

ДЮЖИНА

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

№ 2(14) 1996 г.

СОДЕРЖАНИЕ

Я живу!.....	2
Признать очевидное.....	4
Мой путь к Богу.....	7
Испытание (из журнала "Gervine").....	10
8-я Конференция Российского АА.....	11
12 с половиной.....	13
Сообщения.....	13

Я ЖИВУ!

А еще наше поколение будет жить при коммунизме!" - с раннего детства я с превеликой гордостью мысленно и вслух повторяла эти слова, млея от невыразимой истомы: это я, я БУДУ ЖИТЬ при коммунизме! И ни мне, ни моим сверстникам, ни более старшим, "умудрённым жизнью" товарищам, не приходил в голову сам собой напрашивающийся вопрос: если мы будем жить при коммунизме, то сегодня, сейчас, что мы делаем - "не живём"? Существоем, "приготавливаясь к жизни"? Спим, спящие едим, пьём, размножаемся, толкаемся в суеде и давке, на какое-то время просыпаемся, в раздражении оглядываемся вокруг изумлёнными глазами, даём сдачи тому, кто первым попался под руку, и снова беспокойно засыпаем в призрачной надежде когда-нибудь проснуться в "настоящую" жизнь? Но когда? Когда наш большой корабль, плывущий под парусами идей марксизма-ленинизма причалит к берегу рая земного? Но вот он, этот корабль, разбился о рифы, и что же...?

Меня воспитывали до безобразия (более точного слова не подберу) порядочные родители, у которых был один ответ на все каверзные вопросы, касающиеся как смысла жизни, так и выбора способа её проживания: "Работать надо и тогда всё будет". Что именно "будет", они не уточняли, но я и сама видела, что имеют "честные, трудолюбивые и принципиальные": бесконечное, одно на другое наплывающее ожидание - пятнадцать лет в очереди на двухкомнатную "хрущёвку", два года в очереди на полированный шкаф "Хельга", час в очереди за колбасой и только проездной билет на трамвай сегодня и сейчас не отходя от кассы.

Я явственно ощущала в жизни своих родителей и большинства окружающих меня людей какую-то неполноту, ущербность, но объясняла её убожеством устремлений, пресловутым "вещизмом", мещанской привязанностью к бытовым символам реальности их собственного существования в жизни: я имею, значит я - существую. "Я пойду другим путем!" - уверенно говорила я сама себе, и каждую свободную от "подготовки к жизни" минуту отдавалась мечтам о светлом будущем, в центре которого воссияет прекрасная ЛЮБОВЬ.

Я не считала себя пустой мечтательницей: не ждала заморских принцев на сияющих лаком кадиллаках, не покушалась в своих мечтах на отпрысков состоятельных партийных работников, не чаяла уловить в свои сети какую-нибудь эстрадную или киношную "звёздочку" и разделить о ней тяжесть её славы. Я рисовала в своём воображении простого советского парня: весёлого, доброго, общительного, умеющего стойко переносить трудности жизни и с надеждой смотреть в светлое будущее, которое "не за горами". У меня не было особенных претензий к его внешности, мне важно было одно - он будет понимать меня и любить, он готов будет ради меня отдать свою жизнь, совершив массу разнообразных подвигов во имя торжества нашей любви.

Я не сидела в ожидании избранника сложа руки: добросовестно училась в школе, институте. Занималась спортом - развивала себя физически. Развивала себя "духовно" - ходила в музеи, на выставки, в театры, порой через силу заставляя себя преодолевать нежелание тащиться на мероприятие, не доставляющее мне никакого удовольствия.

Я нарисовала в своём воображении образ женщины, достойной великой ЛЮБВИ, и что есть силы старалась впихнуть саму себя в этот образ, испытывая постоянное раздражение от того, что мне это никак не удаётся. "Я слишком требовательна к самой себе" говорила я себе в осуждение и ещё больше раздражалась на саму себя.

Я видела все свои достоинства и гордилась ими, зная, что многие женщины только мечтают иметь такие же как у меня внешность, интеллект, работоспособность и целеустремлённость, но внимание своё я концентрировала на своих недостатках, несовершенствах, всё время находилась в состоянии борьбы с самой собой, со своей внутренней "пятой колонной". Если я замечала в другом человеке какое-нибудь "положительное" качество, которым я ещё не обладала, мне казалось, что этот человек смотрит на меня свысока, с тщательно скрываемым презрением, считая меня "недостойной", и я старалась не общаться о людьми, хоть в чём-то лучше меня. Я всё больше и больше заворачивалась в своё одиночество, с трудом переносила "общение" на работе и почти никуда не ходила по вечерам.

Чтобы вернуть себя в прежнее состояние ожидания, я выпивала три-четыре-пять рюмочек коньячку и начинала чувствовать такую любовь к себе, такую уверенность в своей красоте, неординарности натуры, душевной щедрости, что едва-едва сдерживала себя, чтобы не помчаться сломя голову куда-нибудь на люди. Я громко включала музыку, танцевала сама с собой, разговаривала со своим отражением в зеркале, или, сидя в кресле, разыгрывала в своём воображении сцены объяснения мне в любви, и моё сердце переполняло восторг, который сменялся лёгкой грустью, я кого-то сурово отчитывала, гневалась, я топтала кого-то ногами, торжествуя победу, меня унижали, я жестоко страдала, а потом великодушно прощала своих мучителей, делилась о ними последней коркой хлеба и последней каплей крови...

Только когда алкоголь попадал мне в кровь, я оказывалась в состоянии сбросить с себя стальные оковы ожидания жизни и начать жить (пусть и в воображаемом мире!) полноценной эмоциональной жизнью, не стесняясь и не тая, не пряча от себя самой ни "высоких" ни "низменных" чувств. Но я так тщательно скрывала свои вечерние "пиршества духа" от всех окружающих, что по утрам, разглядывая в зеркале свои покрасневшие и невыспавшиеся глаза, читала в них искренне-недоумённый вопрос: с чего бы это на душе так мутно, словно я украла вчера что-то, или напилась до состояния нестояния и валялась под дверью на лестничной площадке? Ведь всё в порядке? Ведь вчера ничего такого не было? Ну, пропустила рюмочку, так и что? Чтобы не лицемерить перед окружающими и потом не стыдиться перед самой собой за своё лицемерие, я пыталась обмануть себя, пыталась уверить себя в том, что "вчера ничего не было", и чаще всего мне это удавалось - двоемыслие, ставшее нормой бытия всего общества, успешно работало и в отдельном его члене - во мне.

И всё же я боялась, что покрасневшие глаза и слегка дрожащие руки наведут окружающих на "нехорошие" мысли обо мне, мысли, порочащие мою честь, унижающие мое достоинство. Я старалась не поднимать глаз, бурчала что-то раздражённое в ответ на обращённые ко мне вопросы, а после работы стремглав бежала к себе домой. Я отгораживалась от всего мира "железным занавесом" и готова была дать решительный отпор всем, кто сделает хоть малейшую попытку заглянуть за него.

Свой тридцатилетний юбилей я отмечала очень скромно - с отцом и матерью в их двухкомнатной "хрущёбе". Уже три года я жила отдельно от них, в своей собственной квартире и навещала родителей редко, только в случае крайней необходимости.

