

*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 отложить
одно от другого.*

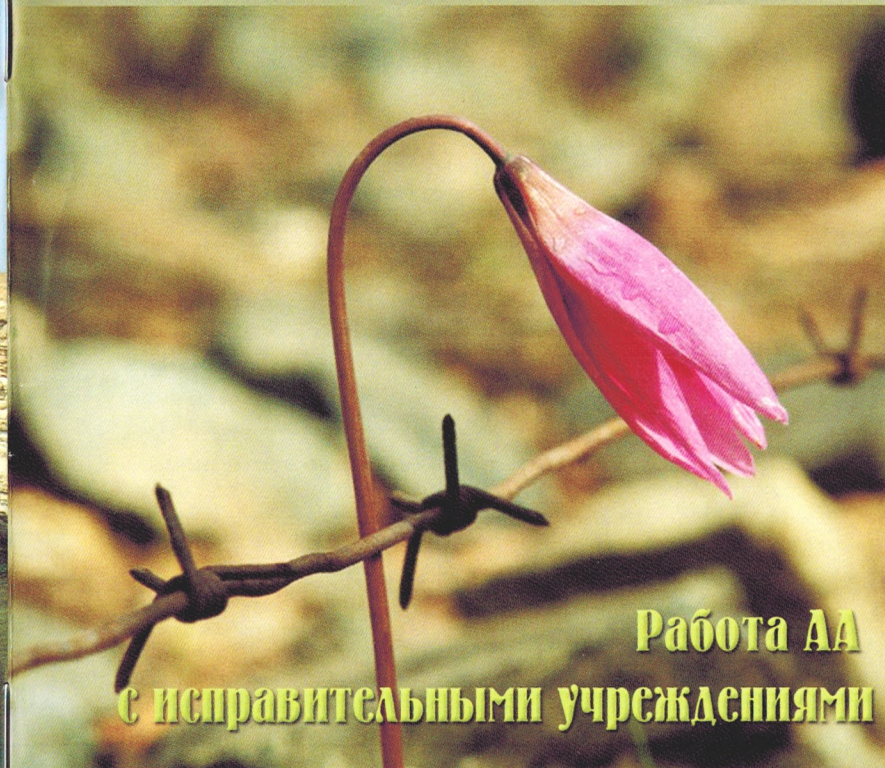


ДЮЖИНА

Первый номер журнала АА России выпущен в августе 1991 года

Август 2010 2 (35) Журнал Анонимных Алкоголиков России

ПИ №ФС77-3908 от 11.03.2010 года



Работа АА с исправительными учреждениями

...Многие члены АА не осведомлены о важной работе, выполняемой комитетами по ИУ. Однако для тех, кто участвует в данной работе, это возможность нести идеи АА заключенным алкоголикам, которые хотят жить трезвыми под девизом «Каждый раз по одному дню»...

Пособие по работе АА в Исправительных учреждениях, стр.4

ДВЕНАДЦАТЬ ШАГОВ АА

1. Мы признали свое бессилие перед алкоголем, признали, что мы потеряли контроль над собой.
2. Пришли к убеждению, что только Сила, более могущественная, чем мы, может вернуть нам здравомыслие.
3. Приняли решение препоручить нашу волю и нашу жизнь Богу, как мы Его понимали.
4. Глубоко и бесстрашно оценили себя и свою жизнь с нравственной точки зрения.
5. Признали перед Богом, собой и каким-либо другим человеком истинную природу наших заблуждений.
6. Полностью подготовили себя к тому, чтобы Бог избавил нас от всех наших недостатков.
7. Смирренно просили его исправить наши изъязны.
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. Стремилась путем молитвы и размышления углубить соприкосновение с Богом, как мы понимали Его, молясь лишь о знании его воли, которую нам надлежит исполнить, и о даровании силы для этого.
12. Достигнув духовного пробуждения, к которому привели эти шаги, мы старались донести смысл наших идей до других алкоголиков и применять эти принципы во всех наших делах.

СООТВЕТСТВИЕ РАЗРЕШЕННОМУ
Указом администрации
Исправительной дирекции
ООО «Чебоксарская типография № 1»
19 08 2010 г.
Проект «Донесение идей АА до заключённых».

Проект «Донесение идей АА до заключённых»

Пособие по работе АА в исправительных учреждениях

... Используйте в работе видео «Нести идеи АА за "решетку"»



На семинаре АА покажите DVD «АА в исправительных учреждениях» для ознакомления со взглядом специалистов на значимость АА, как шанс в ИУ.

Создавайте презентации о работе АА в ИУ с применением компьютерной программы Power Point, обеспечивающей показ фотографий и обсуждаемых тем... стр. 6

... Вы можете решить показать DVD «АА в исправительных учреждениях», который предлагает опыт работы профессиональных работников с АА как с полезным партнером, или же другое видео, как например «Это действительно помогает сидеть в камере», которое можно приобрести в Офисе по общему обслуживанию АА. Стр.8

...Могут быть проиграны записи на кассетах семинаров по ИУ на недавнем Международном съезде АА...стр. 11

РУКОВОДСТВО ПО ОБСЛУЖИВАНИЮ АА МАГНИТОФОННЫЕ КАСЕТЫ

...«АА в тюрьмах: заключенный заключенному»...стр. 105

Изучая литературу АА, Редакция журнала узнала, как ещё эффективно можно доносить идеи АА до заключённых в тюрьмы, в тот момент, когда в тюрьме ещё не работает группа АА или не достаточно собраний.

На Конференции по Обслуживанию АА России комитет «Дюжины» дал информацию о работе над проектом «Донесение идей АА до заключённых» с помощью аудио записи спикерских выступлений членов АА (мужчин и женщин), которые сидели в тюрьме из-за употребления алкоголя или познакомились с АА в тюрьме. Работа над проектом подходит к завершению. Записано 4 выступления, единодушным голосованием членов Редакции выбрана обложка для диска. Планируется выпустить диск к декабрю 2010 года. Аудио запись проводит Марина Т., обработкой аудио файлов будет заниматься Юрий Л., дизайн обложки и диска Сергей С.

Приглашаем всех принять участие по донесению идей АА в тюрьмы.

Я знала, что всё будет хорошо.....	4
АА в тюрьмах	
... к нам в зону стали приезжать Анонимные Алкоголики... ..	10
АА в тюрьмах	
Рождение книги	15
Язык сердца	
Если и бежать – то к себе	20
Программа в действии	
Трезвость на свободе.....	23
Подготовка к освобождению из тюрьмы	
Банка розового цвета.....	24
Пособие по работе АА в исправительных учреждениях ...	27
Второй завет: Единство	29
Традиция 2	
Что мне мешает заниматься служением?	35
Собрание АА в печати	
Потом состоялся суд – ст.144 ч.3... ..	42
Моя история	49
Мятежная передышка.....	52
Колония № 51	55
Медицинский аспект	57



ДЮЖИНА © Фонд Обслуживания

Журнал Анонимных Алкоголиков России
Свидетельство регистрации ПИ № ФС77-3908 от 11.03.2010 года

Журнал издается Комитетом
"Дюжина" РСООА
И.О. гл. Ред. - Евгений М.

Редакция:

Москва: Марина Т., Никита Л.,
Михаил Л., Юра Л.
Магнитогорск: Сергей Д.
Каменск-Уральск: Наталья К.
Секретарь - Александра М.
Корректор - Леденёва И.Н.,
Людмила К.

Дизайн и вёрстка - Леденёв А.В.,
Сергей С.
(г.Кострома)

**Воспроизведение ма-
териалов внутри Со-
дружества АА обяза-
тельно с ссылкой на
журнал "Дюжина". Вне
АА - только с письмен-
ного разрешения изда-
тельства.**

**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.
Зак. 1209

Здравствуйте дорогие читатели!

Сегодня мы знакомим Вас с очередным, вторым (35), номером «ДЮЖИНЫ». В этом номере есть все, ставшие уже традиционными, рубрики:

- рубрика, посвященная работе по Программе 12 шагов АА,
- Ваши письма и личные истории,
- обмен опытом в применении наших Традиций и Принципов обслуживания,
- собрание АА в печати, в рамках которого мы продолжаем обсуждать тему Служения.

Но есть и нечто новое. Некоторое время назад было переведено, отредактировано и напечатано «Пособие по работе АА в тюрьмах и исправительных учреждениях». Это важнейшая часть работы по донесению наших идей тем, кто еще не знает о нас и здесь, мы, члены Сообщества АА России, в самом начале пути. Еще очень мало опыта, нет соответствующего комитета РСООА, нет постоянных нарабатываемых контактов с представителями Государственных служб, исполняющих систему наказаний в нашей стране, нет плана и программы действий. И тем не менее, работа в этом направлении ведется. Ее интенсивность и качество напрямую зависит от нас с Вами. Считаем не лишним напомнить, что большинство действующих наркологов в безумии своем нарушают законы, и мы, члены Сообщества АА - не исключение. А говоря прямо, многие из нас должны были бы сидеть в тюрьмах, и только Высшим Промыслом сегодня свободны и имеют возможность выздоравливать.

Итак, главная тема этого номера – «Работа АА с исправительными учреждениями». Желаем Вам приятного и интересного чтения.

Анонс следующего номера:

Шестой номер будет представлен Вам к 23-му Форуму АА России, в декабре текущего года в городе Екатеринбурге и будет посвящен 75-летнему юбилею ВСЕМИРНОГО АА, который так триумфально и торжественно прошёл в июле этого года в городе Сан-Антонио, Техас, США. В нем наши с Вами соотечественники, побывавшие на этом замечательном мероприятии, поделятся с нами своими чувствами, впечатлениями и опытом, покажут снятые на Всемирном празднике АА фотоматериалы и дадут нам возможность побывать на собрании АА для русскоязычных, которое проводилось в рамках Всемирного Праздника АА. Диск с записью этого собрания будет предлагаться с частью тиража в виде аудио приложения. Мы надеемся порадовать Вас этими материалами и дать возможность пережить чувства ЕДИНСТВА, ПРИОБЩЕННОСТИ И СИЛЫ.

С уважением. Редакция журнала «Дюжина».

Я знала, что всё будет

Хорошо

**В тюрьме,
где нет собраний,
женщина обретает дух АА**

Сегодня, 24 апреля 2008 года, я отмечаю два года трезвости – самый долгий период, который у меня когда-либо был. Иногда мне трудно поверить, что я всё ещё жива, уж не говоря, что трезва...И такую радость, покой и собственную полезность я нашла в федеральной тюрьме. Кто бы мог подумать, что после 25 лет пьянства и восьми лет в АА и вне их, я должна буду попасть сюда, чтобы открыть для себя эти поразительные отношения с Богом и осознать как мне повезло, что я - алкоголик и что решение моей проблемы - в АА. Оглядываясь назад, я понимаю, что ничего не изменила бы на том пути, который выбрала, потому что знаю, что всё, через что я прошла, было для того, чтобы попасть сюда.

Моя карьера пьянства началась, когда мне было 15 лет. Сейчас я знаю, что не уникальна, и, как многие другие до меня, я находила облегчение в пьянстве. Облегчение от скуки, страхов, хаоса, депрессии и мыслей о самоубийстве – от всего того, что руководило моей жизнью.

К 2000 году я больше не находила облегчения в выпивке. Я бедствовала, находилась в депрессии и была очень замкнута. И именно тогда я впервые познакомилась с АА. Я всё ещё была неспособна понять, что алкоголь – это только часть моей проблемы, а другой её частью было моё мышление. Я всего лишь хотела держаться подальше от неприятностей, и чтобы другие отстали от меня. На некоторое время моя жизнь становилась немного лучше. У меня появлялось немного больше денег. Я ненавидела себя и других чуть меньше. И всё же я не хотела бросать пить и была не расположена полностью отдаться программе. Я не хотела, чтобы кто-то знал настоящую меня. Положительные изменения, которые происходили, пугали меня. Боль, которую я знала всю свою жизнь, становилась немного легче.

У этого болезненного страха не заняло много времени возвращение ко мне. На собраниях я слышала: «Пить – значит умереть», – и бежала в ближайший бар, чтобы выяснить, сколько бурбона для этого потребуется. Я молилась, чтобы это было правдой, напиваясь до беспамятства. Четыре задержания за вождение в пьяном виде не остановили меня.

Меня посадили на 24 месяца, и мне осталось чуть меньше года до выхода. 24 апреля 2006 года начался мой путь к свободе, и я не променяю его даже на целый мир. Именно в этот день меня отправили в тюрьму за ограбление банка, которое я совершила за неделю до этого.

Моя так называемая лучшая подруга позвонила мне из окружной тюрьмы, прося ограбить банк, чтобы достать для неё деньги на залог. Годом раньше она научила меня колоть героин и курить крэк, и весь тот год был для нас непрекращающимся кутежом. Я так гордилась тем, что не пила, как она! К тому времени, когда она позвонила мне, я была всего лишь оболочкой женщины. Внутри была пустота. Я хотела умереть, и я знала, что недолго ещё проживу, поэтому сделала, как она просила.

Как только я её выручила, мы подались в бега, и 24 апреля стал именно тем днём, когда моя жизнь начала меняться. Это был день, когда она бросила меня, оставив без средств, одну в комнате отеля больную и разбитую. От дома нас отделяли два

штата, а она забрала всё, что у меня было: деньги, автомобиль — всё, кроме одежды, которая была на мне. Я пала дальше некуда. Я хотела умереть, но была слишком слаба, чтобы пошевелиться, не говоря о том, чтобы покончить с собой.

Я пролежала в этой комнате несколько часов, стараясь сообщить, что делать дальше. Мне некуда было идти, кроме как на улицу. Мне необходимо было выпить, но я была слишком слаба, чтобы пойти в магазин и украсть бутылку. Я думала, что если где-нибудь потеряю сознание, в какой-нибудь аллее, то когда я приду в себя, дела, может быть, улучшатся. У меня не было наркотиков или алкоголя, чтобы отключиться, и все прошлые мысли, чувства и эмоции скопом навалились на меня, как будто мстя мне. Стыд и вина, которые я испытывала за всё, что натворила, были невыносимы. Всё, что я смогла сделать — это упасть на колени. Я кричала, вопила и обвиняла Бога за то, что Он позволяет мне жить. Я орала на Него: «Убей меня или спаси меня. Не заставляй меня так жить!». И именно в тот момент туман в моей голове стал понемногу рассеиваться. Мысли о возмещении ущерба, о правильных поступках, о тьме перед рассветом и о четвёртом измерении бытия, о которых Билл У. говорит в Большой Книге, стали внезапно вспыхивать в моей голове. Это было странно, так как я всегда избегала чтения Большой Книги — она нагоняла на меня скуку! Сегодня я знаю, что эти слова пришли от моей Высшей Силы.

