

весна 2008 г. № 2 (3)

Здравствуй

ТРЕТИЙ ШАГ
лекция о. Мартина

АА В ПОЛЬШЕ
отчет делегата

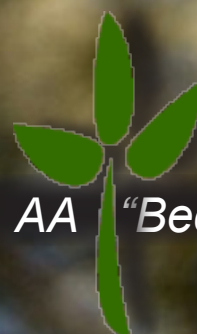
г. СТУПИНО гр. "ТОЛЬКО СЕГОДНЯ"
знакомимся: группа АА

ЭТО МОЙ ВЫБОР
личные истории. Михаил (Москва)

МЕНЯ ЗОВУТ ОЛЬГА
личные истории. Ольга (Уфа)

АНОНИМНЫЕ АЛКОГОЛИКИ
статья Джека Александра (продолжение)

группа АА "Весвало"



СОДЕРЖАНИЕ

Третий шаг АА лекция о. Мартина	2
АА в Польше отчет делегата	4
группа "Только Сегодня", г. Ступино знакомимся: группа АА	8
Это мой выбор личные истории. Михаил (Москва)	10
Меня зовут Ольга личные истории. Ольга (Уфа)	12
Анонимные Алкоголики статья Джека Александра (продолжение)	14

С большим трудом, с месячным запозданием, но все-таки этот весенний номер журнала выходит. И если первые два номера были сделаны практически «на одном дыхании», то этот дался очень и очень тяжело. Мне как-то сложно объяснить причины этой задержки и вдруг возникшие сложности с формированием этого номера. Навалилось как-то все в кучу... разом.... И «застопорилось» дело. Вроде бы и материалы были заранее отобраны, были и идеи, и ощущалась какая-то целесообразность работы.... Но всё как-то «не клеилось», не собиралось в единый целостный результат, именуемый «Журналом». По-явились мысли - а нужно ли все это? Чего можно достичь с помощью журнала? Нужен ли он кому-то в действительности, и помогает ли он разобраться в принципах АА людям, ничего о нас не знающим? Вроде и благая цель, вроде как бы и нужное дело (статистика скачивания на 30.06: осенний номер - 840, зимний - 630). Вот только все чаще и чаще стало приходить какое-то разочарование, неуверенность в необходимости издания журнала такого формата и в собственных возможностях..... Может быть это временно...

Откуда? Почему? Дело, наверное, даже не только в том, что редакция стала ощущать на себе некоторое давление Хотя свою роль такое отношение сыграло, но главным увиделось равнодушие к судьбе журнала... Получится - не получится. Обратной связи практически нет. Конструктивной обратной связи. Можно, конечно, говорить о том, что редакция взяла на себя крест, обязательства; все возникающие проблемы - это проблемы людей, влезших в сие мероприятие по собственной инициативе... Это верно. Как верно и то, что невозможно этот крест нести долго. Не видя каких-то результатов, какой-то реакции... Может быть поэтому и «Дюжина» то издается....., то пропадает... Заканчивается энтузиазм отдельных людейи ... всё - «finita la comedia....»

Заканчивается энтузиазм отдельных людейи ... всё - «finita la comedia....»
В общем, хватит ныть. Пора переходить к следующему номеру.

В общем, хватит ныть. Пора переходить к самому номеру.

Перечитывая лекцию о. Мартина о Третьем Шаге, я увидел новое выражение (раньше как-то пробегал взглядом мимо): «Благодарность - это единственная валюта, на которую может купиться и Бог, и человек». Замечательная фраза! Очень коротко и емко объяснено, как можно сделать Третий Шаг! Беру себе в копилочку... - с корыстными целями... Валюта - она и есть валюта. И особенная ее ценность в том, что она единственная, на которую можно купить расположение ВС.... :)

Чрезвычайно интересно мне было ознакомиться с «Вольными изложениями....» Иллариона о поездке в Польшу. Я вообще-то считаю, что существует у нас определенный «языковой барьер», и очень многое из опыта АА-цев других стран проходит мимо нас (или становится достоянием ограниченного круга людей). Вот как бы так сделать, чтобы этот опыт стал более доступным как можно большему количеству людей! Ездить, конечно надо ... писать об этом ... и тиражировать. Одним словом - делиться! Что Илларион и сделал. За что ему огромное спасибо....