Я осталась ночевать, и меня положили спать в "зале" на диване. Мы выпили на троих какую-то несчастную бутылку сухого вина, и алкоголь, попавший в кровь, настойчиво требовал от меня "добавить ещё", но я понимала, что родители не одобряют даже намёков на "продолжение". Подстёгиваемая всё нарастающим желанием выпить, я всё больше и больше злилась на своих родителей, на их ограниченность, мелочность, тупость, вспоминая и обсасывая в памяти все нанесённые мне ими обиды, пока злоба не переросла в самую настоящую ненависть. Чувствуя, что я больше не в состоянии сдерживать её, я разревелась от злости на саму себя.

В "зале" вспыхнул свет, я подняла голову и увидела отца, стоящего в одних "семейных" трусах. "Ну что рыдаешь? - спросил он, и я услышала в его голосе такую же, как и во мне ненависть, - Честь свою девичью потеряла?!" Я тупо смотрела на отца, не понимая, о чём он меня спрашивает, но постепенно смысл его слов дошёл до меня, дошла и вся нелепость представлений отца об этом мире, в котором тридцатилетняя баба может лить слёзы по только что утраченной невинности. "Ты с ума сошел закричала я, вскочила с постели и стала лихорадочно одеваться, сознавая, что мне плывёт сам в руки прекрасный повод убраться к себе домой и там наконец-то выпить, - "Совсем мозги набекрень съехали? Очнись, вспомни в каком веке живёшь!"

Появившаяся надежда на скорую выпивку облегчила мне душу и придала сил. Я веселилась от души, пересказывая таксисту - славному мужчине моего, примерно возраста - о вечере, проведённом в стенах родительского дома. Утром, едва разлепив тяжёлые от похмелья веки, я обнаружила этого таксиста в своей постели и застонала от отвращения к самой себе: вместо большой, светлой и чистой Любви, я снова, в который раз, вынуждена довольствоваться какими-то грязными её объедками? Стараясь не смотреть таксисту в глаза, я выпроводила его из дома, и, чтобы забыть о том, что он вообще существует в природе, снова напилась.

С тех пор прошло десять лет, семь из которых я пила, скатываясь всё ниже и ниже, кочуя из одной чужой, порой случайной, постели, в другую, в некоторых задерживаясь на какой-то срок, чтобы, как мне казалось, успокоиться, обрести внутреннее равновесие и начать жить сначала. Но в том то и заключался весь ужас моего положения, что я не знала, где находится дверь в это "начало", как она открывается и существует ли вообще? Я умела жить ненавистью и презрением к прошлому, к своему прошлому, к прошлому моих родителей и всей моей страны, я умела жить в мечтах о будущем, о том моменте, когда оно, будущее, наконец-то грянет, наконец-то станет настоящим, но я совершенно не была восприимчива к жизни сегодня, сейчас. Жизнь шла, шли её минуты, часы, дни, которые складывались в месяцы и годы, но я не чувствовала их биения во мне, течения, находясь под гипнозом либо прошлых событий, либо предполагаемых событий в будущем.

Связующего звена между прошлым и будущим - настоящего - не было. Только когда я напивалась, моя сегодняшняя жизнь наполнялась каким-то, пусть и паскудным на фоне прекрасных мечтаний, но всё же содержанием, всё же подобием реальной жизни, но эта реальность, став назавтра прошлым, виделась такой чудовищно-грязной, что жить не хотелось. Приходилось напиваться снова, чтобы забыть, забиться и ничего вокруг себя не видеть, не анализировать, не сопоставлять. Я боялась смерти, но всё чаще и чаще приходила к выводу, что только в смерти можно спрятаться от ужаса жизни.

Я не верила в Бога и не умела молиться, но зачем-то где-то украли и принесла домой, в свою превратившуюся в берлогу квартиру, пластинку с записью Русской церковной музыки в исполнении Архиповой и мужского хора. На старом проигрывателе, за который никто и бутылки не давал, я "крутила" эту пластинку и днём и ночью, чаще ночью, когда я оставалась в квартире одна. (Баба-соседка снизу от страху съехала, обменявшись о кем-то квартирой. Ей по ночам чудилось, что её отпевают в церкви.)

Бог, видимо, услышал эти молитвы. Третий год мне удаётся оставаться трезвой, опираясь на очень простой принцип: "Я не пью СЕГОДНЯ." Я учусь с помощью программы "12-ти Шагов" Анонимных Алкоголиков *проживать* один единственный день - сегодня - так, чтобы у меня не возникало потребности выпить, так, чтобы радость и горе, покой и веселье, чтобы вся многообразная гамма чувств, отпущенная человеку природой, свободно жила во мне так же естественно, как в раннем детстве. Я по капле выдавливаю из себя желание помечтать о карикатурном, уродливом, мной же самой надуманном "идеальном" завтра, которое нависало над моим сознанием как суровый цензор, определяющий, какие из моих нормальных, естественных чувств надо "изжить", чтобы получить пропуск в будущее, а какие "развить" как раковые опухоли. День за днём я привожу себя в человеческий вид, я распрямляюсь, начинаю видеть то, чего раньше либо не замечала, либо не понимала и потому боялась.

Я поняла, например, что ненависть, которой я жила и дышала раньше, заключена не в окружающих людях, не в общественно-политическом строе, не в тех или иных "подлых" или "праведных" правителях, а во мне самой. Ненависть - это состояние моей больной, искорёженной души, подвергнувшей себя экзекуции в угоду пустым мечтаниям и ищущей виноватых" в том, что она напрасно сама себя искорёжила, что ей так теперь больно, что жить не хочется. Ненависть ищет поводы, чтобы излиться, чтобы наполнить собой весь окружающий мир, и всегда эти поводы находит. Но стоит ей добиться своего, стоит уничтожить то, что она, ненависть, ненавидит, как она с новой силой набрасывается на что-то другое, мимо чего раньше проходила спокойно.

Я знаю, что больную ненавистью душу можно исцелить, наполнить любовью и добром, я знаю также, что раньше за любовь я принимала нечто, не имеющее никакого отношения к любви: удовлетворённое тщеславие (мужик попался высокий, красивый, с чувством юмора - не стыдно на люди с ним показаться), удовлетворённую алчность (чем больше денег, тем краше любовь), удовлетворённую гордыню (как я скажу, так он и сделает), удовлетворенные "сексуальные потребности" (раньше это называлось "похотью"). Сумму всех этих сомнительных с точки зрения нравственности удовлетворений, я, не умея быть честной с самой собой, и называла любовью с большой буквы, в угоду ей ломала себя, корёжила, а чтобы не сознавать, что на самом деле творю, пила, уверяя себя, что "все пьют", что "время такое" - без пьянки не проживешь.

Только когда я протрезвела, только когда немного разогнулась, то увидела, что и пьют "не все", и что в грязи не все валяются, и ненавистью заражены тоже не все, да и время у нас, на дворе, ничем не хуже и ничем не лучше того, что было раньше или будет потом. Оно прекрасно только потому, что оно *наше*, потому, что оно *настоящее*, и потому, что *другого не дано*.