Всё то, что я слышала на собраниях, обрело для меня смысл. Я знала, что должна делать. Впервые в жизни я захотела сделать всё возможное, чтобы остаться трезвой. Я приняла самое тяжёлое решение, которое когда-либо делала, чтобы довериться Богу и выжить — я позвонила в ФБР.

Несколько дней спустя я проснулась в тюрьме. В тот день я плакала, потому что впервые за этот год я смогла проснуться и позавтракать без предварительной опохмелки.

К тому времени, когда я попала в окружную тюрьму, где меня должны были держать до суда, я была уже жалкой развалиной. Я не знала, стоило ли мне жить только для того, чтобы попасть в тюрьму. Меня перевозили по всей стране по

четырем разным тюрьмам, прежде чем поместить в эту. Униженную, меня перевозили в наручниках и кандалах. Но Бог оставался со мной, и следующие восемь месяцев я провела в тюрьме, в которой были еженедельные собрания. Я была рядом с домом, поэтому мне удавалось слышать рассказы от женщин, которых до этого я встречала на собраниях. Несколько поразительных вещей произошло в течение этих месяцев. Я смогла получить разрешение от тюремного начальства на личные посещения члена АА с воли, таким образом, я могла сделать свой пятый шаг. Я слышала, что такого прежде не было никогда.

Я могла звонить своему спонсору Рут, но не могла встречаться с ней. Тюремное начальство позволяло мне встречаться только с Мими, которая председательствовала на собраниях в течение многих лет. Мы с Рут сошлись во мнении, что мне не стоит ждать. Я не очень хорошо знала Мими, и в прошлом это было бы хорошим предложением не делать свой пятый шаг. Но в то время я находилась в полном отчаянии и мне было все равно. Я просто знала, что обрету облегчение, избавившись от всего этого хлама.

Когда я объясняла Мими все свои убедительные причины срывов, она говорила, что нет никаких убедительных причин, и что я пила только потому, что видела в алкоголе решение своих проблем. Сначала я бесилась: “Она, что, не понимает, что мне нужно было выпить и насколько мои причины были разумны?” Потом я начала понимать: “Да, я бессильна перед своей зависимостью, но я не бессильна перед своими мыслями, выбором и действиями. Какое же это было поразительное прозрение!”

Бог так много мне дал за эти восемь месяцев. Я узнала, насколько я любима и какое у Него чувство юмора.

Заключительное заседание суда по моему делу было назначено на середину октября. Я поймала себя на мысли, что очень хочу, чтобы это случилось на Хэллоуин и я бы могла выйти за пределы тюрьмы и увидеть людей в этот день. Оказалось, что я очень любила Хэллоуин. За день до назначенного заседания я получила письмо, в котором сообщалось,

что дата моего суда перенесена на 31 октября. Мне удастся проехать по городу, побыть на солнце, увидеть гуляющих людей и пару друзей из АА, которые придут на суд. Какой восхитительный день!

Страх, который я испытывала ночью накануне суда, был огромен. До этого в течение нескольких месяцев я молилась об исполнении воли Божией, но сейчас я боялась, что Его воля не соответствовала моей. Этот страх расстраивал меня, и я хотела знать, охраняет ли меня Бог до сих пор. В ту ночь Бог показал мне своё чувство юмора. Я молила о знаке, который покажет, что со мной всё будет в порядке. Мне очень хотелось овсянки с корицей. Те из вас, кто был в тюрьме, знают невозможность этого. Я получила свою овсянку в день суда, попробовала её и выплюнула, потому что в ней было столько корицы, что её невозможно было есть! Я поняла, что каким бы ни оказался мой приговор, со мной всё будет в порядке.

Мой спонсор несколько месяцев пыталась провести собрание АА в тюрьме. После вынесения приговора я понятия не имела, когда меня отправят в другую тюрьму для отбывания срока. Прошёл месяц, и я поняла, что это скоро случится. Мне так сильно хотелось видеть Рут. Я хотела пообщаться с ней лично до того, как уеду. Обычно заключённых отправляли в специальные дни недели, но по какой-то особой причине именно в ту неделю день отправки сменили, и я смогла побывать на собрании АА. В ту неделю и пришла Рут! Я обняла её и попрощалась. Это было полтора года назад. С тех пор я никого не видела, так как я слишком далеко.

Сейчас я нахожусь в тюрьме, где нет АА, и я вижу так много женщин, которые всё ещё страдают от этого заболевания. Это разрывает мне сердце. Сейчас я желаю поделиться своей историей, своим опытом, силой и надеждой с любым человеком, который захочет послушать их.

Когда я впервые попала сюда, я чувствовала себя несчастной. Я спрашивала себя: “Как я смогу остаться трезвой в подобном месте, где нет собраний АА?”. Но я всё ещё остаюсь трезвой, с Божьей помощью, всего лишь на один день. Я нашла дух АА там,

где его нет, а также я нашла цель и смысл жизни. Если Бог пошлёт мне какую-нибудь женщину, которой я смогу помочь найти решение — что ж, всё это время действительно того стоит.

Каждый день я молюсь и размышляю. Я просыпаюсь и прошу Бога сохранить меня трезвой, а вечером я благодарю его. Я узнала, что даже в тюрьме всегда можно найти выпивку или другие вещества, если искать их. Каждый вечер я просматриваю свой день, оцениваю себя и сразу же возмещаю ущерб, если это необходимо. Я делюсь всем этим со своим спонсором, когда это возможно, а когда невозможно, я делюсь с Богом. Сейчас я нахожу решение своих проблем в Большой Книге.

Мой спонсор говорит мне делать то, что в данный момент мне нужно делать, и я делаю это, не жалуясь, даже когда моя работа стоит 61 цент в час. Я следую правилам, потому что это кратчайший путь. Я перестала разбирать АА и религию. Я перестала спрашивать «почему» и «зачем» и просто делаю то, что предлагается делать. Я нашла свою Высшую Силу. Я делаю то, что пообещала сделать, и отпускаю ситуацию. Я уже больше не актриса, которая старается всеми манипулировать и всё контролировать. Слова «я не могу» и «они должны» уже не являются частью моего словаря.

Я поняла, что не могу оставаться трезвой только благодаря надежде и желанию; я остаюсь трезвой через действие (работу) и веру.

Жизнь не идеальна; я всё ещё борюсь со своими страхами. У меня ничего не осталось на воле, и я думаю, как мне достать одежду и кто в здравом уме возьмёт на работу грабителя банка. Но мой самый большой страх — это страх потерять то, что я нашла здесь, после того как освобожусь. Мне говорили, что если я продолжу делать то, что я делаю сейчас и буду доверять Богу, у меня будет даже больше, чем я могу вообразить. А я не могу вообразить больше, чем имею.

Да, быть трезвой — этого уже достаточно! Свой настоящий дом я нашла в АА.

Венди Б.

Дэнбери, штат Коннектикут.

AA GRAPEVINE, INC. Перепечатано с разрешения

... к нам в зону стали
приезжать Анонимные
Алкоголики...



Привет, меня зовут Юля, я - алкоголичка.

Хочется поделиться своим опытом и чувствами. Мне хочется просто кричать: «Люди, жить трезвой жизнью - здорово и, главное, возможно». Если бы год назад мне сказали об этом, я бы не поверила. Но свой собственный опыт - лучшее подтверждение.

Я родилась во вполне благополучной семье, мои родители были обеспеченными и состоявшимися людьми. Когда мне было 7 лет, мама развелась с отцом. Мама - профессор в академии, всю жизнь училась и сама учила студентов. Школьные годы я вспоминаю с удовольствием. Серьёзно занималась спортом, вполне прилично училась, и поведение было всегда «удовлетворительно». Во мне всё время жили два человека: дома один ребёнок - послушный, спокойный, уступчивый, но на улице - агрессивная, непослушная, всегда была заводилой. В школе даже была председателем совета дружины. Все друзья и подруги были старше меня.

Пошла в медицинское училище и в это время познакомилась с парнем. Он был старше меня на много лет и был криминальным авторитетом в нашем городе. Его все уважали, боялись, подчинялись. Тогда мне было 22 года. Через год у нас родился сын, мы расписались. Когда ребёнку было 3 месяца, мужа посадили. Мама была в шоке от этих отношений и в конце концов сказала, что ей не дочь. Так мы и не общались. Я почувствовала себя одинокой. У меня была своя квартира, и ко мне стали приходить друзья мужа, связанные с криминалом. Вот тут и началось моё употребление.

Это было резкое, стремительное падение. Раньше я выпивала очень мало, и не было даже признаков алкоголизма. Мне вообще не нравились пьющие люди, я их не понимала и испытывала брезгливость. И за 10 лет моего употребления я достигла

своего глубокого дна. 10 лет моему ребёнку – и столько же моему употреблению. Выпивки по вечерам переросли в запой, ребёнка забрала мама – у меня развязались руки.

Ограничивать в деньгах я себя не умела – любила гулять с шиком. А для этого нужны были средства. Мама меня не финансировала, я начала воровать, за что и получила срок, но после СИЗО отпустили на «условное». Разумеется, отмечаться я не хотела, хотя знала, что от этого зависит моя свобода, я пила. Так и стало это наказание реальным сроком в тюрьме.

Освободившись, я сделала вывод, что воровать лучше одной, а не группой. Никто не сдаст, и меньше дадут, так я и поступала. Я добилась уважения в определённых кругах, с моим мнением считались, к нему прислушивались, многие боялись.

Далее были еще два срока. Но я никогда не считала, что виной всему был алкоголь. Я думала, что алкоголик – это тот, кто валяется под забором, стреляет деньги у магазина, это грязный, вонючий бомж. А я опрятная, хорошо одетая, умная, молодая, а то, что моё лицо опухло, фингал под глазом, домой одну не пускают, только в присутствии кого-то из родственников, забрали ключи от дома, ребёнка не вижу годами – этого я не хотела осознавать. Кого-то лишили материнских прав, а меня нет. Ни разу в жизни не работала – пусть «лохи» работают, а я или отберу, или украду. Сколько раз могла умереть, но ведь не умерла. Я знала, как надо жить и как должны жить другие. Я свободный человек и хочу жить так, чтобы было что вспомнить.

Боже, и я действительно считала, что права, а мать и другие люди не понимают меня. Они глупые, злые, жадные. Я буду другой – жестокой, но справедливой. Откуда пришли эти понятия жизни? Меня хотели кодировать, а я стала угро-

жать, что на следующий день напьюсь и умру. Я же считала себя особенной. А на самом деле была одинокой даже в компаниях. Все пьют, веселятся, общаются, а я не такая, и всё как в чёрно-белом кино.

Даже в местах лишения свободы я чувствовала себя одиноко – не тут моё место. Последняя моя ходка была самой тяжёлой. Что-то происходило внутри, но я не понимала что.

К нам в зону стали приезжать Анонимные Алкоголики, я это знала, но ни разу не ходила на эти встречи. Я не считала себя алкоголиком, даже подумать об этом было невозможно. И всё-таки я пошла от «нечего делать». Сидела спокойно в углу, слушала. Девчонки говорили о вещах, в которых я сама себе боялась признаться. Я хотела верить им, но что-то мешало. Эти рассказы остались у меня в голове. Но на собрания я больше не ходила, не позволяла гордыня и страх мнения окружающих меня «зэчек».

Настал день освобождения. Я даже не доехала до дома, два дня пила на одной «блат-хате». Но не получала удовольствия, и из головы не выходили девчонки из АА. Я чётко понимала, что если так буду дальше продолжать, то точно снова сяду, и очень скоро, так как промежутки между сроками были 6-9 месяцев. Выскочила из этой квартиры и бегом домой. День спала, приводила себя в порядок. Ребёнок смотрит, как на чужого человека, мать плачет. Обстановка взрывоопасная, хотелось убежать из дома, но куда? Те, с кем общалась – это выпивка и всё по-старому. И я вечером пошла по адресу, который услышала от девчонок из АА. Было страшно оставаться один на один с собой. В голове каша, всё плохо, всё порушено и, как тогда казалось, не подлежит восстановлению.

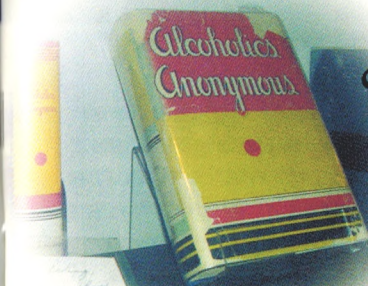
Первое впечатление было просто шокирующее. Сидели люди, не похожие в моём понимании на алкоголиков, но говорили на понятном мне языке.

Я многого не понимала. Но поверила, и мне стало хорошо на душе. Удивительно, но мне дали кучу телефонов, сказали: «Звони в любое время». И, выходя курить, все оставляли сумки, зная, что я воровка. Они верили мне, и я поверила им.

Там я узнала о реабилитационном центре и поехала туда. Я не одна, я не плохая, просто я очень больной человек, и мне нужна их помощь, эти люди не понаслышке знают, как не пить и жить счастливо. Я увидела много плюсов трезвой жизни, и мне это нравится. Наладились отношения в семье, с ребёнком. Дома мне доверяют, не прячут деньги, и мне не стыдно смотреть людям в глаза. На 5-м месяце трезвости у меня появилась работа, и она мне нравится. В свои 33 года я узнала, что кроме зарплаты есть ещё и аванс. Сын сказал, что любит меня, и я плакала от счастья.

