

зима 2008 г. № 1

# Здравствуй!

ВТОРОЙ ШАГ

*лекция о. Мартина*

ВЫСШАЯ СИЛА

*как мы её понимаем*

О ТРАДИЦИЯХ

*письмо из Лондона*

г. ЮЖНО - САХАЛИНСК, гр. "ИРИДА"

*знакомимся: группа АА*

ТРИ ПИСЬМА МАРИНЫ

*наши истории*

АНОНИМНЫЕ АЛКОГОЛИКИ

*статья Джека Александера (продолжение)*



группа АА "Весвало"

## СОДЕРЖАНИЕ

Второй шаг АА  
лекция о. Мартина

2

Высшая Сила  
как мы ее понимаем

5

О традициях  
письмо из Лондона

9

г. Южно-Сахалинск, гр. "Ирида"  
знакомимся: группа АА

10

Три письма Марины  
наши истории

12

Анонимные Алкоголики  
статья Джека Александера  
(продолжение)

14

## РЕДАКТОРСКАЯ КОЛОНКА

**С**егодня мне грустно. Я напишу про это «грустно». Может быть, кто-то узнает себя и ему будет легче от мысли, что где-то в далеком Иркутске есть такая же, как он, неправильная тетка, наступающая на те же грабли и совершающая тот же ежедневный маленький подвиг для воскрешения в себе Человека.

**Требуя чуда!** - Недавно моей трезвости стукнуло три года. Хотя «трезвость» - это очень громко сказано. Три года постоянных болтанок из эйфории в депрессию, патетических «сколько можно?» и «что делать?». А где обещанное чудо? Где теплая запаху Христа, описанная в книжках? Почему все так медленно, почему так неповоротливо, почему не решаются проблемы, почему я такая недотепа? Почему я не могу плакать, почему законопачиваю обиды в сердце, и они гниют там десятилетиями? Почему не умею прощать и принимать? Почему так раздражают «срокотые» анонимные, мнящие АА своей собственностью? Вот такая у меня хреновая трезвость...

**Кто мне помогает?** - Наверное, Бог. Но у меня с ним контакт налажен плохо, и нет привычки молиться, и нет умения медитировать. Помогает мысль, что все проходит, надо прожить эти 24 часа без химии. Потом еще сутки, и еще, на зубах, столько, сколько понадобится для того, чтобы страх и одиночество, отчаяние и боль отступили. Пережить особенно трудные мгнове-

Свое название журнал получил благодаря нашим иркутским друзьям.

«Здравствуй!» - очень даже неплохое название. Название, как обращение. Обращение к тому, кто о нас пока не знает и кто ищет способы решения своей проблемы. «Здравствуй!» - так мы приветствуем друг друга и этим словом мы приглашаем к трезвости.

ния помогают беседы с друзьями – анонимными алкоголиками. Еще полезно бывает представить, что было бы, если бы у меня не было АА. Сейчас это моя семья, моя защита и опора, моя Высшая Сила, мой тыл.

Мне поручили писать обзорную статью, а я пишу о своих чувствах. А чего тут обзирать, каждый найдет и прочитает, что ему нужно?! Я вот, например, в первую очередь анекдоты читаю. Очень, кстати, полезное занятие... Итак, приступим. Отец Мартин хорошо и понятно пишет. Мое представление о причинах алкоголизма и Высшей Силе, судя по всему, приближается к мудрствованиям Ошо. Не помню, с какого возраста, но я утратила гармоничное ощущение любви и доверия к себе и к миру.

Мой алкоголизм продемонстрировал мне мою духовную несостоятельность, получается, что я должна быть ему благодарна. Я рада, что я алкоголичка, хотя это было очень больно. (Я перешла к АА-ским штампам, но что делать, если они точны...)

И теперь, озирая развалины прошлых ложных представлений, я ищу цели, пути и способы создать на руинах то прежнее, данное мне от рождения состояние безмятежности и счастья. Я ведь точно помню, что оно было. Значит, оно достижимо. Сбиваясь с пути, ропща и сомневаясь, призывая все мыслимые и немыслимые силы, опираясь на помощь сестер и братьев, я иду путем, который ведет меня к Богу. А там будет и любовь, и принятие, и прощение и удовлетворение.

А вчера мы всей толпой ходили в ресторан. Там играл на саксофоне наш брат Андрюха, а мы так классно поплясали! Никогда я так безопасно не оттягивалась, и никогда у меня не было такого

послевкусия: никакого! Гуляли большой толпой, все разные, все активные, однако ничего не случилось, а в душе ни страха, ни недовольства, ни обид. И я после диких плясок со своими тридцатью лишними килограммами и сорока с лишним годами чув-

ствую себя как юная дева на заре.

С анонимными безопасно! – Вот это и есть мое ощущение присутствия Высшей Силы. А Высшая Сила – это Любовь.

Журнал соткан из писем разных людей, объединенных одной болезнью. История одного трансформируясь, преобразуется в другую, отражаясь



в третьей. Все уже было и все ново. Материя трепещет в пространстве, пронизанная страхом, отчаянием, любовью и счастьем. Интересно читать о том, что получается, и о том, что не получается. Несколько честных, искренних слов могут оказаться полезнее толстой книжки.

Причем сотворить эти слова могут совсем не писатели, не профессиональные укротители пера (а заодно и мыслей), а далекие от писательства люди, вдохновленные опять же Высшей Силой и опытом, приобретенным в поисках Гармонии.

В АА раскрываются таланты! – Это есть мое наблюдение за динамикой развития личности в АА.

Писатели и читатели, алкоголики и сопричаст-

ные, я вас всех люблю! Знакомых и близких, заочно и авансом. Люблю по вдохновению и по принуждению, потому что знаю, чем кончаются обиды и гордыня.

В добрый путь, друзья!

С благодарностью ко всем анонимным алкоголикам

Алёна Р. (г. Иркутск)  
E-Mail: arra@bk.ru

о. Мартин  
(лекция)

## Второй шаг АА

**П**родолжая нашу мини серию лекций о пяти Шагах АА, мы подошли ко Второму Шагу. “Пришли к убеждению, что сила более могущественная, чем наша собственная, может возвратить нам здравомыслие”.

Первый Шаг - это, конечно, гигантский шаг вперёд, однако в Первом Шаге мы говорим всё-таки некоторым образом о негативном явлении. Мы признаём колоссальную слабость. Алкоголик говорит себе: “Моё тело не в состоянии справиться с алкоголем, как это получается у нормально пьющих людей”. Но признание своей слабости вовсе не означает слабость. В этом как раз и есть сила наркомана или алкоголика: он знает, в чём его проблема, и учится тому, как можно с ней справиться. Многие ушли в могилу, так и не поняв, в чём их проблема, а многие из нас хранят на своём теле шрамы и следы своей болезни.

Макс Шнееринг предсказал свою победу в бое с Джи Луисом, и когда он выиграл бой, его спросили, как ему это удалось. Он ответил, что изучал видеозаписи прошлых боёв Джи Луиса и обнаружил его слабые стороны. Он использовал эти слабые стороны своего противника и победил. Правда слабость Макса заключалась в том, что он позволил опубликовать своё заявление. Джи Луис прочёл его, и в следующем бою... Ну, остальное вы знаете.

Тем не менее, если я знаю, в чём моя слабость,

если я знаю, что не могу контролировать алкоголь - я могу создать прочную систему защиты и не дать противнику добраться до моего слабого места.

Те из вас, кто страдает химической зависимостью, почти что справились с ней, если вы признали наличие у вас этой проблемы и приобрели готовность к тому, чтобы предпринять определённые шаги чтобы защитить себя.

Как мы это делаем? Мы уже признали, что не обладаем силой, способной справиться с алкоголем. Мудрый алкоголик приходит к убеждению, что сила более могущественная, чем его собственная, находящаяся вне его, способна сделать это.

Как же вы подходите к этому моменту в вашей жизни? Когда вы приходите к убеждению, что выздоровление возможно? Мы пришли... Мы пришли к... Мы пришли к убеждению... АА всегда настоятельно рекомендует своим сыновьям и дочерям: ходите на группы, ходите на группы, ходите на группы. Почему? Потому что там вы встречаете выздоравливающих алкоголиков и наркоманов. Вот где вы встречаете людей, которым было возвращено здравомыслие. Через минуту-другую я ещё вернусь к этому слову - “здравомыслие”. Ведь во всех двенадцати шагах слово “алкоголь” присутствует лишь один раз, а слово “трезвость” вообще не упоминается. В АА говорят о возвращении здравомыслия, но мы об этом ещё поговорим.