Я был на собрании Ступинской группы «Только сегодня» Давно знаю этих ребят. Еще с тех пор, когда они, до организации своей группы, ездили в Москву на собрания. А по собственному опыту знаю, с какими трудностями встречаются люди при организации групп в небольших городах. Какая нужна настойчивость, убежденность и личная необходимость. Я, например, так и не смог открыть группу в своем почти родном Воскресенске, хотя и живу там уже продолжительное время... Я просто - как бы это помягче сказать - обижен на государство за то, что оно ... оно ... игнорирует решение наших проблем в провинциальных городах, не хочет замечать нас... Собственно чего это я ... Мы же вроде никого не критикуем

Личные истории. Еще несколько раз прочитал рассказы Михаила и Ольги. Вот есть же у нас что-то общее! У Ольги, Михаилаи у меня. И как много этому общему я придаю значения! Это связывает нас и делает ближе. Я знаком с Михаилом. Знаю (виртуально) Ольгу. И порой то, что пишут и говорят Оля с Михаилом, я примериваю на себя - и ведь подходит! Если не на все 100, то уж на 80 процентов точно..... В каждой истории есть мои переживания, мои открытия, мой опыт..... Мне кажется, что в основном мы все одинаковые в своих откровениях

Сергей
(Московская обл.)
sergey.praga@gmail.com

о. Мартин
(лекция)

Третий шаг АА

Добрый вечер!
Сегодня мне хотелось поговорить о том, что многие считают сердцем программы выздоровления АА. “Приняли решение отдать свою волю и свою жизнь под защиту Бога, как мы Его понимаем”. Вот где впервые встречается это пугающее слово - Бог.

Совершенно очевидно, кто я такой. Я - католический священник. Но я здесь вовсе не для того, чтобы вести разговор о католической теологии. Я здесь для того, чтобы поделиться с вами тем, что я узнал от своих многочисленных друзей, членов этого прекрасного сообщества - Анонимные алкоголики.

АА предлагает 12 принципов, с помощью которых можно обрести трезвость, а так же перечисляет в хронологической последовательности этапы выздоровления от шага к шагу.

Вот в чём привлекательность программы: многие алкоголики страшно боятся Бога, поэтому Билл употребил во Втором Шаге довольно нейтральное выражение: “сила более могущественная, чем наша собственная”. Но по мере того, как алкоголик или наркоман выздоравливает, он приобретает способность воспринимать рассуждения о Боге, не впадая в ужас. Я всегда говорю, что чем дальше алкоголик или наркоман удаляется от химической зависимости, препятствующей его контакту с Богом, тем он быстрее летит, подобно домашнему голубю, возвращающемуся в родное гнездо, к Богу, как он Его понимает.

Привлекательность программы АА в том, что в ней никто никому не навязывает своё понимание Бога. Каждый индивидуум по-своему приходит к Богу, как он или она Его понимает.

Что же это означает - мы отдали свою волю и свою жизнь под защиту Бога, как мы Его понимаем? Многие думают, что их просят принести клятву, которая обратит их в монахов или в монашек. Ничего подобного!

Что же подразумевается под фразой “отдать себя под защиту Бога”? Я уверен, вы сотни раз слышали: “Отдай себя под защиту Бога, отдай себя под защиту Бога”. Это вовсе не означает, что вы полностью отдаёте себя под защиту Бога, чтобы



Он во всём заботился о вас. Напротив, это означает весьма разумную вещь: Первое - вы признали, что не можете сами справиться с проблемой. Затем вы пришли к убеждению, что есть какая-то сила, которая может это сделать, и данный Шаг даёт вам возможность вступить в контакт с этой силой.

Я не могу справиться с этим - Бог может - думаю, что я отдам эту проблему Ему. Как же я обретаю возможность взять у Бога силу не пить или не употреблять наркотики? Просто обретая готовность сделать это, просто принимая решение.

Приняли решение отдать нашу волю и нашу жизнь под защиту Бога - что это значит? Это значит, что моя философия потерпела крах. Многие алкоголики пытались пить и контролировать пьянство - не получилось. Путь, который указывает нам Бог - 12 Шагов. Они сформулированы в программе, и вот, когда я принимаю эти 12 Шагов, я в них черпаю силу божью, чтобы не пить; я в них черпаю силу, чтобы жить трезво. Бог даёт мне силу не пить. Алкоголик использует эту силу путём работы по Шагам.

Другими словами, ваша вера может сдвинуть и горы, но всё-таки неплохо иметь на этот случай бульдозер.

У меня есть друг - священник, он - алкоголик, который обрёл трезвость в АА. Так вот, мой друг говорил, что если бы на его первом собрании АА, кто-нибудь спросил у него, есть ли у него проблемы с алкоголем, он сказал бы: “да”. Но если бы затем ему предложили отдать эту проблему Богу, он скорее бы всего опустил руки и сказал: “Хорошо, Бог, я готов отдать эту проблему Тебе, сделай меня трезвым!” - и умер бы от пьянства.

Бог даёт нам силу не пить. Нам нужно использовать эту силу, пытаюсь работать по Шагам.

Дамы и господа! Любовь человеческая заключается не столько в том, чтобы умильно смотреть в глаза друг другу. Любовь заключается в том, чтобы смотреть в одном направлении. Серьёзно, когда люди вступают в брак, им следует спросить себя, есть ли у нас общие убеждения, общие цели, общие принципы. Потому что когда романтическая страсть начинает угасать, и вы взглянете в глаза

друг другу при ярком дневном свете и обнаружите, что принципы, по которым вы живёте, диаметрально противоположны, то вряд ли ваша жизнь будет долгой.

