ЖУРНАЛ АНОНИМНЫХ АЛКОГОЛИКОВ РОССИИ

ДЮЖИНА

Август 2012 №3 (43)
ПИ №ФС77-3908 от 11.03.2010 года
Первый номер журнала АА России выпущен в августе 1991 года

Тема номера:
«Новичок - главный человек на группе АА»

Двенадцать Шагов АА

1. Мы признали свое бессилие перед алкоголем, что потеряли контроль над собой.
2. Пришли к решению, что только Сила, более могущественная, чем мы может вернуть нам здравомыслие.
3. Приняли решение препоручить свою волю и свою 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 недостатков.
6. Полностью подготовили себя к тому, чтобы Бог избавил нас от 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 сили 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.

Дорогие друзья!

Очередной номер «Дюжины» вышел из печати. От лица редакции приношу нашим читателям извинения за вынужденную задержку с выпуском журнала, произошедшую из-за ряда финансовых и организационных сложностей. Вместе с тем, в наше непростое время журнал, не будучи коммерческим проектом, продолжает выходить, неся весть о выздоровлении, делясь опытом и силой. Со своей стороны готов заверить наших читателей, что редакция «Дюжины» намерена выполнить свои обязательства перед Сообществом АА, выпустив до конца года еще один номер журнала. Этот номер уже готовится к печати.

Читатели, наверное, уже обратили внимание, что журнал изменился. Он вырос во всех отношениях - стал толще, увеличился в размерах, и хочется верить, стал интереснее. Мы также сделаем все, что в наших силах, чтобы журнал продолжал выходить и в 2013 году. И здесь многое зависит и от вас, дорогие читатели. Редакции существенно легче готовить выпуск каждого следующего номера, когда он предоплачен по подписке. В этом номере мы размещаем информацию о возможных вариантах подписки на 2013 год. В этот раз этих вариантов целых четыре! Один из них поможет вам собрать полную коллекцию выпусков «Дюжины» за четыре года. Каждый, кто подпишется по специальному предложению («4х4»), получит сувенир от редакции. Поскольку некоторых номеров осталось буквально несколько штук, данное предложение ограничено. Так что не откладывайте решение о подписке в долгий ящик.

Ключевой же темой этого выпуска стал главный человек на каждой группе АА - новичок. Каждый из нас когда-то пришел на свое первое собрание АА. Давайте вспомним, какими мы были тогда - робкими, опустошенными, уставшими от самих себя и жизни. Что бы с нами стало, если бы к нам не протянулась рука помощи, если бы наш приход на группу не был никем замечен? К сожалению, на некоторых группах АА новички, не находя ответов, уходят, и хорошо, если возвращаются. Как можно помочь нашим братьям и сестрам, которые и сами еще не определились, подходит ли им АА? С какого времени рекомендуется начинать работу по Шагам? Как помочь найти наставника? Когда привлекать к служению? Ответы на эти и многие другие вопросы в найдете на страницах этого номера» «Дюжины».

Ваш в служении Евгений М.
Главный Редактор

Программа в действии

На пороге золотой шахты (Шаг девятый) 3

Второй завет: Единство

Традиция Девять 9

Язык сердца

Двенадцать ключевых принципов для традиций АА 14

Новичок - главный человек на группе АА

Остановиться пока не поздно 19

Счастье жить..... 21

Моя проблема не алкоголь! 23

Почувствовать себя частью группы 25

Меня встретили, как старого знакомого..... 28

Моя история

Я сказал: это моё!..... 29

Конец кошмара 32

«А ты не хочешь начать работать по шагам?»..... 37

Я написал письмо Богу... 39

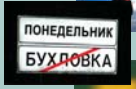
...Любовь АА стала для меня воздухом 49

«Я вернулась домой» 52

Прошло 17 лет. Я остаюсь трезвой 53

Донесение идей АА

Работа Анонимных Алкоголиков в Йошкар-Оле..... 56



ДЮЖИНА © Фонд Обслуживания

Журнал Анонимных Алкоголиков России

Свидетельство регистрации ПИ № ФС77-3908 от 11.03.2010 года

Журнал издается Комитетом «Дюжина» СО АА в России

Корректор - Людмила К.,

Дизайн и вёрстка - Леденёв А.В.,

Воспроизведение материалов внутри Содружества АА обязательно со ссылкой на журнал «Дюжина». Вне АА - только с письменного разрешения издательства.

129128, РФ, Москва, а/я 33

duginaaa@aarus.ru

Отпечатано: ООО «Чебоксарская типография №1» 428019, г. Чебоксары, пр-т Яковлева, д. 15

Тираж: 1000 экз.

На пороге золотой шахты

(Шаг Девятый)

«Он еще не понимает, что затронул начало богатейшей жилы, которая будет приносить ему прибыль, если он будет копать до конца жизни и настоит на том, чтобы все добытое раздавалось бесплатно».

(Анонимные Алкоголики, стр. 125)

...Когда мне было лет восемь или девять, я записался в районную библиотеку и взял там две книги. Прочел я их быстро, а вот вернуть было все как-то недосуг. Две недели, отведенные на прочтение, минули, а я все тянул с возвратом. И чем больше я оттягивал момент встречи с библиотекарем, тем больше меня эта встреча пугала. Сначала не пошел потому, что было лень, а после потому, что не пошел вовремя. Прошло два месяца. Еще немного, и я забыл бы об этой истории, но вот однажды у нас дома раздался телефонный звонок... Возмущению моей мамы не было предела. Она устроила мне разнос, а после заставила идти возвращать книги. Трясясь, как заячий хвост, понурив голову, я переступил порог библиотеки...

...С программой 12 Шагов я познакомился на своем первом собрании АА, куда я попал с двумя днями трезвости. Коротая время до начала группы, я пробежал глазами список Шагов. В принципе, все, что там предлагалось, было приемлемо. Не совсем понятно про Бога. На первый взгляд, эти Шаги показались мне сводом принципов, определяющих, каким человеком я должен быть, чтобы можно было считаться членом АА (что-то вроде «Морального кодекса строителя коммунизма»). Мои алкогольные мозги не увидели в этих пунктах программу действий. И было два Шага, которые меня озадачили - это Восьмой и Девятый. Озадачили настолько, что я даже несколько испугался, что не смогу «вписаться» в эту программу.

Последние четыре года моего пьянства я жил с сильно давящим на меня чувством вины. Уверен, если не считать физической тяги, именно желание сбежать от чувства вины заставляло меня пить еще больше. Ибо, как только я трезвел, меня начинали доставать воспоминания о том, что я натворил. Я обокрал свою семью, предавал друзей, обманывал жену, подводил тех, с кем работал, воровал... Жить с этим, оставаясь трезвым, было весьма обременительно. И я пил, поскольку это давало хотя бы временное облегчение. Но приходило утро с его неизбежным похмельем, и все начиналось по новой - скрыться, убежать, спрятаться. Наверное, будь я страусом, я не вытаскивал бы голову из песка.

Перспектива возмещать ущерб меня довольно сильно пугала. Однако, мои новые друзья напомнили мне, что главным условием для того, чтобы быть полноценным АА, - это желание бросить пить. «Со всем остальным ты разберешься после, по мере выздоровления», - добавили они. Это меня успокоило, и даже, как я теперь понимаю, слишком. Тогда я еще не знал, что основатели АА начинали практику возмещения, как можно скорее, стараясь не затягивать это процесс. Известно, что в ранние годы существования АА новички приступали к этому Шагу уже на второй, а иногда и на первой неделе выздоровления. Эти люди обретали жизненно важный духовный опыт, становились трезвыми, а в последствии кто-то из них вошел в число авторов Большой Книги.

К сожалению, к моменту моего прихода в АА абсолютное большинство людей, пришедших на эту группу раньше меня, не имело такого опыта. Тогда у нас было весьма смутное и приблизительное представление об этой программе. Вот почему сегодня я убежден, что алкоголику с самого

начала необходим «проводник» по Шагам, наставник, спонсор - называйте, как хотите. В противном случае моя больная голова просто не пустит меня делать то, что потребует от меня мужества и жертвенности. «Почти никому из нас не нравилось заниматься самоанализом, унимать свою гордыню, признавать свои недостатки...»[1] Если бы Шаги программы были легки и приятны, многие из нас давно бы уже выздоровели без посторонней помощи. И хоть программа АА - не тайна за семью печатями, идти по ней в одиночку крайне затруднительно, если вообще возможно. Мое эго всегда будет искать пути «полегче и попроще». Будучи инфантильным, я не обладаю достаточной зрелостью, чтобы отвечать за свои поступки. Мне всегда было проще свалить вину на другого или найти оправдание своему поведению. Поэтому сама мысль о том, что придется кому-то что-то возмещать, пугала меня. Но здесь, как это ни странно, сам алкоголизм продолжал толкать меня к действию. Когда я протрезвел, в моей памяти начали всплывать эпизоды из прошлой жизни, воспоминания о которых причиняли мне почти физическую боль. Трудно быть счастливым, зная, что кто-то пострадал из-за меня. Устав ходить кругами около выздоровления, я, наконец, сдался. Сколько времени было потрачено впустую, и скольких ошибок можно было бы избежать! Впрочем, как сказано, «алкоголь обладает колоссальной силой убеждения». Тут ведь или страдать, печально «бредя к своему концу», или выздоравливать, будучи «готовым на любые жертвы». Третьего не дано.

Итак, составив список тех людей, которые пострадали от меня, в назначенное время я был у наставника. Этот момент я хочу особо выделить. Мне не нужно было самому определять способы возмещения! Я должен был всего лишь честно рассказать о каждом случае, следуя списку, а после записать все, что скажет мой «поводырь». Оказалось, что в ряде случаев то, что казалось мне ущербом, таковым не являлось, а там, где я не видел, или преуменьшал степень зла, причиненного мной, мне было указано, что проблема серьезней, чем мне кажется. То есть, чтобы сделать Девятый Шаг, мне сначала понадобилось откорректировать свой Восьмой. Мое больное «Я» вечно все путает, либо готовое каяться во всех смертных грехах, либо напротив - снимая себя всякую ответственность и обвиняя других. И то и другое - проявление болезни.

[1] Анонимные Алкоголики, стр. 24

Я не самый плохой из живущих на земле людей. Но я сделал то, что я сделал. Зло вошло через меня в этот мир, теперь мне нужно постараться исправить это.

Как прилежный школьник, я записывал напротив каждого пострадавшего от меня, что конкретно мне нужно сделать по каждой позиции. Так я составил свой список Девятого Шага. Мне нужно было повесить его внутри дверцы платяного шкафа, чтобы каждое утро, одеваясь, натыкаться на него глазами. Мой эгоизм никуда не делся, и я легко могу забыть про список, а следом и «забить» на него. По сути, эти листки представляли собой скорректированный список Восьмого Шага. Однако, теперь к нему добавлялось действие по возмещению, плюс - отметка о выполнении. Совершая очередное действие, я закрашивал эту колонку красным маркером. Постепенно пустых клеточек становилось все меньше. А мое ощущение себя в трезвости становилось все лучше.

Что же касается возмещения ущерба, то палитра возможных действий оказалась гораздо богаче, чем я предполагал. С кем-то из списка мне нужно было встретиться, кому-то написать, кому-то позвонить и просто «объявиться», что-то вернуть или сделать подарок, а где-то молиться. Так, у меня был список женщин, кому я причинил зло, и с кем мне, напротив, не нужно было встречаться, чтобы не причинить еще большего зла. (Еще одна причина, по которой нужно обсуждать Восьмой и Девятый Шаги со спонсором.) Мне нужно было просить прощения у Бога за то, что я обижал Его детей, и молиться об их благополучии, желая им самого лучшего. Более того, выяснилось, что в отношении людей, которым я навредил, нужно было не просто извиняться, а исправлять действием. «Покаянные речи и невразумительные извинения не оплатят всех счетов»[2]. Просить прощения, извиняться, обещать исправиться - я это делал сотни раз. Это не работает, поскольку здесь по-прежнему правит бал мой эгоизм. Ведь извиняясь, я всего лишь пытаюсь создать лучший образ в глазах других. Я хочу, чтобы меня простили, а значит - перестали на меня сердиться, поняли и, наконец, приняли и полюбили. То есть, я это делаю для себя! Мои извинения не исправляют зла, которое я совершил. Получается, я все еще не готов платить по своим счетам, все еще хочу отделаться «малой кровью».

Я должен был продемонстрировать свое новое отношение к

[2] Там же, стр. 80

людям через действие. Как можно компенсировать бесчисленные прогулы на работе? Куда деть бессонные ночи моей мамы? Как отдать то, что я украл у людей, которых я даже не знаю? Как быть с сыном, которого я оставил в семье, где пила его мама? Это не тот случай где можно прийти и сказать: «Это...ну...я тут был не прав... ты извини...»

Мой работодатель должен увидеть во мне одного из лучших своих работников по результатам моего труда и по моей добросовестности. Поэтому я, человек, который нигде подолгу не работал, тружусь вот уже более 11 лет на одном месте, не беру на работе ничего без спросу и с гордостью надеваю на корпоративный праздник знак отличия за хорошую работу, которым меня премировали в этом году. Моя мама должна знать, что у нее есть заботливый, взрослый сын через мои регулярные звонки, интерес к ее жизни и здоровью, регулярные визиты, готовность помочь. А еще взрослые дети не берут денег у родителей, а напротив - помогают им. Поэтому я стараюсь быть полезен своей маме, насколько это возможно, помогаю деньгами, не спорю с ней, стараюсь регулярно звонить, интересуюсь ее мнением, дарю ей подарки. У моей мамы есть полное основание сказать, что у нее хороший сын. Уверен, для нее это важно. Те же самые принципы я практикую в отношении всех людей, по отношению к кому у меня есть обязательства. Возмещение ущерба - это прежде всего практика быть хорошим сыном, отцом, братом, мужем, партнером, другом, работником.

Девятый Шаг - это действие, где основным содержанием становится смена чувства вины на признание ответственности. Я больше не «подонок» и не «паршивая овца». Я подобен взрослеющему ребенку - учусь признавать свои «косяки» и, как могу, исправляю их. Здесь следует отметить, что признание ответственности требует от меня такого желания и такой готовности действовать, каких у меня, в силу моей незрелости, никогда не было. Большая Книга дает нам на этот случай несколько молитв, ведь 12 Шагов - это, прежде всего, духовная программа. Уверен, что без помощи

Бога, как Его понимает каждый из нас, любой из этих этапов для алкоголика был бы практически невыполним. К тому же есть вещи, на которые влиять уже не представляется возможным. Я не успел стать хорошим сыном для своего отца - он умер. У меня не хватило мужества поговорить со своим отчимом - я его сильно оскорбил как-то, будучи пьяным. Его тоже уже нет. Будучи подростком, я украл у одного мальчика в пионерском лагере коллекцию иностранных монет. Этот проступок все еще со мной. Я не помню, как тебя зовут, мальчик. Не помню, из какого ты города. Не помню, из России ли ты. Лагерь назывался «Артек», а произошло это в медицинском изоляторе, куда я попал, заболев воспалением легких. Ты был моим соседом по палате. Когда ты обнаружил пропажу, я помогал тебе искать ее... Я живу с этим до сих пор, воруя у тебя монеты снова и снова. Если можешь, прости меня. Если когда-то мы встретимся, я готов возместить тебе, если это возможно, твою коллекцию. Кто бы ни читал эти строки, возможно, я сейчас говорю о ком-то из ваших знакомых. Помогите мне найти этого человека. Сейчас ему должно быть около 50. Молюсь о твоем здравии, мальчик, из моего детства и ниспослании тебе всяческих благ...

...Удивительно, как долго я жил гнетом стыда и самообвинения. Я настолько привык к этому грузу, что практически перестал его замечать. Когда же эта ноша стала постепенно сваливаться с моих плеч, я испытал невиданную доселе свободу. Такое ощущение крыльев за спиной мне не давал даже алкоголь. Я наконец-то начал понимать, что такое - радость, свобода и счастье. Пожалуй, с точки зрения изменения состояния, Девятый Шаг оказался для меня наиболее действенным. Я увидел, что обещания программы действительно стали исполняться! А это важно еще и потому, что я хочу предложить новичкам нечто большее, чем просто срок трезвости. И мне жаль тех своих братьев и сестер, кто испытав временное, хотя и довольно сильное облегчение после Пятого Шага, остановились, успокоенные достигнутым результатом. Может ли стать еще лучше после того, что было так хорошо? Вы пока нашли самородок, хочу сказать я им, не останавливайтесь на пороге золотой шахты. Не дайте двум нашим извечным врагам - страху и гордости не пустить вас дальше. Нам, разумеется, придется потрудиться. В шахте работают, если кто еще не понял. Но оно того стоит, уверяю вас. Жалеть не придется.