Алкоголику и наркоману нужно ходить туда, где

можно увидеть, услышать, потрогать, послушать и поделиться с выздоравливающими алкоголиками и наркоманами. Но по прошествии некоторого времени может произойти следующее, многие годы идут разговоры об этом: Я слышал, как однажды один пациент лечебного центра жаловался на то, что он испытывает чувство нетерпения и разочарования в связи с тем, что он не наблюдает в себе никакого движения вперёд. И директор лечебного центра, где находился этот пациент, сказал ему: "Сколько лет потребовалось тебе, чтобы оказаться в том состоянии, которое привело тебя сюда? 18? 25? 35? Неужели же

не логично предположить, что потребуется относительно продолжительный период времени, чтобы выздороветь?" Время, время - вот что здесь главное. И единственное, что может помочь мне обрести терпение на пути к выздоровлению - это постоянное хождение на группы и общение с теми, кто выздоравливает. И постепенно сознание, которое подвергалось одурманивающему воздействию наркотиков столько лет начинает приходить к убеждению, а при наличии готовности принять то, что говорят, человек начинает осознавать, что те правила и рекомендации, которые выработала программа, действительно эффективны, и он приходит к убеждению, что он тоже может выздороветь.

"Сила более могущественная, чем наша собственная..." - я хотел бы кратко прокомментировать это положение. Мы часто слышим в АА: "Если у тебя нет Высшей Силы, используй в качестве этой Силы дверную ручку, кофейную чашку, радиатор, что угодно". Я как-то не могу с этим согласиться. Мы имеем дело с разрушенной человеческой личностью. Божьим творением. А, фактически, те, кто рекомендуют использовать в качестве Высшей Силы кофейную чашку, призывают взять в качестве Высшей Силы неодушевленный предмет, который по самой своей природе является низшим по сравнению с вами. Дайте-ка я вам скажу, как я рассматриваю эту болезнь: это

самая разрушительная, самая ужасная, самая сложная и самая смертельная болезнь на земле. Эта болезнь опускает человеческое существо настолько, что оно вынуждено подпрыгивать, чтобы достать своё дно. Пожалуйста, не призывайте его тянуться к чему-то низшему, вместо того, чтобы тянуться к чему-то более возвышенному.

Вы знаете, что может быть Силой более могущественной, чем наша собственная? Просто пример другого трезвого алкоголика. Если ты не веришь в Бога, почему бы тебе не взять группу в качестве

Высшей Силы? Группа людей сильнее, чем один человек. Проволочку можно порвать руками, но возьмите тысячу проволочек, сплетите в кабель, и этот кабель будет достаточно прочным, чтобы тащить на буксире авианосец.

Вот так и сила алкоголика зависит от тесной связи с теми, кто обрёл трезвость раньше, чем он. Вот так и сила наркомана в тесной связи с теми, кто избавился от наркотической зависимости раньше, чем он.

Лично я верю в то, что Бог действует через людей. Я верю в Бога, и я полагаю, что большинство людей тоже верят. Но вам нет необходимости верить в Него. Всё, во что вам необходимо поверить - это то, что есть где-то на свете что-то большее, чем вы. И

между прочим, если вы не верите в это, попробуйте так называемую зеркальную терапию. Придя домой, посмотритесь в зеркало, и если вам не придёт в голову, что где-то на земле есть что-то большее, чем вы - вам действительно требуется серьезная помощь особого характера.

Мы бессильны перед многими явлениями. Мы бессильны перед молнией, пожаром, наводнением. Неужели так трудно прийти к убеждению, что мне нужна сила более могущественная, чем я, чтобы справиться с той болезнью, с которой я сам справиться не могу?

"Сила более могущественная, чем наша собственная..." Я говорил уже раньше, что будучи священником, я посвятил сотни собраний АА и ещё ни разу в жизни на юбилейных группах АА я не ви-



дел, чтобы человек поднялся и сказал, указывая на кофейную чашку: “Вот мой спонсор, благодарю ему я трезв столько-то лет”. Но вот что я слышал: Я слышал, как один член АА говорил другому, который не верил в Бога и страшно его боялся: “Вот что я тебе скажу”, - говорил он, - “если у тебя нет своей Высшей Силы, попробуй мою, она помогает мне вот уже 18 лет”. Я думаю, что эффект от такой беседы гораздо больше, чем от чего-либо.

Если ты не веришь - постарайся представить себе, что ты веришь, с чего-то надо начать. В свои силы алкоголик уже не верит. Он сотни раз пытался бросить пить и каждый раз проигрывал бой. Но друзья мои, если вы спросите тех, кто выздоравливает, как им это удалось, произойдёт вот такой примерно разговор:

- Вы хотите сказать, что вы сами не обладали силой, чтобы не пить?

- Да, это так.

- Где вы взяли эту силу?

- Дело в том, что если её нет у меня внутри, значит она вне меня, и я обрёл её вне меня.

- О!

Алкоголик полагается на силу других выздоравливающих алкоголиков. Разве не там, на группах, вы получили ответы на свои вопросы, когда спросили других алкоголиков, как им это удалось? Разве вам не приходилось после группы сидеть в обществе за чашкой кофе где-нибудь в ближайшем кафетерии, просто общаясь друг с другом и делясь своим опытом и проблемами? Не с этого ли начали доктор Боб и Билл Вилсон? В то время ещё не было никакого АА, они сами по себе были АА, они были двумя пьяницами, которые тянулись друг к другу в попытке обрести силу. У меня самого нет силы, чтобы остаться трезвым, но делясь с тобой своим опытом я каким-то образом становлюсь сильнее, а ты можешь позаимствовать эту силу у меня, а я в свою очередь буду черпать эту силу у тебя.

Это первый урок, который усваивается в АА - сладкая зависимость друг от друга. Разве каждый алкоголик или наркоман не представляет собой остров страданий? Я говорил об этом уже много раз: человек, который говорил, что алкоголик одинок в толпе людей, даже приблизительно не выразил безысходность алкоголика, и я тысячу раз видел эту молчаливую безысходность на лицах людей, которую невозможно описать. Вы видите разбитых, сломленных, обескураженных, отчаявшихся, испытывающих боль и проливающих слёзы людей. А всё, что им нужно - это общение с

несколькими людьми, испытывавшими то, что испытывают они сейчас. И вы начинаете замечать, как туман, в котором находятся эти люди, постепенно рассеивается.

А как же насчёт этой штуки, которую мы называем здравомыслием? Я удостоился чести встретиться один раз с Биллом Вилсоном. Это было в 1960 году. Может быть среди вас есть люди, которые тоже встречали его. Вы пожимаете его руку, смотрите во все глаза на него и думаете: “Неужели это тот самый человек, который всё это совершил?” В тот день Билл выступал на конференции священников. Я слышал, что он сказал: “Безумие алкоголика не в том, что он творит в пьяном виде (ваша полная святости бабушка может натворить что-нибудь похлеще, если напоить её; люди, не являющиеся алкоголиками, совершают идиотские поступки, если начинают проводить эксперименты со своими мозгами, вводя в свой организм алкоголь) - Билл объяснил, что он имеет в виду под безумием алкоголика и конечно же под безумием любого наркомана - когда вы будучи физически абсолютно трезвым поднимаете первую рюмку в длинной цепи последующих”. Вот абсолютно иррациональное поведение - будучи трезвым начать употреблять химическое вещество, которое убивает тебя. Это абсолютно лишено всякого смысла.

Что делает АА? Оно как бы встаёт между алкоголиком и алкоголем и снимает тягу. Потому что, видите ли, а л к о г о л и к или наркоман в действительности не обладает свободой выбора пить или не пить, и вот наркотическое безумие продолжается всю его жизнь, пока нужная терапия не встаёт между ним и алкоголем и не предотвращает тягу поднять следующую рюмку. Тяга уходит, и человек начинает вновь жить рационально и здраво.

И я верю, что только провидение Бога позволило в своё время написать в двенадцати шагах слово “здравомыслие” вместо трезвости. Потому что эти принципы можно применять как лечение от любой болезни: переедание, страсть к азартным играм, наркотики - что угодно. Любые действия людей, страдающих этими заболеваниями, являются иррациональными, потому что они носят саморазрушительный характер. И когда человек начинает полагаться на силу более могущественную, чем его собственная, потому что у него самого нет этой силы - он может восстановиться и начать

*«..человек, который говорил, что алкоголик одинок в толпе людей, даже приблизительно не выразил безысходность алкоголика, и я тысячу раз видел эту молчаливую безысходность на лицах людей, которую невозможно описать...»*

жить здорово, рационально, нормально, по-человечески зрело, по-взрослому.

Именно это и происходит в программе. Человек, чей разум окутан туманом, считающий себя абсолютно беспомощным и безнадёжным, приходит на группу и видит людей, которые чувствовали себя совершенно так же, как и он, говорили так же,

как и он, только теперь они не считают своё положение безнадёжным, потому что они выздоравливают. И если он ходит на группы достаточно часто, сознание его просветляется, и он становится всё больше и больше рациональным. Он может прийти к убеждению, что все эти чудесные и замечательные вещи, происходящие в трезвой жизни, могут произойти и с ним. Это замечательно, и эти двенадцать принципов подтверждают без всякого сомнения положение о том, что людям нужны люди.

