына в тюрьму, туда, где он ничему хорошему не научиться! Освободился злой, с обидой на мир и мать, но когда освободился, стал пить уже с родителями вместе.

Алкоголь стирал у меня всю мораль.

Мир становился серым, унылым, агрессивным. И я выходил из дома с безумными глазами и оскалом, словно зверь, искал себе жертву и то, чем можно поживиться. Когда я употреблял, я становился добрым и милым «человеком». Стиралась серость, мир приобретал краски. Только в измененном сознании я чувствовал себя комфортно. Но чем больше я пил, тем тяжелее мне было, страшно, мир враждебный, люди как марионетки и хотят причинить мне зло. Чтобы заглушить кошмар, я пил, и на время мне помогало. Когда я просыпался

трезвым, хаос, тоска, зло, уныние - всё это обрушивалось на меня с новой силой, и с каждой пьянкой все сильнее. Я выл и проклинал мать за то, что она родила меня и выпустила в такой безжалостный мир. Я не видел людей, я видел существ, которые хотят меня обмануть, унизить, избить, уничтожить. Я не выдержал и попытался покончить жить самоубийством. Это случилось осенью 1994 года.

Меня увезли в психушку, и через два месяца лечения выписали. Я приехал домой, мать и бабушка уже бухали. Они предложили мне выпить - я отказался, потому что чувствовал себя плохо, и меня трясло из-за лекарств. Родные поставили мне условие: или пей с нами, или убирайся жить в подвал. Я испугался, я пытался им объяснить, что под лекарствами и мне пить нельзя. Они не хотели ничего слушать. Я стал пить с ними, и случилась страшная трагедия — я убил мою родную бабушку. Я не понимал, что делаю, мне казалось, что я убиваю самого настоящего черта. Но оказалось, что это мать моей матери, моя любимая бабушка.

Дальше я ничего не помню. Стал немного соображать только в милиции. Там мне сообщили, что я совершил убийство. Я ничего не помнил: ни как убивал, ни как меня привезли в милицию. Я постепенно все вспоминал, когда ко мне стал возвращаться рассудок.

Я плакал и молился Богу за упокой души моей бабушки, и проклинал свое безумие.

Меня признали невменяемым и отправили в спецбольницу на принудительное лечение. Когда выписывали, психиатр мне сказал, что с моим диагнозом (частичное органическое поражение головного мозга - «органика»), мне пить категорически нельзя. Я не поверил. Я не хотел верить потому, что думал, что умею контролировать себя, а что я пьяница — я даже и думать об этом не хотел.

После выписки я жил в «психушке», так как потерял жилплощадь. Когда-то я и мать продали комнату - брату нужны были деньги для поддержания своего бизнеса. Мы хотели прописаться у бабушки. Прописаться я не успел - совершил преступление, а пока лежал в спецбольнице, мать умерла от алкоголя. Так я стал бомжом.

Когда меня выпустили из больницы, я пытался где-то устроиться. Найти работу, где предоставляют хоть какое-нибудь жилье. Мне везде отказывали. Но это и понятно, кому нужен бомж, да еще псих? Мне было обидно, я хотел жить по-человечески, работать, жениться, завести ребенка. Но я никому не нужен. Я снова стал впадать в депрессию и клял людей за то, что не дают мне шанс стать нормальным человеком и быть полезным обществу.

От гнетущих чувств я снова стал пить. Допился до голосов и галлюцинаций. Снова совершил тяжкое преступление против человека. Опять убил. И вот я снова на принудительном лечении. И только здесь я узнал, что существует Сообщество АА. Я стал ходить на группу «Зеркало». Сначала мне было дико слышать, что говорят мои братья, и у меня

было впечатление, что это секта. Я заставил себя ходить на собрания и слушать. Спустя время, около года, я понял, что я - алкоголик, что я болен прогрессирующей болезнью, что я бессилен перед алкоголем, и что только Сила, более могущественная, чем я, может мне помочь. И вот я стал не только слушать, но сопереживать тому, что говорят другие.

Тайком, в отделении, я плакал. Чувствуя, что это мое спасение, конец моему безумию, вот люди, которые понимают меня, которые пережили похожее, что Бог говорит через этих, казалось бы, «падших» людей. Вот мое спасение. Я возродился.

Многие люди, как пациенты больницы, так и персонал учреждения, говорят мне, что я очень сильно изменился в лучшую сторону. Но все это только благодаря группе «Зеркало», моему наставнику Константину и работе с психологом. И вот я в программе уже 8,6 лет.

Я поменял свои приоритеты, ценности и отказался от криминального прошлого (но не забываю), отказался от алкоголя и наркотиков, поменял свое мышление. Я не хочу больше убивать и ломать людские судьбы.

У меня снова появилась надежда и цель — начать жизнь с чистого листа. Жизнь по программе 12 шагов и 12 традиций - мой гарант свободы от алкоголя. Требуются лишь мои усилия: жить вместе с Сообществом и работать с ним. И, я думаю, Бог мне поможет, как и всем нам. Безумие ушло, и теперь цель моей жизни: выписаться из больницы, устроиться на работу, дай Бог, с каким-нибудь жильем, познакомиться с женщиной, завести с ней ребенка (если это возможно) и жить с Богом в душе полноценной жизнью. Дарить радость близким, быть полезным Сообществу АА. Огромное (нереализованное) желание Любить и быть Любимым, исправлять все свои косяки, где только возможно. Вести честную, трезвую жизнь, быть Гражданином своей страны.

Желаний много, и я буду стараться их реализовывать. Потенциал есть. Но мне нельзя забывать, кто я!

Из какой бездны меня вынули АА. Чтобы сохранить радость жизни и трезвость, мне нужно Сообщество: нужно посещать собрания АА и работать по 12 шагу, жить, придерживаясь наших традиций, опыта и шагов.

Иметь близких друзей, любимую женщину, работу, умножать мои шансы не скатиться назад.

Я благодарю Бога за то, что он привел меня в АА и открыл глаза на чистую, трезвую и счастливую жизнь. Теперь моя жизнь наполнена смыслом и светом Бога, любовью и дружбой нашего Содружества.

Я живу, и мне хочется кричать на весь мир: «Люди, есть Бог, Он Любит меня, всех нас!

Я живу и радуюсь каждому дню, каждому мгновению! У меня есть Братья и Сестры, их много, это огромная семья, которая вернула меня к жизни, свету, любви и радости!»

Благодарю вас за внимание! Счастья вам, трезвости, здоровья! Храни вас Бог!

С глубоким уважением,
Эдуард Ж. 14.09.2010 г.
Санкт-Петербург

Семинар во Владивостоке по 12 шагам

Хотелось бы рассказать о семинаре по Шагам, который прошёл во Владивостоке 9-12 сентября 2010 г. Идея его проведения возникла на Конференции АА России в апреле этого года, когда я узнал о том, что можно пригласить для проведения семинара по Шагам анонимного алкоголика из Америки, Кэти, 27 лет трезвости, и что летом она приедет в Россию. Мы поговорили с ребятами из нашего региона и решили, что нам это необходимо. Обратились с просьбой о помощи в проведении семинара к работникам нашего офиса Марине Т. и Татьяне Л. Обговорили, что нужно для проведения такого мероприятия. Оказалось всё очень просто: надо, чтобы наши желания совпадали с нашими возможностями. Для приезда ведущего семинара надо было оплатить ему дорогу до места проведения и проживание в городе. Сам семинар Кэти проводит бесплатно.

Эти полгода меня многому научили. Сначала мы хотели провести семинар во всех городах Дальнего Востока, но оказалось, что это сложно из-за больших расстояний, высокой стоимости билетов и т.д. Поэтому мы остановились на одном городе - Владивостоке – прилететь в один город и улететь обратно проще и по цене, и по времени. Затем, как всегда, возник вопрос с деньгами. Решили, для того чтобы окупить дорогу, сделать билеты на семинар, для желающих его посетить, по 500 руб. В какой-то момент надо было покупать билеты, а денег ещё не было, пришлось вносить личные пожертвования. Сразу хочу сказать, что эти деньги потом вернулись.

Конечно, не все были за проведение семинара, были и те,

кто скептически отнёсся к данному мероприятию. Хотя опыт Всемирного офиса АА говорит о том, что надо проводить больше семинаров, у них они проходят постоянно. Содружество АА Владивостока договорилось с базой отдыха на берегу моря, а Содружество АА Хабаровска купило билеты на поезд. Всего от Хабаровска приехали на семинар 17 человек, а участвовали в семинаре 58 человек. Во Владивосток вместе с Кэти прилетела директор Офиса АА России Татьяна Л.

Стояла чудесная осенняя тёплая погода, когда мы все прибыли на базу отдыха, пообедали и приступили к работе. Первым было выступление Татьяны: «Офис обслуживания в принципах служения», затем выступление Кэти: «5-я Традиция на группе – служение для АА», после чего многим стало понятно, для чего нужно служение и наши обслуживающие структуры. Вечером после ужина были собрания групп и «круглые столы». Во второй день начался семинар по Шагам. Почти у всех была книга «Анонимные Алкоголики», так как работа проходила по ней.

Я хочу сказать, что, конечно, я читал книгу «Анонимные Алкоголики», но то, что я услышал, опыт напрямую, не исковерканный лечебными программами и реабилитационными центрами, – это меня просто потрясло. Наша программа была так просто и доступно изложена, что захотелось тут же начать по ней работать и получить «вкусную трезвость». Опыт программного Анонимного Алкоголика с 27 годами трезвости бесценен. Хочу добавить, это я узнал лично, что у Кэти была наставница Ноя, у неё (Нои) наставниками – семейная пара, у них наставником – Билл, то есть между Биллом и Кэти было всего два члена АА, то есть опыт напрямую.

Вечером прошло спикерское Татьяны: «Значимость 4 и 5 Шагов», и на следующий день мы закончили работу семинара. После окончания работы мы поделились своими впечатлениями. Слова благодарности Кэти и Татьяне звучали от всех присутствующих на семинаре. Слова: «...это был высший пилотаж,.. я открыл для себя книгу «Анонимные Алкоголики»...; я получил ответы на вопросы...; я узнал, куда мне двигаться дальше...; я понял, как работать по Шагам...» – звучали от окружающих.

Еще мы успели покупаться в море, позагорать на пляже. И договорились, что наша встреча не последняя и в следующем году мы планируем провести семинар по Традициям.

Закончить я хочу словами Нины, которые она сказала после окончания семинара: «...когда мы слушаем, как работать по Шагам, – это наше Выздоровление, то, что мы здесь все вместе, – это наше Единство, когда мы будем передавать полученный опыт другим, – это наше Служение!»

Валера Т., Хабаровск

Семинар в Йошкар–Оле

Меня зовут Надежда, я - алкоголик из закрытого города Саров Нижегородской области. После 21-летнего стажа алкоголизма, с небольшими перерывами на кодировки, в июне 2010 года Бог привел меня в АА Ставропольского края. Оттуда почти сразу в «Дом Надежды на Горе», потом отвез в Аше на Праздник сочинской группы АА. И там в расписании стоял «Семинар по традициям». Я не знала тогда, для чего нужны традиции, во время реабилитации им уделялось 40 минут один раз в неделю. И это занятие было для меня простой формальностью, ничего интересного или занимательного я не видела на нем. Помнила только: «…традиции родились из проблем…» На 2-ой день празднования, когда я уже изрядно прожарилась на солнышке, устала от большого количества людей, от переполняемых чувств, монотонное хождение на море порядком надоело, человечек из параллельного Сообщества предложил посетить этот семинар. Подруги-анонимные не поддержали меня в моем истинном желании узнать что-то новое, но я пошла просто из любопытства. И для меня это было полезно. Во-первых, я узнала, что традиции есть и они нужны для того, чтобы Сообщество (группы) выжило. Во-вторых, услышала, что мне они так же нужны, наверное, как шаги (пишу “наверное” потому что в те дни не было абсолютной уверенности ни в чем, а необходимости в изучении традиций я вообще не видела). В-третьих, именно на семинаре по традициям, я выбрала себе человека, к которому впоследствии обратилась за спонсорской помощью.