Иногда на меня нападает страх: вот я учусь, учусь, учусь новой жизни, жизни в настоящем, а может, я опять не живу, а только стремлюсь к жизни, опять снова и снова откладывая жизнь на потом? Где критерий бытия и небытия, как получить уверенность в том, что я существую в настоящем? И я себе отвечаю: я сегодня трезвая, у меня и мысли не возникает о том, что надо бы выпить, значит, **Я ЖИВУ!**

Татьяна (Москва)

ПРИЗНАТЬ ОЧЕВИДНОЕ

Вот уже несколько лет я живу с осознанием того, что я алкоголик. Что заставляет меня думать о себе таким образом? Факты. Мне хорошо известны основные симптомы алкоголизма и сегодня у меня нет оснований отрицать наличие их у себя. А ведь было время, когда я так упорно оттачивал свое мастерство по части рассказывания сказок самому себе, что это чуть было не свело меня в могилу. Вопреки всей очевидности, я предпочитал отрицать проблему и делать хорошую мину при плохой игре, вместо того, чтобы просто признать то, что есть и по-мужски решить, что с этим делать. И тем не менее, мне пришлось это сделать. Будучи припертым к стенке собственными алкогольными проблемами, я вынужден был либо согласиться с тем, что я серьезно болен, либо... Думаю, мое выздоровление началось именно с этого. Хотелось бы, чтобы мой рассказ оказался полезным тем, кто все еще считает себя слишком молодым, слишком умным, слишком сильным или слишком независимым для того, чтобы признаться самому себе в следующем: "Я слишком много пью и с этим настала пора что-то делать."

Путь к этой, казалось бы, несложной мысли начался для меня осенью 1977 года, когда мне было 14 лет. И началось все с обыкновенного подросткового любопытства и юношеской бравады. Не желая выглядеть в глазах приятеля рохлей, я согласился выпить с ним бутылку вина "Старый Замок", которое не возымело на меня никакого действия. Может быть еще? Почему нет? Снова нулевой эффект. А мне стало безумно

интересно достичь того состояния, ради которого люди так стремятся к спиртному. Из-за чего собственно весь шум? Пора бы уже самому внести ясность в этот вопрос. Ну, “кто ищет, тот добьется”. Мое любопытство было удовлетворено с избытком. Мутное пойло по кличке “Рубин” оправдав свое название, таки рубануло мне по мозгам и стало мне хорошо... Я вдруг ощутил себя смелым, бесшабашным и даже каким-то отчаянным - в общем, каким всегда хотел себя видеть, а главное, выглядеть таким в глазах окружающих. А мир вокруг, несмотря на сгущающуюся темноту, неожиданно стал простым, понятным и домашним. Движимый пьяной удалью, я начал “стрелять” деньги у прохожих, затем под руководством “старших товарищей”, с которыми только что успел подружиться, украл в магазине две бутылки вина, и все мне было нипочем. Я пил, почти не хмелел и был готов на новые подвиги. А потом как-то вдруг все стало очень плохо. Ноги почему-то отказывались слушаться, и я все время падал. Мои новые приятели затеяли драку, и мне пришлось по-тихому отползать. Меня начало тошнить, и я перепачкал всю свою одежду. С трудом добравшись до дому, я даже не смог попасть ключом в замочную скважину. На пороге меня встретила ошеломленная моим видом мама, которая в отчаянии произнесла: “Ну вот еще один алкоголик явился!...”. (В семье пил отец). “Ну какой же я алкоголик?” - мысленно не согласился я и рухнул спать. Утром мне было страшно просыпаться, и показываться на глаза своим близким. Пряча глаза от стыда, я поведал жуткую историю о том, что меня де напоили “большие ребята”, угрожая ножом. А ведь уже тогда я вполне мог бы сказать все как оно было: “Мама, мы выпили с другом вина, потому что мне было интересно, что будет. И я не знаю почему, но мне захотелось еще. А потом еще. А после все как-то завертелось и я вдруг напился. Я вовсе не собирался этого делать, но как-то так получилось...” И вся моя вина заключалась в элементарной неосторожности, а беда в той специфической реакции на алкоголь, которая уже тогда отличала меня от нормальных людей. Почему же я не сказал правду? Мне думается, что существует прямая зависимость между алкоголизмом и способностью быть честным. Видимо, уже тогда в 14 лет, я по всем признакам подходил под начальную стадию алкогольной зависимости. И это даже если оставить в стороне вопрос о потере контроля над количеством выпитого, феномене неудержимой тяги и утраты способности контролировать свои поступки - то есть все то, с чем я столкнулся в тот злополучный вечер.

Всю последующую пьяную жизнь я только и делал, что совершенствовался в поисках оправданий для своей пьянки. Причем, порой эти оправдания выглядели вполне убедительно даже для окружающих. Но в глубине души я понимал, что вся моя система алиби построена на песке. Вряд ли кто-то мог быть виноват в моей специфической реакции на алкоголь. Ведь независимо от тех причин, которые толкали меня к выпивке, схема всегда была одной и той же: я выпивал, потом мне хотелось выпить еще, потом еще, а дальше я уже переставал отдавать себе отчет в том, сколько я уже влил в себя, что я делаю, где и с кем я нахожусь. И уже никакие причины, побудившие меня пить, не шли в сравнение с тем ущербом, который наносило мне очередное турне по винным магазинам и пивным. Мое стремление во что бы то ни стало напиться, как только дело доходило до спиртного, было тем более непонятным, поскольку после подобных “погружений” я едва не подыхал - так мне было плохо. Я каждый раз давал себе обещания не пить так много, держать себя в руках, не мешать “красное” с “белым”, лучше закусывать и т.п., но я *органически* не способен был пить меньше, как бы мне того ни хотелось. Плюс ко всему, я обладал исключительным “талантом” напиваться в самый неподходящий для себя момент (например, накануне приема на работу или в день свидания с девушкой). Понять мое поведение с точки зрения здравого смысла для окружающих было весьма затруднительным. Многие мои знакомые просто махнули на меня рукой, как на человека, который “был, да весь вышел”.

В 1983 году, вернувшись из армии, я вдруг заметил, что почти весь мой заработок уходит либо на водку, либо на долги. Я неожиданно для себя обнаружил, что могу неделями спать на грязных простынях, жить впроголодь, не платить за квартиру, прогуливать работу, ночевать в вырезвители, орать от кошмаров по ночам, делать невероятные долги, мочиться под себя, но я решительно не могу жить без спиртного. В возрасте 21 года, наткнувшись на статью в журнале “Человек и Закон”, я понял, что я алкоголик. Это меня даже как-то утешило и примирило с самим собой. В статье говорилось, что алкоголизм излечим, нужно только собраться с духом, пойти к врачу и заявить о себе: “Вот он я!” Ну, это мы всегда успеем, а пока надо было как следует “оторваться”, так сказать, напоследок. Мне грезились лазурные берега Черного моря, рестораны, девочки и много хорошей выпивки... Не было только денег. Мое пропитое сознание не подсказало мне ничего лучшего, чем ограбить квартиру своей семьи и исчезнуть из поля зрения своих родных. Это был, пожалуй, самый страшный и наиболее поучительный из всех периодов моего пьянства. Никаких “югов” я естественно не увидел. А увидел я бесконечную череду пьяных притонов, ночевков на вокзалах, в подъездах и просто на улице, опухшие лица вчерашних собутыльников, с тоской и надеждой глядящие в мое лицо: “Варианты есть?”, несчастных женщин, тоскующих по теплу и любви, но гораздо больше получающих от стакана водки, и за водку готовых на любые изыски страсти, детей искалеченных пьянством родителей, - и никакого просвета. Мрак, тоска, безнадежность... Все чаще меня стали посещать мысли о самоубийстве. Дважды за это время я лежал в наркологической больнице, где мне был поставлен уже “официальный” диагноз: “хронический алкоголизм II стадии.” После больницы я начинал пить почти сразу. Для меня наступило время, когда я столкнулся с еще одним проявлением своей болезни - *я честно хотел бросить пить и не мог этого сделать.* Я всегда считал, что брошу пить, как только сам по