Только представьте себе, что я бы был, как говорят, абсолютно самодостаточным и обладал ответами на все мои проблемы, а вы бы были сами по себе совершенно самодостаточными и имели ответы на все ваши проблемы - каким бы ужасным был этот мир. Вы не нужны были бы мне, но что ещё хуже - я был бы не нужен вам, я был бы абсолютно бесполезным. Мы нужны друг другу,

такими создал нас Бог. И те из вас, кому посчастливилось - да, да посчастливилось! - быть алкоголиками или наркоманами, познаете этот принцип уже на ранних стадиях выздоровления, потому

что ваше выздоровление зависит от этого. Вы познаете сладкую зависимость друг от друга. Никто из людей не является островом - это одно из самых мудрых выражений, когда-либо произнесённых на свете. И вот со дна ада поднимаются те люди, на которых смотрели сверху вниз, которых пре-

зирали, критиковали, унижали и оскорбляли. Они усваивают эти уроки, и приходит время, когда они начинают учить этим принципам других. Когда вы начнёте выздоравливать, вы будете теми людьми, на которых будет смотреть всё ещё больной человек, и вы поможете ему прийти к убеждению, что он тоже, как и вы, может выздороветь.

Вы знаете, что прекрасно в этой болезни? Вам не нужны мозги, чтобы выздороветь, вам нужно обрести желание. И если вы обретёте желание, вы смирите свою гордыню и будете делать то, что необходимо делать для того, чтобы выздороветь.

И из того, что необходимо сделать, я хочу подчеркнуть следующее: необходимо прийти к убеждению, что это может быть сделано.

Спасибо!

*«... и те из вас, кому посчастливилось - да, да посчастливилось! - быть алкоголиками или наркоманами, познаете этот принцип уже на ранних стадиях выздоровления, потому что ваше выздоровление зависит от этого. Вы познаете сладкую зависимость друг от друга....»*

*“... Мой друг предложил нечто, что показалось мне в тот момент необычным. Он сказал: “Почему бы тебе не выработать свое собственное представление о БОГЕ?”*

*Анонимные Алкоголики (стр. 12)*

## Высшая Сила. Как мы её понимаем.

**М**еня зовут Михаил, я алкоголик.  
А еще я атеист-материалист-богохульник.

В первый раз я споткнулся о слово “Бог” в вопросах выздоровления еще лет за 5 до моего первого прихода на собрание группы АА: во время учебы в ординатуре я прослушал курс лекций о программе Анонимных Алкоголиков. Уже тогда я судорожно искал средство собственного излечения, и именно слово “Бог” отвернуло меня от этой программы.

Пять лет унижений понадобилось, прежде, чем я, наконец, согласился попробовать искать эту силу, более могущественную, чем моя собственная. Но уж коли пришел - надо делать. Потребовался план конкретных действий. Я уцепился за лейтмотив главы об агностиках: “Если вы не верите - не бойтесь; действуйте так, словно уже верите, и вера придет”. Быстро составил себе план действий: идти ногами в храм (“пришли к убеждению”), пройти обряд крещения (“приняли решение препо-



ручить свою волю и свою жизнь Богу”) и исповеди (“признали перед Богом, собой и каким-либо другим человеком”)...

В храм креститься собрались всей семьей, с женой и детьми, благо все четверо были некрещеными.

Моя дефектная голова не умеет отдыхать. По

дороге к храму в голове варилась мысль: куда и зачем я иду. Быстро появилась аналогия с подписанием договора о намерениях: я намереваюсь отдать свою волю и жизнь под защиту, а взамен намереваюсь стараться соблюдать условия договора: 10 заповедей.

Мне было бы проще, если бы требовалось соблюдать. Но от меня требовалось стараться соблюдать. Это намного сложнее. Та же заповедь “не убий”: я не планирую никого убивать, но я иногда испытываю желание убить, и я не готов избавляться от желаний. “Не сотвори себе кумира” и “не желай жену ближнего” - здесь вообще без комментариев: я знаю лишь один эффективный способ избавиться от желаний. Круг замкнулся: чтобы избавиться от желаний, я вновь должен оказаться на дне бутылки.

В этот день я так и остался некрещеным. Что-то подсказало мне, что искать силу, более могущественную чем моя собственная, следует не там, где я бываю не каждый год, - не в храме, - а там, где я бываю каждый день: в обычной повседневной жизни. И я нашел эту силу в тех людях, которых я вижу каждый день: в жене, которую можно попросить отпраздновать новый год соками и кока-колой, в друзьях, которых можно попросить устроить дружескую встречу без дружеской попойки, в других выздоравливающих алкоголиках, которых можно попросить помнить обо мне в тот день, когда я иду в пьющую компанию с намерениями не пить...

Моим рациональным мозгом не потребовалось много времени, чтобы найти во всех двенадцати шагах программы рациональное, и отбросить то, что моим мозгом не понять: отбросить религиозно-мистическое. С удивлением обнаружил, что всё, найденное мной в программе, я уже учил когда-то в институте: в курсе нормальной физиологии, и в разделе курса психиатрии, изучающем здоровую личность. Впрочем, это уже совсем другая история.

Спасибо!

Михаил (Москва)

*«.. И я нашел эту силу в тех людях, которых я вижу каждый день....»*

Не знаю, как, но однажды у меня было осознание, что есть колоссальная сила абсолютного творчества и созидания. Но мне, как человеку, не смочь постичь всей ее глубины, а надо искать свой собственный язык общения с этой силой. Со временем я убедилась, что чем больше я так или иначе общаюсь со своей ВС, тем больше наблюдаю доказательств совершенно безграничной любви и заботы. Хотя бывает, что, скоропальительно сделав вывод, обижаюсь и лишь спустя время понимаю, что произошедшее шло на пользу. Я придумываю свои молитвы, пользуюсь ААшными, мне нравится красота молитв разных конфессий. Я пишу своей Высшей Силе письма. В какой то момент само по себе сложилось имя - Бог, милостивый Господь..., но без принадлежности моей ВС к мужскому или женскому роду. А просто, наверно, моя бабушка так его называла; и это всплыло. Мне так привычнее. И еще я прочувствовала, что сила любви Бога не уменьшается оттого, на каком языке я с ним говорю (или не говорю вовсе). Она есть. Просто когда я начинаю общаться с Ним, пусть и не очень связно, я начинаю эту любовь видеть, и могу ее взять. И тогда появляются неожиданные силы для преодоления трудностей или для помощи кому то, или вдруг получается что-то творческое.....

Вероника (Москва)

В том то и дело, что болезнь продолжает во мне жить, она неизлечима. Но чтобы не было симптомов, приходится каждый день, все годы, предпринимать определенные усилия над собой. Если угодно - реколлекции. Я был в состоянии полной потери контроля над своей жизнью. Не один год.

Следствие - нехилая деградация личности. Даже Бог был в понимании, сильно искаженном иллюзиями.

Медицина - бессильна, на сегодняшний день. Что у меня осталось? Два выхода:

1-й: сдохнуть, как собаке, под забором.

2-й: довериться ВСЕмогущему Богу.

Второй вариант, без какого-то уровня веры, скорее всего, мне стал бы бесполезен. Вера у меня жила, даже не смотря на искаженное алкоголем сознание. Точнее, теплилась, постоянно перебиваемая мыслями об очередных 100 граммах. Но именно искаженность сознания перевешивала и не давала понять - а что, собственно, предпринять?

Молитва под парами алкоголя - у меня превращалась в бред. Глядя на образок Девы Марии, я мог только плакать. Я находился в уверенности, что теряю что-то очень дорогое. Может быть самое дорогое. Я был в оцепенении.

Сегодня я трезвый. Уже второй десяток лет пошел абсолютного воздержания.

Это стало моим образом жизни, причем именно христианским, а не светским.

Вот почему мне необходима Помощь Бога (люди оказались бессильны). До чего же Он гармонично всё придумал!

Раз я католик - значит должна быть исповедь. А это обрезание якорей, которые не давали уйти от алкоголя. Ведь перед исповедью необходима подготовка, во время которой я превращался в некоего самоаналитика.

Это крайне полезно, чтобы не наступать на грабли.

Я христианин - значит должен проповедовать Его Евангелия; но я мирянин - значит мой инструмент проповеди - поступки! А такого рода поступки давали мне так необходимую и выстраданную устойчивость.

Соблюдение заповедей НЕ УКРАДИ, НЕ....., дало мне возможность ходить и не бояться! Это оказалось очень полезным, особенно в первые годы трезвления.