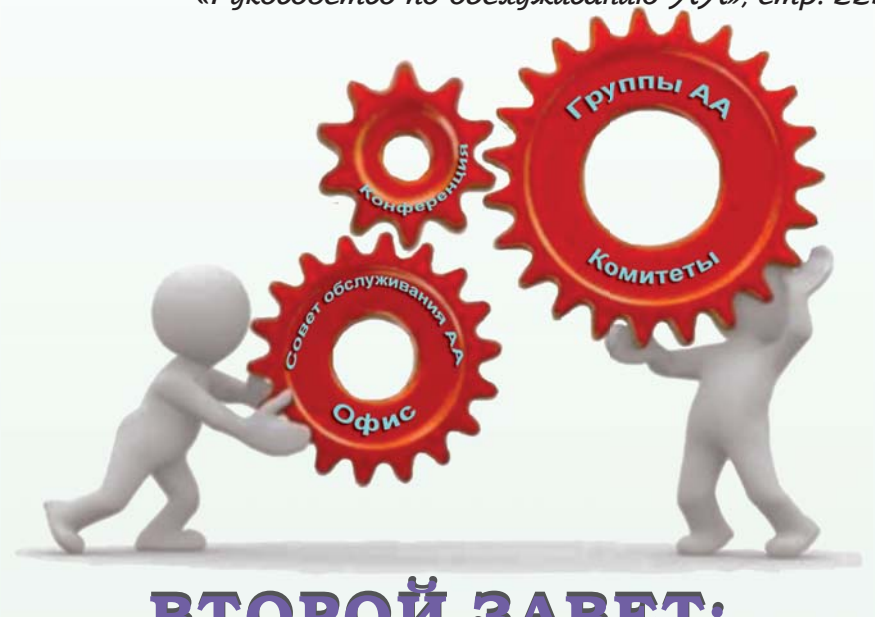
Ваш в служении, Женя М.

...Существует огромная разница между духом авторитарной власти и духом обслуживания, эти два полярных понятия подчас диаметрально противоположны...

«12х12», стр.195

«...Где-то в нашей литературе есть на этот счет высказывание: «Наши лидеры руководят не с помощью полномочий, они ведут за собой своим примером». И на самом деле, мы говорим им: «Работайте для нас, но не начальствуйте над нами...»

«Руководство по обслуживанию АА», стр. 222



ВТОРОЙ ЗАВЕТ: ЕДИНСТВО

Традиция Девять

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

Здравствуйте, друзья.

Как обычно, я поделюсь своим опытом по работе с этой Традицией в АА и опытом применения этой Традиции во всех своих делах. И я для своего удобства «разобью» эту Традицию на 4 части:

1. 9 Традиция – руководство для «облечённых доверием исполнителей».
2. 9 Традиция – защита членов АА, групп АА, комитетов АА, Попечителей АА, Конференции АА, Офиса АА от

«ветеранов, фарисеев и самоназначенных руководителей в АА».

3. 9 Традиция – взаимодействие между комитетами АА и комитетами Попечителей АА.
4. 9 Традиция в жизни – вести за собой своим примером.

Начнём с первого пункта.

Изучая 9 Традицию, я увидела знакомые слова: не руководят, не управляют, не издают директив. Точно такие же слова я встречала во второй части 2 Традиции про «лидеров, облечённых доверием исполнять». И наверное, не зря Билл У. из 2 Традиции книги «12Х12» перенёс отрывок о парне Джо Доу из Миддлтауна в 9 Традицию книги «АА взрослеет». Даже если он «основатель» местной группы, алкоголики не потерпят никакого правительства над собой, особенно, если они знают о том, что в АА не может быть «правительства». Но в Традиции написана правда. Я тоже открывала группу и тоже пыталась хоть немного, но руководить. И слава Богу, что мой спонсор передала мне опыт работы по Традициям, и я предупреждена, что моё больное «Я», навсегда останется со мной. И только следование Шагам и Традициям не даст мне возможность сорваться. Не только у меня, но и у всех алкоголиков есть один, самый сильный диктатор и учитель смирения и дисциплины – алкоголь. Я очень заинтересована, чтобы мне помогли бороться с моим «Я» мои друзья в АА и спонсируемые. Вот почему я передаю опыт моего спонсора всем, кто хочет знать, как при помощи Шагов и Традиций быть свободными от своего больного ***эго***, алкогольного безумия и фарисеев АА.

Переходим плавно ко второму пункту.

Не секрет, что программу АА можно классифицировать двумя словами: Программа действий и результатов. Поэтому достаточно открыть первоисточники Анонимных Алкоголиков и сравнить, как рекомендуется жить АА в этих книгах с РЕЗУЛЬТАТАМИ действий людей, которые приходят в АА и, кичась своей «пьяной» трезвостью и выдранными цитатами из книг АА, делают то, что хотят, из-за своих амбиций. В сравнении видно, кто из членов АА «заслуженные деятели», а кто «обессиленные знатоки».

Когда-то поляк Тадеуш передал мне великолепный опыт. Он сказал: «Марина, многие места из книг ты знаешь наизусть, но, когда ты декламируешь их, получается, что это твоё мнение. А ты открывай книги и читай из книг, что там написано. В книгах - опыт Анонимных Алкоголиков, там нет твоего мнения. И тем, кому не нравиться опыт Анонимных Алкоголиков, нечего будет ***тебе*** предъявить! Пусть они кусают книги, ведь от искажения Программы, Традиций

и Принципов эти книги защищены авторским правом самими Анонимными Алкоголиками!»

Вот и получается, что те люди, кто не следует тому, что написано в книгах АА, НЕ АНОНИМНЫЕ алкоголики. Может, они вообще не алкоголики! Вполне возможно, что они просто используют имя АА для своих целей! Когда отдельные личности сколотили группу и назвали её «Окружной комитет», многие члены АА открыли «Руководство по обслуживанию АА» и прочитали, из кого должен состоять «Окружной комитет», его цели и задачи, и стало понятно, что это явно не «Окружной комитет», каким он должен быть в АА. То же самое, происходит с группами, делегатами, Попечителями и Конференцией. У всех структур и её членов в АА есть «очень чётко очерченные полномочия» («АА взрослеет», стр.121), о которых начинает говориться в 9 Традиции и постоянно говорится в книге «Руководство по обслуживанию АА» для всех структур и комитетов обслуживания, в 12 Принципах обслуживания, Уставе и Гарантиях Конференции. Сегодня мне и моим спонсируемым ясно одно: то, чего нет в книгах АА – это не АА! А если вы запомните фразу: «Где об этом можно прочитать?» и прочитаете, если будет что прочитать, то, скорее всего, вы будете защищены от сплетен и обмана «руководителей» в АА.

Пора перейти к третьему пункту.

Очень долго я не могла найти связь между 8 и 9 Традицией. Все Шаги и предыдущие Традиции были логичны и вытекали одна из другой. Логичней было бы поменять местами 8 и 9 Традиции. Сначала группы АА создают комитеты и службы, а они будут нанимать профессиональных работников. Сейчас моё мнение, что дело не в том, что создатся сначала, дело в том, что никто в АА не имеет право руководить ни группами АА, ни членами АА. И что профессионалы, нанятые нашими службами, под руководством самих Анонимных Алкоголиков будут делать то, что необходимо для осуществления главной цели АА.

Немного истории. Те, кто внимательно изучал книги АА, такие как «АА взрослеет» и «Руководство по обслуживанию АА», узнали, что Центральный Офис обслуживания (первое название Фонд Алкоголиков) был создан в 1938 году. А вот передан он был во владение Анонимным Алкоголикам только в… 1955 году, на Конференции в Сент-Луисе, когда АА достигло совершеннолетия!!! Встаёт вопрос, кто же работал в Офисе и руководил этим Фондом 17 лет?

И что я узнала из книг? А то, что из алкоголиков там работал только Билл. Остальные сотрудники и Попечители были не алкоголики

– действительно профессионалы во многих областях: медицинских, юридических, финансовых, социальных и религиозных. И я очень завидую первым членам АА, что Офисом и Фондом в Америке руководили и управляли НЕалкоголики, глядя на то, как до 2008 года «руководили и управляли» нашим Обслуживающим офисом в России алкоголики, не имеющие опыта не только в определённых областях, требующих профессиональных навыков, но и без опыта применения Шагов, Традиций и Принципов!!!

Итак… Билл понял, когда заболел доктор Боб, что они (основатели) не вечны и в случае их смерти Фонд /Офис обслуживания будет оторван от Анонимных Алкоголиков. Тогда Билл, практически в одиночку стал говорить о необходимости проведения Конференции Анонимных Алкоголиков. Его не поддерживали ни сами алкоголики, ни Попечители.

Практически в любой некоммерческой организации главным управляющим/руководящим звеном является Общее собрание членов организации или Конференция, на которой рассматриваются направления работ, для успешной деятельности и развития этой некоммерческой организации. Именно Общее собрание или Конференция доверяет выбранным ими самими, из своего состава, определённым Членам, провести грамотно и профессионально работу, которая будет способствовать развитию организации.

Так же дела обстоят и у нас – в Анонимных Алкоголиках. В юридическом поле Содружество АА классифицируется как общественная, некоммерческая организация. Деятельность Анонимных Алкоголиков определяется 5 традицией: “У каждой группы есть лишь **одна главная цель** - донести наши идеи до тех алкоголиков, которые всё ещё страдают.”

Но каким способом профессионалы, нанятые на работу, узнают, что нужно Анонимным Алкоголикам для донесения вести тем, кто ещё страдает? Чаще всего Анонимные Алкоголики узнают, что конкретно им нужно для 5 Традиции, когда к Анонимным Алкоголикам обращаются разные люди или организации за помощью. Так на территории России, в наркологиях и других организациях, появились однотипные красивые стенды с пластиковыми карманами. Тогда дизайн стенда придумал алкоголик и обсудил его с другими алкоголиками. А изготавливает стенды посторонняя фирма. Так, на Конференции в мае 2012 года делегат от Ижевского Комитета Обслуживания приехал с информацией, что для работы по 5 Традиции в их Регионе с подростками-алкоголиками требуется издать брошюру для детей. Изданием брошюры

занимаются профессионалы. И опять в книгах сказано, какие «чётко очерченные полномочия» и взаимодействие есть между комитетами Конференции и Попечителями. Комитеты Конференции говорят о конкретном направлении по 5 Традиции, которые нужны группам АА, а Комитеты Попечителей профессионально выполняют работу в этом направлении, чтобы группы АА могли делать 5 Традицию!

Теперь перейдём к последнему, 4 пункту.

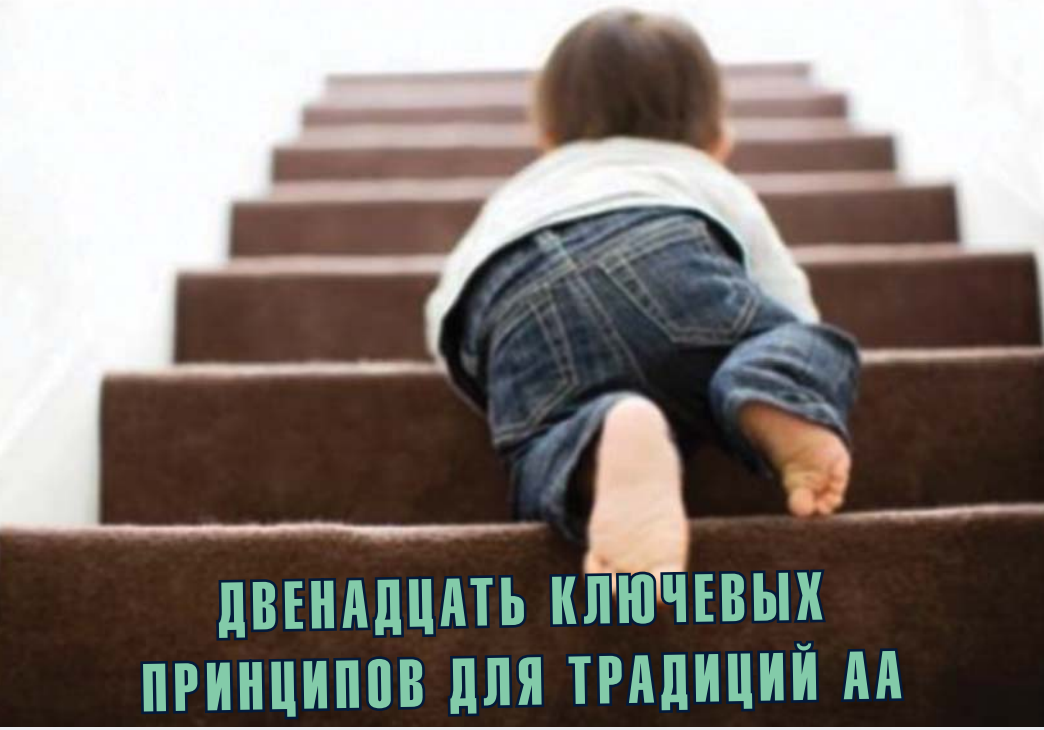
Я как алкоголичка научилась не доверять советам кого-либо, кто думает, что знает, как и что для меня будет хорошо. И более спокойно пройду тот путь, который до меня кто-то прошёл. Именно об этом сказано в книге «Анонимные Алкоголики»... ***Если Вы решили, что хотите обрести то же, что и мы, и у вас появилось желание сделать все ради достижения цели - значит, вы готовы предпринять определенные шаги...*** Есть путь, который кто-то прошёл, и он определённый. Это о Программе 12 Шагов. Но то же самое относится и к Традициям. Я не толерантна к халявщикам, которые ничего не делают для группы, но пытаются указать, как группа должна работать. Я таких сразу на фиг посылаю. Это очень не надёжные люди, жизнь это доказала. Или тех, кто когда-то давно пришёл в АА и ведёт себя как дембель в армии. На нашей группе халявщики не имеют право голосовать на рабочем собрании. В литературе АА есть ***чёткие определения***, кто имеет право на это. Мне же, именно из-за накапливающегося стажа трезвости, из-за больного «Я» ветерана, очень важно выполнять какую-либо работу на группе, и чем работа грязнее, тем я остаюсь чище от больного самомнения и алкогольного безумия. Мне очень хочется, чтобы слова из 9 Традиции относились бы и ко мне.

«...Такие люди становятся постоянными и подлинными лидерами АА. Их скромно высказанное мнение, их знания и пример личной скромности часто помогают выходить из создавшихся кризисных ситуаций. В сложных ситуациях группа всегда обращается к ним за советом. Они становятся выразителями коллективного сознания, подлинным голосом АА. Они не правят по мандату, они ведут за собой личным примером. Именно таким путем и возникла Традиция девять...» («АА взрослеет», стр. 122)

А вы этого хотите?

И дальше спонсор мне дала опыт, как применить эту Традицию в жизни. Всё очень просто. Не надо руководить и заставлять кого-то что-то делать. Начни делать первая и приглашай других это делать вместе с тобой! Но начать я должна первой!

Удачи всем в трезвости.
Марина Т.



ДВЕНАДЦАТЬ КЛЮЧЕВЫХ ПРИНЦИПОВ ДЛЯ ТРАДИЦИЙ АА

Книга «Язык сердца» издаётся корпорацией «AA Grapevine». Книга содержит статьи Била У. в журнале «AA Grapevine», написанные в период с августа 1945 по июнь 1959 года. По сути, в книге собраны все статья Била, которые он печатал в журнале «AA Grapevine».

Книга также издаётся корпорацией и на испанском языке. Статьи в книге «разбиты» по разным темам.

Вот что написано в предисловии: «…Публикация книги «Язык сердца» впервые сводит вместе все статьи, написанные для журнала «AA Grapevine» Биллом У., одним из основателей Анонимных Алкоголиков. Несмотря на то, что несколько его статей доступны в печатной форме в качестве буклетов, книг АА, а также в более поздних изданиях журнала, они никогда раньше не были опубликованы в одной книге…»

Сегодня мы представляем вашему вниманию ту самую «историческую» статью Билла У., где впервые речь идет о Традициях АА.