Приехала домой - группы нет, и только слышала, что предыдущая группа развалилась из-за несоблюдения традиций, а где они, где взять опыт, как изучать и, тем более, как соблюдать то, что для меня совершенно непонятно, и вообще ругательное слово, примерно, как дисциплина. Нашла алкоголичку, имеющую опыт посещения собраний, встречалась с ней на квартире, устраивали имитацию собрания АА, она четко знала, как нарушать традиции, а как соблюдать - опыта нет. Бог подарил поездку на юбилей нижегородских групп АА, и там в расписании оказались семинары по традициям. Только очень мне было непонятно, как я смогу попасть на 4 семинара одновременно, мне же надо было все. Мне сказали: «Выбирай, что важней для тебя»,- а как отличить одно от другого - не научили. Прошла по всем и просто положила заднюю часть своего тела на стульчик тогда, когда ноги уже не ходили. Оказалось, что я на семинаре по 5 традиции. Для меня было удивительным открытием, как много делают Анонимные Алкоголики в некоторых городах России и как это просто. Не надо изобретать велосипед, все давно уже придумано и продумано, а мне нужно только желание и готовность действовать. И с этого семинара я для себя взяла, уже не в голову, а в душу, опыт других АА по достижению главной цели группы, инструкцию по инвентаризации группы, и то, что я не могу сделать 12 шаг, не сделав последовательно все предыдущие. Недельку после праздника покувыркалась, обратилась к женщине, у которой есть опыт 12 шагов и 12 традиций, и начала заниматься по БК.

Съездила еще на один праздник, в Йошкар-Олу. Там, всё для меня было просто супер! Я ехала туда за опытом и взяла его, как мне кажется, в достаточном объеме для меня. Послушала семинары по традициям, по 1 принципу обслуживания, про Офис, получила ответы на свои вопросы от впередиидущих, точнее, мне показали те места в БК, где написаны ответы на мои вопросы, и ничего не отвлекало от главного для меня на тот момент. Все успела, всем довольна, заразилась энтузиазмом, почти счастлива.

Я еще не изучаю традиции, хотя мне они жизненно необходимы - спонсор призывает к последовательности во всех делах. Но использую некоторые элементы традиций в своей новой жизни. Например, планирование доходов (в АА расходов), резервный фонд и, возможно, еще что-то… Я искренне признательна людям в АА, которые проводят подобные встречи и семинары, на которых я уже побывала, и надеюсь еще посещать. От всего сердца благодарю Вас за то, что Вы делаете для членов АА, у которых нет такого опыта. Бог обязательно даст вам силы и мужество на это благое дело.

С благодарностью
и уважением.
Ваша Надежда.

Семинар в Кондопоге

Привет из Кондопоги! Хочу поделиться опытом о проведения у нас семинара по традициям. Начну все по порядку.

Сначала, на группе “Рассвет” на рабочем собрании мы приняли решение: пригласить к нам в Карелию работников офиса РСО для проведения семинара по традициям. Наша заявка была принята, уточнили дни проведения семинара.

Мы, принимающая сторона, занялись подготовкой. Группа у нас небольшая, поэтому служением занимались все. Разослали информацию на все группы Карелии. Арендовали и оплатили на 2 дня замечательное помещение в здании МКЦ (молодежно-культурный центр), составили заявку на приобретение необходимой литературы для семинара (это книги: ”АА взрослеет” и “Руководство по обслуживанию АА”), обговорили условия проживания и питания, сумму регистрационного взноса.

В назначенный день мы встретили на вокзале Марину Т. и Михаила Л. Они привезли в большущем чемодане заказанную для семинара литературу (огромное им за это спасибо).

В день приезда провели видеособрание, которое комментировал Михаил. Нашему вниманию были представлены: презентация

журнала "Дюжина" с информацией о работе Комитета журнала "Дюжина" РСОАА, часть фильма "Мифы об алкоголизме", фильм о центральном офисе в Нью-Йорке и офисе "Грейпвайн", фильм о праздновании в Сан-Антонио 75-летия АА. Кроме этого, Михаил проинформировал об акции по подписке на журнал "Дюжина", предложил распечатанные квитанции, а также новую тему для рубрики "АА в печати" о спонсорстве, с наводящими вопросами.

Следующие два дня проходил семинар по традициям, который провела Марина Т. Большой объем информации, полученный из новых источников, домашнее задание к каждой традиции, опора на факты и аргументы, изложенные в книгах, четкие предупреждения, предостережения, обещания - все то, что так необходимо, чтобы каждая группа росла и развивалась. Всё это невозможно не оценить.

Хочу привести отрывок из книги "АА взрослеет", стр. 249: "Недавно один из АА в письме к своему товарищу выразил опасение, что страдает от недуга, который он назвал "нимботозией", имея в виду самодовольство и самоуспокоенность, которые так легко могут возникнуть в душе человека после долгих лет воздержания от алкоголя."

Сильно сказано, не правда ли?

И еще: "Давайте всегда помнить, что сообщество людей обоих полов, неспособное добровольно исправить свои ошибки, непременно придет в упадок или вообще исчезнет. Таков универсальный закон наказания за неспособность продолжать развиваться. Так же как каждый член АА должен продолжать подводить моральные итоги своей жизни и действовать, сообразуясь с их выводами, так же должно поступать и все наше Сообщество, если мы хотим выжить и приносить миру добро и пользу." ("АА взрослеет", стр. 231). Мне раньше не понятно было, как же действовать, если на группе не соблюдаются традиции. Когда эгоизм некоторых личностей влияет на решение всей группы. Теперь я знаю, что групповое сознание должно быть информированным, т.е. опираться на первоисточники, а не на свою больную голову и амбиции. На семинаре присутствовали 30 человек. Новые знания, аргументы и факты зазвучат теперь на группах в Карелии - это радует.

Передаем Марине и Михаилу огромную благодарность за проведение семинара.

P.S. На следующий день после семинара группа "Рассвет" приняла решение: подписаться на журнал "Дюжина" на 2010 - 2011 гг. и провести семинар по 12 Принципам Всемирного Обслуживания АА.

Алла.
Кондопога. РК.

РОЖДЕНИЕ ТРАДИЦИИ О НАШЕЙ АНОНИМНОСТИ

Январь 1946 г.

В предстоящем будущем принцип анонимности, безусловно, станет частью нашей жизненно важной традиции. Даже сегодня мы чувствуем его практическую ценность. И ещё важнее то, что мы начинаем чувствовать, что слово «анонимный» обладает для нас огромным духовным значением. Тонко, но при этом значительно оно напоминает нам, что мы всегда ставим принципы выше личности, отказываемся от самовосхваления на публике, что наше движение не только проповедует, но и по-настоящему практикует истинно смиренную скромность. Едва ли могут быть сомнения, что эта практика анонимности в наших общественных отношениях уже произвела чрезвычайное воздействие на нас и на миллионы наших друзей вне АА. Анонимность уже является краеугольным камнем нашей политики общественных взаимоотношений.

Как эта идея впервые возникла и впоследствии овладела нами – интересная часть истории АА. В годы перед публикацией книги «Анонимные Алкоголики» у нас не было имени. Безымянные, бесформенные, когда наши принципы выздоровления всё ещё обсуждались и проверялись, мы были всего лишь группой пьяниц, нащупывающих дорогу, которая, как мы надеялись, окажется нашей дорогой к свободе. Когда мы убедились, что наши ноги ступили на правильный путь, мы решили написать книгу, в которой мы могли бы рассказать остальным алкоголикам хорошие новости. В процессе создании книги, мы вписывали в неё суть нашего опыта. Это был продукт обсуждений, занявших тысячи часов. Она полностью отражает наш общий голос, сердца и сознание тех из нас, которые были пионерами в первые четыре года существования АА.

По мере того как приближался день публикации книги, мы ломали головы над поиском подходящего названия для неё. Мы перебрали по меньшей мере двести заглавий. Придумывание названий и голосование за них на собраниях стало одним из наших основных занятий. Ужасная неразбериха в дискуссиях и обсуждениях, в конечном итоге, привела нас к двум вариантам. Стоит ли нам назвать нашу книгу «Выход есть» или «Анонимные

Алкоголики»? Это был финальный вопрос. Окрнчательное голосование было проведено акронской и нью-йоркской группами. С небольшим перевесом выбор остановился на названии «Выход есть». Прямо перед публикацией кто-то предположил, что, может быть, уже есть книга с таким же названием. Один из наших первых членов-одиночек (уважаемый Фитц М., который тогда жил в Вашингтоне) отправился в библиотеку Конгресса, чтобы выяснить это. Он нашел двенадцать книг, которые назывались «Выход есть». Когда эта информация стала известна, мы испугались перспективы быть «тринадцатым Выходом». Таким образом, название «Анонимные Алкоголики» осталось единственным. Так появилось название книги, описывающей наш опыт, название нашего движения и, как мы теперь можем видеть, Традиции величайшей духовной важности. Неисповедимыми путями Бог творит свои чудеса!

В книге «Анонимные Алкоголики» есть только три ссылки на принцип анонимности. Предисловие к нашему первому изданию выглядело так: «Будучи в большинстве своём бизнесменами или специалистами, мы не смогли бы справляться со своей работой в подобном случае» и «Мы призываем всех членов нашего Сообщества не называть своих фамилий, обращаясь в устной или письменной форме к публике по вопросам алкоголизма. Можно представиться как «член Анонимных Алкоголиков», и далее: «Со всей серьёзностью мы также просим работников прессы соблюдать нашу просьбу, ибо, в противном случае, мы попадём в чрезвычайно затруднительное положение».

Со времени публикации книги «Анонимные Алкоголики» в 1939 году были сформированы сотни групп АА. Каждый из членов АА задавал этот вопрос: «Насколько анонимными мы должны быть?» и «В конце концов, что хорошего в принципе анонимности?» В известной степени, у каждой группы есть своя интерпретация данного вопроса. Естественно, что среди нас существуют различные мнения. Что означает наша анонимность и насколько широко она должна распространяться – это нерешённые вопросы.

Хотя мы больше не боимся клейма алкоголизма, как это было раньше, до сих пор находятся люди, которые чрезвычайно чувствительны к вопросу их связи с нами. Одни приходят под вымышленными именами, другие требуют от нас абсолютной секретности. Они боятся, что их связь с Анонимными Алкоголиками может разрушить их бизнес или положение в обществе. На другой шкале мнений есть люди, которые заявляют, что анонимность – это, в большей степени, детская бессмыслица. Они считают своей святой обязанностью кричать о членстве в АА с крыш домов. Они утверждают, что Сообщество АА включает в себя известных людей, некоторые имеют национальное значение.

Почему же тогда мы не можем назвать их, чтобы поднять свой престиж, как сделала бы любая другая организация?

Между этими двумя крайностями имеется неисчислимое множество мнений. Многие группы, особенно новые, ведут себя как тайные общества. Они не хотят, чтобы их деятельность была известна даже друзьям. Они не предлагают ни священникам, ни врачам, ни даже своим жёнам присутствовать на собраниях. А уж чтобы пригласить репортёра из газеты – Боже упаси!

Другие группы полагают, что их окружение должно знать всё об Анонимных Алкоголиках. Хоть они и не оглашают своих имён, но используют любую возможность, чтобы афишировать деятельность своей группы. Время от времени они проводят публичные или полупубличные собрания, где члены АА называют свои имена. Зачастую для выступлений на подобных собраниях приглашаются врачи, духовенство и общественные деятели. То тут, то там появляются некоторые анонимные алкоголики, которые полностью отбрасывают анонимность. Их имена, фотографии и личная деятельность появляется в прессе. Они подписываются своими собственными именами в качестве Анонимных Алкоголиков в статьях, рассказывающих об их членстве в АА.

Итак, совершенно очевидно, что в то время как большинство из нас верят в анонимность, применение этого принципа обладает большим разнообразием.

Безусловно, использование анонимности по своему усмотрению должно быть привилегией или даже правом каждого человека или группы. Но, чтобы делать это разумно, мы должны быть убеждены, что этот принцип является полезным практически для всех нас. Несомненно, нам следует понимать, что будущая безопасность и эффективность Анонимных Алкоголиков может зависеть от соблюдения этого принципа. После этого уже каждый в отдельности вправе решать – где провести границу дозволенного, как глубоко он должен использовать принцип в своих личных делах, как далеко он может зайти в вопросах своей личной анонимности, не повредив интересам Анонимных Алкоголиков в целом.

Жизненно важный вопрос: где установить эту отметку, когда личности исчезают и начинается анонимность?

Собственно говоря, анонимность большинства из нас редко распространяется на наши повседневные контакты. Мы отбросили анонимность на этом уровне, потому что думаем, что наши друзья и товарищи должны знать об Анонимных Алкоголиках, и что они сделали для нас. Мы также хотим перестать испытывать страх перед признанием себя алкоголиками. Хотя мы убедительно требуем от репортёров не раскрывать наши истинные имена, тем не менее, мы часто выступаем на публичных собраниях под своими настоящими именами. Мы хотим

убедить слушателей в том, что наш алкоголизм – это болезнь, которую мы больше не боимся обсуждать ни перед кем. До этого момента всё хорошо. Если, тем не менее, мы рискнём выйти за его пределы, мы потеряем принцип анонимности навсегда. Если бы каждый член АА почувствовал себя свободным подписываться собственным именем под публикациями, фотографиями и рассказами, то вскоре разразился бы такой беспредельный разгул персональной гласности, которому не было бы конца. Не здесь ли, даже несмотря на сильнейшую привлекательность, мы должны положить предел?