Молитва в полном сознании и трезвомыслии - это ли не один из главнейших источников помощи - мне, падшему и потерявшему контроль над собой!

Я готов продолжать отвечать на вопросы (мнения, отклики). А пока остановлюсь, позволив себе утверждать, что именно такой подход я и понимаю под христианским образом жизни. Скажу одно - Бог меня не подвел НИ РАЗУ! Вера в Бога и Его Церковь дала эти примерно 12 лет счастливой трезвости...

Михаил (Петрозаводск)

ничем, то это уже не Бог.

Я верю в Бога. Я была крещена в православной традиции во младенчестве, но воспитывалась в неверующей семье. И на данный момент я не воцерковлена. Я считаю, что Бог един для всех. Все противоречия, борьба, разделения между мировыми религиями выгодны определенным людям: тем, кто манипулирует остальными. Высшая Сила для меня это Бог, Творец, с которым возможен некий личный контакт. Вот это в АА стало для меня самым большим открытием. С Богом возможен личный контакт, Он даже может дать почувствовать свое присутствие в моей жизни... Основная характеристика моего Бога - это Любовь. Мне очень трудно было в это поверить. Даже сейчас бывают периоды, когда мне кажется, что этой Любви нет. И я очень страдаю в такие дни. Я учусь чувствовать Его Любовь ко мне. Я верю в Него по любви, а не из-за страха.

До АА я не видела, не понимала этого - потому и не могла довериться Богу. Бог для меня Личность. Он может помочь,

но Он ничего не сделает за меня. Он дает свободу воли, поэтому выбирать в конкретной ситуации и действовать нужно мне самой. Я могу лишь просить Бога открыть мне Его волю. Душа без контакта с ВС болеет и страдает. Что бы не чувствовать боль и дискомфорт человек, пытается как-то это компенсировать употреблением. Так было и со мной. Появляется зависимость, а она может быть от чего угодно... от алкоголя, от наркотиков, от еды, от отношений и т.д. Может быть и несколько зависимостей. Если контакт с Богом восстанавливается, то человек находит душевный покой и гармонию. Вот к этому я и стремлюсь. Иногда мне бывает одиноко из-за того, что я не могу принадлежать к какой-то конфессии, хотя я и верю в Бога. Возможно, я буду ближе к православию, но экуменистическое мировоззрение вряд ли уйдет. Что мне чуждо? Мне чуждо безбожие, атеизм. Я сделала для себя другой выбор.

Маша (Москва)

Является ли Бог всем или ничем?" (Большая Книга, стр.52)

Этот вопрос в БК мне всегда казался очень странным... Может быть, перевод не точен? Если Бог есть, то, конечно, Он является всем, а иначе он и не Бог. А если человек не верит в Бога, то и говорить вообще не о чем, потому что Он для такого человека не существует. Если Он является

у меня лично есть различия между Силой более могущественной, чем моя собственная, и Высшей Силой.

Силой, более могущественной, может быть кто угодно и что угодно: группа, человек, к которому я



обращаюсь когда звоню, когда мне плохо. Алкоголь кстати тоже Сила более могущественная, чем моя собственная...

А Высшая сила у меня это Бог...

У меня произошел определенный случай в жизни, и я поняла, что всю мою жизнь Бог меня «наказывал», после такого поступка я интуитивно всегда ждала наказания, и тут меня просто осенило, что мой Бог похож на злобного карлика: он наказывает, потому что он как будто бы сидит этакий весь «распальцованный» и рулит... И я поняла, что не хочу такого Бога, не хочу и все... Бог не может этого наказать, а этого помирить. Он не может сделать мне плохо, потому что я сама не хочу делать людям плохо, нести зло, делать гадости.... Поэтому я определилась с качествами которыми обладает мой Бог: я оттолкнулась от того, какой мне хотелось бы быть. Взяла листочек и написала: милосердной, щедрой, любящей, терпеливой, доброй, понимающей...

И теперь я смотрю на свои поступки и на свои действия со стороны этих качеств. И если я вижу: «Стоп, что то не туда, опять озлобленность появляется или в уме мстить, или еще что - нибудь», то понимаю: в данный момент это не есть воля Бога. Обычно у меня всегда на сердце как то тяжело становится, и все - значит не туда я нарушила...

Ульяна (Саратов)

Япил, наверное, всю свою сознательную жизнь. И оглядываясь сейчас назад, пытаюсь понять - почему я не пришел в церковь раньше? Почему я пришел к Богу только на закате своей жизни? С детства (а это - закоренелые годы социализма, материализма) я воспринимал Бога как нечто карающее. Хорошо помню фразы: «Бог тебя накажет!», «Кара небесная настигнет тебя!» И если я приходил в церковь - для меня это было пыткой - я ощущал происходящее в церкви очень строгим - запреты и неукоснительные правила во всем. Я вспоминаю свои ощущения: «Здесь все величественно, красиво, а ты (т.е. я) - тварь дрожащая, недостойная - пшёл отсюда!». И вот только на группе АА, примерно через год, мне пришло диаметрально противоположное понимание Бога. Как озарение за один день - что Бог в первую очередь Любовь. Он всепрощающий и всепонимающий. Озарение

И случилось это тогда, когда я перестала задавать бесконечные «почему?», ответив на более важный вопрос - «зачем?».

пришла внезапно как вспышка, и под его впечатлением я нахожусь до сих пор. И если раньше Бог был для меня карателем, то сейчас в самом великом смысле - Отцом. Я понял, что никогда в жизни не ощущал настоящей отцовской любви. Не мог себе представить, чтобы кто-то смог бы меня понимать, любить, прощать. Я просто не знал что это такое - Отцовская Любовь. Осознав это, я и пришёл в первый раз на исповедь в 48 лет. Я пришел к Отцу! Который Любит и поймет! Ему я смог покаяться!

Сергей (Воскресенск)

Долгое время на собраниях АА я слушала, как другие понимают Высшую Силу и ждала, когда же и ко мне придет это понимание. Временами казалось, что оно явилось, и я мучала всех своими вопросами. Они улыбались и отвечали, что когда это произойдет, мне не потребуются их ответы.

Однажды я читала своей дочери сказку о гусенице, которая никак не могла понять, каким образом она может превратиться в бабочку. Это очень добрая сказка. Гусеница смотрела в небо и спрашивала пролетающих бабочек, как узнать, когда произойдет это чудо. «Всеу свое время» - шептали бабочки, кружась и махая крыльями. Гусеница ничего не могла понять и грустно прикрыв глаза думала, что она-то поделится со своими маленькими подружками о чуде перевоплощения. И вот она превратилась в бабочку, а младшие сестренки спрашивали, как ей это удалось. «Всеу свое время» - отвечала она, не в силах объяснить случившееся.

Теперь, когда ко мне пришло понятие Высшей Силы, я не могу объяснить, как и когда это произошло. Конечно, я не превратилась в изумительную красавицу, но мой эмоциональный, физический и духовный рост сродни чувству полета.

Что-то неведомое, но удивительно прекрасное вошло в мою жизнь. Опыт и чувства, которые нельзя передать словами, заполнили меня. И случилось это тогда, когда я перестала задавать бесконечные «почему?», ответив на более важный вопрос - «зачем?».

Джулия Д. (Великобритания)  
Перепечатано из журнала Share

## О традициях



**Н**е так давно я задумался над вопросом: что же является для меня самым ценным из всей литературы АА? И посчитал, что таковым, скорее всего, является мысль о закрытости нашего ума выраженная Гербертом Спенсером в самом конце Большой книги, в Приложении II "Духовный опыт":

"Существует принцип, встающий преградой на пути любой информации, являющийся защитой от любых аргументов, неустанно поддерживающий в человеке вековое неведение. Этот принцип - заведомое пренебрежение, предшествующее познанию".

("Анонимные Алкоголики", стр. 184).

Понять это для меня стало чрезвычайно важным. Вторым по значимости я считаю принцип, выраженный доктором Бобом: "Давайте не будем усложнять, хорошо?"... Но это я так. Отвлёкся.

Вернемся к Традициям:

После того, как я пришел в АА и прошёл все 12 Шагов, у меня уже не было необходимости выпивать рюмочку, другую: настолько успешно оказалось мое прохождение этих Шагов! А в отношении Традиций, у меня сложилось очень стойкое убеждение, что они (Традиции) относятся в первую очередь к деятельности групп АА. В то же время я догадывался, что возможно применить Традиции АА и к своей личной жизни.