Мой “любовный роман” с Богом в том, чтобы выяснить Его волю для меня.

Что касается алкоголика или наркомана, вы знаете, что Бог хочет от вас двух вещей: обрести трезвость и живи трезво. Вот в чём для вас Воля Божья. И вам не нужно ежеминутно по каждой мелочи терзать Его: “Ой, что это он мне сегодня сказал по этому поводу?”

Вы когда-нибудь слышали, как некоторые члены АА говорят: “Ну, у меня не было искушения выпить, но моя жизнь становится слегка неуправляемой”? А затем произносится следующая замечательная фраза: “Думаю, я освобожу водительское место”. Сделай это, и ты разобьёшься вдребезги. Бог не сойдёт с небес на землю для того, чтобы решать твои жизненные проблемы. Он не приготовил вам сегодня завтрак - не так ли. А за квартиру он заплатил? А по закладной он внёс ссуду? А на работу он сходил сегодня вместо тебя? Нет!

Вы знаете, что Бог даёт водителям? Оставайтесь на водительском месте, а Он даст вам несколько маршрутных карт. Именно это и делает Бог в программе АА. Программа АА - это своеобразная карта, это те принципы, по которым следует жить. Но двигаться по этому маршруту я должен сам. Я сам должен принимать некоторые решения. Бог не сделает этого за меня. Он не будет за меня молиться, он не сделает за меня моральную инвентаризацию и не возместит причинённый мной ущерб. Всё это мне следует сделать самому.

Что же делает Бог? Он даёт мне силу. Разрешите мне привести пример:

Вы знаете, что Бог даёт водителям? Оставайтесь на водительском месте, а Он даст вам несколько маршрутных карт.

Жил-был восьмилетний мальчонка на одной деревенской ферме. В его обязанности входило приносить отцу ежедневную вечернюю газету из почтового ящика ярдах в пятидесяти от дома. И вот однажды он забыл это сделать. Дело происходило зимой. Солнце зашло около половины пятого, настало время ужина. Отец захотел просмотреть газету и не обнаружил её. Мать сказала мальчику: “Ну-ка принеси папе газету”. Мальчонка замялся, начал придумывать отговорки, что ему надо сделать то да сё... И вот после того, как они упрашивали его минут 20, мать наконец решительно потребовала от мальчика: “Ну-ка марш, принеси отцу газету”. Ребёнок расплакался. Мать была в полном шоке. “Да что с тобой?” - спросила она изумлённо. Мальчик уже рыдал в полный голос. И вот он, наконец, открылся матери. Всю свою жизнь он боялся темноты, но не хотел в этом признаться. “Я до смерти боюсь идти туда!” - сказал он. Мать обняла сынишку,

усадила его на колени и постаралась объяснить ему, что нечего бояться темноты. “Там в темноте - сказала она - то же самое, что и здесь, просто там нет света. И всегда помни - добавила она - что Бог везде, и там в темноте тоже Бог, Он там точно так же, как и здесь”. Мальчик просиял, как рождественская ёлка. “Вот здорово!” - воскликнул он. Затем он опрометью бросился в сени, открыл дверь на улицу и... попросил Бога принести ему газету.

Бог не носит нам газеты. Я не могу освободить водительское место и рассчитывать на то, что Бог будет за меня решать все мои проблемы. Бог даст мне внутренние силы и мужество сделать то, что необходимо. Разве в молитве о душевном покое вы не молитесь о мужестве изменить то, что можете изменить? Вы производите изменения, Бог даёт мужество. Вы действуете, Бог даёт вам силу. И всегда помните: вам нет необходимости детально разбираться в хитросплетении Божьей воли и Божьего разума. Просто Он от вас хочет, чтобы вы обрели трезвость и жили трезво путём работы по Шагам. Вот в этом, прямо здесь, заключается душа и сердце программы АА.

Теперь обратите внимание на следующее: это может произойти мгновенно. Вы готовитесь к этому, вы



молитесь об этом: “Я беспомощен, но те, другие, тоже были беспомощными, но они больше не беспомощные, они теперь трезвые, может быть я тоже смогу обрести трезвость”. Я прихожу к убеждению, что я тоже могу выздороветь, и вот, где-то в процессе работы в программе я принимаю решение вступить в контакт с этой Силой, Силой, которая даст мне возможность обрести трезвость, так же как Она дала возможность обрести трезвость другим. И теперь, будучи алкоголиком или наркоманом, мне следует принять кардинальное решение: просто позволить этой силе действовать. Это то, что касается принятия решения. С этого момента вы ежедневно выполняете принятое решение до конца своих дней.