Если бы меня попросили обрисовать Традицию анонимности, то это выглядело бы так:

1. Это должно быть привилегией каждого члена АА: использовать покров анонимности настолько, насколько он того желает. Его друзья АА должны уважать его желания и помогать защищать тот статус, который он хочет взять на себя.

2. Наоборот, член АА должен уважать выбор анонимности его местной группы. Если его группа желает быть более анонимной, чем он, то он должен соглашаться с ними, пока они не изменят свой взгляд на анонимность.

3. С очень редкими исключениями это должна быть общая традиция: ни один член Анонимных Алкоголиков не должен свободно подписываться своим именем под публикациями или фотографиями (отображающими связь с деятельностью Анонимных Алкоголиков) в любых средствах массовой информации или на радио. Безусловно, он может использовать своё настоящее имя в любой публичной деятельности, не связанной с деятельностью АА.

4. Если по каким-то экстраординарным причинам, во благо АА в целом, член хочет полностью избавиться от анонимности, он может это сделать только после обсуждения данного вопроса со старшими членами местной группы. Если он хочет предстать перед публикой на национальном уровне в качестве члена АА, то этот вопрос необходимо перенаправить в Центральный офис (GSO).

Безусловно, я ни секунды не рассматриваю эти формулировки как правила или указания, они просто описывают то, что, по всей видимости, могло бы быть в будущем здоровой традицией. В конечном счёте, каждый Анонимный Алкоголик должен спрашивать свою совесть.

Если мы собираемся создать ясную Традицию анонимности, мы должны следовать нашему обычному пути проб и ошибок, многочисленных обсуждений, коллективных суждений и всеобщего согласия.

Чтобы стимулировать дальнейшее обсуждение, я бы хотел в ближайшем выпуске «Грейпвайн» осветить наш опыт анонимности. И у меня нет никаких сомнений, что со временем мы придём к правильным ответам.

Статья журнала
“Грейпвайн”
“Язык сердца” Билл У.

Зачем нужно спонсорство
(Причина спонсорства)

Я – настоящий алкоголик, именно такой, о котором говорит наша книга. Я начала пить, когда мне было 5 лет, а подростком пила уже ежедневно, ввязываясь в драки и попадая в полицию. И хотя это заняло многие годы, в конце концов, алкоголь победил меня, и я пришла на своё первое собрание АА в 28 лет, в 1982 году. К тому времени алкоголь стал моим хозяином, и я не могла представить жизнь как с алкоголем, так и без него. У меня осталось мало друзей, моя семья бросила меня, я спала на полу в квартире у одного друга и была на грани потерять работу в качестве официантки в низкосортном баре. Я была измотана и хотела умереть, но даже самоубийство у меня не вышло.

Я, может быть, и была сломлена, но совсем не была смиренной! Я винила всё и всех за мои проблемы. Если бы только мир правильно обращался со мной! Я воображала себя бедной жертвой в жестоком, жестоком мире и чувствовала себя выше всех тех, кто окружал меня. Я была моднее, умнее, красивее и более морально устойчива, чем все, кого я знала. Короче, я лежала в сточной канаве, глядя на мир свысока. Таково эго алкоголика!

Когда я впервые вошла в комнаты, где проводились собрания АА, трясущаяся, дурно пахнущая, разбитая и отчаявшаяся, то почувствовала первый проблеск надежды, что, возможно, я смогу жить как нормальный человек. Но почти сразу же моя надежда разрушилась. Я покинула это первое собрание, наполненная новой решимостью, но независимо от того, насколько сильно я хотела оставаться трезвой, моя трезвость продолжалась всего 2 часа. Помчавшись в магазин, я купила бутылку, и наступило беспамятство. На следующий день, трясясь, с полностью разрушенной самоуверенностью, я пошла на другое собрание АА. И снова я ушла, полная надежды и глубоким желанием оставаться трезвой. В течение нескольких часов я снова была пьяна. Я повторяла этот жалкий опыт каждый день на протяжении почти трёх месяцев.

В течение этих трёх месяцев вот как я «работала» по Программе: приходила на собрания с опозданием, уходила рано, судила о каждом, находящемся в комнате, как о неудачнике. Вы говорили мне читать книгу – я прочитывала всего несколько слов. Вы просили меня звонить вам – я звонила посреди ночи и жаловалась. Вы говорили работать по шагам, ну я их прочла и решила, что ***мне*** не нужно их делать – они для таких слабых «лузеров», как вы, но не для меня. Вы говорили, что надо иметь спонсора – но никто не был достаточно хорош для меня.

После трёх месяцев такой работы на моё собственное усмотрение я, в конце концов, поняла,

что потеряла надежду, что АА не работает, и что я умру. Я пошла на собрание и впервые была честной – я рассказала всем, что несмотря ни на что, я не могу оставаться трезвой. На том собрании присутствовала женщина, которую я до этого много раз встречала в АА. Она наводила на меня ужас – она была неумолимо честна, прямолинейна и имела внушительную трезвость. И эта женщина, Ноа, повернулась ко мне и сказала: «Ты права. АА не работает ***так***, как это делаешь ты. Тебе нужно работать по шагам. И тебе нужно, чтобы ***я*** была твоим спонсором». Я слишком боялась её, чтобы сказать «нет», мы начали работать тем же вечером, вот так она стала моим спонсором.

С того дня и до настоящего времени я не пила. И с того же дня до её смерти, несколько лет назад, Ноа была моим спонсором. И именно работая с Ноа, я поняла, что невозможно делать шаги без спонсора, потому что иначе они не имеют смысла. Я читала их десятки раз, но не могла постичь, как перенести их со страниц книг в свою жизнь. Мне нужен был кто-то, чтобы показать, как это сделать.

Ноа не только показала мне, как работать по шагам, но в процессе работы она научила меня быть человеком. Когда я пришла в программу, я была диким животным со слабыми человеческими склонностями. Я была нечестной, манипулирующей другими, переполненная гордыней и эгоизмом, и безнадёжно больной. У меня не было дисциплины, зато была куча мнений. У Ноа хватило смелости сказать мне правду об этом и заставить меня осознать моё скверное поведение. Я до сих пор слышу, как она говорит: «Это бред собачий – будь честной!».

Столько раз я звонила Ноа с желанием пожаловаться, что ОНИ сделали со мной. Она всегда говорила, чтобы я провела свою собственную инвентаризацию. И если я ничего не делала в этом направлении, не выполняла инструкции, она отказывалась разговаривать со мной до тех пор, пока я не сделаю. Сотни раз она произносила: «Ты сделала то, что я говорила тебе? Нет?» – и затем вешала трубку. Я кричала, сквернословила, клялась, что найду другого спонсора. Но так этого и не сделала – было гораздо легче просто следовать указаниям, что и спасло мне жизнь.

Что знала Ноа, и к какому пониманию пришла я? Если я хочу оставаться трезвой, мне нужно ***жить*** Третьим шагом – полностью препоручить свою волю и свою жизнь Высшей силе. Чтобы сделать это, я нуждалась в избавлении от своего эго на глубинном уровне. Мне необходимо было отказаться от ВСЕХ своих старых представлений и учиться быть СОВЕРШЕННО честной. Снова и снова Ноа говорила мне: «Если ты хочешь иметь то, что имею я, ты должна делать то, что я делала. Если не хочешь следовать моим указаниям, найди другого спонсора». Поэтому чаще всего я затыкалась и делала то, что она мне говорила. Она редко высказывала своё мнение, но всегда давала мне направление, основанное на её опыте работы по шагам и принципам программы АА. Ни больше, и ни меньше.

Мы, алкоголики, мастера самообмана. Я всегда объясняю

сама себе, в чём моя проблема, и придумываю свои собственные решения. Однако мои решения всегда хуже моих проблем, а моё эго всегда приводит меня в тупик в моём поиске счастья. Если мне суждено прожить долго и счастливо в этом мире, я должна быть совершенно честна с Богом, с собой и с другим человеком. Я должна смиренно признать свои ошибки перед другим человеком, возместив ущерб там, где причинила его, а затем обратить своё внимание на тех, кому я могу помочь. Во всех этих делах мне необходимы доброжелательное и добровольное выслушивание и точка зрения спонсора. Ноа давала мне всё это. И она научила меня, как мне стать такой для других. Вот так и работает Программа, и именно так всё начиналось в Акроне, Огайо, 75 лет назад, – один пьяница говорил с другим на языке сердца.

Кэти, март, 2011

Щенячья любовь

© AA Grapevine. January, 2007. P. 50 – 51

Поначалу я оказался вовлечен в служение в Анонимных Алкоголиках без, казалось бы, внутренней необходимости и удовольствия. Мой наставник велел мне встречать и приветствовать приходящих на собрание группы Коммэк, в районе Лонг Айленд (Нью-Йорк). Меня охватил страх. «Как я буду делать это?» –

спросил я, надеясь избежать такого рода задания. В ответ наставник посмотрел на меня так, как могут посмотреть только наставники, и спросил в свою очередь: «Джон, когда ты вваливался домой после трехдневной пьянки, кто встречал тебя?». Я задумался. Это была явно не жена, которая сидела наверху, съежившись от страха, и не дети, которые, как я надеялся, не слышали моего прихода. И тут меня осенило: «Пес!» – «И как он встречал тебя?» – «Ну как же, он прыгал и лизал мне руки!». «Джон, – сказал наставник, – так вот я хочу, чтобы ты так же встречал людей, перешагивающих порог собрания АА».

Я, конечно, не лизал никому рук, но я понял, что он хочет от меня. «Привет! – говорил я вновь пришедшему, – меня зовут Джон М. Добро пожаловать на группу Коммэк». И это стало моей защитой от моего собственного страха и защитой для тех, из вновь прибывших, кто мог чувствовать себя посторонним и нежданным. Это работало, а я оставался трезвым. Это учило меня тому, что АА не только улучшает мои отношения в группе, но облагораживает меня вообще, как члена общества, как члена всего человечества. Выход на пенсию открыл мне новые возможности общения, я перебрался в штат Юта, чтобы быть рядом с дочерью и войти в жизнь моих внуков. Моя дочь работает медсестрой в больнице для пожилых, и я устроился туда же помогать на общественных началах. После выполнения нескольких заданий меня допустили в палату экстренной помощи. Там я ощутил уже знакомое чувство боли и страха, здесь-то мне и пригодился опыт преодоления страха, полученный в АА. Я стал «домашней собакой» этой палаты, с теплыми одеялами вместо рукопожатий. Я уже умел слушать людей, а значит, мог высиживать возле постелей больных, отдавая часть своего времени им. Так прошел год, и я взял на себя более сложное служение в хосписе, разделяя часы с теми, кто был уже недалек от смерти. Это стало еще одним плодом моей 36-летней трезвости. А дальше я занялся психологической поддержкой раковых больных, и это оказалось наиболее благодарной работой. Я никому не говорил, что наибольшую пользу из этой работы получал я сам. Отдавать, ничего не ожидая взамен, – это и есть та настоящая бескорыстная любовь, о которой говорил Билл У., – она доступна не только внутри АА, но и когда мы делим плоды своей трезвости с людьми в большом мире вокруг нас. Благодаря наработанному в Сообществе, я получил в подарок полноценную жизнь в пенсионный период.

В течение жизни я наделал столько ошибок и принес столько вреда, что легче всего было бы теперь предаваться отчаянию и раскаянию. Вместо этого Высшая Сила показала мне путь практического Девятого Шага, и я благодарен ей за это.

Джон М.,
Парк Сити, Юта

Спонсорство, наставничество

Привет!

Меня зовут Людмила, я - алкоголик.

Я очень обрадовалась, что журнал открыл на своих страницах тему о спонсорстве (наставничестве), потому что я считаю служение спонсора самым важным в АА. И я безмерно благодарна своей наставнице за её опыт, который она мне отдала по Шагам, и за советы и поддержку, которые она мне продолжает давать сейчас.

Но не всё было так гладко вначале. С первых дней посещения групп АА я слышала, что надо делать Шаги – это залог выздоровления. Я очень хотела бросить пить и начать выздоравливать, поэтому почти сразу же приступила к Шагам. Сама. Без наставника. А зачем мне наставник? Есть «учебники», я умная, с высшим образованием, к тому же гуманитарным…

Начала читать книгу «12 Шагов и 12 Традиций АА», будто бы делая Шаги. Итак, Первый шаг я уже сделала, если пришла в АА и называю себя алкоголичкой на собраниях; Второй шаг я тоже сделала – я верю в Бога, принадлежу к определённой конфессии, молюсь иногда (когда надо что-то попросить для себя у Бога) и пр. Теперь-то я понимаю, что это, конечно, заблуждение, суть Первого и Второго шагов вовсе не в этом. Третий шаг я тогда просто не поняла: что значит «препоручить свою волю и жизнь Богу»? Поэтому его пропустила (разберусь, мол, потом) и начала прописывать обиды по таблице, приведённой в Большой книге. А обижена я была всё и всех, в т.ч. на Бога и на себя. Естественно, меня закрутило.