настоящему захочу этого. И вот, в возрасте 25 лет, после 11 лет пьянства я действительно захотел покончить со всем этим. Я уже не обманывал себя. Я знал, что все мои беды только от того, что я слишком много пью. И если я не разберусь с пьянкой, она разберется со мной. Я собрал всю свою волю в кулак и решил больше не пить. Совсем. Даже пива. Даже в Новый Год.

... Меня хватило на 3 недели, а потом как-то сам собой оказался в руке стакан с вином. Я подумал, что если это будет только один или пара стаканов, то страшного ничего не случится. К тому времени я уже не брезговал одеколоном и прочими дарами парфюмерной промышленности. Очередная попытка пробиться в мир нормальных людей завершилась не ступеньках подъезда, где в ожидании любимой девушки я коротал время с одеколоном "Гигиенический", используя в качестве закуски зеленые листья с какого-то растения и неизменный "Беломор". Девушку я тогда так и не дождался, но это было уже неважно, поскольку в моей выдавшей виды сумке болтался еще один целехонький пузырек на вечер. Я понимал, что это конец. Я находился в неразрешимом противоречии - я не мог больше пить - алкоголь убивал меня, и я не мог не пить, поскольку жизнь без моего "любимчика" представлялась мне пустой и мрачной шуткой злого гения. Кодироваться я не хотел, т.к. в свое время вводил себе небезызвестный препарат "Торпедо" и две недели не пил под страхом смерти. Трезвость с "динамитом в заднице" мне не понравилась, и я поспешил с ней расстаться даже с риском для жизни. Вот тогда от осознания безвыходности своего положения мне стало совсем тошно. Фактически я уже махнул на себя рукой. Будь что будет... Подохну от пьянки - туда мне и дорога. Не удалась жизнь. Но, Господи! Если Ты есть, помоги! Сделай что-нибудь. Забери меня отсюда. Я не могу так больше. Помогите, Боже!...

Спасение пришло неожиданно-негаданно. В октябре 88 года я снова жил у своей сестры, в некогда обокраденной мной квартире, где я не появлялся более 4-х лет. Естественно, я старался вести себя тише воды, хотя периодически исчезал по причине очередного загула. Дома я старался не пить и таким образом создавал для своей бедной сестры иллюзию того, что я "образумился". В тот день мне было очень плохо, после очередного 2-х недельного запоя, и я, украв у сестры (сколько же терпят от нас наши близкие!) два флакона лосьона "Утро", потихоньку их употреблял, дабы хоть как-то облегчить свое состояние. Мне нужно было выходить в ночную смену на завод, а я едва мог двигаться. И вдруг, что-то непонятное. По радио раздается голос человека, который открыто, так запросто заявляет: "Здравствуйте, меня зовут Саша и я алкоголик". А дальше рассказывает вкратце свою историю, из которой следует, что это настоящий ветеран на том поле битвы, где я уже отчаялся победить.

Говорил он так убедительно и такие откровенные вещи, что я как-то сразу поверил ему. Я понял - это свой. Этот парень говорит дело. Больше всего меня заинтересовал тот факт, что по его словам Саша открыл для себя совершенно новый способ сохранения трезвости, причем такой трезвости, которая ему самому не в тягость. Свое счастье, как он утверждал, он обрел в так называемых Анонимных Алкоголиках. Вот тут я всю наострил уши: "Это что-то новенькое! Это что-то дельное." Слава Богу, что Саша дал в эфир свой почтовый адрес, я бы умер от нетерпения, разыскивая его через радио. Той же ночью забыв о похмелье (!) я написал ему. Писал я примерно следующее: "Здравствуйте, Саша! Я уже давно знаю, что я алкоголик. Мне всего 25 лет, но я не могу больше так жить. Помогите мне. Возьмите меня к себе в группу." Утром я отправил письмо и весь день меня не покидало ощущение сделанного важного и нужного дела. А спустя пару дней Саша позвонил мне домой, и через мою сестру пригласил меня на собрание АА. Что-то внутри мне подсказывало, что это моя последняя надежда и посему к назначенному часу, одевшись как можно приличней, я отправился по указанному адресу. Трезвости у меня было всего два дня и, разумеется, чувствовал я себя не очень уверенно. Незнакомое место, чужие люди. Куда я иду и зачем? Но словно какая-то сила подталкивала меня и не давала повернуть назад. И вот я переступаю порог одной из комнат ДК Завода Ильича, где вижу довольно пестрое сборище, состоящее по большей части из хорошо одетых, трезвых и веселых людей. Поначалу я решил что ошибся и даже переспросил: "А где тут алкоголики собираются?" Мне ответили, что пришел я туда, куда нужно, чтобы я не беспокоился, сейчас начнется собрание и я все узнаю, а тем временем дали почитать какие-то брошюры и листочки. Я конечно распахал все это по карманам (потом почитаю). Сажу приглядываюсь. Куда это я попал? Что меня удивило с самого начала, так это какая-то несвойственная трезвым людям простота и естественность в общении друг с другом. И еще какая-то непонятная теплота и доброжелательность. В общем убежать мне оттуда не захотелось. А потом началось собрание. Только это не походило на собрание в привычном понимании этого слова. Поразило то, что каждый выступающий называл свое имя и добавлял: "я алкоголик". Из услышанных в тот вечер историй основное, что я уловил - это то, что я такой же, как и эти люди, просто у них больше, чем у меня, трезвости, а значит то, что удалось им, возможно и для меня. Набравшись смелости я тоже решил высказаться, встал, представился и по примеру остальных добавил: "Я... (горло словно стало чужим) алкоголик" - еле выдавил я из себя - "Я никак не могу бросить пить. Помогите мне. Возьмите меня к себе." Потом выступали еще какие-то люди, но я был словно в тумане. Мне почему-то было на удивление хорошо. А после собрания ко мне подошла какая-то женщина, сказала что она алкоголик из Америки и ее зовут Джулия. Она обняла меня, как-то по родному и расплакалась.