Мне говорят, что я очень изменилась, да и я сама это чувствую – жить стало легче, интересней. Когда я в первый раз увидела трезвыми глазами природу, увидела, как блестит снег – на душе стало тепло и радостно. И сейчас мне хочется кричать: «Люди – это реальность, это выход из тупика. Это Программа жизни, и она уникальна. Меняюсь я, и меняется все вокруг меня». Я поняла, что Бог – это не икона в церкви. Он рядом со мной и держит меня за руку. Он не карает, а предоставляет свободу. Я вправе делать свой выбор. Могу делать по-своему, но результат я знаю. Могу довериться Ему – и тогда получаю счастье. Стала общаться с людьми, с которыми дружила до употребления, хотя я не думала даже об этом. Ведь им было стыдно даже здороваться со мной. Я благодарна Богу и Анонимным Алкоголикам и очень хочу помочь другим обрести это душевное спокойствие и надежду.

Юля



Статья журнала «Грейпвайн»

Язык сердца

Билл У.

Рождение книги

Октябрь 1945 г.

В последних статьях журнала «Грейпвайн» внимание было уделено тому, что АА всё ещё в процессе формирования политики связей с общественностью, что неспособность пока создать здоровую и качественную политику может нанести нам серьёзный ущерб.

В течение первых трёх лет существования АА никто совершенно не думал о связях с общественностью. Это было время, когда мы шли вслепую, когда мы лихорадочно искали принципы, по которым мы могли оставаться трезвыми и помогать другим алкоголикам, желающим к нам присоединиться. Мы были полностью поглощены жизненно важными вопросами собственного выздоровления. Это было личное дело. Мы даже не договорились о названии нашего движения. Также не было никакой литературы.

К осени 1937 года мы насчитывали, если можно так сказать, 40 выздоровевших членов. Один из нас оставался трезвым 3 года, другой – два с половиной, и ещё приличное количество членов оставались трезвыми год и более. Поскольку все мы являлись так называемыми «безнадёжными случаями», то такие сроки имели для нас большое значение. Осознание того, что мы «нашли что-то», охватило нас. Мы уже больше не были сомнительным экспериментом. Алкоголики могут оставаться трезвыми. И,

вполне возможно, в больших количествах! Пока некоторые из нас только верили в эту возможность, мечты уже воплощались в реальность. Если 40 алкоголиков могли выздороветь, почему не 400, 4000 или даже 40000?

Как только эта впечатляющая мысль охватила нас, в нашем мышлении произошла внезапная перемена. В нашем алкогольном мышлении поселилось осознание необыкновенного успеха. По темпераменту большинство из нас пропагандисты (промоутеры). Поэтому мы начали говорить о больших цифрах. Номера простых товарных вагонов нам не подходили. Нам подошли бы астрономические числа. Мы говорили, что, без сомнения, это было началом одного из величайших медицинских, религиозных и социальных исследований всех времён. Миллион алкоголиков в Америке, больше миллиона по всему миру! Нам только нужно помочь всем этим мальчикам и девочкам протрезветь и разрекламировать им Бога, после этого они произведут коренные изменения в обществе. Идеальный новый мир, которым руководят бывшие пьяницы, только подумайте об этом, ребята!

Реклама? Ну, конечно же! Миллионы слов! Деньги? Безусловно! Это принесёт миллионы! Деньги и известность гарантированы — влиятельные директора, финансовые магнаты и издатели быстро нам это обеспечат. Как они смогут отказать, когда увидят, что мы сделали? Только посмотрите на нас, пьяниц. В самом деле, некоторые были почти развращены этими перспективами. Ни один из цирковых зазывал не был столь воодушевлённым и экстравагантным в своих лозунгах, как мы осенью 1937 года. Фактически, тогда я сам был главным зазывалой!

А теперь предположим, что в те пионерские дни пропагандисты не снизили бы свой темп. Предположим, что политика связей с общественностью была бы полностью в их руках. Предположим, что они бы смогли поднять миллионы, заполнив страну пропагандой АА и дикими

лозунгами. Мы бы не только поссорились с нашими лучшими друзьями — религией и медициной, мы бы, безусловно, были дискредитированы в глазах тех людей, внимания которых мы больше всего хотели достичь — мужчин и женщин алкоголиков. Большие деньги означали бы большой штат «терапевтов» от АА или благодетелей человечества, а деньги плюс пропагандисты означали бы шумиху по любому поводу под этим небом, вплоть до введения сухого закона в коммунистической России. Политические споры, религиозные раздоры разорвали бы нас изнутри, если вообще мы бы дожили до этого. Это произошло с «Вашингтонцами». Кто же тогда спас нас?

Люди, которые спасли нас тогда и которые продолжают спасать нас до сих пор, — это люди, которых терпеть не могут большинство АА. Это — консерваторы. Они приверженцы «иди медленно», «обдумай это», «давайте не будем этого делать». Их очень мало можно встретить среди алкоголиков, но, безусловно, то, что они есть в нашем окружении — это рука провидения. Их часто обвиняют в торможении прогресса (иногда это правда), но они, тем не менее, составляют очень ценный актив. Они спускают остальных с небес на землю, они заставляют нас обратиться к реальному опыту, они предвидят опасности, которые большинство из нас весело проигнорировало бы. Иногда они преувеличивают, они без нужды «взирают с тревогой на будущее благополучие движения». Зная, что изменения — это не обязательно прогресс, они инстинктивно им сопротивляются. Они надеются, что никогда не столкнутся с ситуацией, когда придётся сделать бесповоротный шаг, они часто избегают окончательного решения, после которого нельзя отступить назад. Они избегают проблем, стараясь никогда в них не вмешиваться.

Первое обсуждение нашей политики связей с общественностью в 1937 году в Акроне навсегда останется в моей памяти. Пропагандисты (промоутеры) не могли

думать ни о чем другом, как только о том, чтобы нести радостные вести о наших выздоровевших друзьях миллионам алкоголиков, даже посреди ночи, если бы это было возможно. Они говорили, что, если это будет сделано, Бог доделает всё остальное. Но консерваторы не думали, что Бог действует именно так.

Консерваторы же тогда следовали точке зрения, которая имела огромное влияние, доказывая, что у человека из Галилеи (Иисуса Христа) не было пресс-агентов, газет, буклетов, брошюр или книг – только слово из уст в уста, которое передавало божественный дух от человека к человеку, от группы к группе. Зачем отступать от его примера? Нужно ли было нам заменять шумихой собственный пример? Нужно ли нам поддерживать личное прославление на публике взамен покоя, смирения и анонимности?

Это были хорошие вопросы. Они заставили нас, пропагандистов, остановиться и задуматься. Несмотря на то, что мы вынуждены были уступить консерваторам, в принципе, мы всё ещё полагали, что их совет из области идеального. Он не из практики. Консерваторы возражали, что, хотя пропагандисты и создали много успешных предприятий, они почти всегда банкротились, если довольно долго находились у руля. Пропагандисты (и я был одним из них) отвечали консерваторам: «Как, – спрашивали мы, – могут эти парни «иди медленно», спокойно спать ночами, понимая, что после трёх долгих лет мы создали только три маленькие группы; что в Америке миллионы алкоголиков умирают, как мухи; что в радиусе выстрела от того места, где мы сидим, сотни алкоголиков могли бы выздороветь, если бы только знали то, что знаем мы? И алкоголики из Калифорнии должны ждать спасения от кого-то, кто передаст им устное сообщение? Отказ написать книгу – не самая ли это опасная могила для нашего движения? Если мы не будем вести записи о

том, что мы обнаружили, не станем ли мы смешными в глазах прессы? Мы согласны, осторожность нужно соблюдать в любом случае, но неужели нам не нужна наша собственная книга, какие-то издания?»

Это было основным содержанием дискуссии, из которой вышло решение опубликовать книгу «Анонимные Алкоголики». Это привело к известности, к основанию нашего Совета попечителей (Фонда Алкоголиков) и к созданию Центрального офиса (теперь Генеральный Офис обслуживания) в Нью-Йорке, куда алкоголики и их семьи могли обратиться за литературой и прямой помощью. Наш быстрый и, по-видимому, здоровый рост в течение последних нескольких лет отлично продемонстрировал мудрость тех ранних решений.

Суть ясна. Если бы эти жизненно необходимые вопросы были полностью оставлены на таких пропагандистов, как я, мы бы, безусловно, насвинячили и всё испортили. Если бы эти вопросы были оставлены только консерваторам, то, возможно, немногие из наших нынешних членов вообще когда-либо услышали бы об АА. Тысячи бы остались в бедственном положении. Многие были бы уже мертвы.

Поэтому очевидно, что трезвая политика может быть создана только совместными усилиями консерваторов и пропагандистов. Их дискуссии, свободные от личных амбиций и обид, могут привести к правильным ответам. Для нас нет другого пути.

Показав сейчас, как были сделаны первые шаги в работе с общественностью, я бы хотел в последующих частях рассказать больше о нашем недавнем опыте в этой области, подчеркивая необходимость продолжения традиции скромности, анонимности и преданности только одной цели: донесению идей АА до алкоголика, который хочет выздороветь.

Если и бежать – то к себе

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



В раннем детстве меня часто мучил один кошмар. Снилось, будто кто-то из моих родителей, превращаясь в монстра, гонится за мной. Охваченный ужасом, я в панике раскрывал окно и вываливался наружу. И уже там, повинуясь логике сна, распахнув руки, обретал спасительную недосыгаемость полета и парил, парил...

...Алкоголизм часто называют «болезнью бегства». В отношении меня – это более, чем верно. Я действительно бежал. Бежал от страхов, ответственности, правды о самом себе – короче, бежал от самой жизни. Причем убежать от своих проблем я начал значительно раньше, чем пить. С малых лет я боялся ситуаций, в которых требовались такие качества как честность, смелость и сила духа. Мне было трудно отстаивать свои границы, сложно давались стычки и всякого рода выяснения отношений. Я рано начал воровать, был нечестен и скрытен. Познав магическую силу алкоголя, я начал пить. Алкоголь превратился для меня в подобие ковра-самолета, способного унести за тридевять земель от всего, что меня пугало и напрягало. Однако всякой сказке когда-нибудь приходит конец. Настал момент – и мой полет перешел в крутое пики, из которого я уже не смог вырваться самостоятельно. Алкоголь стал безраздельным хозяином мой жизни.

Падение привело меня в АА, где мне пришлось, как космонавту после долгого пребывания в невесомости, снова учиться ходить по твердой земле. Когда прошла первая эйфория, которой сопровождался приход в АА, трезвая жизнь перестала мне казаться такой уж привлекательной. Меня периодически стали накрывать приступы злости и

жалости к себе. Помню, как-то в трамвае я затеял драку со стариком, вся вина которого заключалась в том, что он был слегка навеселе и балагурил с пассажирами. А еще у него в авоське омерзительно звенели бутылки с пивом...

...Мои новые друзья объяснили мне, что если я действительно хочу хорошо себя чувствовать в трезвости, самой трезвости (даже если я сумею ее сохранить) мне будет недостаточно. Если бы для выздоровления от алкоголизма достаточно было просто не пить, наша Программа была бы значительно короче. Отсутствие алкоголя в крови, конечно, хороший фактор, но воздержание как таковое не несет с собой личностных изменений. Совсем недавно я понял еще одну вещь: даже при самом искреннем желании оставаться в АА, ходить на группы и помогать другим алкоголикам, я просто не в состоянии это сделать. Есть изъяны характера, которые встают непреодолимым препятствием и не позволяют мне быть хорошим членом АА. Прежде всего, разумеется, это мой эгоизм, заставляющий меня снова и снова становиться одержимым самим собой – своими мыслями, чувствами, интересами, желаниями, страданиями, амбициями, планами, идеями... Суть моего безумия вовсе не в безудержном пьянстве. Пьянство – всего лишь следствие. Мое безумие заключается в том, что в центре вселенной находится не кто иной, как Я сам. И что бы я там ни говорил о Боге, духовности и прочих высоких понятиях, я все равно остаюсь заикленным на самом себе, страдающим алкоголиком. Ужас в том, что, даже понимая бредовость этой концепции, изменить ее посредством сознательного выбора я не в силах. Эгоизмом прошита каждая клетка моего тела. Только со временем мне стал понятен смысл слов: «Мы не могли стать менее эгоцентричными, хотя очень желали этого и прилагали все силы.»¹

Оставаясь трезвым, посещая собрания АА, читая нашу литературу, общаясь с братьями и сестрами по выздоровлению, я пришел к убеждению, что самое лучшее решение, на которое я только способен, – это довериться в этом вопросе заботе Бога. С этого момента я стал в молитвах просить Его «вести меня и управлять мной». Это и был Третий Шаг Программы. В каком-то смысле это был поворотный пункт в моем выздоровлении. Я верю в то, что первые три Шага Программы – это залог физической трезвости. Признав проблему, приняв то, что только Бог может помочь мне, и обратившись к Нему

¹ «Анонимные Алкоголики», глава 5, стр. 60

за помощью, я закладываю три главных камня в фундамент своего дальнейшего выздоровления.

Другое дело, стал ли я сам лучше, став на этот путь? С Третьим Шагом я похож на человека, который долго и безуспешно занимался самолечением какой-то болячки на интимном месте, а после, преодолев страх и стыд, все же обратился к врачу. Стал ли он здоровее непосредственно в момент обращения? В какой-то мере - да. Уже само по себе решение пойти к врачу несет с собой облегчение. Но болячку еще предстоит лечить. Врач, разумеется, сделает свое дело, однако без соблюдения должного режима самым большим, рецидив, как правило, неизбежен. Мне нужно научиться слушаться доктора, если уж я к нему обратился.

И здесь я сталкиваюсь с серьезной проблемой. Дело в том, что каким бы искренним я ни был, препоручая себя Богу, я просто не способен выполнить это решение. Утром, встав на колени, я прошу Его «взять меня под свою защиту», и... почти сразу я забираю руль своей жизни у Него из рук. Вот только что я говорил: «Пусть исполнится Твоя воля, а не моя», - и тут же, охваченный тревогой, я начинаю беспокоиться о вещах, которые я совершенно не способен контролировать: исходе переговоров с потенциальными клиентами, соблюдении моей женой обета супружеской верности или состоянии мировой экономики в условиях глобального кризиса. Почему так происходит? Одно дело - решить, другое дело - выполнить. Я слишком несовершенен, чтобы, отринув все, просто следовать за Ним. Мои инстинкты, над которыми я не властен, заставляют меня ревновать, злиться, завидовать, пребывать в унынии и тревоге. Поэтому мне необходимо устранить все то, что внутри меня является препятствием на пути к исцелению. «Пьянство было лишь одним из симптомов наших внутренних проблем. Итак, мы должны были разобраться в условиях и причинах.»² В какой-то мере Четвертый Шаг нужен мне, чтобы качественно сделать Третий, как бы парадоксально это ни звучало. Если бы я мог в совершенстве выполнить Третий Шаг, остальная часть Программы для меня была бы попросту лишней.