И вот, приняв на вооружение принцип Герберта Спенсера в отношении Традиций (т.е. освобождаясь от предубеждений), я принялся за работу:

Чудо из чудес... Я обнаружил вдруг, что Традиции существуют для того, чтобы помочь мне в работе по Шагам. Что они изо дня в день создают условия для моей трезвости. Попытаюсь представить каким образом я совершенствую свою работу по Программе, опираясь на Традиции. Я выздоравливаю быстрее, если ставлю "наше общее благополучие на первое место", и если это "наше общее благополучие" будет на первом месте у каждого из нас.

Если "благополучие нашего общего" будет нарушено, то, скорее всего, наступит опасная ситуация и лично для меня. Когда я вступлю в противоречие с какой-либо Традицией и нарушу ее, то мир вряд ли разрушится, но .... очень похоже, что в моей личной жизни наступит дисгармония и создадутся все предпосылки к выпивке?

Вторая Традиция снова говорит мне о едином целом, в которое я, как отдельная личность, не обязан верить. Более того, она дает право каждому из нас понимать Программу по-своему. Какое право я имею диктовать и учить других, как работать по Программе, опираясь только лишь на свое понимание? Никакого!

Протаптывая свою дорогу в Традициях, давайте согласимся, что они (традиции) довольно мягкие. По сути, в них говорится: «Учись ладить со своими соратниками в АА и не затрудняй ничего для него, или неё. Тогда ты можешь надеяться, что ты будешь принят(а) и в своей личной жизни».

Перехожу к Десятой Традиции... Я нахожу её настолько важной, что я думаю, стоит её процитировать кратко: "Анонимные Алкоголики не придерживаются какого-либо мнения по вопросам, не относящимся к их деятельности, поэтому имя АА не следует вовлекать в какие-либо общественные дискуссии". О чём эта цитата мне говорит?

Всё просто: «Если я разговариваю с посторонним, в качестве "члена АА", то говорю о том, что на самом деле хорошо знаю: о моем выздоровлении в АА. Если я нейрохирург, мне не следует говорить о нейрохирургии внутри АА, это неуместно. Если со мной (как с членом АА) кто-то вне АА хочет поговорить о том, о чем нет места дискуссиям в АА - я могу не поддерживать разговор. Здесь, в Англии, в газетах сейчас идёт спор о взглядах Церкви Англии и других церквей и прихожан в мире, которых разрывает на части от "их взглядов" на гомосексуализм. Имеет ли это какое-то отношение к АА? Нет! У АА нет никаких взглядов ни на церковные мысли, ни на гомосексуальность, а у меня? Если эти взгляды могут поставить под удар мою трезвость, то я тем более не имею права подвергать опасности трезвость других членов АА. Посторонние темы разобщают... разрывают АА на части - при этом люди себя чувствуют так, как будто они не являются частью АА... хотя единственное требование, чтобы стать членом АА, это...

Выбор, конечно, за нами...

В двух последних Традициях мы говорим об Анонимности и том, что это понятие в целом зна-

чит для любого члена АА. Они обе интересные традиции, но во многих случаях они интерпретируются использованием слова "анонимность", когда, фактически следовало бы использовать слово "приватность" (личная жизнь). Имею ли я право сказать вашему "боссу", что вы член АА, или, что вы - алкоголик (это анонимность) - конечно, нет. Имею ли я право сказать это моему "боссу" - конечно, да - это уже личная жизнь, мое право.... и не имеет никакого отношения к АА. Имеет ли право ваша жена, или муж, сказать вашему доктору, что вы алкоголик? Если они не являются членами АА, то чей "закон" они нарушают? Это тоже - "приватность" (личная жизнь). Но если это скажет ваш соратник по АА, то ... это

будет нарушением анонимности.

А понять смысл принципа анонимности мне очень помог взгляд Доктора Боба в его в книге АА "Доктор Боб и славные старожилы" (стр.264-5).

И давай не будем спешить, мой друг! Потихоньку, не торопясь, придем к пониманию того, как наше применение Традиций может улучшить нашу трезвость... .. или как непринятие их может привести даже к смерти собрата, хотя их применение должно это предотвратить!

Юарт - АА в Лондоне  
EwartAA@Gmail.com



## Группа "Ирида" г. Южно-Сахалинск

**М**ы приняли 30 апреля 1999 года как дату рождения нашей группы. Хотя организовалась она немного раньше. Когда выздоравливающий алкоголик Сергей Я. из города Владивостока был в городе Южно-Сахалинск. В конце марта на одной из встреч, где Сергей Я. рассказывал о содружестве Анонимных Алкоголиков, побывала врач - нарколог и психотерапевт Наталья Александровна Житникова. Она очень заинтересовалась 12 - шаговой программой выздоровления от алкоголизма. И попробовала организовать группу АА. Вначале группу называли «Надежда». Потом группу решили переименовать в «Ириду». Ирида - древнегреческая богиня радуги. Посредник между богами и людьми. Это имя, как нельзя кстати, подошло для названия группы - посредник между Высшей силой и людьми, страдающими от алкоголизма.

Как и у всех, у нашей группы были и подъемы и спады. А уж про нарушение традиций - так и вовсе отдельные истории, вплоть до анекдотичных. Был период, когда мы собирались в арендованной квартире, на средства от полученного гранда. И давали в объявлениях номер телефона этой квартиры как телефон доверия. На звонки отвечали просто волонтеры, в основном, созависимые женщины,

слегка знакомые с движением Анонимных Алкоголиков. Однажды к нам дозвонились из ЦБО АА России и попросили ответить на вопросы анкеты. Я, как сейчас, представляю в красках искреннее недоумение обеих сторон в результате примерно такого диалога:

- ЦБО: «А кто у вас председатель группы?»

- «Ирида», волонтер: «Наталья Александровна Житникова»

- ЦБО (недоуменно): «А она алкоголик?»

-«Ирида» (еще более недоуменно): «Вы что, какой же она алкоголик? Она же врач-нарколог!»

... Чем закончился разговор, я точно не знаю. Но помню рассказ волонтера, которая удивлялась, какие в ЦБО сидят «странные люди», и не могла понять, почему они допытывались, алкоголик ли председатель группы или нет?

Но мы пережили и этот период. И с января 2002-го года стали собираться в здании католического храма, где нам любезно предоставили помещение для проведения собраний.

Затем практически пять лет мы были в полной изоляции. Очень редко к нам кто-нибудь случайно «заскакивал»: либо после реабилитационных центров, либо находясь в наших краях в командировке. Пока в 2004-м году благодаря Интернету – мы



связались с Сергеем С. из Иркутска. Тем же летом несколько наших ребят, впервые побывали на слете АА на Байкале. Вот где мы получили огромное количество опыта!!!! Этого просто не передать. Самое главное то, что мы впервые увидели таких же, как и мы, алкоголиков, трезвых алкоголиков! Это, конечно, было самым большим открытием. Увидеть всех вживую, пообщаться, поделиться опытом и просто почувствовать ЕДИНСТВО – это непередаваемо.

Приехав с Байкала мы, вдохновленные новым опытом, решили попробовать применить его в нашей группе. Но тут началось противостояние. Это теперь мне понятно, что групповое сознание тогда не было готово к большим переменам. В результате появилась вторая группа АА «Феникс», которая стала собираться в помещении православной воскресной школы. Сначала все вроде бы развивалось хорошо, но.... На собрания группы АА «Феникс» регулярно ходил православный священник, который просто говорил, что Бог не может быть таким «как я его понимаю». Бог – один. Результат: количество алкоголиков, посещающих собрания, резко сократилось. Позже вопрос о присутствии на собраниях священника решился нормально, но... в группе практически ни кого не осталось. На собраниях группы «Ирида» стало происходить то же: посещение упало до минимума. И тогда собрались члены обеих групп и провели рабочее собрание под девизом «Единство АА». Ох, сколько было претензий и обоюдных обвинений! Но, слава ВС, разобрались во всем и стали двигаться дальше. В результате было принято решение пока оставить одну группу «Ирида», а собрания группы «Феникс» временно прекратить.

Сколько потом было радостных и веселых событий!!! И совместная встреча Нового года, и походы с ночевкой, и выезды на природу, и шашлыки, и проведение открытых собраний. Но прошло время, и опять начались спады посещений.