Так я нашел своих, с которыми с тех пор не расстаюсь. Не все у меня получалось гладко и через пару месяцев я еще раз решил доказать себе, что могу пить нормально. Результат - тяжелейший трехнедельный запой, после которого я оставил эти дурацкие попытки, сравнимые разве что с дракой боксера-любителя с

чемпионом мира в тяжелом весе. Алкоголь в любом случае сильнее меня. И как бы я не старался, к каким бы ухищрениям ни прибегал, он все равно уложит меня. К сожалению, часть моих друзей по несчастью так и не смогли себе в этом признаться. Сегодня их уже нет в живых. Мне повезло больше. Бог вернул мне здравомыслие. Сегодня я не пью уже более 7 лет. Это оказалось возможным благодаря тому, что АА помимо тепла и дружеского участия дали мне нечто более действенное - науку жизни, основанную на 60-летнем опыте сохранения трезвости алкоголиками всего мира. Анонимные Алкоголики предложили мне конкретную Программу действий, основанную на 12 Шагах, каждый из которых ведет к обретению жизненно-важного духовного опыта. Именно эта программа в корне изменила мою жизнь. Сегодня я трезв и с полной уверенностью могу сказать, что я счастлив. Моя жизнь мне по-настоящему нравится, и я не хочу возвращаться к прежнему. Я стараюсь регулярно посещать собрания, делюсь своим опытом с теми, кому это интересно, и учусь применять принципы нашей Программы во всех своих делах. Сегодня моя жизнь имеет цель и смысл, и я безмерно благодарен тому первому алкоголику, кто сам того не ведая, протянул мне руку помощи и открыл передо мной дверь в иное измерение бытия. И остается только гадать, смог ли бы я ухватиться за эту руку и воспользоваться предложенным мне спасением, не признай я в свое время такого простого и очевидного “Я слишком много пью и с этим настала пора что-то делать”.

Аноним (Москва)

МОЙ ПУТЬ К БОГУ

В семье, где я воспитывалась, верующих не было. Мои родные были людьми несколько суеверными, боявшимися порчи и сглаза, плохих примет и снов. Были у них какие-то смутные идеи о загробной жизни, но думать об этом серьезно никому не было интересно. К вопросам веры выказывалось полное равнодушие. Над религиозными людьми смеялись, считая их за не совсем нормальных или, чаще всего, лицемеров. Исключение составляла моя бабушка. Она воспитывалась в дореволюционной крестьянской семье, училась в церковно-приходской школе. Для своего времени и своего окружения она была достаточно грамотным человеком. Она не только помнила уроки Закона Божьего, но и читала духовную литературу. Однако оторвавшись от своих корней и переехав уже в пожилом возрасте в Москву (ее дети давно уже жили здесь своей собственной жизнью и по своим представлениям), она почти порвала связь с Церковью. Очень редко ходила в храм, иконы были убраны в шкаф. Я думаю, что она стеснялась. Но я также думаю, что Бог оставался у нее в душе. Она часто обращалась к Нему, хотя шепотом и своими словами. Она всегда надеялась и полагалась на Него, была очень совестливой, скромной и сострадательной. В семье бабушка никогда не была авторитетом. Мои родители-алкоголики всю жизнь использовали ее, остальные члены семьи ругали ее за это и третировали. Но я была обязана бабушке жизнью, и, слава Богу, понимала это и тянулась к ней.

В какой-то короткий, но очень важный промежуток жизни она заменила мне мать и занималась моим воспитанием. Не стараясь привить мне представление о Боге, она говорила мне о Нем, поскольку сама о Нем думала. А моя душа, как я себя помню, всегда стремилась к таинственному и лежащему за пределами обыденности.

Когда мне было пять лет, моих родителей лишили родительских прав и меня взяла на воспитание тетя (мамина сестра), которую я вскоре стала звать мамой. Это произошло без особых усилий и сопротивления с моей стороны, видимо потому, что душевная связь с родной матерью была очень слабой. К новой семье я быстро привязалась, но никогда не чувствовала себя в ней полностью родной. Мне сознательно не давали забыть, чей я ребенок. Совершенно из благих намерений старались возбудить во мне отвращение к моим кровным родителям и таким образом выработать у меня иммунитет к алкоголизму.

В возрасте около шести лет у меня сформировалась детская вера в Бога, основанная на потребности в безусловной любви и защите от душевной боли. У меня было чувство, что Бог постоянно следит за мной, знает о чем я думаю, и я всегда могу обратиться к Нему за помощью и поддержкой. Я часто тайком молилась Ему с горячей и искренней просьбой о чем-нибудь. Мои просьбы далеко не всегда были невинными, я не была ангелочком и довольно часто просила о том, чтобы Бог наказал кого-нибудь из моих обидчиков или просто людей, которых я не любила. Но я всегда была уверена, что Бог сделает то, о чем я его прошу, потому что он меня любит. Это был мой личный Бог. В моем представлении Бог был бестелесным существом, которое может одновременно присутствовать везде и видит все, что происходит на земле. В это же время у меня появились мучительные ночные страхи, от которых никто не мог меня

избавить, кроме Бога, к которому я обращалась. Я никогда никому не рассказывала о своих отношениях с Богом, потому что боялась насмешек. Только несколько позже у меня появились близкие подруги, с которыми я делилась своими секретами. Интересно, что они разделяли мои представления и тоже никогда не рассказывали об этом взрослым, они никогда не смеялись надо мной. Конечно, мы с ними верили и в злых и добрых волшебников, и в разные чудеса. Богомольные сердитые старушки, жившие в нашем доме, казались нам злыми ведьмами, а церковь, куда они часто ходили, связывалась в основном с ними. Одним словом, у нас были свои отношения с Богом и взрослых мы туда не пускали. Девочки на год старше меня уже ходили в школу. Учительница объясняла им, что Бога нет, потому что космонавты летали туда, где он якобы существует и никого не видели. Мы дружно смеялись над наивной учительницей. Всем было ясно, что Бог живет не там, а здесь, рядом с нами, но мы его не можем видеть. Для детского сознания это было так же просто и понятно, как дважды два.

Когда мне было около семи лет, меня крестили в доме сельского священника, далеко от дома. Это означало, что у меня теперь будут крестные отец и мать. Это был семейный обряд, призванный закрепить родственные связи. Крестильный крест на меня никогда не надевали и ничего больше мне об этом не говорили.

Когда я пошла в школу, я уже прилично умела читать. В доме было мало детских книжек, но я их зачитывала до дыр. Любимой книжкой были "Сказки" Пушкина. В первом классе учительница гуртом повела нас в библиотеку и всех записали туда. С этого дня для меня началась новая эпоха. Как я читала, трудно описать словами. Я проглатывала книгу за книгой и все время чувствовала неутолимый голод. Книги были окном в бесконечный мир, через которое я дышала свежим воздухом. Книги стали моими учителями и воспитателями, я верила только им. Школа быстро опротивела мне, но школьные учебники я прочитывала от корки до корки сразу, как только получала в конце учебного года. У меня появилась новая вера - в знания. Позже я стала увлекаться научной фантастикой (советской, конечно, другой в библиотеке почти не было). Через нее я приобщилась к вере в светлое будущее человечества, основанное на научном понимании мира. Люди там были одержимы жаждой знаний, как и я в то время; изучение природы было смыслом их жизни. Бог был просто не нужен. Религия всегда мешала людям на пути прогресса, она служила темным силам, стремящимся похоронить мир во мраке невежества. Все беды в мире людей и все зло было от невежества - так я считала.