Дальше возникает вопрос: «Каким образом я могу сделать этот Шаг, сутью которого является глубокий и честный самоанализ?» Об этом мы поговорим в следующем номере журнала.

Евгений М.

² «Анонимные Алкоголики», глава 5, стр. 62

Трезвость на свободе

Подготовка к освобождению из тюрьмы

После 12 с половиной лет, к которым я был приговорён за убийство, совершённое в пьяном и подавленном состоянии, я вскоре перейду от тюремных собраний АА к собраниям АА на воле. Не всегда было легко работать по программе здесь, но всё же она того стоила.

Люди, которых я здесь встретил, полюбили меня, пока я, благодаря работе по шагам, не стал способен полюбить самого себя. И как результат, я смог пройти через известия о смерти матери, о самоубийстве любимого племянника и о смерти дяди, не выпив ни капли. Сейчас я посещаю церковь, которую выбрал для того, чтобы стать ближе к Богу; я продвигаюсь по пути честности, искренней дружбы; я перестраиваю отношения со своей бывшей подругой; и сейчас я знаю, что у меня есть цель в жизни.

Я готовлюсь снова войти в мир, который так сильно изменился за эти годы, и у меня есть определённые страхи. Большая часть моих страхов, конечно же, исчезнет, но единственный страх, который я отказываюсь отпустить, - это страх забыть, кем я являюсь, что произошло, когда я напился в последний раз и что АА дали мне.

Я уже подыскал себе спонсора на воле и продумал посещение своего первого собрания.

Я так же планирую:

- Попросить несколько телефонных номеров и набрать их до того, как я наберусь сам.
- Расставлять стулья перед собранием и приветствовать народ у дверей.
- Разговаривать с трясущимися новичками.
- Работать по шагам.
- Работать со своим спонсором и подспонсорными.
- Заниматься работой по служению.

У меня впереди много исправлений и уточнений, но мне не нужно будет их делать одному.

Ричард У.

Голдсборо, Северная Каролина

AA GRAPEVINE, INC. Перепечатано с разрешения



«Банка розового цвета». Эта идея была заимствована из опыта группы в Северной Калифорнии. Появилась она в 1985 году. Основной замысел «Банки розового цвета» – это обеспечение заключенных «за решеткой» литературой, одобренной Конференцией, издаваемой Офисом по общему обслуживанию АА. Группы решают своим групповым сознанием, хотят ли они поддерживать финансами работу АА в ИУ таким образом... Обычно такая банка ставится рядом с кофейником или передается по кругу после обычной Седьмой Традиции...

Пособие по работе АА в исправительных учреждениях, стр.15.

С ноября 2009 года наша группа «Девчата» узнала, что в Костромской области, на территории женской закрытой колонии, начала работать группа АА. Организовали её члены группы «Домашний очаг» г. Костромы. Зная, что для донесения идей АА необходимы деньги, а в Костроме АА ведут интенсивную работу по 5-й традиции, группа

«Девчата» приняла решение помогать и поддерживать группу АА в женской колонии. Для этого ежемесячно из 7 традиции выделяются деньги на литературу для тюрьмы и детского наркологического диспансера.

Группа женщин из Москвы смогла посетить женскую тюрьму в Костроме и провести там собрание. После этой поездки группа «Девчата» укомплектовала тюремную библиотеку всеми книгами АА в достаточном количестве, чтобы заключённые могли свободно прочитать любую книгу АА. Членам группы АА, находившимся в тюрьме, были высланы книги «Анонимные Алкоголики» в личное пользование для работы по шагам. И ежемесячно, по запросу, в тюрьму отсылается «расходная» литература, которую заключённые женщины могут оставлять себе. Это брошюры «Послание женщине-алкоголику», «АА для женщин», «Справочник групп Содружества России» и журнал «Дюжина». Не удивительно, что именно «Справочник» и журнал «Дюжина» пользуются огромным спросом, ведь в тюрьме находятся женщины со всей России. К празднику 8 марта, помимо литературы, заключённым (членам группы АА) мы послали сувениры: магниты, брелки, жетоны «24 часа». В колонии работают 12 отрядов, и, по их просьбе, каждый отряд мы смогли обеспечить дисками с женскими спикерскими выступлениями. На группу «Девчата» передали посылку из тюрьмы с вышитым полотенцем, рукавичками-«ухватками», выполненными руками заключённых женщин, и у многих «девчат» были слёзы на глазах от чувства благодарности и единства с ними.

Хотим рассказать о результатах работы групп «Домашний Очаг» и «Девчата».

При помощи «Справочника» одна заключённая подсказала своей родной сестре «на свободе» пойти на группу АА в их городе. Она смогла рассказать ей кто такие Анонимные Алкоголики и сообщить адрес группы в их родном городе. Ещё одна заключённая, которая имела уже 3 судимости и познакомилась с АА, находясь в тюрьме, уже год как трезвая, активно работает по шагам и занимается

служением. Две женщины имеют возможность изменить свою жизнь и больше не возвращаться в алкогольный ад. Наше служение стоит этого!

В апреле вышла брошюра «Пособие по работе АА в исправительных учреждениях», мы зачитали на своей группе впечатляющий отрывок из неё:

... В Северном Огайо окружной комитет убеждает свои группы в необходимости помогать работе в ИУ путем периодических призывов «копать глубже», и они щедро отзываются, памятуя о том, что «лишь милостью Божией я иду туда...».

Однажды на съезде в округе выступавший поинтересовался: «Многие ли из Вас сидели когда-нибудь в тюрьме?» Примерно 100 человек подняли руки. Выступавший посмотрел по сторонам и спросил: «А кто из вас считает, что ему надо было бы быть там?», – и все в заполненной людьми комнате встали. И один член АА сказал: «Это показывает, какова наша обязанность»...

Пособие по работе АА в исправительных учреждениях, стр.17

После этих слов группа «Девчата» приняла решение, что на группе будет стоять «розовая банка» для пожертвований на литературу для тюрем. Мы передаём в офис деньги, а офис исправно отсылает литературу в Кострому ответственному лицу из группы «Домашний очаг». Этот человек передаёт литературу в тюрьму. Так же, мы смогли переслать литературу в Санкт-Петербург на группу АА «Зеркало», работающую более 13 лет в закрытой психиатрической больнице для заключённых. Собирая деньги на литературу для заключённых, мы осознаём, ... **какова наша обязанность.**

Группа АА «Девчата». Июль 2010 года

P.S. В то время, когда готовилась эта статья, поступила информация, что группа АА «Доверие» г. Москвы приняла решение отправить литературу в исправительное учреждение в г. Чебоксары, где ребята открывают группу АА.

Пятая традиция в литературе АА



В апреле 2010 года Офисом Обслуживания АА России была выпущена новая брошюра «Пособие по работе АА в исправительных учреждениях».

... Цель данного Пособия – дать информацию о работе АА в ИУ, начиная с формирования комитета по ИУ и заканчивая функциями,

которые такой комитет выполняет. Оно также содержит предложения о том, как члены АА могут наилучшим образом выполнять работу в ИУ, а также некоторые предложения по работе комитетов на местах... стр. 4

“Пособие по работе АА в исправительных учреждениях”.

В брошюре очень хорошо описан путь АА для установления контакта с органами власти, отвечающими за тюрьмы. Письма, обращения по телефону, письменные обращения, графики работ, предупреждения нарушений АА при проведении собраний на территории тюрем. Есть всё, чтобы как можно лучше выполнять свою работу по 5 традиции без отклонений от традиций. И что самое ценное, с выпуском данной брошюры не надо «изобретать велосипед» и меньше шансов совершить ошибки.

Пока у нас в России нет комитета по работе АА в ИУ, но у групп АА есть возможность уже сейчас помочь тем Анонимным Алкоголикам, которые пытаются организовать группы на территории тюрем. Не во всех городах России есть

тюрьмы, но вероятность попасть в тюрьму была у многих, и многие из нас могут помочь тем, кто сидит за нарушения, связанные с алкогольными проблемами.

Две группы АА в Москве, узнав об этом, приняли решение поддерживать тюрьмы, находящиеся далеко от Москвы, через контактных лиц, связанных с работой групп АА в тюрьмах.

Группа «Девчата» установила на столе «Банку розового цвета» для пожертвований на закупку литературы для тюрем. Группа «Доверие» отправила для тюрьмы в г. Чебоксары книги «Анонимные Алкоголики» и старые номера журнала «Родничок».

В брошюре «Пособие по работе АА в исправительных учреждениях», на стр. 40, для всех нас есть ЗАВЕТ НА БУДУЩЕЕ:

«... Программа АА представляется смиренным и гуманным образом без напористой манерности. Такой подход нужен, чтобы достигать до человека с обостренно развитым чувством подозрительности. Она помогает ему встать лицом к лицу с правдой и реальностью без жалости к себе и уверток от ответственности. Помогает ему освободиться от страха и ненависти, зависти и подозрительности, которые были частью его столь долгое время. Она учит не пить — как бороться с тягой и как обрести дружбу и помощь от своих друзей из АА».

«В тюрьме не все алкоголики признают, что они бессильны перед алкоголем. Но с течением времени они видят, как работа в АА сказывается на других, и самые твердолобые малопомалу меняют мнение. Они понимают, что их жизни стали неуправляемыми. Они становятся немного ближе к “желающим захотеть”...»

Офис Обслуживания АА России

Мы в АА усвоили этот принцип очень твердо. Препятствия, которые мешали нам понять, что групповое сознание АА может быть единственной конечной инстанцией в наших делах, преодолеть было гораздо труднее, чем иные трудности.

«АА взрослеет», стр. 99



ВТОРОЙ ЗАВЕТ: ЕДИНСТВО

Традиция 2

«В делах нашей группы есть лишь один высший авторитет – любящий Бог, воспринимаемый нами в том виде, в котором Он может предстать в нашем групповом сознании. Наши руководители – всего лишь облечённые доверием исполнители, они не приказывают»

Мой спонсор любит говорить: «Каждый следующий шаг или традиция – это логичное продолжение предыдущего шага или традиции. Из этого следует...», - что если, согласно первой традиции, я научусь работать со своим большим «Я», если буду учиться дружить и укреплять единство, то смогу действительно слышать мнение каждого, уважать его, и меня тогда будут слышать и уважать. А значит, все мы много можем сделать для тех, кто ещё болен и страдает.

Изучая книги АА, я была удивлена тем, что ни одна традиция так широко не освещается, как вторая. Вплоть до того, что у Второй традиции есть точный год рождения, а ссылки на неё встречаются во всех книгах, особенно в «Руководстве по обслуживанию АА» и «12 Принципах обслуживания АА».

Как и в некоторых шагах, в этой традиции есть две части. Первая часть говорит о том, кто является авторитетом и как он может себя проявить. Вторая часть говорит об исполнителях, но не просто исполнителях, а об ОБЛЕЧЁННЫХ доверяем людям. Начнём с первой части...

В книге «Руководство по обслуживанию АА» я прочитала, что в каждой структуре служения, начиная с группы и заканчивая Конференцией и офисами обслуживания, упоминается «групповое сознание» (начиная со стр. 22). Я перечислю страницы из «Руководства по обслуживанию АА», где говорится о Второй традиции: 22, 70, 74, 118, 119, 157-159, 161, 172, 174, 190, 199 – и этот список далеко не полный.

Но как понять слова, что «групповое сознание» – это любящий Бог, воспринимаемый нами в нашем сознании? Над этой фразой я ломала голову, пока не начала применять **Первую** традицию и не постаралась убрать с пьедестала своё «Я».

Однако этого было мало, пока на своём опыте не поняла, что, давая людям советы, о чём имею только поверхностное представление, а не реальный опыт, выгляжу довольно глупо, когда рядом находится человек более осведомлённый и компетентный в данном вопросе. Например, я очень хотела и кричала, наверное, громче всех, чтобы наши книги продавались по себестоимости. Я была уверена, что себестоимость – это стоимость печати книги в типографии, пока меня, также при всех, член АА с финансовым образованием не попросил озвучить формулу расчёта себестоимости товара и назвать первые две составляющие этой формулы. И не просто для коммерческой организации, а именно формулу для некоммерческого фонда, как наш. «Спущенная с небес на землю», я поняла, что в вопросах бухгалтерии, финансов, юриспруденции мне лучше помолчать. Я поняла, что выгляжу очень глупо, когда настаиваю, что «в январе в Подмоскovie каждый год распускаются подснежники». Но у этой моей глупости есть одна вредная сторона. К сожалению, нас, «стариков», с достаточным сроком трезвости и научившихся говорить красиво, многие новички воспринимают как непререкаемых авторитетов. Поэтому мои «умные» мысли и красивые высказывания часть новичков пересказали на группах, а это, как круги по воде: пошли сплетни, что в офисе на книгах наживаются. К сожалению, из сплетен тоже складывается далеко не здоровое групповое сознание. И вот только

тогда, когда я начала **изучать** Вторую традицию, я поняла, что обозначают слова «любящий Бог, воспринимаемый нами в том виде, в котором Он может предстать в нашем групповом сознании». Не в моём, а в групповом сознании! И тут я увидела, я прочитала, что групповое сознание будет тогда здоровым и **мудрым** «...и это сейчас уже доказано, что групповое сознание, если **оно имеет достаточно информации о фактах, проблемах и принципах**, оказывается чаще мудрее, чем любой руководитель, самоназначенный или нет. Мы постепенно пришли к пониманию, что **ветеран часто имел ложные суждения. Занимая властное положение, на его решения зачастую оказывали влияние его личные предубеждения и интересы**. Несмотря на его огромный опыт и длительную работу, следует сказать, что **он лично не является непогрешимым и непререкаемым**» (Традиция № 2, «АА взрослеет», стр. 99 – выделено и подчёркнуто мной).

Господи! Это было написано про меня!!!