В одной из песен есть такие строки: “К тебе, о

- опыт -

Бог, на рассвете я обращаю душу свою". В жертвоприношениях евреев всегда первые плоды всего, что появлялось, отдавалось Богу: первый ягнёнок, первый ребёнок мужского пола, чистый и непорочный, первые плоды урожая, первое вино и первая пшеница - первые плоды всего отдавались Богу. Первые плоды человеческой расы - старший ребёнок мужского пола - всегда приносился в жертву Богу. А как же с первыми плодами нашего дня? Ты действительно хочешь отдать свою волю и свою жизнь под защиту Бога? Ты принял решение это сделать? Теперь время действовать!

Каждое утро, когда вы пробуждаетесь ото сна и открываете глаза, позвольте мне предложить вам следующее: будучи алкоголиком или наркоманом, вы всегда можете сказать: "Бог мой, ты дал мне ещё один день, чтобы прожить его трезвым! Я обожаю тебя, Бог мой! Я отдаю себя на Твою милость. Каждую мысль, каждое слово и деяние моё, каждый удар моего сердца, каждый вздох, всё что я есть, и всё что я имею, и всё что я сделаю, я отдаю тебе, Бог!"

Итак, вы целиком отдались Богу. Никто не может превзойти Бога в щедрости. И если вы полно-

стью отдались на милость Божью, а Он полностью отдался вам - кто от этого выиграет? Кто больше получит от такого союза? И кто, скажите мне, может после этого напиться, имея такую поддержку?!

Принять решение и выполнять его всю оставшуюся жизнь - вот в чём суть! Я бы хотел предложить вам следующее: отдавайте Богу первые плоды нового дня, Богу, который даровал вам бесценный дар - трезвость! И я предлагаю делать это каждое утро, когда вы открываете глаза, а в конце дня благодарить Бога за ещё один день, прожитый в благополучии и трезвости.

Однажды я слышал, как кто-то сказал: "Благодарность - это единственная валюта, на которую может купиться и Бог, и человек". И благодарность за сегодняшний трезво прожитый день практически обеспечивает завтрашнюю трезвость. Вот душа и сердце Программы, и мне бы хотелось, чтобы это навечно отложилось в вашей душе и вашем сердце.

Спасибо!



Отчет в вольном изложении о поездке на Конференцию в Польшу

перепечатано по разрешению
с Московского АА Листка за май 2008 года

Августовским днем прошлого года мне позвонил председатель международного комитета и без длительного предисловия задал вопрос, смысл которого сводился к следующему: как бы я отнесся к тому, чтобы мою кандидатуру рассмотрели в качестве наблюдателя от Российского АА на конференции в Польше. И я без особого раздумья ответил положительно. Хочу поделиться, что я чувствовал в те дни. Только два дня, как мне подарили тур в юго-восточную Азию, а на носу еще 20-летие Московского АА, в комитете по подготовке которого я имел честь состоять. В общем, эмоции, в основном положительные, били через край, а тут

еще и возможная международная командировка... Правда была и одна червоточинка: в приглашении на польском языке дата конференции была указана как «листопад», и мы логически поняли, соотносясь с нашими климатическими условиями, что это сентябрь, а в сентябре я как раз должен лететь в дальние страны. Но первым делом - главное, и свою личную поездку я решил перенести на более поздние сроки но, слава Богу, ничего отменять не пришлось. Листопад оказался ноябрем, можно, было не волноваться, и мы благополучно успокоились, дабы создать себе трудности, чтобы героически их преодолеть. Ну не можем мы по-другому. Хочется надеяться, но пока не можем.

Дотянув до критической отметки, когда поездка реально могла сорваться, мы стронулись с мертвой точки. 9 октября, ровно за месяц до начала конференции, информация с нашими паспортными дан-

ными отправилась в Польшу. Документы сначала не прошли, затем их все-таки отправили, но забыли внести пометку о посылке приглашений специальной почтой, и документы на получение визы отправили обычной почтой, а это время, которого уже катастрофически не хватало.

На заседании РСО 13 октября, нам - Александру, председателю уставного комитета РСО, и мне - было доверено представлять Российское АА в качестве наблюдателей на конференции в Польше, за что мы искренне благодарны. Знаете, пока этот акт не произошел, все шло с таким скрипом, но как только наши действия легализовались, перед нами включился зеленый свет. Через 3 дня пришел вызов, после того как мы подали документы в посольство. До получения виз прошло всего 6 дней, а не 14, которые обещали официальные документы. Третьего ноября я купил билет на поезд, при чем дали в тот же вагон, где уже разместили моего товарища, а 6 ноября, получив последние напутствия, мы двинулись благополучно с Белорусского вокзала в западном направлении.