И вот тут анонимный брат, который, кстати, и привёл меня в АА, строго рекомендовал найти наставницу и работать по Шагам под её руководством.

К наставнице я предъявляла жёсткие требования: во-первых,

не моложе меня (как это я буду выполнять указания девчонки!), во-вторых, с высшим образованием (ведь я-то!.. – см. выше), в-третьих… и т.д. Бог дал мне наставницу не такую, как Я хотела, а такую, какую мне нужно было для исправления моей гордыни и своеволия. Я не пожалела ни разу, не сожалею и сейчас, что у меня такая наставница. Конечно, были мои «взбрыки», недовольства и обиды на неё. Я прописала их, проанализировала, исправила, опять-таки по рекомендации наставницы.

С её помощью я не только по-настоящему сделала (я специально подчеркиваю) Шаги, изменила своё мировоззрение и отношение к жизни, но и познакомилась с историей АА, с Традициями, с работой групп, поняла, как важно для меня служение на группе, в Сообществе.

Когда мы закончили Шаги, я, как настоящий алкоголик, стала ждать Чуда, Подарков («И вам седло большое, ковёр и телевизор в подарок сразу вручат…»). И получила подарок от наставницы и группы, членами которой мы обе являемся, – заниматься по Шагам с новенькой девушкой. Поначалу испугалась, расстроилась, полезли жалость к себе, эгоизм и прочие враги выздоровления. Но наставница сказала: «Надо!» А я уже усвоила, что сопротивляться рекомендациям более опытных АА – себе дороже.

Теперь я сама наставница, работаю с другими женщинами по Шагам, оказываю помощь по «телефонной терапии», помогаю новичкам освоиться на группе. Я обнаружила, что мне это очень нравится – помогать другим людям выздоравливать. Да, бывают неудачи и огорчения, например, я долго не могла убедить свою подопечную начать писать Четвёртый шаг, даже выговор ей сделала, потом просила у неё прощения за грубость; с ещё одной подопечной пришлось расстаться, т.к. ей не подошёл мой опыт, но мы продолжаем общаться, теперь уже просто как анонимные сёстры. Несмотря на это, служение наставником приносит мне удовлетворение и радость. Во-первых, от каждой из подопечных узнаёшь что-то новое и полезное для себя. Во-вторых, разве такой алкоголик, ленивый и своевольный, как я, стал бы по собственному желанию снова и снова читать Большую книгу, ещё раз делать Шаги? А с подопечными я делаю это и двигаюсь вперёд по пути выздоровления. И главное, если какая-то проблема сильно занимает меня, лучшим средством является помощь другим алкоголикам («Анонимные Алкоголики», гл. 6).

Я беру пример с моей наставницы. Она не оставляет меня без внимания, всегда готова помочь советом, поделиться опытом, и не только в вопросах наставничества или выздоровления.

Вот так, благодаря Богу, моей наставнице и АА, я сегодня трезвая.

Людмила, февраль 2011г.

Но тогда не говори, что тебе не предлагали помощь…

Мне почти 52, я - законченный алкоголик, причём самого высшего качества. Своими руками и головой я разрушил жизнь и никак не мог умереть. В очередной раз, проснувшись в детоксе, ко мне внезапно пришло осознание того, что я ничего не могу изменить в этом мире, не могу управлять своей жизнью. Я ничего никому не докажу.

Я тогда не знал, что это был мой Первый Шаг программы АА. Я вообще ничего не знал об этом.

Мой лечащий врач говорил мне, что я жадный, не спорю. Но он сказал, что этот недостаток можно использовать себе во благо. Именно это (не знаю точно) и заставило меня пытаться искать путь для выхода из создавшейся ситуации (жадность к жизни), и я начал ходить на группу АА. Было понятно, что я в этом ничего не понимаю, но выглядят ребята с группы привлекательно и даже веселы. Живут…

Познакомился с Большой книгой, сделал вывод, что она должна быть настольной, но дальше этого не пошло. Нужен сталкер (у них это называется спонсор). Начал искать, но женщина с большим сроком трезвости (анонимная сестра) объяснила, что это должен быть мужчина, даже предложила мне вариант. Это был анонимный брат из группы. Я сейчас искренне благодарен ему за участие и помощь, которую он оказал мне при первой нашей встрече. Он не спросил меня, зачем я прошу его приехать, не обыгрывал время и место встречи, он просто пришёл по первому моему зову. Хотя он не ответил ни на один мой вопрос за два часа разговора, я ушёл с книгой Е.Савиной «Духовной жаждою томим», в которой была закладка на странице “Срыв”. Конечно, он видел со стороны, что я был почти там.

Спасибо, брат. Отдельное спасибо Е.Савиной за книгу «Духовной жаждою томим». Именно с этой книги я начал выздоравливать. Как-то анонимная сестра возразила: «Что она может написать? Она не алкоголик». Я вспоминаю: «Как с человеком можно разговаривать о живописи, когда у него нет ноги?»

Хожу на группы. Сестра говорит, что когда я буду готов, Бог пошлёт мне спонсора. И вот через пять месяцев упорства в посещениях, на группу приходит анонимный брат из Москвы. Я провинциал и очень скептически отношусь к москвичам, в этом случае не было исключения. Принял решение не ходить на группу, когда он будет там. Хотя говорил он хорошо, правильно и красиво.

И вот, придя на другую группу, я снова встречаю его. Бог свидетель, я не искал этой встречи. И уж совсем внезапное предложение:

– Хочешь, я буду твоим спонсором?
– У меня есть время подумать?
– Да.
– Сколько?
– До следующего запоя! Но тогда не говори, что тебе не предлагали помощь...

Деваться некуда...

Начал получать задания и общаться, причём по телефону. Интересно, но за 10 минут разговора я плачу 300 рублей (для меня это солидная сумма), и меня «опускают по полной программе». Не понятно, чего он хочет, что он имеет в виду, почему не отвечает на вопросы, как можно не думать и пр. и пр. Стараюсь делать всё, что он предлагает. Удивительно, но вот он мой эгоцентризм. Я не вижу того, что он видит в тексте книги. Я слушаю его и не слышу, я смотрю и не вижу, я не понимаю даже того, что я не понимаю... Но они же не пьют по 20 лет?!

Сын дарит старенький компьютер, теперь есть Skype. Уже легче.

Спасибо, теперь уже спонсору, за то, что не дал мне опомниться, как мы уже оказались на 4-м шаге. Как мог, так и сделал, вывалил всё, что лежало на душе, без особой хронологии, ошибаясь в определении недостатков, путая их со страхами. Иди, делай 5-й шаг. Сделал... Разочарование, понадобилось ещё полгода, чтобы понять, что я всё-таки его сделал. Стало понятно, что программа – это процесс, это жизнь. Результат - это смерть. Программа - это дело непеределанное.

Мне уже начали нравиться выздоравливающие алкоголики, жалко пьяниц, они, возможно, так и не узнают, что такое радость и свобода. Спасибо Богу, спонсору, АА в целом за это счастье – быть трезвым!

Не знаю, запил бы я, не имея спонсора в программе АА, это спорный вопрос. Но мне было бы очень трудно, если вообще возможно, разобраться в том, что и как надо делать для достижения хотя бы минимального качества трезвости. Действительно, впереди широкая дорога!

Юра К., гр. «Оазис», г. Волгоград

ЗАКОН ГРЭШЕМА И АА
ТРИ СПОСОБА РАБОТЫ ПО 12 ШАГАМ
(продолжение, часть 2)

Мой отец, Том П.-младший, пришел в Содружество в 1941 году. В 41-м уже возможно было различить три варианта подхода к Программе АА: сильный, средний и слабый. Сильное АА практиковало духовные принципы, не ослабляя и не разбавляя их. Сильные члены АА делали все 12 Шагов – делали и продолжали делать. Они не останавливались на признании бессилия перед алкоголем - сразу же начинали путь к перепоручению своей воли и своей жизни заботе Бога. Они начинали практиковать неумолимую честность во всех своих делах. Без промедлений они приступали к составлению своей моральной инвентаризации; затем признавали свои заблуждения перед, как минимум, одним человеком; предпринимали реальные и энергичные действия по возмещению ущерба, насколько это возможно; продолжали делать инвентаризацию, признавая свои ошибки и исправляя их ежедневно; молились и медитировали каждый день; посещали два или больше собраний АА еженедельно и активно делали 12-й Шаг, передавая послание АА тем, кто находится в беде.

Средние члены АА, как и сильные, начинали работу по Шагам стремительно, но уклонялись или немного медлили на тех этапах Программы, которых они боялись или которые им просто не нравились – это были либо Шаги, говорящие о Боге, либо инвентаризация, в зависимости от человека и его личных

переживаний и предпочтений. И, уже побыв трезвым какое-то время, члены среднего подхода расслаблялись еще больше и начинали придерживаться приблизительно такого вида Программы: одно собрание в неделю, случайная работа по 12-му Шагу (и чем дальше, тем больше перепоручая эту работу более новым членам АА), кое-какая работа по Шагам (но еще меньше, чем раньше), все меньше и меньше инвентаризации (по мере того, как человек становится все более и более «респектабельным»), все еще какие-то молитвы и медитации, но уже не как ежедневное правило (на это нет времени из-за требующих внимания и участия деловых обязательств, общественных мероприятий и прочего «багажа», который появился в результате возвращения к нормальной повседневной жизни).

Слабые члены АА были публикой весьма разнообразной. Общим у них было то, что они оставляли в стороне целые куски Программы – окончательно и бесповоротно. Иногда это были Шаги, относящиеся к Богу, иногда инвентаризация, но, чаще всего, и то, и другое. Слабые члены АА привыкли говорить примерно так: «Все, что тебе нужно, чтобы оставаться трезвым, это ходить на собрания и держаться подальше от первой рюмки». Большинство слабых членов АА, которые смогли оставаться трезвыми, довольно-таки добросовестно посещали собрания. Из-за того, что они делали так мало из принципов Программы, их трезвость и их выживание сильнее, чем у сильных и средних членов АА, зависело от пребывания среди членов АА.

По сути только сильные члены АА практиковали Программу так, как она изложена в Большой Книге. Да, у средних и слабых членов АА было полное право, как у членов Содружества, практиковать эти принципы, как они хотят (даже вообще почти не практиковать), потому что Шаги были «всего лишь рекомендациями». Но все же, тот метод, каким работали по Шагам первые члены АА, и то, как это записано в Большой Книге, – это сильный подход.

Средний подход имел – и все еще имеет – реальное конструктивное место в системе выздоровления Анонимных Алкоголиков; его можно использовать как временную основу для тех новичков, которые выздоравливают без особой охоты и желания. Средний подход позволяет многим, кто изначально не хочет серьезно работать по шагам, встать на ноги в Содружестве АА.

Но среднее АА может – и часто так и случается – стать ловушкой.

Средний подход не годится для постоянной работы. Люди, которые слишком долго остаются на таком подходе, с легкостью проскакивают тот момент, когда они могли бы подняться на ступеньку вверх в сильное АА, и они заканчивают сползанием в слабое АА.

У слабого АА нет ни одного из спасительных качеств среднего АА. Слабое АА явно противоречит Программе, изложенной в Большой Книге. Слабое АА основывается на упорном и безапелляционном отказе от работы

над жизненно важными принципами выздоровления. Слабое АА отвергает на практике большинство из 12 Шагов и разбавляет Программу до той точки, когда уже и Программы-то не остается.

По прошествии времени в АА произошли изменения, связанные с популярностью и распространенностью сильного АА и противопоставлением ему слабого АА.

В ранние годы Содружества слабое, «разбавленное», АА имело тенденцию считать необходимым защищать и петь хвалебные песни своему еретическому подходу, и даже поругивать сильных членов АА, упрекая их в твердости и фарисействе. Сильные члены АА, в свою очередь, стремились быть более спокойными и толерантными, менее напористыми и не обороняться. Ведь, в конце концов, их метод был, в любом случае, более безопасным, т.к. больной принимал большее количество лекарства. Тем более, они следовали оригинальному, первоначальному тексту – Большой Книге.