И вот, внимательно читая «Руководство по обслуживанию АА», я увидела, что на всех уровнях структур обслуживания «групповое сознание» должно быть хорошо информированным, тогда группа примет правильное решение... Прочитаем пример из Первого принципа обслуживания (стр. 158-159): «...такое отношение было вполне естественным. Рядовой член АА, озабоченный жизнью своей группы и своей работой по Двенадцатому Шагу, не знал практически ничего о всемирном обслуживании АА. Даже один из тысячи не мог сказать, кто такие были наши попечители. Никто из сотни людей не имел хоть какого-то представления о том, что делалось для общего благополучия организации АА» (выделено и подчёркнуто мной).

Есть в этом же принципе ещё и такие слова: «Надеждой демократических государств всегда было, что его граждане будут достаточно просвещёнными, нравственными и ответственными, чтобы управлять собственными делами через своих избираемых представителей...»

Поэтому сегодня, дабы не быть втянутой в «групповые» сплетни, я прошу людей, которые настаивают на своём мнении, указать мне первоисточник, чтобы лично ознакомиться с данным вопросом и составить своё мнение. Вот почему я сегодня, передавая опыт работы по шагам, традициям и принципам служения, прошу всех запомнить простую фразу: «Где об этом можно прочитать?» И если смо-

жете указать мне место в книге, подтверждающее, что моё мнение ошибочное, то этим вы поможете мне. Я умею признавать ошибки, это уменьшает боль и трудности в трезвой жизни.

Теперь давайте посмотрим на вторую часть этой традиции: «...**Наши руководители – всего лишь облечённые доверием исполнители, они не приказывают**».

На группах все те, кто сегодня несёт служение на должностях, перечисленных на стр. 40 «Руководства по обслуживанию АА», – это добровольцы. И уже на группе мы учимся доверять им. Понятно, что в самом начале становления группы эти должности занимают «родители» этой группы. В дальнейшем, при росте численности группы, бывают поистине интересные вещи. Из-за амбиций «родители» желают и дальше занимать «руководящие» должности, «спихнув» служение на новичков. Но единственным непререкаемым мнением, как «всё должно быть», в первые дни становления группы может быть только мнение «старичков»!!! Сегодня мы видим, что это продолжается во многих группах или структурах обслуживания, где «старички» не желают уходить с «руководящих» должностей, так было и со мной. А если звучали слова о ротации, то, что такое «ротация», я объясняла новичкам так, как мне это было удобно, то есть: «Я своё отслужила – теперь служите вы, а я скажу, **как** вам служить». В брошюре «12 Принципов обслуживания в иллюстрациях» (стр. 25) хорошо и понятно нарисован принцип ротации. Принцип ротации – это когда я в течение всего года (период служения определяет группа) или председательствую, или мою пол, потом открываю группу и покупаю чай, отвечаю за литературу, раскладываю наши информационные буклеты в храме, служу казначеем и провожу оплаты согласно 7 традиции, рассказываю о журнале «Дюжина» и предлагаю участвовать в нём своими статьями. И это служение должно быть *постоянным*, по кругу, из года в год. Служение – это очень важная составляющая часть моего выздоровления и борьбы с моей болезнью, с моим **выполняю** «Я».

Если группа видит, что я **выполняю** свои обязанности по служению и не своевольничаю, то мне доверяют быть «выразителем группового мнения». С этого момента я стану ПГО – «облечённым доверием исполнителем».

На стр. 37-38 в «Руководстве по обслуживанию АА» сказано: «...Цель работы представителя группы по общему

обслуживанию АА (ПГ) – соединить свою группу с АА в целом. ПГ является выразителем сознания группы тем, кто сообщает мнение группы представителю районного комитета и делегату, который передает их Конференции. Обмен информацией – это как улица с двухсторонним движением – объявляет Представителя группы принести обратно в группу решения Конференции, от которых зависят единство, благополучие и рост АА. Конференция действительно может действовать на благо АА в целом только тогда, когда ПГ постоянно информирует группу и служит проводником группового сознания...» (выделено и подчеркнуто мной).

Мне осталось только прочитать в «Руководстве по обслуживанию АА» (стр. 38), что мне необходимо знать и уметь, чтобы быть успешным ПГО. Требования к пригодности к служению на всех уровнях структур обслуживания описаны на стр. 38, 46, 62, 66, 68, 85, 82, 91.

Изучая книгу, я обратила внимание, что, наряду с опытом применения шагов и традиций в проблемных ситуациях, с достаточным сроком трезвости, для некоторых видов обслуживания уже на уровне Окружного комитета желательно иметь и профессиональные навыки, используемые в социуме.

...Казначей округа должен быть ответственным человеком с солидным сроком трезвости. Он или она должны быть достаточно организованными людьми, чтобы аккуратно вести учетные документы и при этом очень полезно иметь опыт ведения бухгалтерского учета...» («Руководство по обслуживанию АА», стр. 62 – подчеркнуто мной)

И это правильно, я умею считать деньги в своём кошельке, но планировать, рассчитывать годовой бюджет целой организации не умею. Этим должен заниматься профессионал-финансист. Поэтому я учусь доверять АА с профессиональным опытом и уже не лезу в дела, о которых имею только поверхностное представление. Например, я знаю, что мне надо лечить зубы, и знаю, что иногда их сверлят, иногда удаляют, но сама себе зубы лечить не буду и не буду доверять сантехнику лечить свои зубы, я пойду к стоматологу и выберу **хорошего** стоматолога! Вот почему, когда мне говорят, что в книге «перевод не точный», или ведут разговоры о стоимости книг и как тратить деньги, я спрашиваю, кто по образованию этот человек и кем работает, чтобы судить об этом? А так как наша болезнь не разбирает, кто медработник,

кто токарь или банкир, то, слава Богу, среди членов АА есть достаточно людей, которые имеют необходимые для лучшего служения профессиональные навыки. О необходимости применения профессиональных навыков в обслуживании АА говорится на страницах: 62, 82, 85, 88, 89, 90, 95, 101, 177, 179, 184, 188, 194, 200, 208, 209, 212.

Именно те, кто идут в служение, и являются нашими руководителями или ещё есть один термин, который применяется к ним, – лидеры. И лучше всего написано про лидеров в IX Принципе обслуживания на стр. 190 и в брошюре «Завет о служении АА. Лидерство в АА».

...В АА, несомненно, нет безликих лидеров и также нет идеальных руководителей. К счастью, наше Общество наделено в достатке настоящим руководящим составом – это деятельные люди нашего времени и потенциальные руководители завтрашнего дня, приходящие с каждым новым поколением руководителей. У нас богатое изобилие мужчин и женщин, преданность, непоколебимость, проницательность и особое умение которых позволяет им справляться с любым поручением по обслуживанию АА. Нам остается только их найти и оказать им доверие, чтобы они обслуживали нас... (выделено и подчеркнуто мной)

Итак, в этой статье о Второй традиции я привожу много ссылок на страницы разных книг и брошюр. Эти книги и есть первоисточники. Прочитайте их, попробуйте найти всё, что говорится о групповом сознании, о доверии и облечённых доверием исполнителях (лидерах), о требованиях по пригодности этих лидеров, и, может быть, ваше больное «я», как и моё, встанет на своё место.

Но, как говорится в нашем 12 шаге «...и применяя эти принципы во всех наших делах», – попробуйте у себя дома или на работе.

- Давайте учиться выслушивать мнение всех родных или коллег, и если ваше мнение будет в меньшинстве, то попробуйте подчиниться.
 - Давайте попробуем учиться доверять только аргументам.
 - Давайте попробуем в «авторитете» держать только Бога. Не позволяйте управлять вами, особенно своим недостаткам.
 - Давайте мы попробуем убрать себя с пьедестала, не критикуя и не руководя.
- Удачи!

В единстве с вами. Марина Т.

Добро пожаловать на СОБРАНИЕ АА В ПЕЧАТИ



*Что мне мешает
защититься служением?*

*... Не буду служить –
не смогу разглядеть решение своих проблем...*

Здравствуйтесь, меня зовут Наталья, я - алкоголик. Второй год служу редактором нашего Информ-Листка, служу коряво. Так, в прошлом 2009 году с августа по декабрь листки и вовсе не выпускала. Престижа-то мне всегда хотелось, а вот служить жертвенно, извините. В течение января - марта 2010 года опытный товарищ неоднократно пытался достучаться до меня с целью реанимировать нашу Уральскую газету АА. От этих разговоров у меня лицо «кисло», к тому же, были железные отмазы: «Я активно служу на группе», или «Я нуждаюсь в отдыхе, мне и так тяжело», или «Я никак не оклемаюсь после резких изменений в моей жизни за последние два года», или вот эта, любимая: «А че я-то?!». Не хочу знать, как оно могло бы

продолжаться, но случилось следующее. Лежу я на диване, тихо так лежу, и до того мне тоскливо, что последние силы на тоску-то и уходят. В голове любимые вопросы: «За что-о-о? Что-о-о? Что делать-то?». Ответ был внезапным, четким, не оставляющим для меня никаких сомнений: «Вначале займусь Листком, это и будет точкой отсчета моей новой жизни, а с остальным разберусь позже, по мере сил. Потом буду решать свои проблемы постепенно, одну за другой. Не буду служить - не смогу разглядеть решение своих проблем. Вспомни первые годы трезвости! Там был четкий вектор и ясность, потому что там я служила. Иногда жертвенно. А-а-а, так вон оно что, когда говорится, что это Программа действий. Действий, а не умозрительных заключений». Вот так, впервые в моем опыте выздоровления я смогла опереться на свой же прошлый программный опыт. До этого момента, любые мои действия в сторону Программы были розовыми акциями и вот теперь - такой подарок! Ясное дело, боязно. Без вариантов - не охота. Но мне же надо как-то жить дальше! Я искала другой путь. Я его не нашла. Придется действовать по Программе. Мне придется служить. Порой жертвенно. А у тебя как? Вот и напиши мне.

*Наталья,
Каменск-Уральский. Март 2010
Информационный листок № 7
Комитета по обслуживанию АА
Уральского региона*

... После этих служений в меня глубоко вошла Благодарность Сообществу АА...

Здравствуйтесь, меня зовут Андрей, я - алкоголик (мне 50 лет, благодаря Программе, Содружеству и моей Высшей Силе, последние 7,5 лет я трезвый). Меня попросили написать статью в журнал «Дюжина», поделиться опытом: «Что для меня служение в Сообществе АА? Что мне мешает служить в Сообществе АА?»

Честно сказать, я не очень разбираюсь в принципах

служения, в традициях Сообщества АА (можно сказать вообще не разбираюсь и не знаю)... Поэтому расскажу о своем личном опыте, о своих чувствах и ощущениях, связанных со служением в АА.

В Сообщество АА я попал в январе 1999 г. Это были группы: «Московские начинающие», «Круг», «Берег». После посещения этих групп моя болезнь, моё чересчур раздутое ЭГО сказали мне: «Как тебе могут помочь и научить жить трезво эти Анонимные Алкоголики в телогрейках в этих подвалах? (гр. «Берег»)» И я престал ходить в Сообщество АА и стал «выздоровливать» своим путём... Началось самое глубокое падение и деградация в моей жизни. Череда белых горячек. Распад семьи. Меня оставили друзья, знакомые. Наступило страшное одиночество. Я потерял самого себя. В октябре 2002г. меня, парализованного Страхом, Одиночеством и глубокой Безысходностью, моя Высшая Сила привела на городскую группу Сообщества АА. Три года Сообщество АА жило, развивалось - тысячи, сотни тысяч людей приходили в Сообщество АА и оставались еще один день трезвыми, а я деградировал полностью, моя болезнь опустила меня на моё «дно».

Я благодарен всем Анонимным Алкоголикам, которые служили, служат в Сообществе АА.

Первые три с половиной года я ежедневно ходил на городские собрания АА. Через 9 месяцев (после прихода в Сообщество АА) на моей группе заболел ведущий и меня попросили подменить его - так первый раз я стал ведущим на группе АА. Моё служение продолжалось 9 месяцев. Высшая Сила послала мне служение по пятницам — пятница для меня всегда «тревожный» день недели (по пятницам начинались мои загулы). Потом были еще два служения ведущим групп на разных городских группах АА. Эти служения очень помогли мне в ответственности, в заботе о других, в умалении своего ЭГО, в отдаче себя другим. Ещё на двух группах я был ответственным за распространение литературы АА. Для меня это был большой опыт в общении с новичками, с другими членами Сообщества АА.

Три раза моя Высшая Сила давала мне служение на телефоне доверия АА. Сколько мне тогда удалось узнать про

себя: о сочувствии, о сострадании, о смирении, о своём умении слушать, слышать и доносить идеи о выздоровлении... После этих служений в меня глубоко вошла Благодарность Сообществу АА, Программе, моей Высшей Силе, моему спонсору, моей группе за мою Трезвость, за мою сегодняшнюю Трезвую Жизнь.

Однажды мне позвонили и попросили организовать группу по работе с «Большой книгой» и поделиться опытом написания «шагов». С удовольствием нашёл помещение и наша группа начала работу. Я очень благодарен Высшей Силе и Сообществу АА за этот опыт: отдавать бесплатно то, что получил сам. Моя трезвость, моё качество жизни улучшались, становились светлее.

Для меня служение — это общение со спонсируемыми, это спикерские собрания, это посещение городских групп АА и сегодня. Для меня важно доносить опыт своей трезвости другим Анонимным Алкоголикам, и я стараюсь это делать с Любовью, Благодарностью и полной отдачей себя Сообществу АА.

Что мне мешает служить в Сообществе АА???

У меня есть и другой опыт в служении Сообществу АА... Меня несколько раз приглашали в различные комитеты по служению. Мне хотелось поучаствовать, поработать — но ни разу мне не удалось оказаться на заседаниях этих комитетов. Мне было неудобно, стыдно за свои обещания и за свои непосещения. Много наблюдал за собой и обстоятельствами, связанными с этими служениями. И до меня дошло: чтобы моё ЭГО не выросло и не стало опять крепнуть в этих служениях, моя Высшая Сила не даёт мне этих служений. Тогда я перестал мучиться, поблагодарил любящую меня Высшую Силу, и продолжаю ходить на городские группы АА, чтобы делиться всем тем, что дала мне Программа и Сообщество АА - Трезвостью.