Мне повезло, я ехал не один до Варшавы, и мы с моим спутником смогли спокойно обсудить все наши дела, а я получил индивидуальный семинар по уставным документам нашего сообщества. На станции «Варшава - Центральная» нас встретил Анджей и, дав минут 10, не более, чтобы отдышаться и сделать пару снимков, усадил нас немедленно в машину и повез в центральный офис польского АА. Офис находится в центре города в жилом доме, на 3-м этаже в очень добротной многокомнатной квартире. При входе во двор и у самого подъезда висят неяркие, но очень заметные доски с аббревиатурой АА. В офисе нас дружелюбно встретили, показали все, что представляло для нас интерес, ответили на наши вопросы, подарили массу сувениров и литературы, в том числе и копию 1-го издания АА в Польше. Мы также не остались в долгу и преподнесли от себя подарки. Нам предложили оставить отзыв в гостевой книге, чем я не замедлил воспользоваться. Кстати, я заметил подписи от делегаций из среднеазиатских и других республик постсоветского пространства. У нас контакт с ними сведен к минимуму, это наводит на размышления.

Вот один эпизод, который характеризует отношение к нам. У меня не было связи с Москвой, а мне хотелось дозвониться до мамы, о чем я между делом и сказал, но у нас так и ничего и не вышло, я оставил эту затею на потом. Прошло уже достаточно времени, директор куда-то отлучился, что,

признаюсь, меня немного покорило, и тут меня зовут в директорский кабинет и протягивают трубку, а там голос мамы... Вот так польские братья отнесли ко всем нашим проблемам.

Я побывал в двух офисах в Варшаве и в Кракове, и хочется отметить, что офисы не предоставляют помещений для групп, в офисе все же в первую очередь работают. Там, конечно, бывают группы, но они стихийные и по мере необходимости. Офис открыт и в него может войти любой желающий, а желающие - это те, кто реально занимается или хочет заниматься служением, а не праздно шатающиеся и, как правило, все знающие, но ничего не делающие товарищи. Ничего личного, это мое видение, как впрочем, и все, что здесь написано.

Затем нас отвезли в гостиницу. Это единственный эпизод, который за все время моего нахождения в Польше не могу занести в актив. Но это для меня все равно обернулось к лучшему, так как жить 2 дня в этих условиях я не желал (ну люблю я комфорт и изменять этому не желаю), а именно столько оставалось до конференции, и я решил уехать в Краков. Но это завтра, а в этот день была еще небольшая прогулка по Варшаве и, конечно же, группа АА, первая для меня в этой стране. О группах я расскажу позже. Я побывал на нескольких группах в разных городах, и они имеют некоторые отличия от наших.

На следующий день, признаюсь, с проблемами, но я все же добрался до вокзала и сел таки в поезд до Кракова и через 3 часа остановился в красивейшем городе Европы. Погуляв по старому городу, насколько хватило солнечного света, меня встретил небезызвестный в России ветеран польского АА Тадеуш, он также провел меня по историческим достопримечательностям и отвез в офис АА. Там мне уделили не меньше внимания, чем в Варшаве, хотя в Кракове я все же был частным лицом. Мне все подробно рассказали о специфике служения, о достижениях, и о проблемах, так же предоставили возможность оставить свой отзыв в гостевой книге. В офисе работают, причем качественно, и люди независимые. В Польше вообще очень тесное сотрудничество с профессионалами. Только в совете по обслуживанию есть люди без алкогольных проблем, причем с правом голоса. Был у поляков опыт руководства офисом неалкоголика.

Я отправился на группу, а ночевал у Тадеуша, что было очень приятно и любопытно - побывать у семейного очага польской семьи. Рано утром, часов в пять, мы отправились на конференцию. Экипаж состоял из Тадеуша, он был спикер по служению, главный редактор "Здрой" - рупор польского АА, де-



- опыт -

легат от региона Краков, ну и я. Дорога очень утомила, но мы успели вовремя в местечко Попово в километрах 30 от Варшавы, в санаторий, где поляки много лет проводят конференцию. Нам надлежало провести там 3 дня. Я не буду описывать уставные и прочие специфические моменты, не в этом я вижу свою основную функцию, тем более, что мой товарищ все подробно описал и все желающие могут с этим ознакомиться.

Организация, конечно, выше всяческих похвал. Никаких громоздких папок, вся информация о конференции в одной брошюре, поляки готовят конференцию чуть



ли не на следующий день после завершения настоящей. Делегат регистрируется и ему выдается именная карточка для голосования. Выходя из зала заседаний, карточку оставляет на столе на всеобщее обозрение, после окончания конференции она сдается. Каждому присутствующему предоставляется свое место, не буквально: «вот тебе стул и не смей с него сойти», а свои столы для каждой категории лиц. Для польского совета по обслуживанию и близких структур - одни столы, для делегатов от регионов - другие и т.д., для нас, иностранных наблюдателей, так же был отдельный стол, кроме нас были представители: Англии, Белоруссии, Бельгии, Германии, Латвии, Словакии, Украины и Шотландии.