В моем отношении к природе ясно просматривается обожествление ее. Природу я любила с детства; после первой поездки в деревню в возрасте пяти лет меня тянуло туда постоянно. Я пришла к убеждению, что люди через познание природы должны приближаться к ней, а не удаляться. Мне очень не понравилась идея Базарова о том, что природа - не храм, а мастерская и человек в ней работник. Считая себя убежденной атеисткой, я не могла сказать, что природа - храм, но смутно и неосознанно одушевляла ее и наделяла высшим разумом. Вид звездного неба или красивых пейзажей вызывал во мне трепет и благоговение. Всех живых существ я считала чудом. Никогда на самом деле я не ставила человека на место Бога. И наука не была моим кумиром, она была средством приобщения к чему-то высшему. Познание я считала высшим смыслом человеческого существования. Я была уверена, что человек не должен ни властвовать над природой, ни покорно подчиняться ей, а может и должен сотрудничать с ней, общаться, как бы находясь в постоянном диалоге, обращаясь к ней с вопросами уважительно и с любовью, как к бесконечно более старшему и мудрому.

Таким образом, некоторое время мое мироощущение в основном было ясным и светлым. Светлое будущее было впереди у человечества, светлое будущее было у меня лично, если я не сверну с пути служения своим идеалам. Вот только по мере развития во мне начали созревать странные, тревожащие, мутные побуждения и переживания. Раньше я осознавала, что вокруг меня, в людях и во мне есть много такого, что не укладывается в рамки моего четкого мировоззрения. Но мне удавалось это спокойно игнорировать, как что-то случайное, мелкое, недостойное внимания. Высокомерно относилась я к писателям, пристально исследующим человеческую душу и человеческие взаимоотношения.

Морально-этические вопросы казались мне простыми и ясными, все было понятно и известно, нечего было копать в этом. Постепенно с нарастающей скоростью прежнее мировоззрение переставало меня удовлетворять, быть для меня нравственной опорой в жизни. Я все больше, все острее и болезненнее чувствовала свое духовное одиночество, оторванность от реального мира и от других людей. Но это чувство не вызывало во мне стремления приблизиться к ним, а наоборот, отталкивало, так как реальный мир не укладывался в рамки моих представлений, был далек от моих ценностей, пугал и тревожил меня своей запутанностью, сложностью, жестокостью, необъяснимыми противоречиями.

Я продолжала цепляться за остатки своих прекрасных фантазий, как утопающий за соломинку. Но они со временем начали тускнеть и обрастать странными новообразованиями, этот процесс был необратимым и бесконтрольным. К моменту окончания школы я окончательно потеряла всякие ориентиры в жизни, постоянно находясь в состоянии стресса, страха перед жизнью и людьми. Я была полна отвращения к жизни и к себе, иногда мне хотелось умереть. Помогали только призрачные надежды на будущее, которое иногда светило где-то вдали радужными красками. Я смутно понимала, что это были новые иллюзии, но жить без них не могла, как без наркотика. Для подкрепления этих иллюзий как нельзя кстати пришелся

алкоголь, который я попробовала где-то около восемнадцати лет и сразу почувствовала необходимость в нем.

Мои попытки найти свое место в жизни были очень неудачными, травмирующими, показывали мою полную жизненную несостоятельность. Любая работа казалась мне скучной и бессмысленной, нигде я не находила контакта с людьми, ощущая свою изолированность и одиночество. Я была вялой, пассивной, плохо работала, постоянно получала взыскания, что еще больше ожесточало меня, заставляло замыкаться и прибегать к помощи алкоголя. Однажды в невменяемом состоянии я пыталась выпрыгнуть из окна пятого этажа. Меня остановили родственники, это был первый случай, когда они столкнулись с моей болезнью. Мать побила меня и пригрозила все рассказать на работе, после чего инцидент был исчерпан. Мне продолжали наливать спиртное за общим столом не принимая во внимание угрожающие симптомы. Еще больше я пила тайком, успешно скрывая это до поры.

В двадцать лет я с третьей попытки поступила в университет. Полуосознанно я надеялась, что знания помогут мне решить мои проблемы. Однако к тому времени я уже разучилась сколько-нибудь настойчиво работать и учеба была заброшена с самого начала. Экзамены и зачеты я сдавала относительно успешно путем невероятной мобилизации сил накануне их. В то же время бурными темпами развивалось мое пьянство, с которым было связано дальнейшее разочарование в себе, в своих идеалах, в жизни и людях, поскольку мне пришлось столкнуться с явлениями, раньше неведомыми, в себе самой и окружающей действительности. Я полностью потеряла контроль над своей жизнью. Участвовавшие скандалы привели к моему уходу из семьи и я стала жить одна.

В это время у меня начали появляться смутные мистические настроения, шедшие вразрез с прошлым мировоззрением. От отчаяния я стала обращаться к неведомым силам с мольбой о помощи (надо сказать, это и раньше случалось со мной эпизодически в состоянии порядочного подпития). Я чувствовала, что никто и ничто из окружающего мира не способно меня спасти. Я обращалась к врачам, они прописывали мне психотропные препараты, от которых я тупела, но мне не становилось легче. Однажды после бурной ссоры с родственниками я проглотила вместе с алкоголем горсть этих таблеток и оказалась в реанимации. Но и после этого я не признала себя алкоголиком и продолжала попытки контролировать свое питье.

Когда мне было двадцать пять лет, Бог наконец послал мне человека, приведшего меня в АА. Ввиду моей полной пассивности и совершенного отказа от поисков выхода данное событие нельзя расценивать иначе, как вмешательство Высшей Силы. Тем более, что подруга, которая привела меня в АА, не была алкоголиком и узнала о Программе случайно. Она же привела меня в Церковь. Я тогда приняла этот путь без сопротивления и на удивление легко, как будто всю жизнь верила в Иисуса Христа. Я впервые пошла с подругой на крестный ход на Пасху и все это показалось мне вполне естественным. Общество АА приняло меня радушно и я, казалось бы, наконец вступила на путь спасения.

Но не тут то было. Не отдавая себе отчета и не признаваясь в этом, я не желала совершенно отказаться от алкоголя. Тем более, что в то время были частые эпизоды питья хоть и чрезмерного, но без ужасных последствий и даже вовремя остановленного. Я не признавала, что алкоголизм - моя самая большая проблема. Думала, что избавившись от одиночества, я постепенно налажу свою жизнь. Ходя в АА, я тайком выпивала и не видела (совершенно честно) в этом ничего предосудительного. На группе я встретила такого же одинокого человека, с которым мы решили соединить свои жизни. Вскоре АА было забыто.

Период эйфории с моим новым спутником жизни длился недолго - вскоре мы стали пить вместе. Подруга отшатнулась от меня, как и вся родня. Мы вдвоем пытались бороться с невзгодами, но увязали все больше. Мой муж был человеком верующим и с его приходом у нас в доме появились иконы. Мы иногда ходили в церковь и читали духовную литературу. Однако христианское вероучение соединилось у него парадоксальным образом со всякими оккультными представлениями - о реинкарнации, спиритизме, картах таро и т.д. Под воздействием многолетнего алкоголизма у него развивалась душевная болезнь, сопровождающаяся построением собственных космологических теорий, включающих в себя совершенно несовместимые вещи. Я с первых дней совместной жизни попала в глухую созависимость с моим мужем и принимала почти безоговорочно все его взгляды, даже самые бредовые. Спутанное религиозное учение не могло указать нам путь из трясины. Так мы мыкались и бились почти три года, в промежутках между запоями лихорадочно строя свою жизнь, латая дыры. В пьянстве мы потеряли нашего единственного ребенка, которого оба хотели. В нашем доме, густонаселенном алкоголиками, наша семья была известна особо: когда мы пили, к нам на "халяву" слетались, а потом бесследно исчезали совершенно незнакомые люди. Напиваясь, мы вместе философствовали, обсуждали космологические гипотезы и загадки потустороннего мира, чувствуя при этом необычайное "духовное" единение.