И сегодня я благодарю всех вас и Сообщество АА за мою трезвость.

Анонимный Андрей

СЛУЖИТЬ - ЗНАЧИТ ЖИТЬ

Наша первая Конференция по Обслуживанию Анонимных Алкоголиков собралась в городе Нью-Йорк в апреле 1951 года. В ней приняли участие 37 делегатов из США и Канады, сотрудники Штаб-квартиры и члены Совета Обслуживания АА. Единственным предназначением нашей Конференции было обслуживание АА по всему миру.

Для всех, кто на ней присутствовал, это не очень впечатляющее заявление несет глубокий смысл. Мы убедились в том, что будущее АА стало хорошо защищено. К нам пришла уверенность, что АА сможет жить столь долго, сколько Бог будет в нас нуждаться.

Почему сопереживания каждого из свидетелей Конференции так глубоки? Мне думается, по двум причинам. Впервые было услышано групповое сознание всех Анонимных Алкоголиков. И мы поняли, как никогда ранее, какой опасной в действительности может оказаться «вера без действия». Случилось так, что групповое сознание АА впервые услышало свой призыв к служению.

Проще говоря, давайте-ка на минутку взглянем на отдельного члена АА. Одна лишь вера его не спасает. Ему нужно действовать, что-то делать. Он должен НЕСТИ идеи другим, ПРИМЕНЯТЬ принципы АА во всех своих делах. Иначе он срывается, он увядает и погибает. Теперь взгляните на группу АА. Способны ли всего лишь вера, просто уверенность в правильности принципа или здоровой традиции сделать так, чтобы группа существовала без забот? Ничуть не бывало. Каждая группа, как таковая, тоже должна работать и что-то делать. Она должна служить своему предназначению, иначе она тоже увядает и разваливается. Теперь делегаты Конференции смогли применить этот принцип к АА в целом. Им удалось заглянуть далеко за пределы отдельного члена АА и отдельной группы. К ним пришло мгновенное осознание непреложного факта,

что АА, КАК ЦЕЛОЕ, тоже должно продолжать работать, иначе и оно может пострадать от общеизвестного наказания за веру без действия. И этим наказанием будет распад. Канула в лету успокоительная иллюзия о том, что стоит каждой группе АА заняться исключительно своими делами, и тогда Бог в награду за нашу недалковидность возьмет заботы по сохранности всего АА целиком в свои руки, включая и Штаб-квартиру, и отношения АА с общественностью, и благополучие миллионов людей, которые о нас еще не знают. Делегаты поняли, что это как раз и было бы верой без труда и ответственности, и что такого никогда не должно быть. Конечно же, всегда будет много работы, которую нам придется выполнять, и будет большая ответственность, которая должна быть взята на себя множеством людей. Нужно, чтобы каждый член отдавал понемножку АА в целом.

Став уже взрослым, нашему Содружеству следует начинать самому беспокоиться о своих жизненно важных службах. Все это нельзя бездумно оставлять исключительно в ведении нашего обособленного, малоизвестного и не поддерживаемого финансово Советом Обслуживания. Работа нашего Фонда и Штаб-квартиры АА должна стать широко понимаемой и непосредственно поддерживаемой самим АА. Нет ничего более понятного, думали делегаты. Именно поэтому, когда вы в следующий раз повстречаете своего местного делегата на Конференцию, вы, вероятно, услышите от него приблизительно следующее:

- Спасибо, что послали меня в Нью-Йорк. Только что я провел три дня во всемирной Штаб-квартире АА. Наш Совет и Бюро по обслуживанию, люди из редакции журнала «АА GRAPEVINE» вывернулись наизнанку, чтобы мы, делегаты, смогли увидеть ее прошлое, настоящее и будущее. То, что мы увидели - поразительно.

Очень неожиданно к нам пришло ощущение АА как чего-то целого. Мы взглянули на Содружество, обладающее непревзойденным единством, над которым никогда

не заходит солнце, и которое в четыре тысячи раз больше, чем отдельная группа АА.

Мы также поняли, что это чудо стало возможным, благодаря преданному служению нескольких человек - тех сотрудников Штаб-квартиры, чья работа на протяжении десяти с лишним лет дала нам возможность сохранить в самых отдаленных уголках весь огромный урожай опыта 120 000 наших братьев в целости и заслужить искреннее уважение всего мира. Наши невидимые слуги из Фонда АА сделали все это, потому что об этом их попросили доктор Боб и Билл.

Но теперь они сказали делегатам следующее: «Скоро вам самим придется принять наследство. Это руки служения АА, это наши Традиции. Приходите и помогите нам управляться с ними: времена меняются, и мы, старики, не вечны. Это ваш Завет о служении. Пожалуйста, примите их сейчас и хорошенько храните»».

Обстановка на Конференции в тот воскресный полдень, когда мы встречались, навсегда останется бесценной памятью в истории АА. Ибо на этом историческом собрании мы все смогли услышать голос Анонимных Алкоголиков. Это были слова: «Служить АА - это значит жить. Мы с радостью принимаем наш Третий Завет, и, дай нам Бог, как следует хранить его, оберегать и мудро использовать. Боже, сделай так, чтобы Завет Служения всегда оставался с нами».

В тот славный час факел служения действительно перешел из наших рук, тех, кто старше, к вам, более молодым. Он перешел каждому последующему поколению детей ночи, для которых тьма, даст Бог, рассеется в Обществе Анонимных Алкоголиков, и они пройдут через все те светлые годы, которые, конечно же, уготовила нам судьба.

Билл. У.

АА GRAPEVINE, INC. Перепечатано с разрешения

Потом состоялся суд - ст.144 ч.3

Здравствуйтесь, меня зовут Константин, и я - алкоголик. Сегодня я полностью отдаю себе отчёт в том, что такое мой алкоголизм и какую главенствующую роль в моей жизни сыграло это заболевание.

Я рос в нормальной семье среднего достатка. Я чётко помню, что в нашей семье был «семейный авторитет» - это отец. Он был очень большой человек с громадной силой воли - чистейшей воды мужик. Слово его было непререкаемо, в то же время, он был любящий и заботливый.

Я не знаю, как это получилось, но уже будучи школьником, я начал делать первые попытки употребления спиртного перед школьными танцами и первыми знакомствами с девчонками. Я до сих пор помню это замечательное состояние, которое мне начал давать алкоголь. Я не знаю, что у меня тогда происходило в голове, но как-то это сыграло свою роль в моей дальнейшей жизни. Мне нужно было быть похожим именно на моего отца, который был лидером в своих кругах. Возможно, это была детская зависть, может, здоровое желание - я не знаю. В то же время я понимал, что я не дотягиваю до этого, и было большое чувство недовольства

собой, я его помню, оно всё время присутствовало в детстве. Я видел детей, которые радуются, играют в игры, я был вроде бы с ними, и в то же время я чувствовал себя оторванным от всех и всего.

Мне нравились фильмы с героями-одиночками, я завидовал им, но я понимал, что я не такой. Со временем я начал специально заниматься спортом - больших успехов не достиг, но для улицы это было замечательно - падали сразу.

Я успешно закончил школу, помня свою потребность всегда выделяться среди сверстников. Меня не привлекали добропорядочные отличники и хорошисты, которых всегда хвалили, меня не хвалили, а констатировали факт: да одарённый, способный, но с поведением у него хреново. Это был мой способ выделяться - возможно, наиболее простой - противостояние всем правилам и законам.

Я поступил в институт, причём довольно-таки легко, после первого курса меня забрали в армию.

В армию я пришёл комсомольцем, но за два года службы меня лишили всех

комсомольских значков, комсомольского билета, о моём поведении в армии написали кучу писем домой и на место учёбы, объявили прокурорское предупреждение и, в конце концов, разжаловали. Мой «ротный» уже тогда мне сказал: «Ты аккуратней, а то тебя посадят». Тогда его слова меня несколько не напугали.

Я пришёл из армии, восстановился в институте и стал жить самостоятельно, освободившись от надзора и родительской опеки. Я стал жить, как хотел. Я считал, что я вправе отмечать свой «дембель» - гулять, веселиться. Но гулять и веселиться без вина - я себе уже представить не мог, как только я трезвел, на меня тут же наваливалось чувство неудовлетворенности собой и жизнь начинала казаться неинтересной.

В тот период здоровья было много, вечные пьянки, гулянки, драки.

И вот наступил период, в котором как только выпью - оказываюсь в милиции до утра, сначала всё это обходилось без статей - штрафы по мелочи. Чем больше я пил - росло моё желание побеждать. Люди, которые

пользовались моим уважением, чаще оказывались судимыми, и мне нравилось слушать разговоры на эту тему.

Поэтому, когда я ещё продолжал учиться, ко всем, кто работает, я относился с сожалением. Я считал, что я не должен работать в этой жизни, я должен каким-то другим способом иметь деньги, но только не зарабатывать их.

Ещё будучи студентом, я с лёгкостью принял предложение нарушить закон. Я прекрасно осознавал, что нарушаю закон, но меня это не пугало, я уже довольно длительное время нарушал его. Как-то в пьяной беседе у меня спросили: «А ты хоть знаешь, какую статью ты за это получишь?» Я не знал, да и мне это было по фигу. В 23 года я был уверен, что всё будет правильно, и меня это не коснётся, кого угодно, но только не меня. На тот момент я был уже женат и чувствовал поддержку от своих родителей и родителей жены, думая при этом: «Куда они денутся, они не позволят, чтобы родного сына упрятали куда-то, выбьются из сил, но сделают так, чтобы ничего не произошло».

У меня родилась дочь, но утратить связь с той сферой жизни я не то что не мог, я даже думать об этом не хотел. Я жертвовал здоровьем и переживаниями тогда ещё живых родителей, своей собственной семьёй ради того, чтобы быть среди «авторитетов», чтобы у меня всегда были средства в кармане, чтобы я мог жить так, как я хотел жить. При всём этом я как-то ещё умудрялся пить, нарушать закон, иметь семью и учиться. Я прекрасно знал, кем и как можно манипулировать: кому надавить на жалость, на кого надавить. Куча вариантов, и всё удавалось. И при всём при этом я постоянно пил, потому что как только я оставался без вина, я сталкивался с вопросами: кто я? где я? что я делаю?

Мне говорили о моём светлом будущем. Когда я окончу институт, то помогут с распределением, что у меня молодая жена, дочь не так давно родилась и что мне необходимо думать об этом, что мне как молодому специалисту дадут квартиру. Я не знаю почему, но мне не хотелось всего этого. Мне хотелось тюремной романтики, и эта романтика

началась. Когда на нас завели уголовное дело, я заканчивал каким-то образом пятый курс. За два дня до защиты диплома меня отчислили из института по причине того, что возбуждено уголовное дело. Я пытался объяснить, что неизвестно, может, суд меня оправдает. Но меня всё равно отчислили. Для меня начались нелёгкие времена – следствие, и находиться трезвым было очень тяжело, а поводов выпить было больше чем достаточно.

Потом состоялся суд по статье 144 часть 3, по старому кодексу, но при помощи близких людей я получил «химию» в нескольких сотнях километров от моего города. Мы с моим подельником жили в одной комнате, у меня были знакомые, которые приезжали ко мне, так что мне было на химии не очень сложно. Мне говорили, что мне нужно немного отсидеться в тишине – и срок сократят, что закончится всё раньше, и что меня ждут «дела». На тот момент состояние опьянения для меня стало нормальным, и в то же время я постоянно находился в легком «фокстроте», готовым на всё.

Меня перестали отпускать в город, я был в списках неблагонадёжных, но мне опять стало на всё наплевать. Пить я меньше не стал, да и как, ведь нужно было каким-то образом держать «марку», соответствовать своему идеалу – ведь другим быть уже было невозможно. Я допился до того, что меня перевели в колонию.

Несмотря на то, что прошло около двадцати лет, я чётко помню, что когда я проснулся с утра в камере, я был с очень сильного похмелья, потому что до этого я пил почти неделю. И вот тут я сразу вспомнил, что где-то у меня есть родители, которые всегда беспокоились обо мне, молодая жена, маленький ребёнок, и эта тоска стала меня разъедать, но я не мог позволить себе такие чувства, для меня это считалось слабостью. «Гонял» я там сутками, потому что на тот момент я не был в закрытых заведениях, а разговоры о них слышал всякие и, естественно, с похмелья это страхи, я хорошо помню это тяжёлое состояние.

Я сразу вспомнил, что мне говорили о том, что надо тихо пересидеть. Я вспомнил

всё сразу, но я также чётко знал то, что пить мне тоже было нужно.

Слава Богу, мне не присудили нового срока, а назначили отбывать остаток прежнего срока в колонии. И здесь у меня начались систематические неприятности: нарушения режима, изолятор. И я думал, что иду по правильной дорожке. Меня никогда не оставляли мысли о вине, и, когда появлялась возможность, я с радостью этим пользовался. Вина, как правило, всегда не хватало, приходилось искать, и я находил одеколон или ещё что-нибудь, что можно выпить, заканчивалось всё изолятором на 15 суток.

Я любил рассказывать о своих похождениях, и вот один раз во время моего рассказа мне сказал один человек: «Костян, ты всё время рассказываешь о том, как ты бухал; куда бы ни пришли или ни приехали – везде бухнули. Ты алкоголик, что ли?»

Я помню, как это тронуло меня, ведь я рассказывал это всё, чтобы как можно красочней расписать себя в очередной раз, а он мне: «Ты алкоголик, что ли?».

Спустя многие годы я понял, что на тот момент я уже давно был алкоголиком, потому что как только выпивал – терял любой контроль, меня ничто не останавливало. Иногда мне удавалось отказаться от первой рюмки, но чем больше я отказывался – тем больше я себе говорил: «Но я же могу отказываться – значит мне можно выпить». Я выпивал и опять уходил в запой. По большому счёту, причиной всех моих бед была моя пьянка.

Я вышел и приехал домой, с большой уверенностью, умудрённый опытом, всё знаю, и сейчас я вот всё создам и превзойду...

В первое время я решил немного отстраниться и отдохнуть от дел. Я выпил за возвращение и не заметил, что пил год и девять месяцев.

Помню, что я мечтал о том, что придёт лето, потому что мне казалось, я знал, что я буду делать летом.