Конференция начинается, как обычно: приветствие, преамбула, шаги, традиции, принципы, регламент, представление присутствующих. В самом начале проходит чествование членов совета, у которых закончился срок полномочий. Выглядит это примерно так: человек выходит, говорит слово, его благодарят за служение, вручают экземпляр АА и под аплодисменты он пересаживается за другой стол, тут же представляется новый член совета и занимает место выбывшего товарища. Те люди, которые прошли все ступени служения, остаются все так же востребованными, они переходят в совет попечителей, их огромный опыт постоянно востребован, их приглашают в качестве спикеров по служению и т.д. Кстати, в Польше есть такая негласная рекомендация для тех, кто служит - иметь наставников по служению. В Польском АА нет ва-

кантных мест. Я сейчас не о желающих служить, их в Польше более чем достаточно. На любой стадии служения имеются дублеры, человек служит и передает опыт своему так сказать заместителю. У одного заканчивается срок служения, и не приходится искать, кто же его заменит, замена готова, причем он может приступать к своему служению без всякой раскачки.

Конференция проходит по заранее определенному плану, без сдвигов, без каких-либо накладок, это четко отлаженный механизм и к тому же живой. После обеда - работа секций. На конференции ничто не отвлекает делегатов от работы; отдаленность от города, условия проживания - отличные, обеды состояли из нескольких блюд, пожаловаться было не на что. Но для нас все же был минус и он существенен: это то, что на все делегации с постсоветского пространства был хоть и замечательный, но в единственном числе переводчик. Я пытался поработать на секции наиболее мне близкой и интересной - по связям с

общественностью. Но вынужден был покинуть ее, так как не понимал в должном объеме, о чем идет речь. Понял, что речь шла о работе с тюрьмами. Для информации: в Польше с исправительными учреждениями работают очень активно. В каждой тюрьме имеется группа АА, а у нас в стране, насколько мне известно, одна группа "Зеркало" в Питере, а там самый, что ни на есть, наш контингент. В конце дня делились опытом по служению, то есть люди выходили и делились своими делами в служении и выздоровлении. Я не смог отказать себе в удовольствии и так же вышел на трибуну. С трибуны я выступал, но чтобы меня еще к тому же и переводили, такого опыта у меня не было.

Второй день проходил примерно так же, правда, дали слово нескольким спикерам. Уважаемые члены АА Польши делали доклады по служению, исходя из своего опыта. После обеда для нас, иностранных наблюдателей, был организовано мероприятие, где мы обсуждали проблемы в наших странах, задавали вопросы друг другу, очень продуктивно провели время. Вопросы были на разную тематику, кого что интересовало. Например, 7 традиция. У поляков четкая формула распределения денег из шляпы: 60% групповых денег остается внутри группы, 20% идет в "Интергруппу", 10% идет в региональную службу и оставшиеся 10% в главный офис. Одну группу, которая пожертвовала 7 традицию на ремонт полов в костеле, просто исключили из справочника. Была высказана такая мысль, что деньги, брошенные в шляпу, уже являются собственностью мирового АА и должны тратиться только на жизнеобеспечение анонимных алкоголиков и на 12 шаг.

Еще хотелось рассказать о вопросе, который поднимался, что очень многих волнует: это нахождение наркоманов в АА. Представители более старших

сообществ, а именно Англии, Германии и Польши в один голос сказали, как они поступают. К человеку подходят и доброжелательно рассказывают, что есть сообщество НА, не хотел бы ты обратиться за помощью к ним? Если он говорит, да я наркоман, но я также хочу освободиться и от употребления алкоголя, то будь человек наркоманом, игроком или сексоголиком, то ему говорят добро пожаловать в АА. Но все-таки представляются желающие выздороветь в АА, как алкоголики.

Не могу не поделиться, как я провел вечер и полночи после 2-го дня конференции. Один мой польский друг по телефону предложил поехать на танцы. «Какие танцы, Веслав, о чем ты?» - «На танцы для анонимных», - успокоил он. Я хоть и не любитель подобного времяпрепровождения, но интерес перевесил. Приехал он за мной уже поздно, потом мы еще заблудились по дороге и приехали в это небольшое селение около 12 ночи. Мой скептицизм по поводу этого мероприятия улетучился как только я вошел в зал. Толпа народу, сумасшедшие пляски, я даже подумал, что люди пьяны, но меня успокоили. И это то, что осталось, основная часть добропорядочных польских выздоравливающих уже разъехалась, что же было здесь в «час пик»? Ребята всех возрастов, огромная часть молодежи от 20, и средний возраст, и настоящие старики - все зажигают. Оказывается в Польше регулярно устраивают в разных местечках вечера танцев, с большим собранием, с буфетом, а не только раз в год на очередном юбилее.

Третий день конференции прошел под знаком подведения итогов, и о третьем дне мне по существу сказать, в общем-то, нечего. Благодарственную речь от нас произнес Александр. Были совместные фото, обмен координатами. Мне подарили книгу АА на польском, словацком и английском языках, так образовалась небольшая коллекция. Было приглашение от словаков посетить у них конференцию, от латышей посетить в ноябре Ригу (они будут праздновать 20 лет), ну и, конечно, от поляков. В последний день у меня произошел разговор с доктором Богданом Вороновичем, это известный специалист по проблемам химически зависимых.