В конце третьего года совместной жизни Бог забрал моего мужа из этой жизни. Я оказалась совершенно одна на развалинах нашего дома в страшном кошмаре, который не снился мне никогда. Под угрозой непосредственной физической смерти я снова пошла в АА. Там я избавилась от одиночества, но отношения с Высшей Силой были у меня ужасно запутаны. В моей голове долго продолжал существовать привычный бред об устройстве Вселенной. Но самое главное, совершенно нетронутыми остались мое своеволие и моя "самость", которые ставили в центр мира мое "Я". Это чрезвычайно затруднило для меня первые шаги в Программе. Продержавшись на страхе почти полгода, я сорвалась и дальше срывы

покатились, как по маслу. Зацепиться мне было не за что, потому что и Первый шаг я не сделала честно все из-за той же "самости" и гордыни.

В поисках помощи я обратилась в духовно-ориентированную лечебную программу. Однако там мое своеволие вдруг чрезвычайно обострилось. Сильнейший протест вызывали и требования дисциплины, и "навязывание" веры в Бога. Моя болезнь ожесточенно сопротивлялась и побеждала. Оставив по этим причинам программу, я снова билась в попытках справиться со своей болезнью самостоятельно. Потом снова вернулась в программу. Сопротивление не прекращалось, но через него я продолжала свой трудный путь к выздоровлению.

Было несколько больших "камней преткновения", мешавших мне придти к Богу. Основным из них было мое представление, согласно которому взаимоотношения человека и Бога походила на отношения слуги или раба с господином. У меня создалось впечатление, что образ Бога похож больше всего на образ восточного деспота, который жаждет поклонения, превознесения своих достоинств и жертв от своих подданных, нетерпим к малейшей критике и безжалостен к неверным. Такого повелителя можно бояться, но любить трудно. Если Бог - это личность, притом абсолютно нравственная, а не безликая Высшая Сила, то мне очень хотелось подчиняться ей только из любви и доверия, а никак не из страха.

Другие трудности рождались из моего личного жизненного опыта. Иногда мне казалось, что стремление препоручить свою жизнь и волю Богу есть ни что иное как новый хитроумный виток развития глубинного паразитизма, свойственного мне по жизни. Я привыкла "препоручать" свои проблемы близким и друзьям, которые готовы были взять их на себя, сочувствуя моей слабости. А как зрелая личность должна сама решать свои проблемы и ни на кого не надеяться. Помогло мне в этом осознание той горькой истины, что я личность все-таки больная.

Проанализировав в четвертом шаге свой жизненный путь, я совершенно отчетливо увидела, что с детских лет во мне развивался тяжелый душевный недуг, приведший меня к краю пропасти. Но теперь я не ропщу на это, я вижу духовный смысл моей болезни - это путь, который только и мог привести меня к Богу.

Вернувшись в АА, я обратила внимание на большое разнообразие представлений о Боге, на подчеркнутое упоминание "*как мы Его понимаем*" - каждый в отдельности. Я постепенно начала понимать, что главное - это не укладывать в себя чужие представления о Нем, а выяснить свое *собственное понимание* Его и укрепить и углубить это понимание работой по Программе. Теперь я с большим интересом слушаю мнения других членов АА по этому вопросу и вижу все больше общего, а не различий.

Я по-прежнему уважаю человеческий разум, но со спокойной душой признаю его главное непреодолимое ограничение - он не способен дать мне Любовь, в которой я так нуждаюсь. Все другие слабости (например, невозможность справиться со смертельными болезнями, со стихийными бедствиями и прочее) - ничто в сравнении с этим. Только Любовь нужна мне по-настоящему, без нее вся жизнь и деятельность, все достижения не имеют никакого смысла. А она может исходить только от Бога. Только Любовь и Вера могут противостоять во мне злу и страху.

Я прошу у Бога, чтобы Он научил меня любить людей такими, какие они есть, а не какими я хочу их видеть. Я чувствую, что только это принесет мне примирение с миром людей и поможет найти свое место в нем.

Я начинаю верить, что Бог - источник бесконечной Любви, что он примет меня такой, какая я есть, со всеми моими грехами и слабостями, с моими сомнениями и колебаниями, с маловерием и гордыней и поведет меня по пути выздоровления. Я перестала Его бояться.

Люба (Москва)

ИСПЫТАНИЕ

Первый абзац Десятого Шага в книге "12 и 12" начинается так: "Работая над первыми девятью Шагами, мы готовимся к тому, чтобы начать жить по-новому. Но если мы подошли к Десятому Шагу, - это значит, что мы готовы жить, руководствуясь принципами АА изо дня в день, образно говоря, в хорошую и плохую погоду. Наступает момент серьезного испытания: способны ли мы вести трезвый образ жизни, сохраняя эмоциональное равновесие и жить целенаправленной жизнью при любых условиях? "

В начальный период своей трезвости, когда только начинал знакомиться с Шагами, я слышал людей на собраниях АА, говорящих о Десятом Шаге как о ежедневной инвентаризации своего поведения. Это не нравилось мне.

Четвертый Шаг, моральная и нравственная инвентаризация, казался мне достаточным для поддержания трезвости. Ежедневно возвращаться к этому? Нет, увольте, будет с меня.

Теперь я понимаю, что в основе нежелания делать Десятый Шаг лежит страх причинить себе лишнюю боль. В течение некоторого времени это никак не сказывалось на поведении. Я не пил, не совершал поступков, которые могли привести к выпивке.

Но через два часа я внезапно почувствовал неудобство от некоторых своих мыслей и чувств. Душевный покой стал оставлять меня. Мой новый спонсор, чтобы разобраться в происходящем, рекомендовал написать хороший рассказ с анализом чувств. У него было 25 лет трезвости, что являлось для меня решающим фактором для выполнения непривычного для себя задания.

Так случилось, что мой спонсор был тем самым человеком, с которым много лет назад я делал свой Пятый Шаг, и знал он меня достаточно хорошо.

Изливая на бумаге свои мысли и чувства, делая анализ собственных поступков, я с удивлением отметил появившееся откуда ни возьмись чувство личности. Я обнаружил многие изменения характера, ранее не замечаемые мной, которые очень мешали моей трезвости. Было трудно, но интересно узнать что-то новое о себе, и обнаруживая нежелательные изменения, корректировать их в направлении трезвости. С выполнением Десятого Шага ко мне пришло радостное чувство, родственное открыванию рождественского подарка.

Приятно обнаружить в себе хорошие чувства, но встречая негативные моменты и выправляя их, ощущение удовлетворения не уменьшается, а становится полновеснее.

Итак, я прохожу теперь эту проверку в хорошую и плохую погоду, вот уже более 16-ти лет.