Я не помню, как пришла весна. Помню, как я выглянул в окно и увидел, что нет листьев на деревьях. Я разбудил дружка, который спал в соседней комнате, и спросил: «Слушай, а где листья-то? Я помню, листья-то были!»

На тот момент от меня ушла жена. Друзья мне начали говорить, что уже хватит пить. Я отвечал, что я сейчас пью потому, что мне заняться нечем, и как только будет дело, я тут же прекращу пить. Я сам не понимал, о чём я говорю, потому что уже тогда я не мог бросить пить. И вот тогда я закодировался первый раз, на год, поборов страх того, что мне казалось, что люди будут смеяться надо мной и подкалывать.

Я проходил два месяца под «кодом», и за это время жизнь стала немного налаживаться. Потом случился «форс-мажор», и я бегом побежал снимать кодировку, потому что дальше трезвым мне жить было невозможно. В следующие пять лет было мощное развитие моего алкоголизма. Я с ужасом начал замечать, что я не могу трезвым решать очень многие вопросы.

Мне нужно было, чтобы голова была изменена чем-то. «Звоночки», напоминающие о том, что в моей жизни что-то идёт не так, были регулярно, но я не замечал этого. А если и замечал, думать об этом не хотел – было не интересно.

Моя «карьер» закончилась, потому что люди, которые ко мне относились серьёзно, увидели, что я не слышу, что мне говорят трезвые люди. Моя деградация прогрессировала.

Я стал чувствовать себя одиноким, я не знал, куда идти и что делать. Я искренне верил, что виной всему обстоятельства, поведение людей и т.д. Все вокруг виноваты – я ни в чём не виноват! Один раз мне удалось не пить 4 дня, и всё! Эти 4 дня были мучительны, я понял: не хочу так больше жить! Я понял, что я подыхаю от бухла в свои «33» и ничего не хочу делать с этим! Я не могу пить дальше и отказаться от этого я тоже не могу, и научиться пить, как мне хочется, я тоже не могу. Что делать, я не знал.

Моя родственница, узнав о моей ситуации, увезла меня в больницу в другой город. Пока я лежал в больнице, я узнал об Анонимных Алкоголиках. На собраниях всё шло вразрез с моим мировоззрением, многое я не воспринимал, многое не нравилось. Я решил: нет мне это не надо.

В больнице мне сделали обследование – у меня обнаружили предцеребозное

состояние печени. Врачи сказали, что мне осталось жить максимум полгода, в лучшем случае. Я считал, что всё врут, пугают, просто они хотят, чтобы я был трезвым.

Тем не менее, после больницы я вернулся в свой город. Но что-то произошло в этой больнице, в моей большой голове. Я понимал, что какое-то время мне придется походить на собрания Анонимных Алкоголиков, потому что я не справлюсь в одиночку с алкоголем. Мне не помогали моя сила воли и кодировка.

Я уехал в другой город, чтобы остаться трезвым, потому что на тот момент в моём городе не было групп АА.

Когда я вернулся, в нашем городе тоже, слава Богу, появились группы АА. Доктора мне обещали полгода, а сегодня я не пью 11-й год. Спасибо Богу и Анонимным Алкоголикам.

Я благодарен Анонимным Алкоголикам, людям, которые меня окружали и окружают, за то, что они научили меня извлекать из прошлого ошибки и не наступать на одни и те же грабли... Делать выводы и пытаться поступать по-другому. Раньше я

жил и никогда не обращал внимания на свои ошибки. Сейчас всё по-другому. К своему удивлению, в 36 лет в первый раз устроился на работу. До этого я никогда не работал. Стал честно зарабатывать деньги. Я узнал, что существуют оклады, зарплаты, авансы, премии, чего в жизни раньше никогда не было. Я не скажу, что было очень легко. Во многом пришлось подламывать себя. Сегодня я знаю абсолютно точно то, что я - алкоголик, и останусь им до конца. Что любая стопка - это начало моего запоя, возможно, последнего в моей жизни. Мне не хочется пробовать это на себе. Я знаю, что алкоголизм - это болезнь, которая не лечится, прогрессирует и смертельна, а вовсе не отсутствие моей силы воли.

Я это знаю, потому что похоронил многих друзей с этим диагнозом, или они погибли по другим причинам, но были в состоянии алкогольного опьянения. Попробовав трезвой жизни, не лучше и не хуже - просто трезвой, возвращаться к прежним проблемам - я не хочу.

*Я сегодня трезвый!
Константин. Город N.*

Моя история



Меня зовут Сергей, я – алкоголик. Употреблять спиртное начал с 17 лет. В 18 лет я отмечал дома праздник и так напился, что на следующий день ничего не помнил. Придя из армии, я женился, родилась дочь – всё шло, как у большинства людей, только пить стал больше и чаще. Запойные пьянки начались в 90-е годы. Вначале пил по пятницам и субботам, но в дальнейшем и среди недели. Мне было тоскливо и одиноко без привычного веселья со старыми друзьями. Постоянно хотелось выпить. Начинать пьянку с водки, но потом переходил на самые дешёвые алкогольные напитки, не брезгуя покупать спиртное в аптеке. Напивался до скотского состояния. По-другому не мог. Не заметил, как перешел на ежедневное употребление, опохмеляться вошло в привычку. Друзьями были те, с которыми можно было выпить. Мне тогда было физически тяжело пить, но и не пить я не мог. Я хотел бросить, но не знал как.

Начались большие конфликты в семье, проблемы на работе. Многие люди хотели мне помочь, но моё собственное бессилие перед алкоголем сводило их труды насмарку. Я находил всякие причины для пьянки. Был уверен, что если бы у меня была хорошая работа, то я бы не пил. На работе продолжал пить спирт, в результате попал в больницу. Меня предупредили, что я начал сжигать пищевод. Когда я выписался из больницы, продолжил пить. Начались нервные срывы, психоз. Меня ломало, крутило, рвало, жутко болела голова. Допился до того, что начало всего ломать.

Я решил обратиться к психологу. Когда рассказал свою историю, он мне подсказал, что есть группа Анонимных Алкоголиков, может быть, она мне поможет, и дал мне адрес и телефон. Таким образом, я пришел на группу Анонимных Алкоголиков.

Я стал посещать эту группу. Через 9 месяцев, я подумал, что выздоровел и смогу пить, как все люди, и перестал ходить на группу. В один прекрасный день я пошёл на праздник, там выпил вина и ушёл в

2-месячный ежедневный запой. В конце 2-го месяца у меня стали болеть ноги и началось отхаркивание кровью. Я боялся умереть, т.к. хотел ещё пожить на этом свете. Придя снова на ту же группу, я услышал, что «Вера без дел - мертва» и есть Программа 12 шагов. Узнав о Программе, я начал по ней работать. Я переоценил (а точнее, оценил впервые) себя и свою жизнь с нравственной точки зрения, признал природу своих заблуждений. Стал понимать, что счастье не в вине и можно жить без выпивки. Начал заниматься служением на группе.

Сейчас я не пью уже 3 года. Я научился размышлять, анализировать своё поведение и работать над недостатками своего характера, стараюсь жить и поступать по-новому, с Божьей Волей. Сегодня я вижу, как в моей жизни исполняются обещания Программы 12 шагов: я становлюсь более свободным, открытым, счастливым, у меня появился новый смысл жизни. Появилась хорошая работа, наладились отношения в семье, на работе. Мне открылся мир естественных чувств, не замутнённых страхом или алкоголем. Этот мир прекрасен, и я только вхожу в него. Я стал видеть то, что не мог видеть в своей пьяной жизни. За 3 года трезвости я смог съездить в другие города (т.е. к другим алкоголикам). Приобрёл много новых друзей. Теперь я знаю, что, если я приеду в другой город, мне там всегда будут рады. Сегодня у меня есть возможность оставаться трезвым, благодаря АА и Богу. Я снова радуюсь жизни и всегда вижу свет на своём пути! И точно знаю, что Бог любит меня, потому что я трезв и счастлив! Я благодарен, что так рано Высшая Сила показала мне счастливую жизнь без алкоголя. Сегодня мое приоритетное направление - 24 часа в сутки душевного покоя, быть самодостаточным и через это быть полезным другим. Спасибо вам за мою трезвость и новую счастливую жизнь.

МЯТЕЖНАЯ ПЕРЕДЫШКА

*Заключённый ползает на молитвы,
чтобы сменить гнев на благодарность*

По милости Божией, а также благодаря посещениям собраний, чтению и работе по Большой Книге, благодаря доверию Содружеству АА, я сегодня не пил. Однако пока ещё раннее утро. Я надеюсь, что моя Программа будет продолжать работать, потому что до данного момента я не пил в течение восьми лет, благодаря значимости этих «не пить только сегодня». Вот за это я весьма благодарен; хотя иногда я смиренно незлобив, а в другое время - злобно несмиренен. Сегодня как раз последнее.

Понимаете ли, я сегодня встал не с той ноги. Я не ранняя пташка. Мне нравится быть там, где я есть, только если я в постели, и всё моё естество против подъёма с потрясающе уютной постели до того, как я к этому готов. Сегодня мой будильник разразился в четыре утра, чтобы подготовить меня к ещё одному дню работы в тюрьме, работы, за которую мне не пла-

тят ничего с тех пор, как я стал заключённым. Сегодня я проснулся недовольным и озлобленным. И что хуже всего, я наслаждался этой озлобленностью.

Я должен заметить, что я являюсь участником небольшой молитвенной группы, которая собирается каждое утро для того, чтобы наш день начался правильно, для размышления о Его воле для нас и для того, чтобы попросить сил для выполнения её. Я обычно в команде этой программы и с готовностью признаю, что она работает просто замечательно... когда я работаю по ней. А в это утро всё, чем я хотел заниматься – это наслаждаться своей мятежной передышкой. Я не хотел молиться, совсем не хотел. Мне было плевать на беседу с Богом, как я Его понимаю.

Итак, вместо того чтобы встать и тащиться по дороге Счастливой Судьбы и совершить следующий правильный поступок, я скользнул обратно в койку и отпраздновал временное уединение, которое она предоставляла. В моей голове заработал консилиум моих мыслей. Я лежал и оправдывал своё состояние. «Я не ранняя пташка, – напоминал я Богу и себе. – Это нормально, когда хочешь время от времени лентяя поспрашивать. Тебе и всем остальным надо просто принять идею о том, что я время от времени получаю свободный пас. Бог, ты большой мальчик, ты раздал эти карты!» Затем в мою голову ворвалась мысль, от которой я даже вздрогнул: «Боже! Ты и все остальные должны быть просто мне благодарны, что я уже уделил вам столько времени и усилий». Ух ты! Когда меня начинает нести, дружище, меня несёт по полной! Это – то же самое мышление, чистой воды безумие, которое хочет вернуть меня к выпивке и убеждает, что у меня есть оправдание для подобных действий.

Но, слава Богу, мне быстро на память пришли слова одного из ребят моей группы. Он часто говорит: «Каждый раз, когда мы пытаемся обосновать наше пове-

дение, нам нужно помнить, что этот момент может быть рассмотрен в двух словах – обоснованная ложь». Именно этим я и занимался в сбивчивых пределах своего разума. Я придумывал рационально звучащую ложь. Да, единственным человеком, для которого она звучала разумно, был я сам. Я сам покупался на свои слюни. Дружище, иногда у тебя между ушами становится опасно. Вот почему мне нужна моя группа, Содружество, практическая программа действий, Большая Книга, крылатые выражения и спонсор. Вот почему мне нужно руководство моей Высшей Силы. Предоставленный самому себе, я бы вскоре очутился в стремительном водовороте глубокого дерьма.

К счастью, я чётко знал, что нужно делать. Я пошёл тут же к другому алкоголику и рассказал подробно о своём состоянии. Он выслушал. Он улыбнулся. Он сказал, что прекрасно понимает, как я себя чувствую, потому что иногда сам себя так чувствует. Затем он поделился со мной тем, что срабатывает у него – написать обо всём этом и в свою очередь поделиться с ещё каким-нибудь подходящим алкоголиком. Для подкрепления своей готовности, несмотря на мой мятежный порыв, я делюсь этим с вами. Как это ни странно, я обнаружил, что мой день изменился к лучшему. Дурное настроение рассыпалось. Мой мятеж был усмирён. Мои оправдания были признаны несостоятельными. Ощущения бесполезности и жалости к себе испарились. Плохое начало нового дня превратилось в хороший способ принять участие в программе выздоровления. И снова я вернулся на трудную дорогу Счастливой Судьбы – один шаг за один раз. Как это здорово – вернуться!

Брайен К.

Хантсвилль, Техас.

AA GRAPEVINE, INC. Перепечатано с разрешения



Мой
12
шаг

Предложение поехать в Минск на юбилей Анонимных Алкоголиков (20-летие) меня заинтересовало возможностью послужить там, отдавая опыт работы по Программе АА – в Программе празднования юбилея был предусмотрен так называемый «марафон» по шагам и по традициям, и были нужны спикеры.

На второй день празднования юбилея нам предложили поехать в исправительное учреждение открытого типа для женщин по 12 шагу. В отличие от зоны, там можно ездить на работу в город и чуть больше свободы. Среди «постоялиц» много женщин, имеющих провинности, связанные со злоупотреблением алкоголем. Недавно минские АА начали проводить там собрания и обратились к нам за поддержкой и опытом.

Подъезжаем к открытым настежь воротам. Зелень, в глубине дома, похожие на корпуса школы или поликлиники. На воротах вывеска: «Исправительное учреждение открытого типа № 51. Министерство внутренних дел Республики Беларусь. Департамент исполнения наказаний». А если попростому, то «Химия». Учреждение находится неподалеку от Минска.

Внутри уже всё серьезно – люди в форме, двери, фотографии «Их разыскивает милиция». Нас ведут в большую комнату, вроде актового зала. Ряды стульев. Мы устраиваем некое подобие круга, рассаживаемся лицом к залу. Постепенно заходят обитательницы этого дома-поселения. Они такие же разные, как и мы – молодые, с невинным видом,

зрелые, с оценивающими взглядами, страдавшие всю жизнь и несущие отпечаток этого страдания на лице... Их около 25 человек, нас 9 (двое из Минска, шесть из Москвы и области и одна из Санкт-Петербурга). Мы начинаем так, как начинается обычная группа: преамбула, отрывок из 5-й главы книги «Анонимные Алкоголики», шаги, традиции. Мы представляемся по кругу, называя имя, проблему, город, срок трезвости. Они называют имя, иногда город, изредка – срок воздержания (обычно 9, 12, 20 дней), совсем редко произносятся «алкоголик».