Он не алкоголик, но входит в совет обслуживания АА Польши, причем с правом голоса. Темой нашего разговора была работа со СМИ. Так вот в Польше есть 2 человека, которые являются как бы лицами-медиа Анонимных Алкоголиков. Это сам доктор Воронович и еще один известный в Польше психолог Юрек, фамилию не помню. Он так же член совета обслуживания АА Польши. Им не надо прятать свое лицо, и они грамотно и авторитетно могут не-

сти весть об АА с экрана телевизора. Он пожелал нам найти таких людей, причем он даже сказал мне, кого он видит в России в этой роли, но я об этом умолчу.

Так со всеми попрощавшись, обнявшись, все постепенно стали разъезжаться. Отправился и я, пообещав вернуться сюда на следующий год. Я не слышал на конференции ругани, споров с пенной у рта, выкриков с мест. Я отношу это к абсолютному доверию друг к другу. Доверие к выборным лицам действительно поражает, в воздухе прямо звучит: «Мы тебя выбрали и мы тебе доверяем. Если ты занимаешься этим делом, то попутного ветра тебе, брат!» Как в преамбуле введения группы: мы не критикуем. Помочь, поделиться опытом - пожалуйста, если споткнулся - поддержим, и люди не боятся идти служить, в любом случае им скажут спасибо. Мой товарищ пригласил погостить у него, и я решил еще остаться на сутки в Польше. Мы прогулялись по старому городу, сходили в клуб. Немного о так называемом клубе - это ресторанчик в центре города, который содержит, наверное, кто-то из анонимных. Там можно дешево пообедать, там проходят группы, там всегда можно встретить своих, когда бывает худо. Не стоит объяснять, что в меню отсутствует алкоголь.

Привез меня Веслав в свой городок, и в нем я посетил свою последнюю группу в Польше. Немного о группах. На всех группах, где я побывал, желающие выступить просто поднимают руку, а ведущий дает слово или, если желающих выступить много, следит за очередностью. Мне эта практика очень понравилась, она освобождает от состязания, кто вперед крикнет, человек просто поднимает руку, ее фиксирует ведущий, он спокойно слушает выступающих и ждет своей очереди. Про выступления о проблемах перед зачитанием основной темы дела обстоят так же, как у нас: в основном на часовых группах это опускается, а на полуторачасовых процветает. На одной группе, извините за сленг, "сливали" до перерыва, после перерыва - тема и так далее, и время на обсуждения осталось минут 25. Еще, что я заметил: во время выступлений происходили мелкие стычки, выступающему из зала задавали вопрос, тот отвечал. Возникали целые прения - это, мягко говоря, удивляло, чего не было и в помине на конференции. Групп в Польше много, в маленькой Варшаве по сравнению с Москвой ежедневно проходят примерно по 13-15 собраний в день. В городе Отвоцке, где я был в последний



- знакомится: группа АА -

день, с населением 40 тысяч человек, 4 группы, рядом - 20-тысячный городок, в нем 2 группы. Ткните пальцем на карте в любой город нашей страны и примените эту арифметику - мне от этих вычислений становится больно.

В Польше я заметил, что каждый член АА относится к сообществу как к неотъемлемой части своей жизни, как к матери, спасшей жизнь. Мне показалось, что каждый думает, что лично он может сделать для сообщества, это отношение переходит и на отношение общества к АА. Один эпизод в Кракове: какой-то бедолага попросил у меня денежку на опохмелку, я объяснил ему, что не могу дать на алкоголь, так как являюсь членом АА, так не поверите, он с таким уважением пожал мне руку, как будто я не выздоравливающий алкоголик, а как минимум из отряда космонавтов.

Ну, вот и последний день на польской земле. Он прошел в прогулках по городу. Наконец, время посадки подошло, мы обнялись с Веславом. До встречи, а где - не важно, важно другое: где бы я ни был,

я всегда буду чувствовать руку АА.

При подъезде к Москве у меня не смолкал мобильник: кто-то сорвался, кто-то просит о помощи, кто-то рассказывает о своей удаче, а кто-то просто спрашивает о делах. С корабля на бал и я с сумками поехал к своему другу, которому нужна была моя помощь.

Я благодарю всех, кто помог мне совершить эту поездку. И тех, кто оказал доверие, и тех, кто вручил деньгами, и тех, кто встретил и сопровождал в Польше. А так же своих спонсоров, в общем, всех ВАС, ребята.

*Илларион,
группа АА «Остоженка», Москва.*



Группа “Только сегодня” (г. Ступино)

Здравствуйте, меня зовут Саша, я алкоголик!