Апрель 1946 г.

Анонимных Алкоголиков никто не изобретал. АА просто появилось. Методом проб и ошибок мы накопили богатый опыт. Мало-помалу, мы усвоили эти уроки - сначала как твердое правило, затем в качестве Традиции. Этот процесс продолжается и сейчас, и мы надеемся, что он никогда не остановится. Если мы слишком закостенеем, то буква может убить дух. Мы можем пасть жертвой мелочных придирок и запретов, решив, что последнее слово здесь остается за нами. Мы можем даже предложить алкоголикам либо подчиниться нашим жестким правилам,

либо держаться от нас подальше. Надеюсь, мы никогда не станем таким образом душить наш собственный прогресс!

И все же уроки, извлеченные из нашего опыта, имеют огромное значение. Мы все убеждены в этом. Первым письменным отражением этого опыта стала книга «Анонимные Алкоголики». Она нацелена в суть нашей главной проблемы – освобождение от алкогольной одержимости. Эта книга включает в себя личный опыт выздоровевших пьяниц, а также божественные и древние принципы, которые принесли нам чудесное перерождение. Со времени публикации «Анонимных Алкоголиков» в 1939 году мы выросли со 100 до 24000 членов. Прошло семь лет - семь лет обретения нового опыта в решении еще одной глобальной проблемы – как нам жить и работать вместе. Сегодня этот вопрос является нашей главной заботой. Если мы преуспеем в этом и продолжим успешно сосуществовать вместе, тогда и только тогда мы защитим наше будущее.

Как только мы освободились от цепей алкогольного рабства, нашим самым главным беспокойством стало будущее Анонимных Алкоголиков. Как нам, алкоголикам, сохранить такое крепкое единство, которое не сможет разрушить ни слабости отдельных личностей, ни трудные времена? Мы знаем, что Анонимные Алкоголики должны продолжать существовать. Иначе, за редким исключением, мы и наши друзья-алкоголики во всем мире будем печально брести к забвению.

Практически любой член АА может рассказать, какие проблемы есть у всех групп. Прежде всего - проблема отношений - отношений групп АА друг с другом и с окружающим миром. Они включают в себя отношения алкоголика к группе, отношение группы к Анонимным Алкоголикам в целом, а также затрагивают положение Анонимных Алкоголиков в неспокойном море под названием «современное общество», где всё человечество должно потерпеть кораблекрушение или обрести рай. Чрезвычайно важна проблема наших служебных структур и нашего отношения к напряжённым вопросам лидерства, денег и управления. Будущее может существенно зависеть от того, как мы действуем в отношении спорных вопросов и от нашего отношения к связям с общественностью. В конечном счете, наша судьба, безусловно, зависит от того, как мы решим эти опасные вопросы.

Мы подходим к сути нашего обсуждения. Наработан ли у нас достаточный опыт, чтобы установить чёткие правила в отношении наиболее тревожащих нас вопросов? Можем ли мы сегодня обнародовать общие принципы, которые смогут вырасти в жизненно важные Традиции - Традиции, которые останутся в сердце каждого АА, подкрепленные его искренней убежденностью и согласием его товарищей? В этом заключается главный вопрос. Несмотря на то, что мы вряд ли

найдем ответы на все вопросы, я уверен, что мы подошли к той выгодной точке обзора, откуда мы можем различить основные черты такого понятия, как «Традиция», которое, Бог даст, сможет послужить эффективной защитой против всех разрушительных действий времени и обстоятельств.

Действуя по настоянию старых друзей АА, а также убедившись, что согласие между нашими членами теперь возможно, я рискну облечь в слова эти идеи для Отношений Анонимных Алкоголиков - Двенадцать Ключевых Принципов, которые защитят Наше Будущее.

Наше пребывание в АА научило нас следующему:

1. Каждый член Анонимных Алкоголиков является лишь маленькой частью огромного целого. АА должно продолжать существовать, иначе большинство из нас наверняка погибнет. Поэтому наше общее благополучие стоит на первом месте. Однако благо каждого члена АА лишь немногим уступает ему по значимости.

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.

3. Нам следует принимать всех, страдающих от алкоголизма. Поэтому мы не можем отказывать никому из тех, кто желает излечиться. Членство в АА никогда не должно связываться с денежными соображениями или умением приспосабливаться. Любые два-три алкоголика, собравшихся вместе с целью поддержания трезвости, могут назвать себя группой АА.

4. В том, что касается своих собственных дел, каждая группа АА не несет 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, ни одному члену АА никогда не следует предпринимать какие-либо действия, которые могут сильно повлиять на АА в целом, не посоветовавшись с опекунами Фонда Алкоголиков (теперь Генеральный Офис Обслуживания). В таких вопросах наше общее благо важнее всего.

5. Каждая группа Анонимных Алкоголиков должна быть объединением, основанным на духовности, имеющим лишь одну главную цель – донести послание до алкоголиков, которые все еще страдают.

6. Проблемы, связанные с деньгами, собственностью и властью, могут легко отвлечь нас от нашей основной духовной цели. Мы полагаем поэтому, что любая собственность, обладающая значительной стоимостью и используемая для нужд АА, должна принадлежать какой-либо посторонней компании и управляться самостоятельно; таким образом, мы отделяем материальное от духовного. Группа АА никогда не должна заниматься предпринимательс-

твом. Такие вспомогательные для АА учреждения, как клубы или больницы, предполагающие владение обширной собственностью или участие в администрировании, должны принадлежать посторонним компаниям и быть отделены от АА, чтобы в случае необходимости группы АА могли свободно от них отказаться. Следовательно, эти учреждения не должны использовать имя АА. Управление ими должно полностью находиться в руках тех людей, которые их финансируют. В клубах обычно предпочитают руководителей, принадлежащих к АА. Однако что касается больниц, а также других мест, где алкоголику помогают восстановить здоровье, то они должны быть явно вне сферы активности АА и управляться медиками. Хотя группа АА может сотрудничать с кем угодно, такое сотрудничество не должно доходить до установления организационных связей, а также явной или скрытой поддержки. Группа АА не должна связывать себя ни с кем.

7. Группы АА должны полностью опираться на добровольные денежные пожертвования своих членов. Мы считаем, что каждой группе следует быстро достичь этой заветной цели; что любое обращение к широкой публике за средствами с использованием имени АА - крайне опасно, будь то обращение от групп, клубов, больниц или иных организаций, имеющих лишь косвенное отношение к АА. Мы думаем также, что неразумно принимать от кого-либо подарки, обладающие большой стоимостью, или пожертвования, предполагающие какие-либо обязательства. Мы также с озабоченностью следим за теми группами, которые продолжают накапливать средства, вне всяких разумных пределов и без какой-либо оправданной для нужд АА цели. Опыт неоднократно предостерегал нас, что вернее всего может разрушить наше духовное наследие, не что иное, как бесплодные споры о собственности, деньгах и власти.

8. Анонимные Алкоголики всегда должны оставаться непрофессиональным объединением. Мы определяем профессионализм как постоянную работу по оказанию консультативной помощи алкоголикам, связанную с получением зарплаты или других форм денежного вознаграждения. Но мы можем нанимать алкоголиков для выполнения той работы, которая в ином случае могла бы быть поручена неалкоголикам. Такие специальные услуги вполне могут оплачиваться. Но наша обычная работа, связанная с выполнением Двенадцатого Шага, никогда не должна оплачиваться.

9. Каждая группа АА должна обладать как можно более простой системой руководства. Лучше всего, чтобы руководящие должности по очереди занимали все члены. Маленькая группа может выбрать своего секретаря, большая группа — комитет, в состав которого будут по очереди входить все ее члены, а группы большого города - свой центральный

или межгрупповой комитет, который часто нанимает на работу на полную ставку секретаря. Опекуны Фонда Алкоголиков (теперь Генеральный Офис Обслуживания (прим. ред.) составляют наш Комитет Совета Обслуживания. Они являются хранителями наших Традиций АА и получателями добровольных пожертвований АА, на которые они содержат генеральную штаб-квартиру и наш секретариат в Нью-Йорке. У них есть право, данное группами, развивать связи с общественностью, и они гарантируют целостность нашего главного издания – «Грейпвайн АА». Все эти наши представители должны руководствоваться духом служения, ибо подлинные руководители АА - всего лишь опытные и пользующиеся доверием служащие, работающие для блага всего АА. Их должности не дают им никакой власти. Уважение ко всем – залог их полезности.

10. Ни группа или член АА никогда не должны высказываться по не относящимся к деятельности АА спорным вопросам таким образом, чтобы это как-то касалось АА, особенно если это относится к политике, алкогольным реформам или религиозным направлениям разного толка. Группы Анонимных Алкоголиков никому не противопоставляют себя. По упомянутым выше вопросам они вообще не могут высказываться.

11. Наши отношения с широкой общественностью должны отличаться личной анонимностью. Мы думаем, что АА следует избегать сенсационной рекламы. В наших отношениях с общественностью нам следует руководствоваться принципом привлекательности, а не пропагандирования. Нет никакой необходимости хвалить самих себя. Нам приятнее предоставить нашим друзьям возможность отозваться о нас с похвалой.

12. И последнее. Мы, Анонимные Алкоголики, верим, что принцип анонимности имеет огромное духовное значение. Он напоминает нам, что мы должны отдавать предпочтение принципам, а не личностям; что мы должны на практике следовать принципу подлинного смирения. Это необходимо для того, чтобы дарованное нам огромное благо никогда не испортило нас, чтобы в нашей жизни мы всегда с благодарностью размышляли о Нем, стоящем над всеми нами.

Должен также сказать, что хотя данные принципы сформулированы довольно-таки точным языком, это только предложение на будущее. Мы, Анонимные Алкоголики, никогда особо не радовались, когда кто-то пытался управлять нами. Возможно, для АА и лучше, что это так. Поэтому я предлагаю эти принципы не как диктат одного человека, не как догму, но как первую попытку выразить групповой идеал, к которому нас, несомненно, вела Высшая Сила в течение этих десяти лет.

P.S. Для поощрения свободной дискуссии, я бы хотел продолжить обсуждение Двенадцати Ключевых Принципов в будущих статьях «Грейпвайн».

Остановиться пока не поздно

«Мы не знаем наверняка, почему алкоголику, достигшему определенной точки, уже нельзя помочь»

(«Анонимные Алкоголики», стр. 22).

Что можно сделать, например, для алкоголика, который «достиг» водянки головного мозга? Разве что судно подать в сумасшедшем доме?

В АА я много раз слышала: «Все алкоголики бросают пить. Только немногим это удаётся сделать при жизни». Мне повезло. В 50 лет моё, казалось, бесконечное пьянство кончилось, а жизнь – ещё нет. И при этом, я – не в сумасшедшем доме, а, как говорят, при памяти. Бог сохранил мне семью, здоровье, дом, где я живу; вернул мне потерянные в пьянстве – лицо и возможность путешествовать, «как путешествуют все свободное люди, не боясь никакой беды…» В этой цитате есть далее одно условие: если я буду «придерживаться определённой простой системы взглядов». И вот эту-то систему взглядов, определённую и простую, никогда не поздно заиметь. И начать придерживаться.

Мне сейчас 1 год и 9 месяцев, чуть больше. Столько же я – в АА. Именно здесь мне объяснили, «что есть истина». Не меньше. Точнее, чтобы узнать истину, мне нужно было прийти в «Анонимные Алкоголики», последнее из мест, куда я «хотела» попасть.

За 12 лет уже систематического пьянства у меня, типичной алкоголички, «истинно» и «ложно» окончательно поменялись местами. Те самые общечеловеческие ценности, «которые вечны потому, что они доказали свою ПРАКТИЧЕСКУЮ значимость… и ныне помогают ВЫЖИТЬ ВСЕМУ ЧЕЛОВЕЧЕСТВУ», я считала ложью. «Любовь к людям, стремление к добру», «помогать другим», «быть полезной», «быть добрым самаритянином каждый день» – я это слышала и раньше много раз, но считала, что люди просто так условились врать друг другу; это – красивые слова для газет и речей с трибуны. Эгоизм правит этим миром, каждый живёт для себя! А рядом со мной жила мама. Иначе жила: водила в школу моих детей, готовила им обед, изучала вместе с ними географические карты и решала задачки по геометрии… Курицына жизнь, думала я, вот скука-то!

Пить и веселиться – вот смысл

жизни «единственно нормальной». Веселиться в последние годы моего пьянства я могла только после трёхсот, а «лучше» четырёхсот граммов. Только на этой дозе ко мне приходило «настоящее счастье». Одна беда, длилось счастье недолго. Поэтому приходилось увеличивать скорость употребления алкоголя, а также его количество. До чёрной дыры беспамятства. Эпизодов «веселья» я не помнила совсем. А другие помнили. И рассказывали. Однажды муж показал мне стоящие в углу за шкафом сабли, кинжалы и меч самурая, которые он спрятал от меня, опасаясь за свою жизнь. В эти дни я думала словами Высоцкого: «Если правда оно, ну, хотя бы, на треть – остается одно – только лечь, помереть!» Не умереть даже, хотелось вообще никогда не быть... Через день погоня «за счастьем» возобновлялась с тем же результатом. «Через день» – это был мой обычный, «нормальный» режим. Потому что были запои. Два. В 3 и 4 недели с галлюцинациями и алкогольным полиневритом. Мне хватило. На этой станции я с поезда сошла. Вернее, КТО-ТО остановил поезд, открыл мне двери и «наградил желанием» сойти. Слава Богу.

А теперь о счастье. Бернард Б.Смит, Председатель Анонимных Алкоголиков 1951-1956 гг. в своё время нашел определения счастья «в новом полном словаре». Оно опубликовано в книге «АА взрослеет» на стр. 277. Я процитирую: «…определение, приведённое в этом словаре, прямо соответствует тому понятию счастья, за которым люди приходят, и которое они НАХОДЯТ в АА – то, что можно испытывать, живя по принципам Двенадцати Шагов. Это определение выглядит следующим образом: «состояние благополучия, характеризующееся относительным постоянством и преобладанием положительных эмоций, диапазон которых варьируется от простого чувства удовольствия до полнейшего блаженства, а также естественным желанием продлить такое состояние». Отталкиваясь от данного определения, мне кажется, что люди, живущие по принципам АА, испытывают счастье в большей мере, чем какой-либо класс или группа людей, с которыми мне приходилось когда-нибудь встречаться». Конец цитаты.

Это правда. Живя по принципам АА, я испытываю счастье. И это – не красивые слова, а мой опыт.

Оказалось, что счастье приходит, когда я просто и определённо вкладываю свои силы и время в другого человека. Иногда, немного денег (чашка кофе, телефонный звонок, билет в метро, Книга, шляпа на группе). Без 400 граммов внутри. А для того чтобы продлить счастье, я должна «интенсивно работать с другими алкоголиками», а не увеличивать концентрацию алкоголя в крови. Есть люди, которым я ещё успею и смогу помочь. И это наполняет мою жизнь смыслом. И счастьем!

И ЭТО СЧАСТЬЕ стоит того, чтобы остановиться! Пока не поздно…

Лена. Москва.

СЧАСТЬЕ ЖИТЬ

Мы познаем новую свободу и новое счастье...
«Анонимные Алкоголики», стр. 81

Я хотела умереть. Я страдала от одиночества, никчемности моего существования, печальной перспективы старости и болезней, невероятных страхов. И я пила. И тогда к душевной боли добавлялась боль физическая. Я лежала в темноте (свет резал глаза) в холодном поту, меня трясло, сердце то останавливалось, то бешено стучало. Я молила Бога: «Господи, я больше так жить не могу! Или забери меня, или сделай что-нибудь». И милосердный Бог сделал кое-что – Он послал мне анонимного брата, который привел меня на группу АА.

Поначалу я смущалась на группах, стеснялась своего внешнего вида и возраста. Мне все девушки и мужчины казались такими молодыми и красивыми, а я после длительного последнего запоя и детокса выглядела не лучшим образом, да и физическое состояние было плохое. А они не обращали внимания ни на мой возраст, ни на мой внешний вид – вот что удивительно! Меня принимали такой же, как и других алкоголиков. По мере освобождения организма от алкоголя мое физическое состояние стало улучшаться, благодаря работе по Шагам и Традициям, с Божьей

помощью, я начала избавляться от недостатков, страхов и комплексов и обретать здравомыслие, а служение на группах помогло мне подружиться с анонимными сестрами и братьями, стать членом Содружества.