Не так уж трудно представить, где я был бы сейчас без умения самоанализировать. Сейчас, когда я тяжело болен физически, отсутствие критики и жалость к себе неминуемо привели бы меня к бутылке.

Многие мои друзья из АА прошли через подобные ситуации и остаются трезвыми, доставляя радость себе и окружающим.

Смогу ли я сохранять эмоциональное равновесие, когда жизнь бьет по голове? Смогу ли я благодарить Бога за то, что есть, и что не случилось худшего?

Тщательная проверка своего поведения в различных ситуациях утверждает во мне право положительно ответить на поставленные вопросы.

Я могу и должен жить в сложившихся условиях, поскольку у меня есть благородная цель. Эта цель - оставаться трезвым, жить по программе и помогать другим алкоголикам.

"Да это же просто", - восклицаете вы.

Действительно, моя жизнь сейчас проста и обычна, но не скучна. Она такая, как и у всех людей, движимых благодарностью к Высшей Силе за дарованное им познание самого себя.

И сегодня я повторяю себе: **я могу**.

Ральф (Северная Каролина) из журнала АА Грейпвайн"

8-я Конференция по Служению Российского Товарищества АА

20 и 21 апреля 1996

На Конференции зарегистрировались 63 человека из России (Курган, Екатеринбург, Петрозаводск, Самара, Глазов, Мытищи, Электросталь, Иркутск, Магнитогорск, Санкт-Петербург, Владимир, Северо-Уральск, Смоленск, Тольятти), а также из Германии, США и Финляндии.

Правом решающего голоса обладали 36 человек: представители групп, интергрупп (Москва, Петрозаводск и Самара), члены Совета и председатели Комитетов и Служб Российского Совета обслуживания АА.

Конференция обсудила следующие вопросы:

1. Отчёт о проделанной работе, информация о проблемах.

С сообщениями выступили: председатель Российского Совета Виталий В.; главный редактор Издательской Службы РСООА Виктор Ф.; служба переписки, Володя Б.; финансовая Служба, Ирина Ч.; служба рассылки литературы, секретарь РСООА Алексей Ч.; ответственная за литературу АА Ирина Т.; председатель литературного комитета Константин; Комитет по внешним связям, Вениамин.

Большинством голосов **принято решение:**

- ◆ **работу Совета не оценивать.**

2. “Руководство по Служению Российского Товарищества АА”.

Большинством голосов (20 за, 3 против, 6 воздержались) **принято решение:**

- ◆ **временнo до следующей Конференции принять “Руководство” частично (ч. 1, 2 и 3).**

3. Утверждение решений РСООА за текущий год.

3.1. Тексты 12 Шагов и 12 Традиций.

Большинством голосов (24 за, 4 против, 4 воздержались) **принято решение:**

- ◆ **основными текстами Шагов и Традиций считать тексты в Большой Книге.**

3.2. Положение об издательской Службе.

Большинством голосов (23 за, 6 против, 2 воздержались) **принято решение:**

- ◆ **“Положение” не принимать;**
- ◆ **разработать новое положение, определив в нём взаимоотношения сторон “треугольника”: Совет - Литературный Комитет - Издательство.**

3.3. Продажа литературы АА.

Большинством голосов (30 за, 1 против, 2 воздержались) **принято решение:**

- ◆ **присылаемую в Россию литературу АА продавать;**
- ◆ **определение цены доверить Совету.**

3.4. Принятие денежных средств от Германского АА.

Большинством голосов **принято решение:**

- ◆ **принять помощь Германского АА после решения Советом вопроса с офисом, обеспечивающим сохранность оборудования.**

4. Выборы членов Российского Совета Обслуживания АА.

Приняли к сведению, что из состава Совета выбыли Николай С. (Москва) и (Вологда), остальные члены Совета готовы продолжать работу.

Большинством голосов (30 за) **принято решение:**

- ◆ **расширить состав Совета до 9 человек;**
- ◆ **наделить правом решающего голоса председателей комитетов, интергрупп и председателя следующей Конференции.**

Итоги голосования по персональным кандидатурам:

- ◆ **ввести Евгения М. (Москва) в состав Совета (35 за) - решение принято;**
- ◆ **ввести Алексея Р. (Москва) в состав Совета (28 за) - решение принято;**
- ◆ **ввести Владимира Б. (Москва) в состав Совета (33 за) - решение принято;**
- ◆ **вывести Виталия В. (Москва) из состава Совета (первое голосование 19 за, повторное голосование 18 за) - решение не принято.**

5. Председатель следующей Конференции.

Большинством голосов **принято решение:**

- ◆ **создать инициативную группу по подготовке следующей Конференции в составе Веры (Москва), Юрия (Москва) и Ольги (Москва);**
- ◆ **председателем инициативной группы и председателем следующей Конференции избрали Ольгу Шанаеву (Москва).**

Итоги голосования по персональным кандидатурам:

- ◆ **Ольга (13 за) - избрана;**
- ◆ **Вера (8 за);**
- ◆ **Юрий (10 за).**

6. Декабрьская встреча.

Большинством голосов **принято решение:**

- ◆ **очередную Декабрьскую Встречу АА провести в г. Екатеринбурге.**

7. Дата основания АА в России.

Большинством голосов **принято решение:**

- ◆ **поручить Совету собрать данные по этому вопросу и определить дату образования АА в России.**

12 ^{1/2} : Не унывай!

"Как ты можешь рассмешить Бога? Расскажи Ему свои планы."
(GV 3/96)

* * *

- Что нужно делать, для того, чтобы сорваться?
- Ничего...
* * *
- Так вот где зарыто двенадцать больших собак!
* * *
- Сказали мне, что надо иметь спонсора. Ну, поимел я спонсора...
* * *
- Меня продолжает мучить вопрос: как пить трезво?
* * *

Алкоголик нашел на берегу моря старую пустую бутылку, потер ее, а оттуда выскочил джинн, и говорит:

- Готов исполнить одно твое желание!
- Ну, - говорит алкоголик, - есть у меня собака, а у нее нет задней правой ноги, да и передняя левая перебита, зубы все выпали от старости и хвост уже не стоит. Но я хочу, чтобы на завтрашних бегах она пришла первой!
- Ох, пожалуй такого я сделать не смогу... - отвечает джинн, - нет ли у тебя какого другого желания?..
- Тогда вот: сделай, чтобы я смог жить трезвым и счастливым, но без АА и 12 Шагов!
- Хм.. - промолвил джинн, - давай-ка посмотрим твою собаку...
* * *

Единственный способ что-то сделать - это сделать что-то.

* * *

"Жизнь - это то, что происходит в то время, когда вы строите планы." (GV 9/95)

* * *

Прошное должно быть трамплином, а не гамаком.

* * *

Алкоголик продирает глаза с похмелья. На стене огромная надпись кровью:

"Завтра бросаю пить!"

- Слава Богу, хоть не сегодня...
* * *

Сообщения

Группа **АЛАТИН**
(для детей)

по пятницам в 17 часов
ул.Остроженка д.53а, Наркодиспансер, комн.22
м."Парк Культуры" радиальная последний вагон от центра.

Контактный телефон 121-20-98 Лида

Телефон и адрес АА в Москве:
(095) 474-00-66
129128 Москва-128 а/я 33