Несмотря на это, такое соседство отношений к Программе привело к необычному эффекту в Движении, которое гордилось своим добрым расположением к тому, чтобы любые, даже самые необычные, мнения имели право на жизнь. Самыми громкими голосами в Содружестве стали голоса слабых членов АА, и эти голоса, со временем, начали иметь решающее влияние на новичков. Слабенькое и разбавленное АА укоренилось и повлияло на будущее АА, а сильное АА стало считаться – не повсеместно, но широко – немного однообразным и устаревшим.

Слабое АА, по сути, доказало, что Билл и первые сто алкоголиков были не правы. Стоящее в предисловии к 12 Шагам (5 Глава Большой Книги) утверждение: «...мы думали, что можем найти более легкий, удобный путь, но мы такого не нашли», - было явным недвусмысленным утверждением, что необходимо практиковать все Шаги. Но слабые члены АА не работали по всем Шагам, и оставались трезвыми. Они нашли более легкий и удобный путь! Учитывая человеческую натуру, неудивительно, что менее требовательный слабый подход становился все распространеннее, в то время как старый, более прямой и строгий, путь терял свою популярность. Кто захочет делать тяжелую и сложную работу, если можно без этого обойтись? Кто захочет водить старый автомобиль с ручной коробкой передач, когда можно купить новый с автоматической, да еще и дешевле!

Поворот к снижению усилий, стремление «быть как все» - это веяние времени. Те же, кто продолжают практиковать серьезный, сильный подход к выздоровлению в АА должны быть осторожны в том, как они говорят о своей работе и выздоровлении на группах. Во многих местах слишком серьезные или слишком долгие разговоры о Боге считаются дурным тоном. То же можно сказать и о выступлениях на темы о Пятом Шаге, о возмещении ущерба и о неумолимой честности, особенно если

это касается таких сложных и чувствительных областей жизни, как поиск работы, возврат долгов, деловых или интимных отношений.

Но если все же слабое АА работает, если оно приводит к выздоровлению, в чем же его винить? Может, это тот случай, когда ересь стала полезнее истины? Зачем кому-то сложности с практикованием сильного АА? По одной простой причине: слабое АА в большинстве случаев действительно не работает. Слабое АА дает человеку изменения в жизни, намного меньшие и не такие глубокие, по сравнению с сильным АА. Во многих случаях изменения, к которым приводит слабая программа, недостаточны даже для того, чтобы разрушить алкогольное мышление, и в результате получается мнимое выздоровление, которое длится недолго, и рано или поздно приводит к срыву. А в тех случаях, когда слабое АА приводит человека к длительной трезвости, можно увидеть, как эти слабо выздоравливающие алкоголики влачат жизнь, полную депрессий, тревоги, горьких обид и настоящего уныния, как и почти все просто сухие трезвенники в истории человечества.

И в итоге, слабое АА, по сути, просто пытается обмануть Программу Анонимных Алкоголиков. Мне вспоминается старая песенка, которую в начале 40-х годов пели на группе в г. Уайт Плэйнс (штат Нью-Йорк):

Я не ходил на группы, я не бывал с людьми,
Пинта и три рюмки, и вызывай такси.
Все, друзья, я валюсь с ног.
Приведите меня на группу, чтоб я вспомнил, как меня зовут,
Я должно быть сошел с ума, если думаю, что АА можно обмануть.

Но, как бы там ни было, вернемся к вопросу: “На что же было нацелено АА в начале своего существования? Чего эти люди хотели добиться, и на что они нацеливали свою Программу?” – далеко не просто на трезвость. Стремление просто к трезвости было бы обычным, объяснимым с точки зрения здравого смысла подходом, путем мирской мудрости, разумным и оправданным уровнем стремления.

Но основатели АА были людьми, которыми двигал не здравый смысл, а вдохновение и духовное руководство. Они знали, что лечить алкоголизм, основываясь на здравом смысле, человечество пыталось уже лет 150, не меньше, и постоянно терпело полнейшее поражение. Они знали, что когда едва протрезвевшему алкоголику внушали такой уровень стремления, как: «Да ладно, будь ты нормальным человеком, возьми себя в руки, где твоя сила воли, брось эту гадость раз и навсегда!» – просто-напросто ничего не получалось. Бедный кандидат на выздоровление через непродолжительное время снова возвращался к пьянке.

Великое открытие, которое запустило АА, – это, прежде всего, то, что алкоголик должен каким-то образом взлететь к состоянию, намного превышающему простое воздержание, которое бы характеризовалось насто-

ящим духовным обновлением, совершенно новыми взаимоотношениями с Богом, и лишь после этого, постоянная трезвость (воздержание) появится сама, как благословенный и жизнеспасительный побочный продукт. Именно так случилось с Биллом. Именно так произошло с Доктором Бобом. Так же было и с первой сотней алкоголиков – членов АА. Именно так авторы Большой Книги видели, что должно случиться с каждым из нас.

В первоначальной редакции Двенадцатый Шаг звучал так: «Получив духовный опыт, как результат этих Шагов, мы старались нести это послание другим людям, особенно алкоголикам, и практиковать эти принципы во всех наших делах». Здесь две ключевых фразы: «духовный опыт» и «как результат этих Шагов». Утверждение было следующим: "Нет духовного опыта – нет выздоровления." Также утверждалось, что нет разных результатов работы по Шагам, есть один результат – духовный опыт (в английском оригинале Шагов написан определенный артикль: as the result of these Steps, не "a result", что допускало бы другие результаты, а "the result", то есть, единственный и прямо вытекающий отсюда результат – прим. пер.).

Для первых членов АА этот термин был ясен – духовный опыт, это когда Бог касается твоей жизни – напрямую, непосредственно – и «переворачивает» ее.

Где-то между 1939 годом, когда в Кливленде в газете Plain Dealer появились статьи о шаговых группах для новичков, и 1941 годом, когда Джек Александр написал свою статью в Saturday Evening Post, произошло сильное изменение в философии АА. И никто в Содружестве тогда не осознавал, что происходит, и до сих пор этот процесс, начавшийся ещё тогда, остается непонятым большинством членов АА. Изменилась важность и распределение в АА ролей между Шагами – принципами выздоровления и Содружеством выздоровления.

Вплоть до 1939 года АА было маленькой, неизвестной организацией, чей результат работы, несмотря на явную его успешность, проявился в небольшом количестве случаев и даже еще не пережил на тот момент испытание временем. Выздоравливающие алкоголики в молодом Движении надеялись друг на друга и работали друг с другом очень тесно, но именно принципы были основными факторами и инструментами изменения жизни. Движение, как таковое, еще не было достаточно велико или достаточно хорошо устроено, чтоб от него можно было зависеть и возлагать свои надежды на него, а не на честную и последовательную работу по Шагам.

Однако, когда Содружество выросло в большое и серьезное дело, после того, как АА стало признанным по всей Америке и приобрело успех, стал возможен новый вид отношения к нему и взаимодействия с ним, который до этого был недоступен, и который основатели не могли предусмотреть. Теперь для алкоголика стало возможным приходить на

собрания и оставаться трезвым без настоящего духовного обращения, а просто путем повторения за другими, как попугай, того, что они говорят и делают, путем подражания, имитации – практикуя старый принцип «будучи в Риме, поступай как Римляне».

И вот как работало такое выздоровление: присоединяясь к АА, новичок присоединял себя к большой и успешной организации. Одним из обычаев этого конкретного клуба было то, что тебе больше нельзя пить; поэтому, если новичку нравились люди, которых он встречал в АА, и он хотел принадлежать к их числу, он прекращал пить. Он ходил на собрания АА. Члены АА и события в Содружестве становились центром его социальной жизни и его времяпрепровождением, и он оставался трезвым, в основном, благодаря силе общей «упряжки».

12 ШАГОВ АНОНИМНЫХ АЛКОГОЛИКОВ
(точный перевод с английского)

1. Мы признали, что мы бессильны перед алкоголем – что наши жизни стали неуправляемы.
2. Пришли к убеждению, что Сила, более могущественная, чем наша собственная, может вернуть нас к здравомыслию.
3. Приняли решение перепоручить нашу волю и наши жизни заботе Бога, как мы Его понимали.
4. Произвели тщательную и бесстрашную моральную инвентаризацию самих себя.
5. Признали перед Богом, собой и каким-либо другим человеком истинную природу наших заблуждений.
6. Полностью подготовили себя к тому, чтобы Бог избавил нас от всех этих дефектов характера.
7. Смиренно просили его удалить наши недостатки.
8. Составили список всех людей, кому мы причинили вред, и преисполнились желанием возместить им всем ущерб.
9. Напрямую возмещали причиненный этим людям ущерб, где только возможно, кроме тех случаев, когда это могло повредить им или кому-либо другому.
10. Продолжали проводить личную инвентаризацию и, когда были неправы, сразу признавали это.
11. Стремились путем молитвы и размышления улучшить нашу осознанную связь с Богом, как мы понимали Его, молясь лишь о знании Его воли для нас и о даровании силы для ее исполнения.
12. Пережив духовное пробуждение, как результат этих шагов, мы стремились нести это послание алкоголикам и применять эти принципы во всех наших делах.

Наш архив:
Из публикаций в американской прессе 1939–1942 гг.

Санди Стар, Вашингтон, 5 мая 1940 г.
The Sunday Star, Washington, D. C., May 5, 1940.

Роберт А. Эрвин
(By Robert A. Erwin)

Жертвы пристрастия к алкоголю провели ежегодную встречу, чтобы помочь друг другу преодолеть зависимость от выпивки

Анонимные Алкоголики, всенародное братство, объединившееся с целью совместного решения общей проблемы - зависимости от алкоголя, теперь утвердилось и в Вашингтоне.

Движение АА добралось до столицы после пяти лет удачной деятельности в других городах – деятельности, которая подтвердила, что сам алкоголик способен лучше понять природу алкоголизма, чем кто-либо иной. Отныне члены братства собираются в неформальной атмосфере каждый вторник по вечерам в одном из клубов в деловой части города.

Опыт Анонимных Алкоголиков уже стал предметом интереса со стороны специальных медицинских журналов и обычных изданий, которые оценили его как совершенно революционный. «Забулдыги», которым в тысячах случаев так и не смогли помочь ни семья, ни профессиональная медицина, ни социальные службы – обретали путь к трезвости в своём собственном кругу.

Знать сигналы тревоги

Не понаслышке знакомые с алкогольной зависимостью выздоравливающие алкоголики прекрасно знают проблему изнутри: им известны все уловки, к которым прибегает пьющий человек, чтобы смягчить действие своей болезни в социальном плане, им знакомы и все особенности менталитета, характерные как для употребляющих, так и для выздоравливающих алкоголиков. Сообщество старается чётко держаться своих принципов и убеждений, за чем следят его лидеры, остающиеся анонимными для пользы общего дела. Так, например, они не позволяют называть свое сообщество лечебной организацией, поскольку придерживаются мнения, что хронический алкоголизм в принципе неизлечим. «То, что мы имеем в трезвости, – утверждают они, – не более чем постоянно отодвигаемый приговор (сегодня я не пью), причём мы целиком ориентируемся на помощь другому страдальцу, нам становится как бы не до себя, но в итоге этим решается и наша собственная проблема». Фундаментальным положением товарищества АА является признание алкоголизма хроническим заболеванием, а не

вредной привычкой. При этом Анонимные Алкоголики убеждены, что необходимо общественное признание данного факта, без чего невозможно коренное улучшение дел в борьбе с социальными последствиями алкоголизма. Члены АА также не считают себя социальными активистами, миссионерами или реформаторами. Они не питают иллюзий по поводу всеобщего и эффективного исцеления всех зависимых от алкоголя. Сообщество не имеет в своем составе наёмных профессионалов, не устанавливает никаких членских взносов, не имеет печатного органа. Сообщество не финансируется никакими фондами. Членом Сообщества считается тот, кто таковым себя считает, он приводит на собрания новых членов из числа своих родственников или знакомых, которые нуждаются в помощи.

Движение АА однажды родилось, по существу, в сознании одного человека, уроженца Вермонта, который к 43 годам полностью совершил путь Джона Ячменное Зерно. Ключевым понятием программы АА является вера, вера в Высшую Силу, которая придёт на помощь больному. Этот человек, сегодня воспринимаемый как национальный лидер движения АА, пять лет назад оказался в нью-йоркском госпитале после 18 лет беспрерывного пития. Участник Мировой войны, бывший офицер, после демобилизации он объявился на Уолл-стрит в качестве брокера. Вскоре главным врагом его стал алкоголь, разрушивший в итоге и его успешную карьеру, и ударивший по его семье. Были испробованы все виды лечения, все средства избавления от недуга – бесполезно. Он был законченный алкоголик, и он сам осознал это. «Что-то снизошло на меня тогда в госпитале, – вспоминал потом этот человек. – Будто выход из тумана. Я почувствовал, что этот выход где-то здесь, рядом. Ощущение пришло как-то сразу. И это был чисто духовный опыт. Чувство, будто моё тело и душа начали очищаться». Тогда будущего основателя АА и посетила мысль о необходимости найти какого-то другого страдальца, причём именно тогда, когда тот испытывает алкогольную тягу, и прийти к нему со своим словом. Поначалу врачи госпиталя отнеслись скептически к этой затее, однако затем уступили. Придя к таким же, как он, несчастным, он говорил с ними на одном языке, говорил о том, что их мучает, и пытался передать им частицу того просветления, которое снизошло однажды на него самого.