В день моего 55-летия я посмотрела на себя в зеркало и… как пишет мой любимый доктор Силкуорт, «вместо трясущейся, отчаявшейся и мятущейся человеческой развалины передо мной сидел [*стоял – Л.*] человек, исполненный уверенности в себе и довольства». Это ли не чудо?! Действительно, Бог может помочь, если обратиться к нему.

Недавно на группе одна женщина выступала с мини-спикерским на тему обещаний 9-го Шага. Я, наверное, сотню раз слышала, да и сама зачитывала этот текст в заключение собрания. И только сейчас обратила внимание на слова «НОВАЯ свобода и НОВОЕ счастье». Я могу с уверенностью сказать, что я получила эту новую свободу и новое счастье, как и обещает мне Большая книга. Это действительно новые понятия, кардинально отличающиеся от того, как я понимала раньше, к чему я всегда стремилась, а не получив, впадала в отчаяние и жалость к себе и пила. Я получила свободу от алкоголя, от своих страхов, комплексов и недостатков, от душевной боли и одиночества. Я узнала, что такое счастье жить трезвой, спокойной, радостной. Ей-богу, за годы в АА я помолодела и больше не чувствую себя совсем древней, просто я немного старше моих молодых подруг.

Конечно, я уже (или пока?) не могу принимать участия в выездных семинарах, спортивных соревнованиях или танцах, да и на группы порой бывать трудно, физически тяжело ходить – сказываются многие годы пития. Но я делаю то, что в моих силах, чтобы быть полезной Сообществу: посильное служение в группах и редакции журнала, спонсирование, «телефонная терапия». Это не сложно, но очень важно для меня. Мне важно чувствовать свою нужность и полезность для других людей.

Когда на группу приходит новенькая женщина в зрелом возрасте, я вспоминаю, как я чувствовала себя неловко. Поэтому всегда подхожу к ней, подбадриваю, рассказываю свою историю и обязательно говорю: «После пятидесяти жизнь только начинается!». Если ты в Программе, конечно.

Благодаря Богу, Программе и вам, дорогие сестры и братья, я сегодня трезвая, молодая и счастливая.

Людмила, алкоголичка

Моя проблема не алкоголь!

Брат по АА уделил мне время ночью на телефоне, накануне моего первого собрания. Я ему за это благодарен. Попросил постараться не пить до вечера, и мы договорились о встрече, чтобы пойти на собрание. Пить я, в общем, и не мог, просто не помогало, выливалось обратно. На собрание я появился трясущимся, кисло пахнущим и пугливым.

Я смутно помню, о чем говорили на первом собрании, но я почувствовал себя дома, по-настоящему. Я плакал на группе, ко мне подходили какие-то люди, что-то говорили, обнимали. За это я вас люблю. Ни лиц, ни слов не помню. Я как бы вернулся в родной дом из долгого изнуряющего, полного лишений, путешествия. Живым.

Я почувствовал, что есть место на земле, куда я всегда теперь смогу приходить. Я потом долго еще пил в Программе, но никогда далеко не отдалялся, всегда был рядом. Не в Программе, но рядом.

Почему я не принял Программу полностью и сразу? С Шагами, Служением, Наставником, регулярными Собраниями и Общением с братьями и сестрами?

До меня не дошло, что у меня проблема не с алкоголем, а с головой. Или не донесли. Я здесь

затрудняюсь сказать, можно ли было до меня вообще что-то донести, как только я начал оставаться трезвым первые недели. У меня в голове было твердое убеждение долгие годы, что я смогу жить нормальной жизнью, если не буду пить. Я не смог.

Не знаю, можно ли было мне хоть как-то объяснить, что моя болезнь находится у меня в голове, в моем организме, и что я не должен концентрироваться на том, что я в себя заливаю. Что употребление – лишь следствие болезни. Моя проблема – не алкоголь! Для меня - это главное в АА! Алкоголь, в итоге, стал тоже проблемой, но не основной!

Через 12 лет употребления около Программы, мне все же помогли переключить мое внимание на то, что ***месторасположение моей болезни - внутри***. Не алкоголь делает меня безумным, как только я заливаю его в свой, якобы здоровый, организм. Моя болезнь заставляет меня глотать литрами алкоголь, чтобы я не сошел с ума от ненависти к этому миру и себе.

Мне было бы важно узнать, что после того, как я останусь несколько дней трезвым, ***Программа мне нужна будет на протяжении всей жизни***, и что в одиночку я проиграю и умру.

Вот что я хотел бы твердо усвоить на первом собрании. И то, что я не мог принять природу моей болезни, находясь в Программе более 12 лет, лишь доказывает мою неспособность здраво мыслить.

Как только я начал работать по Программе, то есть со своей головой, желание пить в 99% случаев ушло.

Спонсора мне не давали насильно, не знаю, может, и стоило. Потом были «спонсоры», к которым я не обращался за помощью, а изредка позванивал, так как было положено иметь наставника. Я просто не знал, для чего он мне. Лишь после того как, через много лет, мне объяснили, ***что я не смогу пройти по Шагам без Наставника, и, соответственно, не смогу выздоравливать***, Бог мне дал человека, которому я смог довериться полностью.

Итог:

- на первом собрании я почувствовал огромное Тепло, Понимание, Любовь Анонимных Алкоголиков и всегда возвращался, даже будучи в употреблении.

- до меня не дошло на первом собрании, что мою жизнь невыносимой делает не алкоголь, а болезнь, которая была во мне еще до того, как я выпил свой первый стакан.

Обнимаю и Люблю. Спасибо вам за мою жизнь.

Олег. Москва

Почувствовать себя частью группы

Оглядываясь назад, понимаю, что мой путь в сообщество Анонимных Алкоголиков начался раньше моего прихода на первую группу АА. В последний год нетрезвой жизни произошел целый ряд обстоятельств, приведший меня к трезвым людям (во времена пития о которых я даже не догадывался). К концу моего пьянства дела были плохи, кругозор жизни сузился до минимальных размеров жизнеобеспечения, если в двух словах, то сдохнуть бы……..

В этот период жизни у меня была лишь одна надежда и мечта - протянуть хотя бы несколько лет и умереть чуть позже, чем мои знакомые и друзья по «бутылочной команде». Мне повезло: моя бабушка занимала более активную позицию в жизни, в том числе и к моей депрессивно-злой персоне. Она видела, что происходило, и старалась найти хоть

какой-то выход из сложившейся ситуации. В один из таких дней поиска ей удалось найти маленькое объявление в газете, правда, не про АА, а про реабилитационный центр. Но этого оказалось вполне достаточно для того, чтобы каким-то чудом уговорить поехать туда моего брата. Чудо состоит в том, что брат нашел в себе силы для поездки и принял решение попробовать протрезветь. Знаю за собой, что если бы не увидел трезвость у родного брата, то сомневаюсь, что она бы появилась у меня - я мало кому доверял и верил. Через месяц или более брат позвонил мне и попросил о встрече. К тому времени я жил с ВИЧ-инфицированной девушкой недалеко от Москвы, и у меня не было ни одного трезвого дня за последние месяцы.

При встрече с братом я увидел совсем другого человека: жизнерадостный, с улыбкой на лице (хотя, может, мой внешний вид тому причина?), в новой одежде, обновился во всем... Конечно, я был не доволен его внешним видом и стремлением к трезвой жизни, ведь у «младшего» было то, чем не владел «старший», а именно трезвой, насыщенной общением жизни. И потом, я привык к тому, что последнее время мы вдвоем лишали себя рассудка, а здесь он оказался в другой лодке, да еще с «анонимными» на борту. Но чуть-чуть надежды он мне заронил: если у него получилось, то, может, и я смогу? Брат мне предложил сходить на группу - я дал согласие и поехал. К моей радости, меня хватило только на дорогу от дома до места проведения собрания, за пять-десять минут до начала группы я заявил брату и его трезвому товарищу, что данная процедура не для меня, и уехал домой. Мне потребовалось больше месяца боли, жалости к себе и всяких разных состояний, чтобы попасть на свою первую группу, хотя и не могу её вспомнить с ясностью. С большим трудом вспоминаю тот период хождений на группы и попыток протрезветь и практически ничего не помню, запоминать, наверно, нечем было, да и не видел смысла: мне была не интересна такая трезвая жизнь с болью и отсутствием радости.

На собрания я ходил, если меня кто-нибудь звал с собой, как правило, это был мой брат и крайне редко еще один-два человека из сообщества. Оно и

понятно: моя трезвость не зависит от других людей, она зависит от моих взаимоотношений с Богом и личных усилий в сторону выздоровления по двенадцати шагам Анонимных Алкоголиков. Но тогда я не был таким умным, как сейчас, и поэтому в первые четыре месяца трезвения ощущал тотально мрачное состояние. Кое-как ходил на группы, мало что понимал, и мне думалось, что людям, находящимся на группах, повезло больше в жизни, чем мне, и если бы все они прожили то, что я прожил, то, конечно, бы пили. В то время я готов был быть кем угодно и чем угодно, но только не алкоголиком, потерпевшим крах своей системы мышления, убеждений, саморуления и «настоящих, достойных» ценностей жизни. Думаю, меня спасло от глубин горьких раздумий и сошествий во мрак то, что я познакомился с девушкой из сообщества (или она со мной - не помню). Её телефонные звонки были неоценимы для меня, так как кроме брата я мало с кем общался на группах (в трезвости выяснилось, что я разучился адекватно разговаривать и воспринимать мир), и она оказалось той ниточкой-проводником из Сообщества АА, которая меня как-то питала и поддерживала.

Одно из самых значимых и поворотных событий в моей жизни произошло после собрания группы Анонимных Алкоголиков. Я стоял в сторонке от веселой, радостно-шумной компании ребят и чувствовал себя изгоем, ничего не умеющим и самым несчастным существом на этой планете, когда ко мне подошел человек из группы. Это был один из людей, чья трезвость превышала десятилетний рубеж. Он посмотрел на меня глазами, полными любви, сострадания и понимания, и произнес: «Ходи на группы, у тебя все будет хорошо», а потом обнял меня. С этого времени до меня начало доходить, что на группах есть нечто такое, чего я раньше не мог увидеть за ширмой своих узколинейных мыслей и самообмана, что-то любящее, теплое, светлое и радостно-тихое, ожидающего каждого страдающего алкоголика, который захочет выжить.

С благодарностью и
любовью к Вам
Саша С.
5 лет трезвый.

Меня встретили, как старого знакомого

Я Александр, алкоголик.

На свое первое собрание в группу АА я пришёл сразу после очередной выписки из наркологии. Я много слышал об АА, но не представлял, что это такое.

Я увидел приличных людей, совсем не похожих на алкоголиков, которые встретили меня, как старого знакомого после долгого отсутствия. Мне понравились отношения внутри этого маленького коллектива и то, как меня в него приняли.

То же самое происходило с новичками, которые приходили на нашу или другие группы АА. К новичкам никогда не было снисходительного отношения «ветеранов» и других членов групп. Ненавязчиво, в доступной форме мы пытаемся дать понять человеку, что он пришёл не на лечебную группу, а попал в общество единомышленников, страдающих, но желающих стать нормальными людьми.

Все основные принципы АА зачитываются на собрании, и новичку становится понятно, что выход есть, если приложить определённые усилия, на какой бы стадии болезни он ни находился; что он находится среди друзей, что здесь нет начальников, которые будут занудствовать, читать морали, учить жизни и т.п. Таким образом, человек понимает, что вместе намного проще победить этот недуг и спастись. Ведь «лукавый», как снайпер – сидит в засаде и отстреливает одиночек. А когда мы вместе, он ищет другую жертву - послабее.

Тогда новичок понимает, что самое главное, что у нас есть, - это наш опыт. Опыт течения болезни и опыт выздоровления -лучшее оружие и лекарство. Необходимо, чтобы новичок понял, что обращаться к Богу нужно не только в минуты отчаяния и скорби, но и благодарить за любые радости жизни. Мы стараемся донести до новичка смысл работы по Шагам, помогаем определиться с выбором наставника. Но для начала нужно, чтобы человек понял, что он не один на один со своей болезнью, что мы можем помочь словом и делом.

Сегодня трезвый, здоровый, счастливый! Спасибо Богу и всем нам!

Александр, 40 лет
Срок трезвости 5 месяцев
г. Хабаровск,
группа «Перекрёсток».

Я сказал: это моё!

Здравствуйте! Меня зовут Владимир, и я алкоголик.

Не помню, сколько мне тогда было, примерно лет пять, не больше. Я с родителями приехал в деревню к своим бабуле и деду, тогда ездили часто к ним. И почти всегда мой отец привозил с собой обязательно что-то из алкоголя. Мне и моему двоюродному брату иногда были интересны беседы взрослых, происходившие за столом, и мы постоянно ошивались возле моего отца и деда. Тогда нам налили немного водки и пива, попробовать, что это такое, в целях познавательных, чтобы впредь не интересовались этим. Естественно, на вкус алкоголь был неприятен. Было ли какое-то действие спиртного на меня, я не помню, просто запомнился первый случай моего употребления. До 13 лет я не интересовался спиртным. Позже с ровесниками мы часто стали копировать взрослых, запасались алкоголем на Новый год и понемногу «принимали на грудь» – забавы ради. Какого-то эффекта алкоголя я не замечал. Просто мы тогда дурачились, воруя деньги у родителей и покупая сигареты, лёгкий алкоголь, жвачку, шоколад и т.д.

В старших классах выпивка становилась нормой, тогда я часто с ровесниками встречался по вечерам, или мы устраивали походы на природу с алкоголем. Свой выпускной очень стыдно было вспоминать, т.к. практически его не помню, и всё, что там произошло, мне рассказывали мои друзья по школе, и я им не верил, тяжело было признать себя таким. Честно говоря, школу я ненавидел, и друзей у меня там практически, как тогда я считал, не было.

После окончания школы, став студентом, моё употребление стало редким, т.к. я занимался спортом и много времени проводил на тренировках. Со своей девушкой я познакомился, пребывая под действием алкоголя, и после этого все свидания я и не мыслил без алкоголя, без алкоголя они казались мне скучными и неинтересными. Студенческая пора всё набирала обороты, появлялись новые знакомства, новые друзья, весёлые вечера, где меня принимали таким, какой я есть, причем, как мне казалось, я многим очень нравился, естественно, под воздействием алкоголя.

Алкоголь сопровождал меня всё больше, всё больше заполнял мою жизнь, всё чаще сопровождали отходняки, с мучительным похмельем. Всё меньше стала меня интересовать учёба, попойки в

компаниях друзей становились любимым делом, меня просто тянуло как будто мощнейшим магнитом. Когда друзья либо знакомые не могли участвовать в них, я находил другие компании и становился в них, как говорится, своим. Алкоголь вымещал все мои начинания и мечты, стал забирать моё внимание и у моей девушки, и нам пришлось расстаться, для меня это был сильный удар по самолюбию. Расставание я обмывал двухмесячным запоем. После отмечания моего двадцатого дня рождения я решил твёрдо больше не пить спиртного, заняться учебой и пойти работать. Всё так я и сделал, и всё стало получаться. Но это долго не продлилось. Встретил другую девушку, моя жизнь круто изменилась, и алкоголь вновь вошёл в мою жизнь и для меня приобрёл совершенно другое качество, появилась уверенность в том, что он может во многом мне помочь.

На самом деле, я был очень неуверенным в себе человеком, и поэтому, стараясь быть уверенным, я обнаружил, что алкоголь в этом творит просто чудеса. Со временем неуверенность и употребление алкоголя увеличивались. Хотя какие-то ремиссии были, но впоследствии я больше недели не мог оставаться трезвым.

Свою жизнь в употреблении я разделяю как бы на две составляющие. В одной была заложена программа, в которой я стремился к самостоятельности, к ответственности, решительности и пытался всему этому научиться. В другой я сам себя уничтожал, верно и медленно, все мои старания увенчивались редким успехом и становились всё реже и реже. В первом случае это не работало, а во втором как раз всё было в порядке.