Сегодня собрания группы посещают от 3-х до 15-ти человек. Трезвости от 1-го месяца до 7-ми лет. Приток новичков около 2-5 человек в месяц, в основном благодаря нашему другу – врачу-психотерапевту. Но новички не всегда задерживаются. Регулярно проводим рабочие собрания по инвентаризации группы и решению текущих вопросов. Раз в полгода проходят рабочие собрания по ротации. В основном

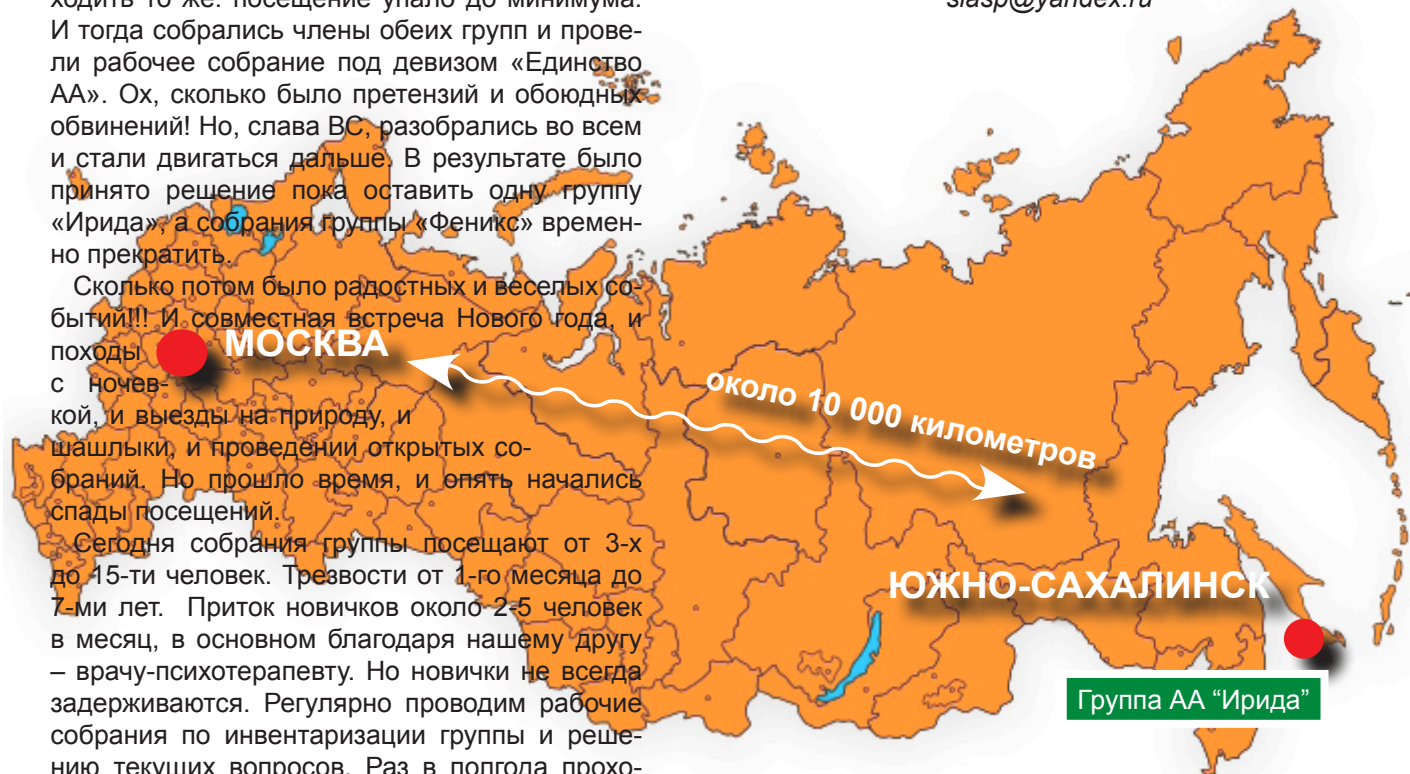
– «обреченные доверием» одни и те же люди. На собраниях читаются Шаги, Традиции, БК и «Желтая книга». Стали потихоньку работать по Шагам. Огромная проблема с наставничеством, т.к. Шаги практически никто не хочет проходить. Третий год, как мы приобрели мобильный телефон и размещаем объявления в СМИ с этим номером; печатаем визитки с таким же текстом и раздаем их в «нужных» местах; принимаем участие, через интернет, в работе всего нашего Восточно – Сибирского и Дальневосточного АА региона. В этом году к нам в гости приезжали ребята из Хабаровска. В общем, движение идет, но (пока) немного вяло.

В чем я вижу наши проблемы? Как я уже говорил – сложности с наставничеством. Просто нет практически никакого опыта. То же самое по служению. Из-за дальности расстояний и огромной цены на билеты – сложность общения «вживую» с другими алкоголиками.

Но все меняется, как и положено, к лучшему! Я точно знаю, что любое развитие идет по спирали. И то, что наше развитие сейчас находится внизу – говорит о том, что скоро у нас начнется новый виток вверх!

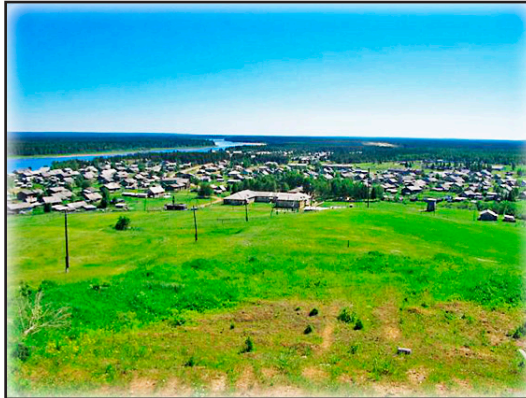
Трезвый и сегодня, благодаря всем вам и ВС, островной алкоголик

Алексей В.  
slasp@yandex.ru



## Три письма Марины

**В**сем привет, я Марина - алкоголик. Как я стала алкоголиком? Почему это произошло со мной? За что? Еще год с небольшим назад я не находила ответов. Плакала, злилась, жалела себя. Для меня было открытием, когда на курсе реабилитации рассказали о компульсивном поведении: нездоровой реакции на людей, на события. Нам говорили о страхе, чувстве вины, обиде. В общем, говорили обо мне. И все это оказалось болезнью. Я чуть со стула не упала! Как?!? Выходит, я лет с двух, больная?!? Я жила с этим так долго и не знала, что это - ненормальная жизнь. Мой папа был алкоголиком. Я его очень боялась: он часто бил нас с братом. Иногда я просила Бога, чтобы папа умер. Потом у меня появились свои дети, и я стала их бить. Ненависть к себе была невыносимая: я помнила, как это страшно! И только совсем недавно я смогла обнять своих детей, и сказать, что люблю их! Первую сигарету я выкурила в детском саду. Впервые попробовала алкоголь то же лет в 5: мы с братом сидели под столом и облизывали горлышки пустых бутылок, (помню даже наклейку - "Пшеничная"). Совершенно я выпила в 15 лет. Сразу же провал в памяти, отсутствие рвотного рефлекса. Я думала, что так и должно быть: отец часто говорил, что ничего не помнит. Сначала тяга у меня была бессознательной: вот что-то не заладилось, и мне неуютно, трусливо... А выпьешь - и я звезда! Красавица!



Вся планета у моих ног! Тогда я могла убежать от реальности и другим способом: читала запоями. Я могла сутками не слезать с дивана, жить «книжной» жизнью; там мне было спокойно. Помню, внутри у меня все время было какое-то напряжение. Оно исчезало после первой стопки. Я старалась чтобы никто не увидел, какая я неуверенная и трусливая. Из кожи вон лезла, чтобы все думали: «Она классная!» Среди друзей я считалась душой компании, девочкой «без комплексов». Замужество, дети, работа - все проходило мимо меня... Я стала пить чаще, каждую неделю, но ещё не опохмелялась и быстро забывала те гадости, что творила в пьяном угаре. Муж тоже был алкоголиком, и мы спивались вместе. Два чужих человека... Ругань, ненависть, взаимные обвинения... Тогда я начала понимать: что-то в моей жизни не так. Сделав вывод, что пью из-за мужа, я однажды собрала сумку, детей и ушла к маме. Месяц я жила спокойно, потом пьянки вернулись. Как-то раз я вытащила день-

ги у собутыльника. Для меня это было ужасно! Я выросла в деревне, где двери до сих пор, уходя, не запирают; и этот поступок шокировал меня - как я могла?! И после этого я решила закодироваться. И жила потом обозленной, с внутренней пустотой какой-то. Я не знала, куда себя девать, и начала учиться заочно, ездила в город на сессии. Там мне случайно попала газета с объявлением «Анонимные Алкоголики и ТЛФ». Я была так опустошена, что сразу без страха позвонила. Пришла на собрание по указанному адресу, одна. В подвале сидели люди и говорили о Боге. На столе горела свеча... Я решила бежать, но сразу было как-то неудобно. Хорошо, что с приходом новичка рассказывают о себе, о своем употреблении! Я начала прислушиваться и почувствовала: здесь СВОИ! Первый раз в жизни я была не чужой среди людей! Это было так чудесно! В эйфории я ходила на собрания, говорила, читала, но не понимала: а что мне-то надо

делать? Потом я ходила на собрания, чтобы найти себе кавалера, и чтобы меня пожалели. Так прошел год: как сессия, так я у Анонимных Алкоголиков. Кодировка закончилась, и ... я напилась. Для меня был шок! Как же так?! Я же член АА?! В общем, опять та же канитель: пьянка, возвращение, посыпание голову пеплом. Но тут я уже пила 5-6 дней. И вдруг я поняла, что смогу и месяц пить, и год...