О национальной штаб-квартире

Так родились Анонимные Алкоголики. Сегодня у них уже есть своя штаб-квартира. Ее почтовый адрес: Фонд алкоголиков, а/я 658, почтовое отделение «Church Street», Нью-Йорк. Фонд, в котором работают добровольцы, оперативно откликается на все письма алкоголиков. Отделения АА работают сегодня в Нью-Йорке, Джерси-сити, Кливленде, Акроне, Чикаго, Хьюстоне, Вашингтоне и в других больших городах. В Балтиморе и Ричмонде действуют дочерние группы вашингтонской группы АА. Идеи Сообщества передаются из уст в уста путе-

шествующими по стране его членами. Движение АА придерживается принципов веротерпимости, следя за тем, чтобы внутри его не возникало никаких религиозных объединений. Объединяющей идеей, впрочем, является представление о некоем Высшем Разуме. Послание Анонимных Алкоголиков обществу оформилось в виде одноименной книги, вобравшей в себя 30 личных историй, написанных выздоравливающими алкоголиками и самим основателем АА. Его преподобие доктор Хэрри Эмерсон Фосдик (Dr. Harry Emerson Fosdick), известный баптистский проповедник, в рецензии на книгу писал о том, что она заслуживает пристального внимания всех, неравнодушных к проблеме алкоголизма: жертв алкоголя, их ближних, врачей, священников, психиатров, социальных работников, поскольку она, как ничто иное, способна представить взгляд на проблему изнутри, глазами самого алкоголика. Книгу, по его мнению, отличает трезвый, терпимый, сочувственный подход к проблеме алкоголизма, она содержит эффективные рекомендации, которые вытекают из личного опыта её соавторов, уже обретающих свободу от алкогольной зависимости.

Рокфеллер дал обед

Недавно общественное внимание обратилось к Сообществу АА благодаря обеду, данному в нью-йоркском «Юнион-клубе»[1] Джоном Рокфеллером-младшим, давно проявляющим интерес к проблеме трезвого образа жизни. Обед был дан для 60 выздоравливающих алкоголиков, поделившихся там своим опытом обретения трезвости.

Кто же входит в вашингтонскую группу АА? Врач, юрист, работник торговли, руководитель, кондитер, мясник, изготовитель церковной утвари. Представлены все сословия, различия между которыми АА не делает. Автор данной публикации посетил три собрания группы, будучи приглашен туда врачом, который с профессиональных позиций давно изучает опыт АА и находит его эффективным там, где остальные средства оказываются бессильны.

Выступающие на группе, которые имеют опыт выздоровления и стараются как-то воодушевить новичков, обычно говорят, не вставая, сидя за столом или даже присев на краешек стола, – что создаёт атмосферу домашней непринуждённости, помогает новичку освоиться и свободно обращаться к любому из членов группы. В числе лидеров группы – бывший торговый агент, ныне состоятельный садовод-любитель. Ещё юрисконсульт по делам молодёжи. Ещё молодой успешный инженер, сотрудники которого высоко ценили его профессионализм, но сожалели по поводу его пагубного пристрастия. Он потерял работу в крупной строительной фирме, но вдохновленный АА, сумел вновь обрести себя и теперь руководит серьёзным проектом.

Найти свою группу

Среди старшего поколения членов группы выделяется

[1] Один из старейших в США клубов для финансовых воротил. (Прим. перев.)

бывший вальщик леса, который ощутил, как АА изменили всю его жизнь. Известный предприниматель, член вашингтонской группы, организовал дочернюю группу, которая собирается по четвергам в арлингтонской церкви. Он обнаружил, что некоторые из сотрудников его компании нуждаются в помощи, и стал приглашать их на собрания. Опыт показал, что для достижения результата алкоголик должен испытать осознанное желание обратиться за помощью к членам Сообщества. Нередко для этого ему прежде необходимо прийти в себя, в том числе с медицинской помощью, чтобы он обрёл способность воспринимать идеи АА.

Работа по оказанию помощи и донесению идей идёт круглые сутки. Вашингтонские Анонимные нормально относятся к тому, что их среди ночи может поднять телефонный звонок и позвать к тому, кто теряет последние силы и потерпел катастрофу в борьбе с алкоголем. Пьющий алкоголик подобен белке, обречённой на бег в колесе, из которого нет выхода. Масштабы алкогольного бедствия столь велики, что Анонимные Алкоголики при всём усердии не способны помочь всем. Лидер группы рассказывает, что в первую очередь они приходят на помощь к тем, кто ещё «не перешёл черту», – алкоголикам, ещё не успевшим потерять работу, семью и друзей. Потому что они, почувствовав улучшение, приводят в Сообщество других. «Мы не можем что-либо сделать, мы можем лишь привести в движение. Мы исповедуем философию Бенджамина Франклина: "Давайте висеть вместе, чтобы нас не повесили поодиночке"[2], – говорит он».

Группа поддержки жён

Выздоровление алкоголика означает выздоровление его непосредственного окружения. «Жена алкоголика, – продолжает свой рассказ лидер группы, – по-своему также больна, будучи зависима от него. Воспитание детей в семье пьющего не может не налагать на них особый отпечаток. Поэтому жёны реабилитирующихся в Сообществе АА алкоголиков, освобождаясь от привычного контроля за мужем, становятся на путь работы с жёнами тех, кто еще пьёт». Основатель Сообщества считает, что процент обретших трезвость достигает 50-60% от общего числа пришедших в ряды АА, если считать условно трезвыми тех, кто не употребляет алкоголь от 5 недель до 5 лет[3]. Если говорить в абсолютных цифрах, то, по оценке основателя, в рядах АА стабильно пребывает порядка 600 человек.

[2] В оригинале статьи "If we don't hang together, we will all hang separately" — вольная передача известной фразы Бенджамина Франклина "We must, indeed, all hang together, or assuredly we shall all hang separately", якобы произнесенной им при подписании Декларации независимости США. Фраза, исполненная глубоко смысла, не лишена юмора. Б. Франклин считается автором множества афоризмов. (Прим. перев.)

[3] «Верхняя» граница связана просто-напросто с тем, что возраст Сообщества к моменту публикации статьи составлял только 5 лет! (Прим. перев.)

Посещающий группу профессиональный врач не раз обсуждал с её членами медицинские аспекты алкоголизма, делясь при этом своим профессиональным опытом. «Особенность алкоголика, – объясняет он, – состоит в феномене "первой рюмки". Не существует такого понятия как "нормально пьющий алкоголик". Эта первая выпитая рюмка непременно повлечёт за собой цепочку последующих и неизбежно доведёт алкоголика до невменяемого состояния, но при этом сам алкоголик будет пребывать в ложном убеждении, что с ним все нормально». «Многие алкоголики, – продолжает врач, – испытывают ужас перед наркотиками, не подозревая, что они такие же химически зависимые люди, как наркоманы. Они редко способны увидеть в зеркале свой подлинный облик и немедленно отвергают всё, что может разрушить существующий в их сознании приличный образ самих себя".

Чаще вспоминать о «сигналах тревоги»

Выздоравливающий алкоголик всегда осведомлён о тревожных симптомах болезни и выработанных алкогольных привычках. Врач, со своей стороны, считает необходимым постоянно напоминать новичкам о характерных признаках алкогольной болезни:

1. Условный рефлекс. Существует излюбленное (привычное) время выпивок в течение суток, когда остро проявляется тяга к глотку спиртного.

2. Самообман. Всегда находятся удобные причины для выпивки: надо почувствовать себя в форме; надо снять первые симптомы недомогания; надо преодолеть чувство одиночества; надо взбодриться; надо малость согреться (или охладиться!); надо поддержать компанию, чтобы не быть «белой вороной» и т.д.

3. Необходимость похмелиться, чтобы снять головную боль, успокоить нервы и др.

4. Болезненная реакция на разговоры окружающих об ограничении дозы выпиваемого.

5. Припрятывание спиртного, которое всегда должно быть под рукой, и привычка к выпивке тайком от окружающих.

6. Проявления подавленности, агрессивности, бахвальства после выпитого.

7. Безуспешные попытки «завязать».

8. Проблемы с работой, карьерой, бизнесом на почве выпивки.

И этим перечень не исчерпан. Выздоравливающие алкоголики и их друг доктор считают, что для зависимого человека одинаково опасны и пиво, и вино, и крепкие напитки. Название и сорт спиртного неважны, важно, что там содержится алкоголь.

В конце собрания происходят всякие неформальные вещи. Например, один из членов может встать и провозгласить, что «наш брат имярек» остался без работы. И тогда члены группы постараются по возможности ему помочь. Это тоже выглядит как проявление братского духа в Сообществе, когда один – за всех и все за одного. Сама по себе занятость является необходимым условием выздоровления для тех, кто окончательно потерял работу в пьяной жизни.

И пошла череда психушек

Меня зовут Наташа, я - алкоголик. Пить я начала лет с 13, именно пить. Потому что, как только я попробовала алкоголь, когда почувствовала, как он действует на меня, уже не могла отказаться от того эффекта, который он на меня оказывал. Это была «свобода»!

Я была очень застенчивой девочкой. Помню, взрослые разговаривают, а я все время за юбкой то мамы, то бабушки прячусь и молчу. В детском садике меня на сцену в прямом смысле выталкивали так, чтобы я уже не могла удрать, и тогда мне приходилось быть то снежинкой, то зайчиком. С ребятами я тоже мало общалась. В школе я всегда чувствовала, что я не такая, как все, и мне было очень одиноко. Мне постоянно было больно и страшно внутри, и я начала резать себе руки.

Когда стала взрослеть и что-то понимать, я начала видеть, что происходит в семье. Родители увлекались спиртным. Первый раз отец при мне избил маму на Новый год, у меня онемели руки и ноги, и я описалась от страха. Я долго сидела в углу. Тогда мне было 5 лет. Я поняла, что у меня больше нет папы. Я его стала ненавидеть и бояться больше всего на свете. Пьянки в семье продолжались, наступил вечный страх: в каком состоянии придет отец, и что он устроит вечером. Маленькая, я часто сидела в туалете со свечкой и просила Бога, чтобы папа не пил, не бил и не издевался над мамой и бабушкой. Я точно помню, это был мой Бог, и я разговаривала с ним.

Потом, когда я подросла и могла уходить из дома, было уже полегче - не видеть все это какое-то время. Спасеньем была

деревня, я там могла уходить на целый день, а еще вечером была дискотека… И тут началось…

Старшие ребята как-то принесли водки себе, вина девчонкам. Мы выпили, и мне не понравился вкус вина, но то, что со мной произошло потом, было просто чудом для меня. Я подговорила ребят разбавить вино водкой, чтоб «торкнуло» больше. Сестру отец унес на руках домой, другие девчонки по кустам разбрелись, их тошнило, а мне стало так хорошо!!! Я могла наконец-то свободно разговаривать, петь песни, шутить, просто быть раскованной. И самое главное, что мне очень понравилось, ушел этот вечный страх перед отцом. Страх вообще ушел! Это было решение всех моих проблем, я почувствовала, что нашла выход. Всё, алкоголь стал моим «другом», самым верным. Когда я хотела, он был со мной, и с ним мне не было одиноко и страшно. С алкоголем я не чувствовала себя не такой, как все. Начались мои пьянки. Я ещё как-то умудрялась учиться в школе, причем хорошо.

Когда меня выгнали из школы за плохое поведение, я стала пить по утрам. Соленые огурцы и бутылка водки утром на третьем этаже в доме перед старой школой стали нормой. Я тосковала, ненавидела всех учителей, всех учеников и решила, что никому никогда не буду доверять.

Я смогла какое-то время не пить и готовиться к экзаменам, и при помощи родителей смогла поступить в институт. Когда я не пила, я открыла для себя прелесть психотропных таблеток. Потом началась учеба в институте, и в этот момент я познакомилась с пьющей компанией. Я опять начала пить.