В дальнейшем я вновь заводил взаимоотношения с женщинами, и эти отношения были болезненными, наполненными обманом, злостью, ненавистью, безумствами. Алкоголь стал для меня новой реальностью, и мне очень хотелось просунуть голову прямо через горлышко бутылки, чтобы быть в эпицентре нового для меня мира. Видимо, это было бегство, т.к. я не мог быть перед собой и другими честен, на мне постоянно висел груз, который я не мог нести в одиночку и который постоянно увеличивался, а алкоголь уже был практически единственным спутником. Трудно мне до сих пор вспоминать, каким я был нечестным, сколько я врал близким мне людям, а ещё больше я врал себе, и причём понимал, что расплата придёт. Так и случалось, но алкоголь помогал забыться и не думать.

Когда стукнуло 28, я стал немного догадываться, какую роль играет алкоголь в моей жизни. Всего, чего я добился в своей жизни к этому возрасту, было огромное одиночество, целый склад страхов, презрения к самому себе, недоверия к окружающим, чувство постоянной вины, жалости. И как-то вдруг, может быть, стараниями окружающих и близких мне людей, меня осенила мысль: «Смогу ли я без

алкоголя жить, может, стоит попробовать». Раньше я всегда считал, и был в этом уверен, что стоит только захотеть, и всё, я перестану пить. И решил, что докажу всем, что я не потерян, что я человек слова и действия. И я это сделал! Бросил пить! По-настоящему! Правда! Честно, мне и самому уже было невмоготу терпеть последствия своих пьяных безумств (выходок). Держался примерно около трёх месяцев, начитавшись и насмотревшись о вреде алкоголя, занимался спортом, работал как заведённый, не встречался с друзьями-собутыльниками, старался быть правильным. Было всё хорошо, на меня смотрели коллеги по работе и удивлялись. Я сам удивлялся! Но вдруг неожиданно для себя я ухожу в двухмесячный штопор. Как раз второй месяц был отпуск, и в конце его я попал в вытрезвитель, наделав целую кучу безумств.

Меня сильно поразило и, честно, напугало то, что я так низко пал, раньше в «трезвяке» мне не приходилось бывать. Я мог пить в детском домике во дворе, попасть в который можно было только ползком, и там же уснуть, и для меня это было совсем не унизительно. Либо спать около какого-то гаража, лёжа на травке. А тут трезвяк! Тогда я и решил закодироваться, осознав, что самому мне вряд ли удастся оставаться долго трезвым и что всё это может плохо кончиться. Заняв снова в долг денег, я пришел к наркологу, и там меня, как говорится, “зашили”, другого способа тогда я не знал. Трезвым пробыл два месяца, жутко боялся пить, но на одном дне рождения мне удалось пересилить свой страх, и я выпил. И понеслось всё по-старому.

Совершил опять много безумств и был уже на грани полного краха, а тогда кроме работы у меня ничего не оставалось, но и она была уже на волоске. Сидя в тяжелейшем состоянии похмелья, испытывая огромное чувство жалости к себе, мне очень хотелось с кем-то поговорить, с тем или с теми, кто меня поймёт. Говорить с теми, кого я знал, мне не хотелось.

Тогда у меня была возможность обратиться ко всемирной паутине Интернет, хотя я в ней был полный профан. Бороздя по просторам паутины в этом состоянии, мне вдруг в голову, я это считаю до сих пор чудом, приходит мысль в начертании двух слов: “Анонимные алкоголики”. Честно скажу, как посетила такая мысль мою голову, я не знаю. Я и понятия не имел об АА. В поисковике я набрал “Анонимные алкоголики”, вышел на один форум и, прочитав там истории людей, которые пришли в АА, я сказал: это моё, т.к. всё, что я там прочитал, было написано обо мне.

Пришёл я на первую свою группу только через месяц, как узнал об АА, и с тех пор остаюсь трезвым. Остаюсь трезвым, посещая собрания групп АА, читая литературу АА, работая со спонсором по программе 12 шагов АА, занимаясь служением.

Владимир

Конец кошмара

Меня зовут Сергей, и я алкоголик. Родился я в простой рабочей семье. Папа алкоголик. Кроме меня ещё мама и старшая сестра. Сколько себя помню, я всегда был ребёнком, скованным множеством страхов и комплексов.

В доме постоянно стояла брага и варился самогон, которым в то время мама расплачивалась за мужскую работу дома и на даче. Папа умер, как говорили медики, от сердечной недостаточности. Однако все говорили, что он просто вовремя не опохмелился. Меня эта история сильно напугала. «Мне надо опохмеляться, чтобы не умереть», – решил я. При этом я испытывал отвращение к алкоголю, считая его виновником смерти отца.

Я рос робким и забитым. Очень боялся быть наказанным за непослушание и физической боли. Во дворе, школе, на улице я считал себя ущербным, слабым, не таким, как все. Когда меня обижали, я, не говоря ни слова в ответ, проглатывал все обиды. Неуверенность, беспокойство, страх не покидали меня.

Так было до того момента, пока мы с друзьями не отправились в лес подальше от родителей, отметить чей-то день рождения. Помню свои ощущения после принятия алкоголя. Растерянность и неловкость как-то сгладились. Беспокойство, что надо мной будут «прикалываться», улетучилось. Я ощутил себя свободным от самого себя. Алкоголь придал мне силы и значимости. Скорее всего, надо мной всё же подшучивали, но я при этом не чувствовал боли! Все тогда напились, кроме меня. Помогая ребятам добраться до дома и приводя их в чувство, я ещё более ощутил свою значимость и даже нужность. Силу, которую мне дал алкоголь, мне не мог дать никто, даже я сам. Кстати, это был первый и последний раз, когда я выпил, но не напился.

В нашем доме случались пьянки моей сестры и её друзей. Я частенько выпивал с ними. Те молодые люди тогда казались мне смелыми,

бесстрашными. Они занимались какими-то «тёмными» делами, и мне это нравилось. Мне льстило, что они общаются со мной, как с равным, делятся своими тайнами и секретами. Я с радостью выполнял их поручения. Я тогда понимал, что они занимаются не совсем хорошими делами, но думал, что рядом с ними докажу всем, чего я стою.

Однажды кто-то из моих «наставников» подарил мне норковую шапку. Такой «крутой» вещи в то время не было ни у кого из моих сверстников. Никто и никогда не оказывал мне подобного уважения, и я был очень доволен собой. Мои стремления были вознаграждены, чувство гордости переполняло меня.

Я поступил на очное отделение в техникум, хорошо сдав экзамены, что меня порадовало и удивило. В то время я часто употреблял лёгкие наркотики, так как это было модно, и мне очень нравился эффект, который они производили на меня. В конце дня я обычно напивался.

В стране началась перестройка, которая влекла за собой неразбериху во власти, вседозволенность, безнаказанность. Я не понимал происходящего и переживал бурю эмоций, от которых порой некуда было деться. Расслабление я находил в алкоголе.

Моими «кумирами» в то время были криминальные авторитеты. Я тоже стал воровать. Приезжая в свой двор, я хвастался ребятам, какие у меня теперь в городе друзья.

На первом курсе техникума я влюбился в девушку, которая не отвечала мне взаимностью. Я очень жалел себя, ревновал, злился и... снова находил утешение в алкоголе.

В конце первого курса, летом, после очередной удачной кражи, я очень сильно напился. Помню только тёмную комнату, бак с водой и жуткий страх вперемежку с чувством вины, стыда и боли во всём теле. Где я? Что это? Это был медвытрезвитель. Мне сказали, чтобы я привёз деньги, и тогда они не сообщат в техникум.

В то время веселье с друзьями, шумные компании, бары с пивом с раннего утра, выпивки и наркотики составляли основную часть моей жизни. Любая честная работа была не для меня. «Пусть мужики работают», – говорил я.

Пьянство усиливалось, а вместе с ним ожесточались последствия употребления. Я ломал себе руки, чуть было не утонул, несколько раз на почве ревности и жалости к себе пытался покончить с собой. По утрам меня мучили головная боль и мелкая дрожь в руках. Однако, помня злосчастную судьбу своего отца, я снова и снова шёл с утра к бару или магазину.

Кое-как закончив учебу, проучившись шесть лет вместо четырёх, я попал в армию. Там я сразу приобрёл нужные знакомства и связи за пределами части, для того чтобы без проблем доставать алкоголь. Тем не менее, именно в армии я впервые попробовал оде-

колон. Какое-то время мои пьянки сходили мне с рук. Однажды я получил письмо от своей девушки, из которого я узнал, что она больше не ждёт меня. Ничего другого, кроме литровой бутылки водки, мне в голову не пришло. Очнулся я на «губе» с дрожью во всём теле, чувством вины и стыда. Потом мне рассказали, что я был крайне агрессивен. Я не мог в это поверить и во всём винил свою девушку.

После увольнения из армии я пил несколько месяцев кряду. Потом устроился на работу слесарем в депо. Разумеется, продолжал пить. Идя на работу, всегда брал с собой не менее двух бутылок, чтобы хватило. Однажды я вот так пошел на работу, там, естественно, напился, и... открыл глаза уже в больнице. Врач мне сказала, что у меня были эпилептические судороги, что мне нельзя больше работать на железной дороге, и дала мне направление в поликлинику. Испугавшись, я порвал это направление. С работы я никуда не ушёл, а пить продолжал. На работе я уже пил почти в открытую. Как-то в своей всепоглощающей тяге, я украл у коллеги по цеху деньги. Я писал объяснительные без числа, обещал больше не пить и уволиться, как только меня застанут пьяным. Настал день, и меня всё-таки уволили.

Я продолжал пить. Однажды мой желудок просто не выдержал. От чрезмерной дозы алкоголя случился разрыв слизистой желудка и внутреннее кровотечение. Я не придавал всему этому особого значения, потому как страх остаться без алкоголя меня пугал значительно больше. В больнице я познакомился с прекрасной девушкой. Мы начали жить вместе, но вскоре она ушла от меня, не выдержав моего пьянства. В то время я начал посещать наркологические отделения. На очередной работе, которых было множество, мне поставили условие «закодироваться», и я согласился. В общей сложности я насчитал сорок семь посещений «психушек» и наркологических отделений, а также девять «кодировок» по разным методам. Наркология стала для меня вторым домом. Что характерно, каждый раз, выписываясь, я совершенно не собирался попадать туда снова. Однако, стоило мне уступить своему желанию выпить, как я снова оказывался на больничной койке. Как-то раз я напился, даже не дойдя до дома из больницы.

Помню, после очередной наркологии я был полон решимости завязать навсегда. Мама с родственниками нашли какой-то «продвинутый» метод, и я, понимая, что и мне самому это нужно, согласился. Когда я пришёл на «кодировку», то увидел таких же бедолаг, как и я. Они приходили продлять «код», и у меня появилась надежда, что и мне это поможет. С намерением не пить я «закодировался». Жизнь стала налаживаться. И хотя компания у меня была всё та же, желания выпить почему-то не возникало. Алкоголь меня больше не волновал, ларьки и винные отделы

больше не существовали. Я был уверен в себе и всем об этом рассказывал...

...Это продолжалось около девяти месяцев, пока я не поехал на свадьбу к своей племяннице в г. Читу. Перед свадьбой мы с отцом невесты сидели и беседовали о чём-то. Он предложил мне пива. У меня что-то ёкнуло внутри. Я вспомнил ощущения после первых глотков, и мне захотелось их испытать снова. У меня возникла мысль, что пара глотков мне не повредит, а больше я не буду. Я украдкой, как будто скрываясь от кого-то, выпиваю... и ВСЁ! У меня снова началась тяга. Для меня не существовало больше ни свадьбы, ни праздника, ни других людей. Свадьбы я не помню, очнулся на третий день. Тазик, бутылка и вонь. На душе вина, стыд. Как я мог?! Ведь этого я не хотел! У меня отказали ноги, и я не смог встать с постели. Такого со мной ещё не было. Мама приехала незамедлительно. Наняла врача, который поставил капельницу, и повезла меня домой. Всю дорогу я пил. Так я снова угодил в «любимую» наркологию.

Я был сильно истощён и весил 48 кг, при росте 187 см. За год я попадал в наркологию ещё не менее десяти раз. В каком-то смысле мне было там даже лучше, чем «на воле». Я в безопасности, меня кормят, могу бездельничать, могу даже выпить, если захочу. Однако это состояние сохранялось до тех пор, пока не начиналась тяга. Тогда я предпринимал все методы, чтобы быстро выписаться: врал врачам, манипулировал родственниками. Понятно, что вокруг пальца я обводил себя самого. В больнице мне показывали пациентов, которые окончательно деградировали, никому не нужны, живут и будут жить здесь всегда. Я совершенно не соотносил их с собой. При этом частые судороги и эпилептические припадки привели меня к третьей группе инвалидности. Меня в очередной раз закодировали, но я уже не понимал зачем. Это становилось простой формальностью. Через какое-то время я снова напился на работе, сломал станок, и меня уволили. Всё, подумал я, это конец. У меня снова начали отказывать ноги, я не мог ходить. В очередной раз врачи восстановили моё физическое состояние, а через два дня я напиваюсь и снова оказываюсь в больнице...

Я хорошо помню ту ночь. Я лежу в изоляторе, не чувствую ног. Мне кажется, что моё тело начинает испускать дух, внутри все трясётся. Мне плохо и страшно. Я зову доктора, умоляю дать мне спирта, но мне не дают. Я чувствую отчаяние. До утра я не доживу. Лучше умереть, чем так мучиться. Но даже убить себя я не могу...

И тут что-то во мне ёкнуло. Ко мне пришла мысль, что на свете есть Бог, и Он может всё. Мне нужно только попросить Его. И я начал молиться и просить, чтобы Он забрал меня, что я не хочу и не могу здесь жить... Спустя немного времени напряжение спало,

захотелось уснуть... Мне стало спокойно как никогда... И я уснул.

Пришёл в себя я уже в наркологии. Снова появилось желание выпить, и я начал придумывать, как мне отсюда побыстрее смыться. Однажды во время обхода мой врач попросил меня собрать больных на беседу в одном из помещений отделения. Он протянул мне список, добавив, что я тоже могу послушать. Как «завсегдатай» этого заведения, я знал тут всех. Я собрал пациентов по списку и, проводив их до помещения, хотел отвалить. Давно уже не веря в силу «душеспасительных» бесед, я сам туда идти не собирался. Однако какая-то сила всё же втолкнула меня в комнату. Перед нами сидел мужчина в годах. Он сказал, что его зовут Стас, и он алкоголик. Дальше он рассказывал о себе, о своей жизни, о своем пьянстве и попытках справиться с ним, в том числе через наркологию. Он также рассказал о выходе, который он и многие другие нашли в «Анонимных Алкоголиках». Мне трудно было слышать его рассказ. У меня текли ручьём слёзы, и я ничего с ними не мог поделать. Я не рыдал, просто текли слёзы. Мне было очень стыдно. Я хотел уйти, но вдруг почувствовал, что не могу этого сделать. Ноги стали ватными и беспомощными, хотя я пришёл на своих двоих. Этот человек говорил на языке сердца. Меня тронул его рассказ про самого себя, его честность и открытость. Еще Стас говорил о товариществе, дружбе и единстве, которых уже точно в моей жизни не было. К слову сказать, принцип честности, о котором я чуть позже узнал на своей первой группе АА, вызвал во мне довольно сильный отклик. Видимо, душа очень соскучилась. В моей жизни не было никакой честности. Я в принципе не понимал значения этого слова. Когда Стас закончил, я, вопреки обыкновению, остался и, подождав, пока все разойдутся, подошёл к нему и спросил, как можно найти эту группу. На следующий день я выписался. У меня всегда была небольшая «заначка», которую я берёг на выпивку. Однако я почему-то вызвал такси на эти деньги. (!?) Я давно забыл о такой роскоши. Доехал домой, побрился. А вечером ноги бегом меня несли на своё первое собрание АА. Каким-то образом мне удалось поверить, что меня там ждёт новое, доселе мне неизвестное измерение бытия. Я почему-то почувствовал, что мой алкогольный кошмар действительно окончен. Как показало время, так оно и случилось.

Я хочу выразить благодарность своей Высшей Силе, своей мамочке, которая была всегда рядом, врачам, которые не дали мне умереть и восстанавливали моё физическое состояние, своему наставнику в АА и всему содружеству Анонимных Алкоголиков за свою жизнь, свою трезвость и предоставленную возможность делиться своим опытом.