Мне стало страшно... Я поехала в реабилитационный центр... То, что я не смогла расслышать на собраниях АА, я усвоила там... Когда через 28 дней я вышла за ворота центра, это была уже другая Марина. По пути к электричке я видела мир иначе. Мне все было интересно, удивительно! Будто из моих глаз вынули ледяной осколок, как у Кая в «Снежной королеве». Мир я стал реальным, и он меня уже не пугал! Я стала прислушиваться к себе, и не узнавала ... Я - будто заново родилась! Приехала домой, в деревню. Надо как-то жить... Эксперименты вроде «выздоровления в одиночку» я уже не хотела ставить. Сегодня я трезвая 1 год и 15 дней. В АА я учусь жить, любить, сопереживать, доверять... Я не могу себя представить без АА! Иногда я ошибаюсь в мыслях или в делах. Но это все мелочи! Я же только учусь!!!!

**П**ривет! Меня зовут Марина, я - алкоголик. Часы перевалили за полночь. Значит, 4 января все-таки наступило... Значит, я уже 1 год трезвая! Зашла на сайт АА, увидела в списках групп и наш Койнас, и возникло непреодолимое желание написать о себе. Возможно, мой опыт кого-то поддержит... С несколькими неделями трезвости я попала в РЦ "Дом Надежды на Горе". Жизнь моя поделилась на две половинки: до Горы и после. До РЦ я посещала группы АА в Архангельске редко, во время сессий. Сначала мне этого хватало, но потом я снова начинала пить. После возвращения из РЦ домой у меня было два выхода: либо создать группу у себя в деревне, либо переехать в город, но городская жизнь мне не по душе... Сперва я никого видеть не могла, но недели через две меня приперло... Еще в «Доме» я спрашивала, можно ли выжить без группы. (Ха-ха! Хотя сама знала - Я не смогу). Трезвость меня уже манила... А что же дальше? В деревне анонимности у нас быть не может: все друг у друга на виду. И всё же я пришла домой к коллеге, и почти угадала: та оказалась созависимой. Восьмого марта пошли мы с ней еще к двум женщинам. Так нас стало четверо. Они поначалу ничего не понимали, устраивали из собраний базар. Я же кричала, топала ногами, звенела колокольчиком, демонстративно курила, в общем - ужас!!! Ведь у меня было всего 2 месяца трезвости... Теперь мы это вспоминаем и смеемся. Никто не хотел говорить о себе из-за страха сплетен. Тогда я стала честно рассказывать о себе, потому что знала: только так они смогут мне поверить... Сейчас нас уже 7 человек! Я не скажу, что все у нас хорошо, но мы уже одна команда! Много заказывали лекций, брошюр, книг. Постепенно образовалась библиотека, книги по рукам ходят. Конечно, основное понятие о выздоровлении, об АА мои товарищи взяли из книг. А я поначалу толком ничего не могла объяснить. То я вдруг всех любила, то ненавидела. Сейчас я понимаю, что группа - это не моя заслуга! Ведь от такой психопатки, какой я была, все должны были разбежаться после второго же собрания! Я благодарю Бога так искренне, что сама удивляюсь... На следующей неделе один из нас едет на Гору. А той первой созависимой, моей коллеге, стало тесно с нами. Она приглядывает себе кого-нибудь, чтобы была еще и группа Ал-Анон! В деревне, сперва нас

называли сектой (Маринку -де новой кодировкой закодировали)... Но у нас нет страха: пусть зовут, как хотят! Многие ходят к нам просто так - домой, а на группу прийти пока побаиваются. Но я знаю что это - ПОКА! Очень помогли друзья из АА. Мне хватило здравомыслия звонить - в Архангельск, в Питер, в Кострому, в Северодвинск. Это была сильная поддержка! Счета за переговоры приходили по 3 тысячи рублей и мама меня ругала. Но я знала, что мне это нужно и поэтому пришлось мне уйти от неё. В то время я была будто «танк» и выжила!... То же в какой-то мере безумие, но то безумие помогло мне выжить. Спасибо, что вы меня выслушали. Я сегодня трезвая. Перечитывать не буду, а то не отправлю. Что было на душе, то и написала. Литературным талантом не блещу, но сейчас это меня уже не беспокоит!

**У**стала сегодня, но напишу....Нашей группе 8 февраля будет 11 месяцев. Это и много, и мало. Примерно с месяц назад я почувствовала: что-то не так! Посидели трезвые, кофе напились - и по домам! Эйфория первых встреч закончилась. Сначала все ухватились: «Да, это то, что надо! Это выход! И все так просто!» Мы разговаривали примерно через месяц... Но видно, что одних разговоров не достаточно. Они могут помочь только в том, чтобы держаться на плаву,



а движения нет. Я это понимала, вот только объяснить не могла. К тому же созависимым назрела необходимость отделяться. Мы стали мешать друг другу. Я еще раньше зазывала Архангельских к нам поделиться опытом. И однажды к нам приехали Борис, Тая и Анжелка. Тая уже семь лет в Ал-Аноне. Сразу видно, что это не просто годы. У меня сейчас такое ощущение, что выздоравливающих, отличает доброта. Или это природное?

Я не знаю... Она приехала, буквально на 2 дня, за свои деньги! А Анжелка, моя давняя подруга, с лета ходит на собрания Ал-Анон в Архангельске. А раньше ведь упиралась!!! Сейчас же мы с ней понимаем друг дружку. Вот и приехала эта троица после Нового года. Были и спикерские и открытые собрания. Борис проводил встречи в библиотеке, у меня дома, а потом сами куда-то ходили. Тая жила у Гальки. И та в результате отобрала книги для созависимых и положила их на другую полку. С этого судьбоносного переселения началась новая группа Ал-Анон "Сознание"! Теперь группы АА



и Ал-Анон собираются на метеостанции в разные дни. Но самое главное - мы вышли из этого застоя!!!! Нас, словно прорвало!!!! Я еще раз убедилась: одно дело смотреть лекции по DVD, читать книги, листать брошюры, - и совсем другое слушать человека, который прошел уже этот путь. И не важно - длинный он или короткий. Главное, что он пройден!!!! Голые знания ничего не дают! Это я теперь точно знаю! Мы, как голодающие, проглатывали каждое слово! Сейчас одна девочка уехала в РЦ. Гальяка набирается опыта в Архангельске, ни одной группы не пропускает! Хотя еще месяц назад кричала: «Ой! Нет! Я боюсь! Не поеду! Я лучше с вами!» Я не знаю, что со всеми нами будет дальше, но уже не боюсь, что все разбегутся, или что наша группа развалится. Приглашаем всех 8 марта, на годовщину нашей группы!

Марина  
(Архангельская обл.)  
marina17@atnet.ru



Д. Александер  
(The Saturday Evening Post, 1 марта, 1941 г.)

## Анонимные Алкоголики

( Продолжение. Начало в № 0 )

**В** другом городе я слышал о том, как судья отдал на поруки члену АА пьяного водителя. Этот анонимный алкоголик, во время своей пьяной жизни, разбил несколько машин, у него были отобраны права. Судья знал его и был рад ему довериться. Работник одной рекламной фирмы, профессионал высокого класса, признался, что два года тому назад нищенствовал и спал под мостом. У него был любимый мост, место под которым он делил с другими бродягами, и теперь каждые несколько недель он приходит к ним в гости – убедиться, что все это ему не приснилось.

В Акроне, как и в других промышленных центрах,

в группы ходят люди, занимающиеся ручным трудом, которым приходится очень нелегко. В Спортклубе Кливленда я обедал с пятью адвокатами, бухгалтером, инженером, тремя коммерсантами, страховым агентом, заведующим отделом магазина, барменом, менеджером фирменного магазина, директором универмага и представителем производственной фирмы. Это были члены центрального комитета, координирующего работу девяти местных групп. Кливленд, в котором насчитывается 450 членов АА – крупнейший центр содружества. За ним по численности следуют Чикаго, Акрон, Филадельфия, Лос-Анджелес, Вашингтон и Нью-Йорк.

Группы существуют в пятидесяти городах.