Один раз, когда я шла к собутыльникам пьяная, какой-то мужик затащил меня в дом и изнасиловал. Утром, протрезвев, я долго стояла в ванной под душем, мне казалось, что я грязная, но смыть с себя грязь не могу. Я не могла рассказать об этом никому и опять начала резать себе вены. Несколько раз травилась таблетками. И пошла череда психушек. Мама и отец уже не могли со мной справиться. Кодировали меня три раза, но каждый раз через некоторое время я успешно напивалась.

Институт закончила кое-как. Работу меняла постоянно, в основном из-за того, что напивалась и попадала в психушку с порезанными венами или с отравлением таблетками. Это был кошмар. Хочешь выпить пивка баночку, а приходишь в себя в психушке, привязанная к кровати, с порезанными руками или в реанимации с трубками. Наступило отчаяние, дикая боль внутри, одиночество и осознание, что нет будущего, нет выхода. Эти вечные обещания, что больше ни капли. А в душе пусто, только боль, только желание, чтобы отстали все. На вопросы, что со мной происходит, я ответить не могла, потому что не

49

понимала. Пыталась заниматься с психологом, периодами не пила, но потом всегда кончалось страшными запоями.

Как-то я лежала в кровати после очередного запоя, ждала, когда мама принесет пива, сама не могла сходить. Чувствовала отчаяние и безысходность. Я стала кричать, плакать, спрашивать Бога, за что мне это! Просила помочь, говорила, что не хочу так умирать, что жить так больше тоже нет сил. Чтобы он сделал хоть что-нибудь. И тут мне в голову приходит мысль. Она была точно не моя: «Наташа, тебе надо сейчас встать и ехать на группу». Когда-то, 4 года назад, я попала на собрание АА, но тогда я решила, что мне еще рано. И я поехала.

Не помню, как доехала, всю трясло. На группе сказала, что больше не могу пить. После группы, когда я стояла одна, ко мне подошла девчонка, она меня перепутала с кем-то, но когда поняла, что ошиблась, все равно продолжила разговор. Позвала меня на группу, и я пришла. Я стала ходить на группы с ней. Ходила и слушала. Однажды на одной группе я увидела женщину. Мне очень понравилось, как и что она говорила, как радовалась жизни, её уверенность в себе, внутренняя свобода, которую не сыграешь, и радость в трезвости. Во мне что-то перевернулось, я захотела быть такой же, чтобы у меня тоже это было. Тогда я уже знала про спонсорство и решила, что сделаю все, чтобы эта женщина была моим спонсором. Я захотела такую же трезвость. Не для галочки, не чтоб все отстали, а для себя. Я увидела на ее примере, что можно быть трезвой и радоваться жизни, во что я не верила никогда. Я поняла, что у меня появился шанс.

Я продолжала ходить на группы, но не начинала работать по Программе, и через некоторое время опять напилась. И тогда я решила позвонить этой женщине, попросить о спонсорстве, до этого очень боялась, что она мне откажет, и откладывала просьбу, но тут решилась. Она согласилась.

Мне сразу, по телефону, было дано задание по Большой книге. Я, безумно счастливая, выбросила свою последнюю (я надеюсь) бутылку пива в окно. На первой встрече мне был задан вопрос: «Готова ли ты пойти на все, если потребуется, чтобы остаться трезвой?» Я сказала: «Да». И началась работа по Программе с Большой книгой, ведь я очень хотела, и сейчас хочу, такую же трезвость. В начале не всегда у меня получалось выполнять всё, что говорила спонсор - мешало своеволие. Иногда я немного делала “по-своему”. Но после пары поучительных «пинков» у меня пропадало желание своевольничать и манипулировать.

Начали происходить чудеса. У меня стали появляться друзья, я становлюсь более общительной и открытой. Мы много

бываем со спонсором в разных городах. И в каждой поездке для меня открывается что-то новое, о себе, о людях. Появляются знакомые в других городах, с которыми общаюсь. Я становлюсь все более открытой. После работы по шагам ушла ненависть к людям, начал уходить страх перед людьми, я стала говорить на группах. У меня появилась своя родная группа, на ней я занимаюсь служением, сначала - потому что было задание спонсора, а сейчас это приносит мне удовольствие. Я заканчиваю работу по традициям со спонсором, и применение традиций в жизни мне стало помогать в общении с людьми на работе и дома, с друзьями. Быть терпимее по отношению к окружающим. Я учусь не тянуть все только на себя, а прислушиваться к желаниям и мнениям других людей. Еще не все с первого раза получается, но я вижу результат. А как только начинает получаться, уже не хочется останавливаться. У меня скоро будет 1 год и 6 месяцев трезвости. Спасибо Богу и спонсору, которая отдает мне свой опыт работы по Программе АА . За это время случилось столько хорошего, о чем я даже не могла мечтать. Сейчас я уже начинаю сама заниматься по Большой книге с другими алкоголиками, отдаю опыт работы по Традициям.

Я работаю на предприятии уже почти год, и нет желания «сбежать» с работы. Не попадаю в психушку. Не режу вены. Я каждый день учусь не требовать у Бога того, что мне нужно, а исполнять Его волю по отношению ко мне. Учусь доверять Богу. Учусь не жалеть себя и не чувствовать себя жертвой.

Всё это время спонсор настойчиво объясняла мне, что боль появляется от моих безумных мыслей, от своеволия, что мой мозг хочет любыми путями заставить меня выпить, и что одной молитвы мало - нужно действие, любое, чтобы отвлечься от этих мыслей. Так до меня это только недавно дошло, и у меня получилось отследить и справиться с мыслями, которые мне причиняют боль. С помощью действия. В этот раз мне удалось не поддаться безумным мыслям, отследить их в самом начале, и в итоге - не было боли!!! Это для меня настоящее спасение, значит, я смогу жить трезвой и жить без боли. Чего не было никогда. Это значит, я не умру! Спасибо Богу и спонсору за терпение.

Я благодарна Богу за то, что он так меняет мою жизнь, и в 28 лет дал мне шанс учиться жить трезвой и счастливой; за то, что у меня еще вся жизнь впереди. За то, что есть возможность учиться любить, общаться с людьми, дружить. И теперь у меня есть выбор, потому что с помощью Бога и программы АА я нашла выход.

Наташа,
апрель 2011 г.

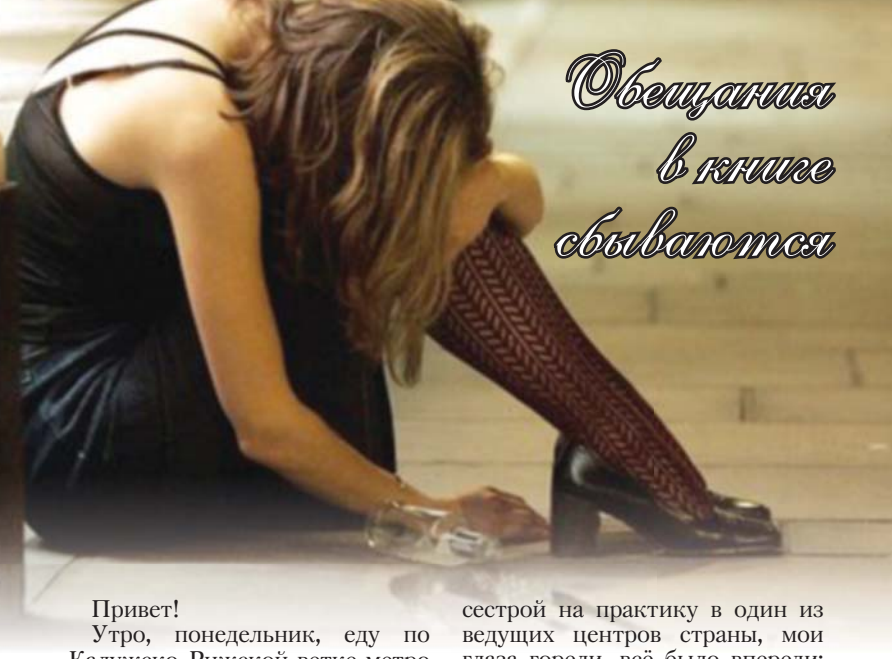
Я способен только на одну вещь в своей жизни - на свое убийство

Думаю, что я уже родился с болезнью - алкоголизм, так как не было защитного механизма не продолжать после первой рюмки (или этот механизм был во мне скуден) - не знаю, пришел лишь к выводу, что у меня не было шансов не стать алкоголиком... Родился в обычной семье, детский сад, школа - все, как и принято в обществе. В начале 90-х в семье появились хорошие деньги и вещи (мне было лет 11-12), и была одна особенность - иногда дома происходили застолья, и уже тогда я ощущал «свободу и веселье», царящие в доме. Мне хотелось быть взрослым и сильным человеком (в своем понимании) - так я попробовал алкоголь, не помню, сколько я выпил, помню, что, в отличиие от моих товарищей, алкоголь перевел меня из вертикального состояния в горизонтальное, и мне пришлось отсыпаться, чтобы прийти в себя. У меня возникло чувство беззащитности и жалости к себе - я не такой, как другие люди. С 13 лет начали возникать сложности в общении с окружающими меня людьми - я был боязливым и стеснительным человеком, в этот период жизни пошли первые возлияния алкоголя, что, в свою очередь, помогало мне забыть свою ущербность, комплексы, страхи и робость в глазах окружающих. При помощи алкоголя я мог «свободно выражать себя» - страхи уходили, и происходило чудо - я становился как все, а то и лучше, чем другие, уходило чувство «я на обочине» - все в радость. Так я выбирал алкоголь, но наступил момент, когда алкоголь выбрал меня - к 18 годам начали проявляться проблемы из-за моих выпивок - было стыдно вспоминать свои выкрутасы во время пьянок, я не учился, не работал и вообще не развивался в социальной сфере, кроме улицы (друзей) и веселого (нетрезвого) времяпрепровождения, меня мало что интересовало, и все же было принято решение: я кодируюсь. Без алкоголя было мрачно и уныло, я завидовал людям, которые выпивают, общаются и веселятся. Через три месяца я пил все, что могло заглушить или насытить внутреннее жгучее желание выпить. Начались попойки у меня дома. «Я молодой, еще есть время расслабиться и отдохнуть», -

говорил я себе и иногда «отдыхал» до двух недель, что доводило меня до жуткого психического и физического состояний. Дома происходили совсем неуютные вещи - драки, поножовщина, употребление наркотиков, ругань и ломание мебели, порой мне приходилось ночевать где придется (если не находил квартиру по знакомству - то подъезд), дома мне мало доверяли - воровал вещи, обманывал. Был 2006 год, во время очередного загула я в пьяном безумии залез на козырек подъезда (хотел попасть в него), но, судя по всему, мне это не удалось - и я рухнул вниз на ступеньки, сломал руку, ко всему этому сверху на меня упал мой знакомый. Пил день или два, кости на руке начали неправильно срастаться, это было мое первое ощущение своего дна. Приехал нарколог и сказал, что с таким образом жизни, который наблюдается у меня, жизни осталось лет на пять максимум - диагноз, с которым я уже начал смирятся. Было понимание того, что мне нужна помощь, и я обратился в церковь, через несколько дней Бог коснулся моего сердца - пропала тяга к алкоголю, появилось к нему отвращение. Я стоял на коленях и рыдал. Творец - это реальность, и Он помог мне. Однако мне не хотелось как-то исправлять свою жизнь, менять свое устоявшееся мировоззрение - моя проблема, в основном, это алкоголь, все остальное я решу САМ и буду поступать так, как мне кажется правильным и удобным, - через три месяца знакомый купил бутылку, на меня нашло безумие и желание выпить. «Я еще раз обращусь к Богу, и Он мне поможет», - мне в голову не приходило, что я алкоголик и в связи с этим, обладаю соответствующим мышлением. В четыре часа утра в подъезде я пил алкогольный суррогат за 40 руб. В течение последующего года я ожесточился на Бога и людей, пить мог день, иногда два, больше не мог, чувствовал свое безумие, организм ослаб, опухла печень. Алкоголь не мог заглушить мои предчувствия беды и мысли отчаяния, я боялся пить снотворное - думал, что умру или лишусь рассудка, иногда у меня темнело в глазах и начинало отключатся сознание, мне казалось, что в этот момент я умираю, и все же я не мог себе отказать в алкоголе. Изолированность и одиночество были невыносимы: «Даже Бог отвернулся от меня». Молился Богу, чтобы Он меня умертвил - мне представлялось это самым лучшим для себя, но в моей жизни произошло чудо - я увидел трезвого человека, у которого жизнь была такого же содержания, как и моя, кроме одного обстоятельства - он был трезв и весел. Я решил опровергнуть его состояние трезвости (мне это не понравилось) своими убеждениями и соображениями, у меня это не получилось - как была трезвость, так и есть, а у меня - нет. Меня его состояние привлекло, и я решил попробовать тот метод, который помог ему. Таким образом произошло мое знакомство с Программой АА и Сообществом. У меня не было желания ходить на группы и