Сергей Nemo,
трезвый с 15 февраля 2009 года
г. Хабаровск.

Впервые в АА я попала в конце 2000 г., когда поняла, что жизнь моя под управлением алкоголя катится под откос. Я узнала про сообщество за три-четыре года до этого, когда услышала по радио передачу об АА, где трезвые алкоголики высказывались о себе, какими они были, что с ними произошло, и какими они стали. Их рассказы меня потрясли. Я тогда ещё довольно беспроблемно пила, во время прослушивания передачи готовила дома ужин и, наливая себе очередную рюмку, подумала: «Вот, если у меня начнутся проблемы с алкоголем, то я обязательно обращусь в это сообщество».

И вот пробил тот час, когда мой организм перестал успешно переваривать алкоголь, у меня появился похмельный синдром и мои проблемы во всех сферах моей жизни стали расти, как снежный ком. По справочной «09» я узнала адрес ближайшей группы. Я с трудом доехала по этому адресу, т.к. была довольно сильно пьяна и чуть не заблудилась.

На группе мне сразу понравилось, т.к. программа оказалась духовной, а я уже давно пыталась искать Бога, но почему-то находила его в бутылке. Так как я не была трезвой, мне запретили высказываться, но в перерыве ко мне подошёл приветливый молодой человек и очень доброжелательно поговорил со мной, предложив в следующий раз придти трезвой. Не понравилось мне на группе только одно - то, что здесь

не пьют вообще, а я-то думала, что здесь меня научат без проблем.

Некоторое время я ходила на группы и пила. Я не могла тогда расстаться с алкоголем, мне было страшно представить себе жизнь без этого вещества, создающего иллюзию счастья. Несмотря на весь ужас положения, в котором я тогда находилась, жизнь без алкоголя представлялась мне ещё более ужасной. И я ушла из сообщества допивать отмерянный мне в этой жизни алкоголь.

Вернулась я в сообщество только в 2012 году. Вернее, мой муж привёз меня за шкирку после очередного запоя. На группе я что-то пролепетала о себе, сказала: "Вот я вернулась..." Что я чувствовала в этот момент? Дикий стыд, чувство полного морального и физического уничтожения... Как меня встретили? Никак, просто не заметили. А я ни на что и не рассчитывала, спасибо, что не выгнали, не осудили. Так продолжалось несколько дней. Муж возил меня по разным группам, и везде я чувствовала себя чужой, очень далёкой от причастия к этому сообществу. На одной из групп во время своего высказывания я вдруг разрыдалась, и после собрания ко мне подошли несколько женщин, стали меня обнимать, рассказывать о себе, поддержали меня всей душой. Удивительно, но произошёл эффект, как от приёма алкоголя - мгновенно мир изменился вокруг. С группы я вышла окрылённая, и с этого дня уже не муж возил меня на группы, а я сама "летела" к анонимным алкоголикам.

Так прошло три месяца, я оставалась трезвой, тяги не было. Но постепенно я стала пропускать собрания, спонсора у меня не было, по шагам я не работала и высказываться на группах, кроме как «о наболевшем», мне было не о чем. И конечно же, настал тот день, когда произошла стрессовая ситуация, безумная тяга накрыла меня, и я напилась. На следующий день я поплелась на группу, как побитая собака. Дрожа от страха, я заставила себя высказаться. После группы ко мне подошла девушка и спросила: "А ты не хочешь начать работать по шагам?" Я тогда вообще не знала, чего я хочу, но отрицательного ответа не дала, сказала: "Давай попробуем."

Так у меня появилась спонсор. День за днём мы читали Большую книгу, и я начала делать шаги. Со мной начали происходить обещанные программой чудеса, и у меня появились огромное желание и вдохновение работать по программе "12 шагов". Я реально убедилась в правоте высказывания: "Делай, и получишь результат." Сейчас идёт четвёртый месяц моей трезвости, я заканчиваю четвёртый шаг. Работать по программе и просто, и трудно (трудно - от слова труд), и за свой труд я получая вознаграждение - трезвую жизнь в радости, с Богом.

Галя. Москва

Я написал письмо Богу...

Всем Привет! Меня зовут Сергей, и я – алкоголик. После этого, в принципе, можно добавить, что на сегодняшний день я Трезвый – благодаря Богу, содружеству АА и «простой» программе – и поставить точку. Но мне бы хотелось чуть расширить рассказ о себе. Прежде всего, этот рассказ нужен мне, хотя, возможно, и вы сможете почерпнуть что-нибудь интересное для себя.

Мне, по паспорту, 33 года. Хотя в принятии мира, реальности, адаптации я ещё не достиг своего совершеннолетия.

Родился я в провинциальном городке, в семье интеллигентных замечательных инженеров-проектировщиков. Возможно, что мои родители до сих пор шутят, но они продолжают утверждать, что моё первое слово было «Налей!»

Я согласен с утверждениями, что некий «бунт» непринятия обыденности происходит в незрелом ещё возрасте или детстве. В моём случае не возьмусь утверждать, что стало позывом, толчком к бунтарству, зависти, злости, мести, несогласию и неадекватности. Тем не менее, отчётливо помню такие факты: у меня есть

старший брат, он старше на 5 лет. Когда мне было 6 лет, я увидел, что моему брату родители дали 1 рубль, на неделю. Он же школьник. Ему выдавались деньги на кино, на полоски (вкусное пирожное) и на «туда-сюда». Я тоже потребовал у родителей деньги. Рубль. Я не знал, сколько это, но потребовал. После отказа, заявил: «Зачем вы меня на свет только родили, мучиться?!!» Для 6-летнего ребёнка это уже серьёзно. На шутливые разговоры со мной, типа: «Ты сам наблюдал, присматривался и выбирал семью, в которой хочешь родиться и жить», я с довольно серьёзным несогласием утверждал, что «вовсе не так! Я не выбирал семью! Меня не спрашивали и обманным путём заманили к Вам!»

В возрасте 7 лет я «наезжал» на родителей с претензиями и обвинениями: «Почему вы мне дали такое отвратительное и некрасивое имя – Сергей?». Я помню, что тогда мне нравились имена Руслан и Максим. Подобных возмущений и претензий в адрес родителей, соседей, людей, с которыми так или иначе мне приходилось общаться, существовало уже прилично! Меня, бунтаря, многое не устраивало во взаимоотношениях с моими родителями, моими родственниками и т.д.

Меня не устраивали и раздражали такие вещи, как: «Чтобы добиться чего-то в жизни – я ДОЛЖЕН учиться; чтобы стать «хорошим» человеком – я ДОЛЖЕН помогать своим родителям, заботиться о них и уважать; чтобы стать счастливым – я ДОЛЖЕН много работать и прилично зарабатывать; а ещё для счастья мне нужна семья, и жениться я ДОЛЖЕН только один раз; чтобы стать умным – я ДОЛЖЕН очень много учиться! И т.д.» Это всё обыденные вещи, и они являются обыкновенными рекомендациями, которые относятся к любому «начинающему» человечку.

Мой мозг уже был отравлен. Моё сознание чётко бунтовало против «Я ДОЛЖЕН; ТЫ ДОЛЖЕН; ЧТОБЫ БЫЛО ТО – НАДО СЁ».

Тем не менее, знакомство с алкоголем у меня произошло в 9 лет. Я уже знал о существовании алкоголя. Также видел и понимал, что спиртное по-разному воздействует на людей: кто-то краснеет, кого-то тошнит, кто-то ругается и кричит, кто-то улыбается и смеётся, кто-то бледнеет, кто-то молчит. Я знал, что существует алкоголь в разных видах и разной крепости. Я знал, как он, в основном, противно воняет. Но у меня сформировалось непреодолимое желание попробовать это вещес-

тво, которое своеобразно и поразному воздействует на людей. У меня, 9-летнего ребёнка, закрались, прижились и закрепились подозрения: «А правильную ли “информацию” доносят до моих ушей? Действительно ли вот это всё ДОЛЖНО быть именно так? Может, всё намного проще?»

После очередного семейного торжества (возможно, это был какой-то праздник), когда гости и родители ушли на прогулку, я втихую выпил бокал шампанского. У меня не было угрызений совести, или сомнений, или страха. Не было мысли, по крайней мере, я её не помню, типа: «Может, не стоит?»

Вкус мне понравился! Но состояние после употребления – НЕТ!!! Оно было НЕОБЫЧНОЕ. Я также чётко и безоговорочно убедил себя в том, что родители лгали, донося до меня то, что алкоголь вреден и опасен! У меня кружилась голова, я покраснел. Понял, что происходит нечто новое и непонятное. Это и обострило во мне интерес к этому веществу, а также то, что никаких скандалов между родителями или родственниками после или во время застольных мероприятий я не слышал и не видел; у меня сложилось убеждение, что АЛКОГОЛЬ – некое безопасное вещество, которое может расслабить.

За свою историю употребления я довольно планомерно, без чётких и резких границ и перепадов, прошёлся по всем существующим стадиям: ЗНАКОМСТВО с веществом; алкоголь – нечто непонятное, но манящее; алкоголь – смелый и уверенный помощник; алкоголь – мой ДРУГ; алкоголь – мелкий пакостник; алкоголь – мой ВРАГ; алкоголь – мой ГОСПОДИН, И Я ЕГО РАБ.

В 12-летнем возрасте я был довольно мелким и хрупким мальчиком, которому доставалось и от старшеклассников, от некоторых одноклассников, и, что очень было обидно, от родного брата. Я самостоятельно принял решение забросить бальные танцы, на которые, также введя меня в заблуждение, затащили родители. Борьба, футбол, несколько занятий боксом и уже разнообразный алкоголь – вот что стало моей опорой и поддержкой по жизни!

К 14 годам у меня сложилось чёткое мнение о том, что алкоголь мне нравится. Состояние привлекало тем, что уходил страх практически перед всем и всеми. У меня к этому времени уже отсутствовали рвотные рефлексы. У меня был «подвешенный» язык: запросто, легко и непринуждённо я мог общаться в любой компании, знакомиться с любой девочкой. Также постоянно тянуло на приключения.

Стала сказываться нехватка денег. Родители выдавали карманные деньги, но их было ничтожно мало для того, чтобы веселиться по полной. Чтобы в кармане были деньги, я стал регулярно «нарушать закон» — назову это так. Соответственно, к 16 годам у меня было внушительное количество «правонарушений», я неоднократно попадал под внимание милиции. Меня это совершенно не пугало. Это было стильно, весело, по-мужски и интересно. Коротко упомяну то, что в скором будущем меня ожидали реальные уголовные дела, но они закончились «лёгким испугом».

Я не видел никаких проблем. Жизнь была весёлая, беззаботная и довольно насыщена и разнообразна. Мне нравилось состояние моего опьянения: я всегда был весел, общителен, говорил красивыми фразами и сыпал анекдотами, не было проблем со знакомством с противоположным полом. Без чувства страха, боязни легко вступал в драку «за правое дело» или заступался за своих друзей или просто за кого-нибудь на улице, если видел, что его (или её) обижают.

В 16-летнем возрасте я перестал заниматься всеми видами спорта. Потому что у меня был Друг — алкоголь. С которым я встречался почти каждый день. Разговоры с родителями по поводу моего употребления были очень редкими. Возможно, из-за этого я и не видел, да и просто не мог заметить, что у меня появились проблемы: неадекватное восприятие своей жизни, пофигистское и потребительское отношение к окружающим меня людям и их мнениям.

На стадии употребления моя дозировка была максимальной и, по медицинским понятиям, являлась смертельной и нереальной. Считанные единицы моих друзей и знакомых могли хоть как-то справиться с объёмами, которые требовались мне. Мне было совершенно не интересно употреблять с людьми, у которых на спиртное был «лимит». Меня автоматически тянуло к людям, которые не были обременены какими-то заботами.

В то же время я старался и умудрялся поддерживать свой социальный статус и образовательный уровень.

Вот она — роль Бога: я всё могу, у меня всё получается, что захочу, то и беру, равных мне ЕДИНИЦЫ. Получается, что всё (ну или почти всё), чему пытались научить меня родители, преподаватели, врачи и многие другие, — это ЛОЖЬ? Меня с детства пытались одурачить? Жизнь-то вся здесь, в мире алчности, алкоголя и денег! Вот ЭТО и есть ЖИЗНЬ!

Это и есть СЧАСТЬЕ! Вы ВСЕ были неправы, ВЫ мне лгали!

В 20 лет я женился, а через 2 года (которые моя любимая жена провела в АДУ) был развод. Да ДУРА она, со мной всё нормально. Наверное, зря я отдал ей 2 года своей молодости! То, что десятки раз не ночевал дома, около 10 раз закладывал обручальные кольца в ломбард, подаренные на нашу свадьбу деньги прокрутил, пил 5 дней в неделю, перестал работать, орал, скандалил, ревновал, угрожал, превратил её в истеричку – всё это было в порядке вещей. Уже шёл и активно развивался процесс деградации моей личности. Я его даже и не заметил. Это всё: жизнь – дерьмо, бабы – сволочи, родители – достали, работодатели – козлы, удача – отвернулась, здоровье – пропало, друзей – не осталось, денег – нет... Ничего НЕТ. Да ладно, фигня!

В 23-летнем возрасте я уже имел в своей биографии несколько «капельниц на дому», несколько «выездных» выводов меня из запоя путём госпитализации. В 23 года я активно пробовал существующие методы борьбы «со злоупотреблением». Я занимался активным поиском «своей дозы, своей допустимой нормы». Я уже побывал в содружестве Анонимных Алкоголиков – я им не поверил совершенно! Там, на некой «глубоко законспирированной» группе сектантов, сидели люди и представлялись для меня жуткими и позорными терминами: «Я Сергей – я алкоголик; всем привет, меня зовут Александр, и я алкоголик». Рассказывали про себя какие-то истории и улыбались при этом, попивая чай. Им от меня что-то надо, по-любому! Или квартира, или машина, или моя жизнь. Вообще БРЕД!.. Дайте рецепт, как вернуть утраченный контроль, или дайте таблетку, чтобы заиметь Счастье! Это и был рецепт счастья! Это и была таблетка, которую я хотел найти! Но я не такой! Я – уникальный. Вы – ЛГУНЫ и НЕУДАЧНИКИ! Называете себя смело и уверенно алкоголиками. Стыд вам и позор! Где же ваша сила воли? О чём вы говорите, людишки, – ОДУМАЙТЕСЬ! Мне Богом был показан путь выздоровления! Я его отверг на 9 лет! Ушёл. Дальше деградация!

У меня уже были «торпеды» и «эсперали», гипноз и знахарки. Я предполагал, что со мной что-то не так. Сейчас только... разберусь, что не так, найду свою норму, и ОК – жить!

Я совсем коротенько озвучу, что в моей жизни есть и другие зависимости: наркотики и игромания. Но так или иначе, ОСНОВНАЯ, мощная и прогрессирующая зависимость – это мой

АЛКОГОЛИЗМ. Он начался, если вернуться к началу рассказа, еще до «жидкого» употребления. Вещества вошли в мою жизнь как следствие моего бунтарства, несогласия, непринятия тех жизненных принципов, правил, убеждений, которые мне предложило общество. Я был не согласен и возмущён уже в 6 лет. КАРАУЛ!!!

Друзья мои! Я могу очень долго, расширенно, с яркими примерами, событиями, жуткими и ужасными историями, с выводами и фактами, с юмором и паникой описывать и рассказывать о себе и своей жизни. На это может уйти не одна книга. У каждого из нас есть своя личная история. У каждого из нас есть свой серьёзнейший и мощнейший путь. Они бывают схожими. Бывают с разным дном и концом. Начало и последствия могут разниться. У кого-то проще, у других глобальней. Дальше я постараюсь «списками» пробежать по потерям и промахам. Чуть заострю внимание на моём «Письме к Богу» и том, что имею сейчас.

В 9 лет я познакомился с алкоголем. К 30 годам своей жизни: я потерял жену; от меня отвернулись почти все родственники; от меня ушли почти все друзья; от меня осталась только биологическая оболочка (пострадали практически все внутренние и внешние органы); потерял душу, деньги, социальный и моральный статус; веру, надежду, цель и стимул к жизни; был выгнан или увольнялся с более чем 30 рабочих мест; опробовал все существующие методы кодировки; побывал под капельницами, в лечебных учреждениях, в детоксах, реанимациях, дурке, очень дорогих изолированных центрах – эта цифра близка к СОТНЕ. АД, как я его понимаю... И Я ТАМ БЫЛ!!!