\* \* \*

При обсуждении своей работы АА-евцы говорили о спасении ими алкоголиков как “страховке” для себя. По их словам, опыт групп показал, что как только выздоровевший алкоголик уменьшает интенсивность такой работы, появляется вероятность того, что он запьет сам. Все они говорят, что не существует “бывших алкоголиков”. Если человек стал алкоголиком – т.е. человеком, который не может пить нормально, – то он им остается до самой смерти, как диабетик остается диабетиком. Лучшее, на что он может надеяться, это остановить свою болезнь, когда “инсулином” служит остановка в питье. Во всяком случае, так утверждают Анонимные Алкоголики – и находят поддержку среди медиков. Все, за исключением немногих, заявляют, что у них пропала тяга к алкоголю. Большинство из них угощают спиртными напитками друзей, когда те приходят к ним в гости, и до сих пор ходят в бары с пьющими товарищами. Члены АА пьют много безалкогольных напитков и кофе.

Один из них, менеджер по продажам, работает барменом на ежегодных праздниках своей фирмы в Атлантик-сити и проводит ночи, укладывая навеселившихся товарищей по кроватям. Лишь немногим из выздоравливающих не удается избавиться от чувства, что они в любой момент могут бездумно выпить первую рюмку и уйти в катастрофический запой. Один член АА, клерк из города на восточном побережье, за три с половиной года ни разу не прикоснулся к спиртному, но говорит, что ему до сих пор нужно бегом пробегать мимо баров, чтобы не поддаться старому искушению; однако, он представляет собой исключение. Единственное похмелье, оставшееся от разгульных дней, которое досаждало участнику содружества АА – это время повторяющийся ночной кошмар. Во сне он вдруг обнаруживает, что попадает в штопор, отчаянно пытаясь скрыть свое состояние от окружающих. Но даже этот симптом в большинстве случаев вскоре исчезает. Удивительно, но говорят, что около девяноста процентов этих людей, которых раньше неоднократно увольняли за пьянство, теперь имеют постоянную работу.

Анонимные Алкоголики утверждают, что вероятность выздоровления искренне желающего бросить пить алкоголика, не страдающего психическими заболеваниями, равна ста процентам. Программа не работает, добавляют они, только в тех случаях, когда человек “хочет захотеть бросить” или хочет бросить пить, потому что боится потерять семью или работу. Действенное желание, по их мнению, должно основываться на здоровом эгоизме, желаю-

щий присоединиться к организации должен хотеть отказаться от спиртного, чтобы избежать тюремного заключения или преждевременной смерти. Он должен быть сыт по горло тем абсолютным одиночеством среди людей, которое охватывает бесконтрольно пьющего человека, и должен желать навести хоть какой-то порядок в своей запутанной жизни.

Поскольку невозможно исключить все пограничные случаи, фактический процент выздоровления ниже ста. По оценкам Анонимных Алкоголиков, пятьдесят процентов алкоголиков, пришедших в содружество, выздоравливают почти немедленно, двадцать пять процентов приходят в норму после одного-двух срывов, а остальные продолжают находиться в неопределенном состоянии. Это исключительно высокая пропорция выздоравливающих. Статистики по традиционным медицинским и религиозным методам лечения нет, но, по неофициальным данным, для рядовых алкоголиков такие методы дают не более двух-трех процентов успеха.

Хотя еще слишком рано говорить о том, что Анонимные Алкоголики – это окончательное средство преодоления алкоголизма, успехи, достигнутые этим движением за столь краткий срок, впечатляют. Кроме того, оно получает обнадеживающую поддержку. Джон Д.Рокфеллер младший оказал финансовую помощь в начале становления содружества и сделал все возможное, чтобы заинтересовать других влиятельных людей.

\* \* \*

Дар Рокфеллера был небольшим – дань уважения принципам основателей движения, которые считают, что оно должно существовать на добровольных началах, бесплатно. В нем нет организаторов, получающих зарплату, взносов, служащих, нет центрального управления. На местах аренда помещений, где собираются эти люди, оплачивается из средств, собранных в пушенную по кругу шляпу. В малых группах нет никаких сборов, потому что собрания проходят в частных домах. Небольшой офис в центре Нью-Йорка служит информационным центром. На двери нет никакого названия, почту получают анонимно на почтовый ящик. Единственный доход, которым являются деньги, полученные от продажи книги, описывающей работу движения, используется Фондом Алкоголиков, советом, состоящим из трех алкоголиков и четырех неалкоголиков.

В Чикаго рука об руку с Анонимными Алкоголиками работают двадцать пять врачей. Они оказывают свои услуги и направляют пациентов-алкоголиков в группу, в которой сейчас около 200 человек. Такая же совместная работа ведется в Кливленде и,

в меньшей степени, в других центрах. Доктор В.Д. Силкуорт, врач из Нью-Йорка, первым благословил движение. Однако, многие врачи продолжают проявлять скептицизм. Вероятно, доктор Фостер Кеннеди, известный нью-йоркский невропатолог, имел в виду именно их, когда год тому назад заявил на собрании: “У тех, кто занимается этой работой по борьбе с алкоголизмом высокая цель, их успех значителен, и я убежден, что медицинские работники, у которых есть добрая воля, окажут свою помощь.”

Активная помощь двух врачей доброй воли, доктора А. Визе Хаммера и К. Дадли Сола, во многом содействовала превращению филадельфийской группы в одну из самых эффективных молодых групп. В этом городе движение началось экспромтом в феврале 1940 г., с переездом одного бизнесмена, новообращенного члена АА, из Нью-Йорка в Филадельфию. Боясь без работы по спасению алкоголиков вернуться к прежнему образу жизни, этот человек собрал трех местных завсегдатаев баров и начал работать с ними. Он вытрезвил их, и образовавшаяся четверка начала разыскивать новых кандидатов. К пятнадцатому декабря прошлого года к ним присоединились девяносто девять алкоголиков. Восемьдесят шесть из них к этому времени уже полностью воздерживались от спиртного: тридцать девять – в течение одного-трех месяцев, семнадцать – от трех до шести месяцев и двадцать пять – от шести до десяти месяцев. Пятеро присоединившихся к группе из отделений АА в других городах не пили от одного до трех лет.

\* \* \*

К концу этого периода город Акрон, колыбель движения, побил рекорды по срокам трезвости. По последним данным, двое остаются трезвыми с помощью АА пять с половиной лет, один – пять лет, трое – четыре с половиной года, один – столько же с одним рецидивом, трое – три с половиной года, семеро – три года, трое – по три года с одним срывом у каждого, один – два с половиной года, тринадцать – два года. Если раньше кому-либо из них, как в Филадельфии, так и в Акроне, и удавалось воздерживаться, то это продолжалось не более нескольких недель.

На среднем востоке страны работа ведется почти исключительно среди лиц, не дошедших до стадии госпитализации. Нью-йоркская группа, ядро которой составляют такие же люди, дополнительно занимается запущенными случаями и достигла поразительных результатов. Летом 1939 г. группа начала работу с алкоголиками, помещенными в Роклендскую больницу в Оринджбурге, крупную психиатрическую лечебницу, куда алкоголиков вы-

брасывают большие города. С благословения доктора Р.Е. Блейсделла, руководителя медперсонала, в стенах этого учреждения была образована группа, собрания которой проводились в комнате отдыха. Нью-йоркские АА-евцы приезжали в Оринджбург на встречи, а по воскресным вечерам пациентов в государственных автобусах отвозили в здание клуба, арендуемое манхэттенской группой в Вест-сайте.

Одиннадцать месяцев спустя, на первое июля прошлого года, статистика, которая велась в больнице, показала, что из пятидесяти четырех больных, которые после выписки были направлены к Анонимным Алкоголикам, семнадцать не возвращались к употреблению спиртного, а у четырнадцати других было лишь по одному срыву. Из остальных – девять опять запили, вернувшись в привычное окружение, двенадцать пришли обратно в больницу, по двоим данных нет. Доктор Блейсделл написал благоприятный отзыв о работе содружества в Государственный департамент психогигиены и официально похвалил ее в своем годовом отчете.

Еще лучше результаты, которые получены в двух государственных учреждениях Нью-Джерси – Грейстоун-Парке и Овербруке, привлекающих пациентов из более обеспеченных слоев населения, чем в Рокленде, поскольку они расположены рядом с процветающими пригородами. По данным АА, из семи пациентов, покинувших Грейстоун-Парк за два года, у пятерых сроки трезвости – от года до двух. Восемь человек из десяти, выписанных из Овербрука, не пьют приблизительно столько же времени. У остальных – от одного до нескольких срывов.

( Продолжение в следующем номере )

#### Над номером работали:

Алена Р. (г. Иркутск), Алиса Е. (г. Москва), Лена (штат Виржиния, США), Сергей П. (Московская обл.), Катя Б. (г. Москва, чл. Ал-Анон)

Рисунки к лекциям о. Мартина:

Вероника (г. Москва)

Обложка и верстка:

Сергей П. (Московская обл.)

Эл. адрес журнала: [aaajournal@aarus.ru](mailto:aaajournal@aarus.ru)

Редакция выражает признательность и благодарность за проявленный интерес к материалам журнала. За ценные советы и пожелания.