работать по шагам, не чувствовал никакой сопричастности с людьми на группах, и, конечно, я не алкоголик, просто я слабовольный и невезучий человек, и если бы все прожили такую жизнь, как моя, все бы пили. Я не мог и не знал, о чем говорить с анонимными, была депрессия и бессонница, также испытывал много страхов и не понимал, что со мной происходит, - для меня трезвость несовместима с моей жизнью. В таком недальновидном состоянии я устроился на работу. В один из рабочих дней мне стало невыносимо мое внутреннее состояние жизни в трезвости, я опустил руки: «Я не могу изменить свою жизнь своими силами, я не состоялся ни в чем, все для меня кончилось». В этот момент я посмотрел вверх и внутри своего существа закричал Богу: «Делай как Сам знаешь», - наступил покой, пришло умиротворение и чувство легкости, появилось желание жить и понимание того, что группы АА мне жизненно необходимы - там опыт и поддержка для моей жизни. В дальнейшем возник интерес к шагам - «терять мне нечего, со своим мышлением алкоголика я - смертник, надо пробовать шаги». Так появился в моей жизни спонсор, началась первая попытка пройти шаги АА. На одной из наших встреч по чтению книги «АА», читая главу «Мнение доктора», меня охватил внутренний восторг и радость: «Да, я - алкоголик, и, может, мне придется погибнуть от алкоголизма, но спасение возможно, вся книга - это реальный опыт спасения таких же людей, как и я, мое отношение к жизни и сама жизнь могут измениться». В моей жизни, на сегодня, появилось желание и возможность действовать и меняться без допинга в виде алкоголя. После пятого шага пришло ощущение прощения и свободы, яркости дара жизни и трезвости. На девятом шаге я встретился со своим прошлым лицом к лицу, было страшно и непривычно встречаться с людьми, которые были свидетелями моей пьяной и отталкивающей жизни, людьми, которыми я пользовался и обижал. Результат - радость и возвращение потерянного достоинства человеческого существа. Каждый новый день я молюсь своей Высшей Силе, признавая свою немощь перед своим алкоголизмом, стараюсь отдать себя в руки Богу - насколько могу это сделать, ищу Его Волю в отношении своих действий, потому что моя прежняя жизнь показала и доказала: я способен только на один поступок в ней - на свое убийство. В Сообществе АА для меня нашелся тот опыт трезвой жизни и опыт шагов АА, который даёт возможность мне жить трезво и радостно. Без ВАС я не выживу, мне нужен ВАШ опыт и поддержка. АА для меня - это то лекарство, которое мне прописано, если я захочу быть трезвым и счастливым в этом мире, и я стараюсь его принимать в виде групп и Программы выздоровления АА настолько, насколько способен сделать это сегодня.

Александр С., 29 лет



Обещания в книге сбываются

Привет!

Утро, понедельник, еду по Калужско-Рижской ветке метро в офис АА помогать разгружать литературу, и захотелось достать тетрадь и написать всё, что чувствую. Почему возникло такое желание?

Наверное, потому, что утро понедельника, и я, Наталья-алкоголичка, еду в офис АА, а не валяюсь в состоянии глубокой абстиненции, пытаясь справиться с тремором всего тела. В Сообществе я вроде и недолго: сегодня 8 месяцев и неделя. Господи, это совершенно другой мир, другая жизнь – трезвая. Чем дольше я трезвею и работаю по Шагам, тем шире открываются глаза на мою прошлую жизнь и на мою болезнь. Я не хочу полностью забывать её, в моей жизни было много хорошего и, слава Богу, впереди теперь тоже свет.

Ведь в свои 18, когда я пришла молодой операционной сестрой на практику в один из ведущих центров страны, мои глаза горели, всё было впереди: были мечты о поступлении в медицинский институт, было желание работать, мысли о семье - много светлого было. Также был замечательный коллектив, девчонки чуть старше меня, уверенные, красивые, весёлые и настоящие профи – мне было к чему стремиться. Были и молодые и очень симпатичные хирурги… И были отмечания праздников, такие весёлые и такие пьяные… Я, от природы стеснительная, с кучей комплексов, сижу с ними, с моими коллегами, и с каждым глотком алкоголя я становлюсь всё веселее, я уже смеюсь со всеми, уже смелее начинаю рассказывать анекдоты, и все слушают и смеются, а потом танцы, и меня пригласил тот, который так сильно нравился. Вот оно – «счастье», вот она - «взрослая жизнь». Я знаю теперь, что вызывает это

состояние и снимает все преграды…

Так и потекла моя «взрослая жизнь»: работа, коллеги, желание стать хирургом (8-ая попытка поступления в мед терпела фиаско) – алкоголь потихоньку становился моим постоянным спутником по жизни. В самом начале он мне помогал, всё получалось…

Поступление в медицинский так и осталось в мечтах – я закончила другой институт. И если взять внешние проявления успеха, то всё вроде замечательно: красный диплом колледжа, интересная нужная работа в операционной, диплом педагогического института, дополнительный заработок, долговременный служебный роман – и вроде всё как у всех, но почемуто друзья периодически говорят, что мне не надо пить. Это вызывало у меня раздражение, особенно когда много людей говорили об этом.

Со временем я поняла, что после каких-то праздников уже не я рассказываю некоторым, что вчера было, а рассказывают мне, что я делала. Я испытываю шок, стыд: как же так, я же всегда раньше всё помнила. Меняю работу, ухожу вообще из медицины. Начинаю заниматься сертификацией, область для меня вообще неизвестная, но интересно, и люди новые, и новый этап, и появляется компьютер, виртуальная жизнь. Эврика! вот она жизнь. Алкоголь, виртуальное общение – вот оно «счастье», вот оно!

Уже в Программе я смогла расписать всю силу убеждения алкоголя по пунктам. Ведь тогда, в начале употребления он был в радость, был хорошим подспорьем в решении мелких проблем и хорошим веществом, снимающим усталость и повышающим настроение, но только теперь я понимаю, как незаметно он подчинил мою жизнь и мою волю себе.

Всё, что когда-то было неприемлемо и противно мне, всё это вошло в мою жизнь. Первый раз было страшно проснуться и не вспомнить, что было вчера, или потерять телефон. Со временем принимая это, я просто старалась его не брать, чтобы не потерять.

Шок: в 27 лет проснуться в мокрой кровати, потом отговорки типа «простыла, и почки болят», и опять вроде всё в норме. Проснуться и не знать имени человека, который лежит рядом, тоже стало нормой.

На вопрос на работе «почему так руки трясутся?» - всегда отмазки, что не выспалась, что, наверное, надо к эндокринологу сходить и кровь на сахар сдать, илигормонышитовидной железы, ведь неправильная работа щитовидной железы вызывает такую дрожь. Не считая всех мыслимых и немыслимых оправданий опозданиям или невыходам на работу: то в лифте застряла, то метро не едет, то хороню подругу лучшую. Боже, жутко становится сейчас от воспоминаний, и всё равно, кто угодно виноват в том, что «вынуждена» пить, только не я, и уж точно с алкоголем нет проблем, все вокруг, только не он.

Была и НКБ № 17 в моей жизни. Почему я поехала туда? Настал момент, когда уже с утра я привычно пила на балконе и пыталась вспомнить, где я вчера опять умудрилась потерять телефон, взятый в кредит, и как же звали того парня, с которым была ночью? Позвонила подруга, я впервые сказала, что у меня проблемы и мне нужна помощь. Она приехала, нашли клинику, решили ехать с утра. Когда я протрезвела, желания, естественно, уже не было, но все-таки поехала и легла. Не буду рассказывать, как я провела 33 дня в «тюрьме». Для меня это было именно таким местом. Вроде сама сдалась, но лекарства не принимала – аллергия - и уйти не могла, иначе постановка на учёт и конец карьере. В итоге, я там «прижилась», и у меня укреплялось мнение о том, что я случайно оказалась в таком месте с «этими» людьми. Я полностью отрицала болезнь и радовалась, когда могла достаточно легко выполнять все задания психолога и видела в её глазах сомнения по поводу моей болезни.

По выходу из клиники я не пила какое-то время, несколько месяцев, но не покидало чувство и вопрос в голове: «Кому всё это нужно?» Спустя несколько месяцев я ушла в запой и именно тогда впервые в жизни призналась себе, что у меня проблема. Я шла на работу, и чувство полного поражения никак не проходило, я поняла, что если я не остановлюсь, то у меня не будет работы, на которую иду, из дома я умудрилась уже уйти на тот момент, ничего не будет, впереди – темно.

Я знала, что единственный вариант выбраться из этой ямы – это бросить пить, но как? Как сделать это? Я не могла не пить, но и пить я уже не могла…

Через день я сидела в подвале одного дома недалеко от Арбата – это была моя первая группа АА. Я слушала этих людей и почувствовала, что теперь я - дома, теперь всё будет хорошо. К концу собрания я поняла, что есть шанс, что есть выход, и что завтра я обязательно приду снова. И я пришла, ходила каждый день, рекомендация «90х90» была выполнена с лихвой, сейчас стараюсь ходить как можно чаще. Есть две группы, на которых у меня служение. Через три месяца после первого посещения у меня появился спонсор, чей опыт мне нравился, и которого я очень просила у Бога. Мы стали работать по Большой книге по Шагам, именно работать, а не читать, как я делала это раньше. Не могу сказать, что мне было легко признавать своё бессилие, но теперь я знаю, что обещания данные в книге, сбываются, если, конечно, я при этом делаю ВСЁ, а я делаю…

За этот год многое поменялось и в социуме: любимая работа, друзья, уважение коллег, внешний вид, здоровье, материальное состояние и, самое важное, – я теперь не одинока. Фраза «Я пришла за трезвостью, а обрела Веру» – полностью про меня.

Спасибо Богу и спасибо АА, сегодня я трезвая ….

Наталья. Январь 2011года

Помощь другим людям помогает избавиться от зависимости

Участие в общественных работах и помощь другим людям помогают избавиться от алкогольной и наркотической зависимости, считают ученые из университета Вестерн Кейс Резерв в США.

Ученые взяли за образец программу «Анонимные Алкоголики», в ходе которой терапия зависимости осуществляется на принципе родства - общих проблемах и переживаниях всех участников.

Первое исследование прошло в 2004 году. Выяснилось, что 40 процентов алкоголиков, помогавших братьям и сестрам по несчастью в проекте «Анонимные Алкоголики», смогли успешно расстаться с зависимостью. А вот среди тех, кто в программах взаимопомощи не участвовал, удачно «завязали» только 22 процента.

Следующее 15-месячное исследование, проведенное в 2009 году, показало, что 94 процента алкоголиков, работавших в группах взаимопомощи, делали это с удовольствием и сообщали об очень низком уровне депрессии.

По мнению ученых, группы взаимопомощи для людей, страдающих зависимостью, - один из лучших вариантов реабилитации. Возможность почувствовать, что твоя проблема не уникальна, и ты можешь что-то сделать для других, заставляет забывать о собственной тяге к психоактивным веществам и легче переносить период адаптации к жизни без наркотика.

Источник: medkarta.com

Спикерские выступления
Scott Lee - трезвый 23 года
Bob Darrall - трезвый 30 лет
John Major - трезвый 30 лет

Прайс-лист на полиграфическую продукцию

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

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

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

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

5. У каждой группы есть лишь одна главная цель – донести наши идеи до тех алкоголиков, которые все еще страдают.

6. Группе АА никогда не следует поддерживать, финансировать или предоставлять имя АА для использования какой-либо родственной организации или посторонней компании, чтобы проблемы, связанные с деньгами, собственностью и престижем не отвлекали нас от нашей главной цели.

7. Каждой группе АА следует опираться на собственные силы, отказываясь от помощи извне.

8. Сообщество Анонимных Алкоголиков должно всегда оставаться непрофессиональным объединением, однако наши службы могут нанимать работников, обладающих определенной квалификацией.

9. Сообществу АА никогда не следует обзаводиться жесткой системой управления; однако мы можем создавать службы или комитеты, непосредственно подчиненные тем, кого они обслуживают.

10. Сообщество Анонимных Алкоголиков не придерживается какого-либо мнения по вопросам, не относящимся к его деятельности; поэтому имя АА не следует вовлекать в какие-либо общественные дискуссии.

11. Наша политика во взаимоотношениях с общественностью основывается на привлекательности наших идей, а не на пропаганде; мы должны всегда сохранять анонимность во всех наших контактах с прессой, радио и кино.

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

Господи,
даруй нам ясность и умиротворение,
чтобы принять то, что мы не можем изменить;
мужество, чтобы изменить то, что в наших силах,
и мудрость, чтобы уметь отличить
одно от другого.