Потом мы рассказывали о себе – что-то вроде мини-спектаклей выступлений, минут по 5-10 на каждую. Здорово, что мы такие разные – со сроком трезвости от 1 месяца до 21 года, с опытом наркологических больниц и психушек, и без него, с разным «дном», с разными взглядами на жизнь, с разным опытом. Объединяет одно – Программа Анонимных Алкоголиков, давшая нам трезвость и шанс быть счастливыми, изменив свою жизнь, приобретая «жизненно важный духовный опыт».

Ощущение, что рассказываешь для «своих» – кто-то кивает головой, кто-то нервно грызет ногти... Они – такие же, как мы. Мы могли быть на их месте. Это то чувство, о котором сказано в книге «Анонимные Алкоголики»: «...вы, возможно, остановитесь и подумаете: «Да, такое было и со мной»; или, что важнее «Да, похожее чувствовал и я...». Именно это и называется Посланием Анонимных Алкоголиков, которое распространяется по миру уже 75 лет.

Было бы здорово однажды узнать, что хотя бы для одного человека из Исправительного учреждения открытого типа № 51 под Минском сработает последняя часть этой фразы из Большой книги: «Да, я полагаю, эта Программа сможет помочь и мне».

А для нас это работает уже сегодня. Ведь, как говорится почти на каждой странице книги «Анонимные Алкоголики», наилучший эффект дает помощь таким же, как мы. Счастье и душевный покой, обретаемые после таких поездок, не сравнить ни с чем.

*Присоединяйтесь.
А., алкоголичка, Москва*

Медицинский аспект

Российские генетики разработали новый метод борьбы с алкоголизмом и наркотической зависимостью, сообщает ИТАР-ТАСС.

В ходе исследования ученые обнаружили, что зависимость может протекать по-разному и существует семь генетически обусловленных типов нарушений нейромедиаторного обмена в головном мозге (которые бывают при зависимостях). Специалисты утверждают, что назначать лечение необходимо, исходя из конкретного типа этих нарушений. До сих пор так широко генетическая составляющая болезни не рассматривалась.

Исследователи в качестве примера обратили внимание на американскую классификацию, где рассматриваются два типа болезни. Первый тип передается по наследству от отца к сыну и связан с дефицитом дофамина – нейрого르몬а, медиатора нервной системы. Это наиболее сложно поддающийся лечению тип. Вторым типом страдают как мужчины, так и женщины. Факторы, влияющие на его возникновение, – уклад семьи, в которой рос пациент, стрессовые ситуации и ряд других.

Ученые полагают, что, изменив подход в лечении, смогут эффективнее бороться с наркотической и алкогольной зависимостями.

Согласно опубликованным исследованиям, алкоголики, которые обращаются за помощью в группы поддержки, так называемые «Общества Анонимных Алкоголиков» на 30% чаще придерживаются трезвого образа жизни через два года после окончания терапии.

Кроме того, исследование показало, что стоимость лечения в данном случае также меньше, чем стоимость традиционной терапии на 30%.

Согласно исследованию, проведенному Dr Keith Humphreys, на базе Стэнфордского университета, Великобритания, посещение группы Анонимных Алкоголиков уменьшает потребность пациента в общении с врачом и назначении дополнительных лекарственных средств.

В чем же секрет Общества? Многие из участников, которые имеют опыт лечения в группе поддержки говорят о высоком уровне моральной поддержки от всех членов группы.

Кроме того, существует так называемая двенадцати-шаговая Программа духовного преодоления тяги к спиртному, что также помогает в корне изменить свое отношение к горячительным напиткам.

Ранее считалось, что духовная программа, основанная на религиозных ценностях, вряд ли приживется где-то кроме христианских стран, однако на сегодняшний день самые мощные и быстро-развивающиеся программы «Анонимных Алкоголиков» находятся в Иране и Бразилии.

По мнению ученых, развитие духовности человека и приобщение его к вечным ценностям, очень помогает в переосмыслении своего поведения и избавлении от пристрастия.

При этом, духовные ценности совершенно не обязательно должны сочетаться с религиозными, принадлежность к какой-то религии или отсутствие ее не мешают участию в программе и освоению духовных не религиозных практик.

... когда звучит слово СЛУЖЕНИЕ...

Теперь, когда речь заходит о СЛУЖЕНИИ, я всегда буду вспоминать «Изю». Я не собираюсь обсуждать, каким человеком он был, просто хочу поделиться своими чувствами. А чувствую я благодарность за то, что услышал от него, впервые придя в Сообщество АА. Это было в 1995 году на юбилее группы «Тройка». А услышал я правду. Голую, страшную, отталкивающую и притягательную в своей обнаженности. Мой мозг запомнил худого человека в смокинге и черной бабочке, а душа запомнила то, что он говорил. И эта память души стала частью той силы, которая вернула меня в Сообщество 12 лет спустя, когда 8-го марта 2007 года я слушал его спикерский митинг на празднике, который устраивала группа «Черемушки». На тот момент я был трезв ровно неделю. Тот же самый человек, что и двенадцать лет назад, говорил со сцены очень важные для меня тогда слова. В перерыве, к своему собственному удивлению, я подошел к нему и стал спрашивать, а он отвечал, и я его услышал, потому что поверил ему. Потом было много всего. Совместных поездок, ругани, споров и того, что называется общением. И за все это я испытываю сегодня благодарность. За все. Без исключений.

И еще я чувствую стыд. Стыд за то, что человек, имеющий значительно меньше возможностей, чем есть у меня, так самоотверженно служил Сообществу и со своей клюшкой, забыв о немощах и лени, всегда готов был доносить наши идеи до тех, кто еще страдает. ВСЕГДА.

Так что теперь, когда звучит слово СЛУЖЕНИЕ, я буду вспоминать «Изю».

Спасибо, что послушали. Михаил. Член Сообщества АА.

При его появлении на группе «Преображение», я весь внутренне подтачивался, так как знал, что он молчать не будет при нарушении правил и традиций.

Его бескомпромиссность и честность стали для меня обещанным опытом. Я всю жизнь продумывал, как и что сказать на группе, но чаще молчал «в тряпочку». И провозжая Славу, сказал себе: «Хватит влиять и юлить, иди прямо и пусть тебя не волнует, что кругом говорят и делают другие!».

Спасибо, Славка, за опыт! Иван, 10 месяцев и 5 дней.

Когда я шёл на первое собрание, мне было очень страшно. В этот день я попал на юбилей группы «Анти-Бахус». Я послушал только одного человека и пошёл домой. После этого я пил ещё 2 года - самые тёмные два года моей жизни, настоящей «ЖУТИ» и моего безумия - я «суицидник». И все эти два года я помнил о человеке, который назвал себя Аристархом. Аристарх говорил на собрании, что он трезвый 7 лет, и я ему поверил, я всем своим «нутром» почувствовал, что он не врёт. Хотя на его лице было написано, что он должен пить, но он оставался трезвым! Благодаря ему я вернулся в АА и сегодня живой и трезвый более 11 лет.

Я живой, потому что услышал и поверил Славке - «Независимому».
Дима 11 лет 5 месяцев.

Прайс-лист на полиграфическую продукцию

Книги		Брошюры	
Анонимные Алкоголики (стандарт)	180	АА- взгляд изнутри	30
Анонимные Алкоголики (подарочный)	0	АА в исправительных учреждениях	15
Анонимные Алкоголики (с историями)	300	АА в лечебных учреждениях	0
Двенадцать шагов и двенадцать традиций	160	АА для женщин	35
Жить трезвыми	165	АА 44 вопроса	25
Ежедневные размышления	180	Вопросник по традициям	0
Пришли к убеждению	120	Вопросы и ответы о наставничестве	10
Доктор Боб и славные ветераны	250	Группа АА	50
АА взрослеет	210	12 Принципов обслуживания АА (в ол)	35
Как это видит Билл	160	12 традиций (в иллюстрациях)	35
Язык сердца	0	12 традиций АА (12 статей Билла)	25
Руководство по обслуживанию АА (США и Канада)	160	Думаешь ты особенный?	35
Буклеты		Есть ли в Вашей жизни алкоголь?	25
Анонимные алкоголики среди Вас	5	Знакомьтесь АА	30
Вопросы новых членов	7	Как понимать анонимность	10
12 рекомендаций (как сохранить трезвость)	7	Как члены АА сотрудничают с проф.	25
Круги любви и служения	5	Лучшие статьи Билла	40
Новооткрытые мосты (между медициной и АА)	5	Молодёжь и АА	30
Начиная в АА (руководитель для новичков)	7	Завет о служении	35
Обращение к рук-м в исправительных учреждениях	0	Основатели АА	25
Проблемы помимо алкогольных	5	Памятка заключённому	0
Подходит ли Вам АА	7	Пора начинать жить	30
Памятка казначею группы	5	Послание женщине-алкоголику	25
ПГО	5	Пособие по информированию общественности	30
Безглый взгляд на АА	3	Папка основных сведений об АА (с приложением)	50
Журналы		Самобеспечение	25
Дожина АА 1 (31) 2009 г.	60	Священнослужителям об АА	20
Дожина АА 2 (32) 2009 г.	60	Собрания АА для новичков	10
Дожина АА 3 (33) 2010 г.	60	Справочник групп АА России	60
Дожина 1 (34) 2010 г.	60	Традиции АА, как они выработывались	25
Дожина 2 (35) 2010 г.	60	Члены АА о лекарствах	0
Календарь на 2011г.	260	Пособие по работе АА в лечебных учреждениях	40

Примечание: При сумме заказа литературы от западных границ России до Урала, сумма заказа должна составлять не менее 10000 рублей. В этом случае пересылку литературы оплачивает Офис.

От Урала до Сахалина сумма заказа должна составлять не менее 8000 рублей. В этом случае пересылку литературы оплачивает Офис.

При заказе литературы на меньшую сумму, начисляется наложенный платёж в сумме 30% от суммы заказа.

При отправке литературы авиапочтой начисляется 40% наложенного платежа на сумму заказа.

Для заказов из зарубежья деньги за литературу и почтовые расходы переводятся в долларах США через Western Union или банк по предварительной договоренности.

20-я годовщина со дня рождения Самарского Содружества Анонимных Алкоголиков! Дорогие друзья!

Анонимные Алкоголики г. Самары приглашают вас на празднование 20-ой годовщины со дня рождения Самарского Содружества Анонимных Алкоголиков!

Праздник состоится 10-12 сентября 2010 г. в детском оздоровительном лагере «КОСТЕР»

Тел. +7 902 371-70-75

E-mail: aasamara@mail.ru

С вопросами обращаться по телефонам:

Капитан – 8 927-732-97-49

Физрук -8 927-209-10-83

РИШАТ - 8-927-689-91-82

Приезжайте! Будем искренне рады встрече с вами!

Самарский СО АА

Национальная конвенция 2011 года в Австралии

Комитет по планированию приёма гостей

Национальная конвенция АА в Перте, 2011 год

Абонентский ящик 212

Гамильтон Хилл, Западная Австралия, 6963



Содружество Анонимных Алкоголиков в Перте, Западная Австралия, с радостью сообщает об организации Национальной конвенции 2011. Темой Конвенции 2011 будет «Благодарное Отношение»

www.aanatconperth2011.cjb.net

Пол Джонс, председатель группы по связям с общественностью Национальной Конвенции АА в Перте 2011 года.

natconwa2011@yahoo.com.au

Заказ журнала «Дюжина» по почте

Журнал «Дюжина» Вы можете заказать в Офисе Обслуживания, как и любую другую литературу АА.

Банковские реквизиты
Офиса Обслуживания для перечисления
«Седьмой традиции»
от групп и членов АА

Фонд обслуживания
Анонимных Алкоголиков
ИНН 7725139531 /КПП 772501001
р/с 40703810038330100622
Сбербанк России, г. Москва
к/с 30101810400000000225
ОПЕРУ ГТУ Банка России
Московский банк Сбербанка России ОАО,
г. Москва
БИК 044525225

ДВЕНАДЦАТЬ ТРАДИЦИЙ АА

1. Наше общее благополучие должно стоять на первом месте; личное выздоровление зависит от единства АА.
2. В делах нашей группы есть лишь один высший авторитет – любящий Бог, воспринимаемый нами в том виде, в котором Он может предстать в нашем групповом сознании. Наши руководители – всего лишь облеченные доверием исполнители, они не приказывают.
3. Единственное условие для того, чтобы стать членом АА – это желание бросить пить.
4. Каждая группа должна быть вполне самостоятельной, за исключением дел, затрагивающих другие группы или АА в целом.
5. У каждой группы есть лишь одна главная цель – донести наши идеи до тех алкоголиков, которые все еще страдают.
6. Группе АА никогда не следует поддерживать, финансировать или предоставлять имя АА для использования какой-либо родственной организации или посторонней компании, чтобы проблемы, связанные с деньгами, собственностью и престижем не отвлекали нас от нашей главной цели.
7. Каждой группе АА следует опираться на собственные силы, отказываясь от помощи извне.
8. Сообщество Анонимных Алкоголиков должно всегда оставаться непрофессиональным объединением, однако наши службы могут нанимать работников, обладающих определенной квалификацией.
9. Сообществу АА никогда не следует обзаводиться жесткой системой управления; однако мы можем создавать службы или комитеты, непосредственно подчиненные тем, кого они обслуживают.
10. Сообщество Анонимных Алкоголиков не придерживается какого-либо мнения по вопросам, не относящимся к его деятельности; поэтому имя АА не следует вовлекать в какие-либо общественные дискуссии.
11. Наша политика во взаимоотношениях с общественностью основывается на привлекательности наших идей, а не на пропаганде; мы должны всегда сохранять анонимность во всех наших контактах с прессой, радио и кино.
12. Анонимность – духовная основа всех наших Традиций, постоянно напоминающая нам о том, что главным являются принципы, а не личности.