И это всё был мой путь. Мне ВСЁ это было дано для того, чтобы я, ДУРАК, обратил внимание на Него! По-другому Он (БОГ) не смог достучаться до меня. Я был всемогущим, эгоцентричным, своевольным, наглым, бешеным, упрямым, похотливым, алчным и лживым, опасной личностью и тварью. Он сохранял мне жизнь вновь и вновь! Вновь и вновь! Снова и снова! Он и только Он продолжает возвращать мне силы и жизнь!

В 30 лет, находясь в платном реабилитационном центре, я написал письмо Богу:

Господь мой! Ты знаешь всю мою жизнь, а для меня это было существование. Ты наблюдаешь за мной, очень часто помогаешь мне, а иногда просто остаёшься в стороне, в роли наблюдателя. И Ты смотришь, как я, безумец, гордый, эгоистичный и надменный чурбан,

просто гублю себя, приближая свой последний день жизни, т.к. у меня (и ты это знаешь) уже давно начался необратимый процесс – ОТУПЕНИЕ, САМОУНИЧТОЖЕНИЕ, ДЕГРАДАЦИЯ.

При этом страдают все мои близкие!

Я устал от себя, от такого пребывания на Земле!!!

МНЕ НУЖНА ПОМОЩЬ!!!!!!! !!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!! Помочь можешь только Ты! Моих сил, как Ты неоднократно замечал, просто-напросто не хватает и не хватит.

Я признаю своё безумие и бессилие перед алкоголем. Я с ним прожил, не расставаясь, 18 лет. Он сильнее меня. Бороться с ним в одиночку мне бесполезно. И вообще, бороться с ним нецелесообразно. И тут без вариантов.

Я уверен и верю в Тебя. Всё, что происходило в моей жизни, – было под Твоим чутким наблюдением.

Если это была проверка моих сил, Ты увидел это.

Если Ты ждал, когда я опущусь до дна (застряну в трясине) – Ты это видишь!!!

Если Ты помнишь, то я всегда верил в Тебя и Твоё существование. Даже в те моменты, когда я гневался на Тебя – я продолжал верить. Только это в основном были моменты моей неадекватности, бессилия и неуправляемости, т.к. я постоянно был бухой.

В своём существовании мне удавались, безусловно, какие-то человеческие поступки. Некоторым я помог, даже и сейчас, не осознавая того, продолжаю помогать.

Но ведь в целом я нанес и наношу только урон, потери, разорения, разочарования людям.

От меня пострадали и продолжают страдать довольно большое число людей. Я оскорблял и оставлял при смерти свою мать, унижал отца, подводил, кидал и подставлял своего брата. Я разрушал семьи, забирал жизни. В общем, Ты всё это знаешь про меня.

Ты ВСЕМОГУЩИЙ!!!

Я не буду просить и не имею никакого права потребовать от Тебя чего-то сверх меры, стать таким-то или чтобы Ты сделал для меня что-то. Нет.

Я просто УМОЛЯЮ Тебя: дай здоровья и терпения всем моим близким!!!

А что касается меня... ПРОШУ, МОЛЮ, УМОЛЯЮ! Дай мне сил ровно столько, сколько мне необходимо для того, чтобы попробовать начать жить в трезвости!!!

Пьяное, мутное, неконтролируемое состояние меня добило!!!

И, находясь в таком состоянии, у меня нет возможности воплощать в жизнь Твои идеи, цели на благо других людей.

Я МОЛЮСЬ и ПРЕКЛОНЯЮСЬ перед Тобой!!!

Я препоручаю свою жизнь и волю Тебе! Дай мне сил обрести душевный покой и разум. Даруй мне возможность принять то, что я не в силах изменить. И пусть это будет моим прошлым, моим роком, моим клеймом.

Если же Ты решишь не вмешиваться в мою ситуацию, я всё равно верю в Тебя, и моя вера будет вечной.

Алкоголь меня победил, но я хочу жить! И жить по Твоим законам. Как минимум, так, чтобы не приносить людям боль. Особенно всем моим близким и людям, с которыми я довольно тесно связан или свяжу свою жизнь в будущем.

Я готов идти и поступать, как Тебе угодно. Просто научи меня отслеживать Твои подсказки. Их в моей жизни было много, но я был не в силах их разглядеть и распознать.

Прошу, даруй мне силы!!!

Можешь не делать меня трезвым, или счастливым, или успешным, или здоровым. Просто прошу о силе, которой я буду пользоваться для всего этого.

И ради других, и ради себя, и во благо Тебе и Твоим указаниям!

Хвала Тебе, Господи! Спасибо! Аминь! Да пребудет со мной Твоя Сила и Воля, а не моя!

Аминь! Аминь! Аминь!

В одной из работ со мной, а со мной действительно была произведена серьёзная работа, и надо мной «трудилась группа авторов», психолог, которому я смог немного поверить и довериться, заявил: «Сергей, ты качественный алкоголик! Ты наш. Добро пожаловать!». Блин... это было сказано с улыбкой на лице. Но я увидел тепло и доброту, исходящие от этого человека. Я совсем не понял сказанного, но было приятное чувство на душе и облегчение. Я верю и сейчас этому человеку, правда, редко пересекаемся по жизни.

За историю употребления я перепробовал практически всё: менял вещества, менял марки, количество веществ; менял женщин, города, работы, друзей, компании, дни, часы употребления – только по праздникам, только дома, только в машине, только на работе, только по пятницам, только вечером, только в день получки, только с любимой, только за чужой счёт, только если выиграю или проиграю, только в ресторане или блатхате, только в конце месяца, только с горя или от счастья, только если женюсь или разведусь, только на свадьбах или похоронах… И т.д. и т.п. Последние 3 года я пил уже ПОСТОЯННО, КРУГЛОГОДИЧНО И КРУГЛОСУТОЧНО! Перерывы были, только когда Бог

сохранял мне жизнь и направлял в реанимацию или очередной детокс. У меня уже не стоял вопрос: продолжу ли я снова бухать? Был другой вопрос: сколько мне осталось месяцев или недель?

Вот, что имел в виду мой психолог! То, что я был тяжело поражён и болен ещё до того, как познакомился с веществом! Я не хотел быть, как все. Я хотел быть уникальным и единственным, любимым и желанным, красивым и властным, богатым и умным. Я хотел играть и играл роль «всемогущего Бога».

ВОТ, ЧТО ИМЕЛ В ВИДУ МОЙ ПСИХОЛОГ!

Друзья мои! Дальше я не буду делать акцента на многих вещах: как цеплялся за трезвость, где жил, что делал, что для меня трезвость, противоречия, соблюдение и нарушение границ и рекомендаций, как я познакомился со служением, как вошли в мою жизнь Традиции содружества АА, моя критика происходящего, опыт и анализ моих тяжёлых срывов, выбор и работа с наставником, открытие дополнительной группы АА, предсрывные ситуации, видоизменение и прогрессия моей болезни – алкоголизма и т.п. Это целые истории. И по каждой из них мне есть что рассказать. Уверен, что и у вас они не менее трогательные и душераздирающие.

Я алкоголик. Этим много сказано. Скажи, что ты алкоголик, – и я знаю тебя на 90%.

Я срывник. Срывы были тяжёлыми. В двух словах: первый срыв – потому, что искал более лёгкий и удобный путь плюс не было капитуляции; второй срыв – алкоголь – хитрый, властный, сбивающий с толку плюс романтические отношения.

На сегодняшний день моя трезвость, мой второй День рождения идёт с 17.11.2010 года. На сегодняшний день я – Трезвый, Живой, в половине случаев Счастливый. У меня есть наставник, я занимаюсь активным служением и обслуживанием, я регулярно посещаю собрания АА в своем городе и не только, я работаю по шагам, в мою жизнь вошли (ну, или входят) молитвы и медитации. У меня далеко не всё идёт гладко и идеально. Многим или некоторым вещам или действиям я упорно сопротивляюсь или возмущаюсь. Полно во мне критики и эгоизма. Во мне до сих пор есть и периодически оголяются эгоцентризм, похоть, мир денег и власти, своеволие и гордыня, подавление и самобичевание, пессимизм и неадекватность, отсутствие здравомыслия и душевного покоя, непринятие мира, каким он является, пренебрежение и непринятие некоторых людей и жизненных ситуаций.

Я стараюсь, и порой это бывает довольно нелегко, жить только сегодняшним днём, быть здесь и сейчас. Мои мозги – мои враги! Они частенько, если дать им шанс и возможность, готовы такого нагородить... У-У-УХ... жуть! И это будет целый ряд правильных и непоколебимых цепочек. Но у меня есть Бог, которого я люблю и обожаю; у меня есть вы – братья и сёстры; каждого из вас я люблю и к каждому из вас я готов как прийти на помощь, так и обратиться за ней – мне это сильно помогает; у меня есть содружество; у меня есть Друзья; у меня есть наставник; у меня есть уникальная и «простая» программа 12 шагов. Это программа не анализа, не понимания, не обсуждения, не критики или разбора полётов! Это программа Действия! И только тогда она становится простой и жизненно верной на этом разнообразном, цветном, прекрасном, светлом и добром Пути под названием Жизнь!

Почти каждый новый день у меня является насыщенным и разнообразным – со своими заморочками и трудностями, со своими загадками и «неразрешимыми» проблемами и ситуациями, с разочарованиями и проявлениями счастья, взлётами и приземлениями, с улыбкой и печалью в душе. Довольно часто мне приходится обращаться к смирению, бессилию и препоручению. Друзья мои! Я каждое утро просыпаюсь в собственной (ну, почти всегда) постели... НЕОБОСРАННЫЙ, ЧИСТЕНЬКИЙ, ТЁПЛЕНЬКИЙ, ЖИВОЙ!!! Потому, что Бог даёт мне сил столько, сколько мне может потребоваться Только Сегодня! Я каждый день благодарю Его и учусь жить в трезвости. И эта учёба на всю оставшуюся жизнь. Я готов встретиться с любой трудностью или проблемой, имея поддержку от Него, от вас, от моей открытой души и сердца.

Братья мои и сёстры! Возвращаясь недавно к себе в город, с костромского Форума, по всем существующим автозаконам, я должен был погибнуть в аварии. Я должен был попасть на трассе в лобовое столкновение. Нет! Это Чудо!!! Не смогу точнее объяснить. Он опять спас мне жизнь! Машина исправна, я живой, пострадавших нет. Я водитель со стажем, отвечаю за свои слова! НЕВЕРОЯТНО, но ФАКТ!

После этого «воскресного приключения» у меня серьёзно обострилась тяга, ТЯГА ЖИТЬ!!! Жить, отдавая, а не потребляя. Жить, любить, дарить, помогать, отдавать, жертвовать. Жить в любви, мире и согласии.

Я вас всех Люблю и Обнимаю!
Спасибо. Извините. Всё.
Сергей – алкоголик.

...Любовь АА стала для меня воздухом

Меня зовут Ольга, и я алкоголик. Всем привет!

Чудо произошло летом 2010 года. Я умирала в затяжном жутком запое без какой-либо надежды на спасение, в полном одиночестве, я понимала, что счёт идёт на дни – физически я не могла уже выходить на улицу, боясь упасть, не знаю, сколько дней я уже не ела, не спала – нельзя назвать сном то страшное забытье, в котором смерть подходила вплотную, поэтому я не могла закрывать глаза, не в состоянии выдерживать ужас её приближения. Мне некому было позвонить, я разрушила и потеряла всё за последние 14 лет ежедневных возлияний, и я понимала, что похоронить меня тоже будет некому. Всё, что я могла – не останавливаясь, без перерыва про себя произносить Отче наш. Я не знала, о чём просить, понимая, что помощи ждать неоткуда. Я вышла в подъезд – от страха и надежды как-то раздобыть хоть банку пива. Стояла там, прислонившись к батарее, т. к. дальше я идти не могла.

И чудо произошло – прямо в этом подъезде я встретила практически незнакомого человека, соседа, который и отвёз меня в 19-ю наркологическую больницу, а ведь я даже не подозревала в то время о существовании бесплатных больниц для алкоголиков. Там постепенно я ожила

физически под присмотром врачей, приняв, как мне тогда казалось, твёрдое решение делать всё для восстановления своей жизни, не говоря уже о том, насколько я была уверена, что никогда не притронусь больше к алкоголю. Я очень хотела выжить, испытывая животный страх и омерзение перед той смертью, которую я видела так близко. Далека же я была тогда от нашего 1-го шага, от понимания зловещей природы своего заболевания, которому дела нет до моих «твёрдых» решений. В общем, напилась я на второй же день по выходу из больницы. И вернулся страх, ушла надежда, и уныние крепко держало за горло. В этом состоянии я продолжала ходить на дневной стационар наркологии, цепляясь за что-то, да и ради завтрака и обеда.

В этом состоянии от безысходности пришла в 15-е реабилитационное отделение, где я узнала об АА, и вернулась ко мне надежда. В этот мой первый день был праздник – юбилей, и я увидела так много красивых, радостных и лучащихся благодарностью людей, выздоравливающих уже по нескольку лет по программе Анонимных Алкоголиков. Это поразило меня. Глядя на них и слушая каждое слово, я плакала, потому что поняла, что, значит, и у меня тоже всё-таки есть шанс жить и стать такой же счастливой. Я никогда не забуду, как первый раз читала 12 шагов программы А А, которые висели на стене. Первые три из них оказались для меня таким простым ответом и выходом из того тупика, в котором я оказалась. Они отозвались у меня следующим образом: 1. Конечно, я бессильна, у меня не было никаких сомнений после того, что со мной произошло. 2. Конечно, только Бог мне поможет, т.к. я сама не могу, а Он может всё. 3. Конечно, я готова отдать и передать себя Ему, свою волю, свою жизнь, сделать всё, что от меня требуется по программе - у меня нет других вариантов.

Применить 3-й шаг довелось очень буквально и сразу. Когда я поняла, что для моего выздоровления я должна строго следовать рекомендациям программы, делать всё для этой цели, что означало, в частности, отказ от мысли искать работу в первое время. Я никак не могла уразуметь, как я буду жить без работы и без денег. Я ходила по пятам за ребятами и ныла, чтобы мне объяснили, как это возможно, ведь ни родителей, ни мужа, никого, кто мог бы как-то прокормить меня и мою кошку хотя бы первое время, у меня не было. Мне

говорили, что первым делом главное, и т.д. и т.п., но осознала я суть вещей, только когда мне в лоб было сказано: «Слушай, зачем тебе сегодня идти на работу, если ты завтра умрёшь?». Вот тогда все приоритеты встали на свои места. Я знала, что это правда. Ещё одна фраза, запомнившаяся мне хорошо: «В АА ещё ни один человек не умер с голоду, не было ни одного случая. А от алкоголя умирают». Спасибо, Господи, за такую замечательную возможность понять, что такое препоручение. За 9 месяцев выздоровления без работы, без сбережений у меня не появилось ни одного долга и были оплачены все счета, и я не помню себя голодной. Я каждый день чувствовала и понимала, как Бог ведёт меня через это время, и я свидетельствую, что когда я делаю то, что требуется от меня, чтобы остаться трезвой, то Он заботится о моём хлебе насущном. Это мой опыт.

Придя в АА, я находилась как раз в том положении, когда любовь АА стала для меня воздухом, я ходила на группы, все подряд, часто по два раза в день. Я знаю точно, что АА спасло мне жизнь, без групп невозможна была бы ни трезвость, ни жизнь. Ведь у меня ничего и никого больше не было. Когда я говорила о том, что я новичок, и о том, что пытаюсь начать жизнь заново, сколько поддержки, понимания, человеческого тепла я находила там и нахожу всегда, когда нуждаюсь в этом. А ведь я не могла тогда даже участвовать в Седьмой традиции, да часто меня просто кто-то под предлогом прогулки вёл кормить. А через 9 месяцев Бог дал мне работу, такую, о какой я и мечтать не могла, даже территориальное расположение было выбрано Им так, что я продолжаю без ущерба своему времени и силам ходить на свои любимые группы и выздоравливать.

Многое в моей жизни уже восстановилось, работа по Шагам помогает мне становиться счастливым человеком. Я испытываю любовь и благодарность к нашему удивительному Содружеству, я больше не чувствую одиночества, ушло состояние потерянности и ненужности. Теперь я сама уже с удовольствием могу и хочу выражать свою благодарность Богу и нашим братьям и сёстрам, делясь своим опытом выздоровления. Я желаю всем вам, дорогие мои, счастливой трезвости. Мне трудно выразить словами ту любовь к вам, которая меня переполняет.

Благодаря Богу и Вам
я сегодня трезвая.

«Я вернулась домой»

Я, конечно же, жутко волновалась, идя на свое первое собрание. Подойдя к тому месту, где проходила группа, увидела людей, веселых, смеющихся, и даже предположить не могла, что это алкоголики. Но я все равно спросила: «Здесь ли проходят собрания анонимных алкоголиков?» Ко мне подошла приятная девушка, сказала, что я правильно попала, представилась, спросила, как меня зовут. «Это твое первое собрание?»

Новичка всегда видно. Он испуган, зажат, несчастен. Я и сама со временем научилась узнавать новичка.

Меня пригласили в комнату, где проходит собрание, налили вкусного черного сладкого чая с баранками, для меня надолго это стало самым любимым и вкусным блюдом.

В комнате было много веселых и счастливых людей. Все со мной здоровались, радовались, что я пришла, интересовались мною. Я столько тепла давно не чувствовала от людей. Мне начали объяснять, как проходит собрание. Есть ведущий, он читает преамбулу, после все представляются и говорят, что они алкоголики, но мне объяснили, что так как я первый раз на собрании, то не обязана называться алкоголичкой. В программе я вообще ничего не должна, я могу спросить совета, со мной могут поделиться опытом, но принимать решение я могу сама. Алкоголичкой я все же представилась. Может, я и не знала, что это такое, но я чувствовала, что у меня есть какие-то проблемы с алкоголем. А еще мне просто очень хотелось быть одной из этих людей. После того как все представились, зачитали шаги, началось собрание и, как всегда принято в случае присутствия новичка, тема «Первый шаг». И тут я услышала, наверное, самое важное и ценное, почему я пришла снова: они все и каждый говорили обо мне, мне все отзывалось; они говорили вслух о том, в чём я себе лично не могла признаться. Это удивительное единство возникает, когда ты знаешь, о чем говорит другой человек, когда вы вместе избежали смерти. У меня было ощущение, что я всю жизнь жила в чужом враждебном мире, где меня никто не понимал, и вдруг я вернулась домой, и все это благодаря тем людям, которые с такой добротой отнеслись ко мне.

Юля. 1 год трезвости.

Прошло 17 лет. Я остаюсь трезвой

Мне предложили написать историю моего пьянства и моего исцеления.

Алкоголь попробовала рано, примерно лет в 12. Это было в семье. На праздничном застолье нам, подросткам, тоже налили по рюмочке. Мне очень понравилось волшебное действие выпивки. Напряжение ушло, настроение прекрасное. Совсем другой мир вокруг.

В следующий раз я уже старалась выпить больше и, конечно, тайком. Легла спать, и комната мягко кружилась вокруг меня. Мне казалось, что это очень здорово.

В старших классах стремилась в компании, где была выпивка.

Время от времени напивалась до потери сознания. Были тяжёлые сцены объяснений с родителями. Я просто уходила в себя, в свой мирок. С покаянными слезами выслушивала проповеди и... принимала решение быть аккуратнее.

Сильно напилась на домашней вечеринке по поводу окончания школы. Вообще училась я хорошо, у меня есть способности. Учителя, которые видели меня пьяной, как-то грустно говорили: «Это может тебя погубить». Но алкоголь уже был моей любимой игрушкой, хотя сильной зависимости не было. Серьёзного отношения к жизни тоже не было. Просто нравилось так развлекаться.

Я поступила в институт, вышла замуж за непьющего человека, родила ребёнка. Наш брак продержался очень недолго. Не только из-за алкоголя. Мне не нравилось желание мужа управлять мною, его стремление всё устроить правильно. С большой гордостью развелась, выпила водки по этому поводу.

Я очень мало умела любить. Я совсем не умела быть спокойной и терпеливой. Мне хотелось бороться, побеждать, быть в центре внимания.

Очень скоро вышла замуж во второй раз. Этот человек был мне гораздо ближе и понятнее. Он никогда не пытался управлять мною, его страсть к выпивке была такой же, как у меня. Мы просто нашли друг друга. Мы были ещё очень молодыми. У нас хватало сил и вдохновения строить свою жизнь, многое получалось очень удачно. Несколько лет была

почти идиллия в нашей семье. Мы напивались вместе, прощали друг другу пьяные выходки, каждый понедельник начинали новую жизнь и старались преуспеть в ней.

У меня родилась дочка, я чувствовала себя очень взрослой женщиной. Очень гордилась и собой, и своими убеждениями. Была уверена, что меня ждёт прекрасное будущее. Пусть только детки подрастут, я смогу тогда проявить все свои таланты. Все будут восхищаться мною. Потому что я – просто необыкновенный человек, удивительная женщина. Моя карьера обязательно будет самой крутой, я легко смогу добиться всего.

Я совершенно не терпела никакой критики, любое трезвое замечание обо мне я принимала как вызов. Когда что-то не ладилось, могла легко уйти в отчаяние и жалость к себе. Укладывали детей спать и вдвоем с мужем напивались на кухне. Иногда напивалась одна. Любила чрезвычайные обстоятельства, это ведь хороший повод для выпивки. Без алкоголя жизнь представлялась серой и скучной.

Все чаще переживала состояния мучительной тревоги, потери смысла. Чувство, что в моей жизни много поддельного. Угрюмость и жалость к себе. Срывала своё настроение на муже. Однажды уехала среди ночи, была пьяной, считала, что это мой протест из-за его обидных слов. Приехала в 2 часа ночи к своей подруге, чтобы рассказать о своих обидах. На самом деле, мне было страшно, я уже начинала понимать, что проваливаюсь в бессмысленный хаос. Вместо осознанной жизни – имитация жизни.

Я познакомилась и подружилась с верующими людьми. Это случайно произошло. В моей семье к вере, особенно к церкви, относились отчуждённо. Я поверила, что на этом пути можно найти глубокое основание жизни, объяснение и смысл. Много читала духовной литературы. Мне повезло, это были очень светлые авторы. Я крестилась и стала посещать церковь. При этом пить стала сильнее. Я остро чувствовала разрыв, пропасть между тем, что было написано в духовных книгах, и тем, что было в моей реальной жизни.

Мне хотелось безопасности, душевности. Я могла очень вдохновенно пересказывать библейские истории, а после напивалась и пугала своим поведением детей. Отлёживалась в похмелье, с трудом выполняла свои обязанности.

Священник, которому я говорила о моём пьянстве, предложил воздерживаться и молиться о помощи. Мне казалось, что это совершенно невозможно – в молитвах просить о помощи Бога

в таком деле, как выпивка. Я была убеждена, что нужно самой суметь взять себя в руки. Что я не имею права на помощь, пока сама не справлюсь. Научиться пить без позорных последствий – видимо, именно так я хотела «справиться».

Однажды утром ко мне пришла соседка, чтобы пригласить меня и детей на прогулку. Я была в жалком состоянии, ещё слегка пьяная. Она оказалась очень решительной, эта женщина. Не обратив внимания на мои жалостливые заявления о том, что меня никто не любит, сказала, что не оставит меня в покое. Дала телефон Анонимных Алкоголиков. «Если это не поможет, будем искать дальше».

Мне было 29 лет, когда я пришла на первую в моей жизни группу АА. Я думала: если потребуется торжественное обещание больше не пить – сразу уйду. К моему облегчению, оказалось, что никаких зароков давать не нужно. Люди на группе говорили о себе. Они рассказывали о своих запоях, о мучительном похмелье, о страхе, о потерях. Главное – они нашли Силу, благодаря которой всё это осталось в прошлом. Они были трезвыми. Невидимый и Неведомый Бог обратился ко мне через этих людей с пониманием, сочувствием, с простыми предложениями и без капли осуждения или принуждения.

Таким было начало моей новой жизни. День за днём я хожу на группы, получаю поддержку и делюсь своим опытом. Я перестала считать себя особенной, самой умной или, наоборот, самой несчастной. Мне нужны другие люди, мне не нужно теперь воевать за свою независимость. Моя свобода – в сотрудничестве с другими.

Прошло 17 лет. Я остаюсь трезвой.

За эти годы было много удивительно радостных дней. Были болезненные передряги, которые я прожила без алкоголя. Прожила и стала сильнее. Сильнее из глубины.

Когда я пила, мне хотелось быть сильной ради себя, чтобы утвердить свою значимость. Теперь я чувствую силу и возможность помогать другим. Эта сила – не предмет моей гордости. Это инструмент для участия в общем потоке жизни.

Алкоголь разрушал мою жизнь постепенно. Выпивкой питались самые худшие черты моей личности: трусость, жалость к себе, нетерпимость. В итоге – тесная камера больного самомнения, одиночество и циничное разочарование во всём.

12 Шагов исцеляют меня, это тоже происходит постепенно, день за днём и год за годом. Теперь это путь к созиданию.

Лена, Москва.

Работа Анонимных Алкоголиков в Йошкар-Оле

Здравствуйте, меня зовут Анна, я выздоравливаю по программе 12 шагов в Сообществе АА г. Йошкар-Олы, о котором и хотела бы Вам рассказать. 6 ноября 2011 г. исполняется 12 лет Содружеству АА г. Йошкар-Олы, и за это время были разные подходы к информированию общественности: разовые походы в наркологический диспансер и радио, разносили буклеты по аптекам, раздавали визитки и даже развешивали объявления на столбах (перед юбилеем). И всё это – работа одной группы, которая росла, но оставалась одной.

Но однажды пришёл к нам опыт «круглых столов», который услышали на семинаре по традициям. Искра зажглась, и мы стали думать, как организовать подобное мероприятие. В Офисе обслуживания АА России нам предложили создать КИО (комитет по информированию общественности), прислали брошюру, как это сделать, – сделали! Было много недовольства и споров, не хватало опыта. Пригласили ближайших к нам АА из г. Казани. Спасибо ребятам: приехали, рассказали и поддержали нас в нашем

начинании, и КИО переименовался в МКО (местный комитет обслуживания), по опыту г. Казани, с председателем, казначеем, секретарём и подкомитетами: больниц и учреждений, по связям с общественностью, а также ПГ (представитель группы).

Началось движение, медленное, но систематическое. Собрания МКО стали проходить каждое воскресенье (временно), и все члены МКО пришли к единому мнению: любое донесение должно быть регулярным. Наметили план на ближайшее время, и одним из пунктов был «круглый стол», но начали не с этого, а с наркологического диспансера. Комитет договорился о регулярном посещении (каждую пятницу и воскресенье), подарили 4 комплекта литературы АА, стали организовывать информационные собрания «Что такое АА?»

Через несколько месяцев организовалась 2 группа АА, в здании Православного центра, через полгода возникло недопонимание между членами АА и служителями церкви, но отец Иоанн Марийский помог нам разрешить все недоразумения с одним условием – закрытых собраний не должно быть, групповое сознание согласилось с этим, и группа продолжила свою работу!

По предложению групп, МКО стало давать еженедельные объявления в газету г. Йошкар-Ола (оплачиваемое самими группами по принципу самообеспечения).

В этом же году организовалась 3 группа АА, в одном из храмов города, служители которого давно знают о Сообществе АА, с условием, что информация о группе может распространяться только из уст в уста, и групповое сознание согласилось с этим.

Группы расположились в разных районах города и с разным расписанием, для удобства посещения их.

Через полгода члены МКО решили осуществить свою идею – «круглый стол». Стали собираться, обсуждать, рассуждать, спорить, и ничего не двигалось с места. Наконец, в одно из таких собраний решили всё-таки определиться с координатором и участниками «круглого стола». Как тяжело было поставить принципы выше личностей! Выбрали, проголосовали, и всё – лёд тронулся. Наметили, кто о чём будет говорить, но страх нарастал, и решили встретиться с теми, кто проводил данные встречи. АА г. Кондопоги сказали, что неплохо бы нам иметь друга при администрации города. На следующее утро такой человек уже был! Им оказался заместитель мэра

города и начальник Управления образования Михаил Яковлевич Никитенко, который и помог нам в организации и проведении встречи с представителями организаций и учреждений. На подготовку было 2 месяца. Готовились 4 человека, и всё было распределено: ведущий, рассказ о том, «что такое АА?», чем оно занимается и не занимается, рассказ об образовании АА России и г. Йошкар-Олы, ознакомление с литературой АА и истории выздоровления мужчины и женщины. Каждую неделю собирались и репетировали, обсуждали, голосовали и ругались, но всё равно шли дальше.

Спасибо ребятам из групп АА Казани, Москвы, Уфы, Костромы, Кондопоги, Электростали, Тольятти, которые давали нам опыт и поддерживали нас! За время подготовки мы приобрели стойку для книг, получили литературу АА и стенд, заказанные через офис АА России, 15-минутный ролик из фильма «5 мифов об АА».

И вот 18 октября 2011 года состоялась долгожданная встреча.

Мы пришли пораньше, разместили литературу АА и стенд на стойке, положили на стол доверенности, устав фонда, программы проведения встречи, и началось...

После всего сказанного нами мы попросили выступить главного врача ГБУ РМЭ «Республиканский наркологический диспансер» Сергея Васильевича Бочкарёва, который рассказал не только о катастрофической ситуации с алкоголизмом в нашей республике, но и сказал много тёплых слов о Содружестве АА и нашем сотрудничестве с ними. А также мы заранее пригласили члена Ал-Анон, которая рассказала о значимости выздоровления всех членов семьи, где есть заболевание алкоголизм.

Того, что произошло потом, не ожидал никто: люди подходили и оставляли свои номера телефонов, благодарили, соглашались на сотрудничество с АА, приглашали провести информационные собрания об АА в их учреждениях – всё это было неожиданным и вдохновляющим.

Мы думали, встреча пройдёт и мы вздохнём, а нет, всё только началось...

Мы благодарим Администрацию города Йошкар-Олы, заместителя мэра города и начальника Управления образования Михаила Яковлевича Никитенко и сотрудников Управления образования.

1. Макеты плакатов соц. рекламы АА формат А4
2. Видео ролики соц. рекламы АА
3. Спикерское выступление Григория Т. «Коротко о Шагах» на юбилее группы «Московские Начинающие», август 2012 г.
4. Спикерское выступление Евгения М. «Коротко о Традициях» на юбилее группы «Московские Начинающие». Август 2012
5. Спикерское выступление Марины Т. «12 Шаг» на юбилее группы «Московские Начинающие»
6. Аудиофайл. Семинар «Сообщество Духа»

ДЮЖИНА
ЖУРНАЛ АНОНИМНЫХ АЛКОГОЛИКОВ РОССИИ

Дорогие друзья!

Открыта подписка на 2013 год

Вариант подписки	Включено	Стоимость
«4x1»	4 номера за 2013 год + пересылка	360 рублей
«4x2»	4 номера за 2013 год + 4 номера за 2012 + пересылка	640 рублей
«4x3»	4 номера за 2013 год + 4 номера за 2012 год + 4 номера за 2011 год + пересылка	960 рублей
«4x4»	4 номера за 2013 год + 4 номера за 2012 год + 4 номера за 2011 год + 4 номера за 2010 год + Подставка под телефон с логотипом АА + пересылка	1220 рублей

ПРЕДЛОЖЕНИЕ ОГРАНИЧЕНО!

Все подписчики на журнал получают аудио/видео приложения к «Дюжине» по фиксированной цене.

Информацию о подписке смотрите на сайте: http://www.aarus.ru

Подписка 2013!

Двенадцать Традиций АА

1. Наше общее благополучие должно стоять на первом месте; линое 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 лидеры - всего лишь обличенные доверием исполнители, они нами не управляют.
3. Единственное условие для членства в АА - это желание бросить пить.
4. Каждая группа должна быть вполне самостоятельной, за исключением дел, затрагивающих другие группы или АА вцелом.
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. Содружеству АА никогда не следует обзаводиться жесткой системой управления, однако мы можем создавать службы или комитеты, непосредственно подчиненные тем, кого они обслуживают.
10. Содружество 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.