Немного о себе, точнее, о моей родной болезни, алкоголизме. Пить я начал в 16 лет и пил больше 20 лет. На поздних стадиях своего пьянства я уже четко понимал, что погибаю, а что делать – не знал. Мне нравится сравнение алкоголизма с прыжком без парашюта. Сначала экстаз от ощущения свободы, до земли еще далеко - может быть, что-нибудь и придумаю; а когда земля уже рядом, то, кроме ужаса, страха и отчаяния, уже ничего нет...

Так вот эта моя последняя стадия была в 1999 году.

Мне повезло, я попал в реабилитационный центр «Дом надежды на Горе». У меня огромное чувство благодарности к людям, создавшим этот центр. Там началась моя новая жизнь. Там я получил большое количество знаний и, кстати, информацию о том, что знания не лечат от алкоголизма, а лечат группа

и Бог, как я его понимаю - через группу. И вот, я человек, образно говоря, «без кожи», но с большими знаниями, а самое главное, с большим желанием и надеждой, вышел из центра.

Мне не раз говорили: «Если тебе плохо, иди на группу, если хорошо – беги».

Город, в котором я живу, находится в двух часах езды от Москвы. Стал ездить. «Московские начинающие», «Рубикон», «Старый свет» - мои первые группы. Часто не получалось приехать (а скорее всего, ленился).

Все время преследовала мысль о том, что надо «мутить» свою группу в родном городе. С кем начать? Узнал, что в городе существует клуб трезвенников «Оптималист». Встретился с руководителем. Тот меня «обнадежил», сказав, что Программа 12 шагов не для России, менталитет мол не тот. Это было в 2001 году, когда я уже немного протрезвел, новая «шкура» стала расти. Помню, как я обиделся за АА – как это не тот менталитет? А как же я? А как тысячи других людей?

Но, как говорится, что Бог ни делает – все к лучшему. Стал обращаться к администрации города. Но то ли я еще был слабоват, то ли время еще не пришло – ничего не получилось с группой в Ступи-

но. Да ведь и другого или других «анонимных» в городе я не знал.

Но как-то раз, уже в 2003 году, я встретился с О. В. Зыковым, бывшим в то время (да, наверное, и сейчас) директором российского фонда НАН (Нет Алкоголизму и Наркомании). Я поделился с ним своим желанием открыть группу в Ступино. Он пообещал помочь, чем сможет. А мы ведь – странно

– до сих пор тоталитарная (приказная) страна, и по его звонку нашей местной администрации началось движение в сторону организации группы АА.

Это я сейчас так сижу и пишу: тогда-то происходило то-то, тогда-то еще что-то. А, оглядываясь назад, я понимаю, что я был лишь орудием в руках той Силы, которая вытащила меня из дерьма, и вела, и ведет до сих пор по трезвой жизни. Вообще, это чудо.

Примерно в то же время, когда администрация дала-таки добро на организацию группы, я познакомился с членом АА из нашего города – Максимом. Несколько

раз, еще не имея помещения и официального статуса группы, мы встречались с ним у меня на квартире. Месяца через два к нам присоединился третий – Сергей, который искал свой путь. Он ходил к нам, чаще пьяный или с похмелья, чтобы деньги на похмельку взять или еще чем-нибудь развлечься. К его чести, сейчас он уже около трех лет, как трезвый (и к чести АА).

Осень. 2004 года я решил дать объявление в местной газете об Анонимных Алкоголиках – и свой номер мобильного. Через какое-то время раздался звонок, и человек радостным голосом сообщил, что его зовут Михаил, и он – алкоголик. В тот же день мы с ним встретились в кафе и просидели часа два.



Итак, к концу 2004 года нас уже было четверо. Мы собирались в детском кафе, где снимали кабинку. Пили чай и проводили группу. Как-то с Максимом мы решили, что пора и легализоваться. Так родилось название нашей группы – «Только сегодня», после чего Михаил съездил в центральный офис и зарегистрировал нас. Это произошло 29.01.2005 г.

Сегодня нам уже больше трех лет и, конечно, бывало всякое. Например, первое наше помещение было в Детской школе искусств. Кстати, там к нам присоединился глубоко уважаемый мной (и не только мной) брат Юра – один из самых активных наших членов. Так как мы не платили аренду, для нашей безопасности и выживания, мы посильно помогали школе, в которой располагалась группа. Мы переносили мебель, убирали снег, даже пытались отремонтировать класс, в котором мы проводили группы. Там мы просуществовали больше года. Потом «дяди сверху» решили, что алкоголизм и дети несовместимы, и мы расстались со школой.

Сейчас мы находимся во взрослой поликлинике нашего города. Наша группа, по неофициальным данным, насчитывает около 15 членов. Собрания проводим регулярно: по понедельникам, средам и пятницам в 18 часов. В это время в нашем распоряжении актовое зал поликлиники. Вопреки всему группа жива, работает и иногда (хотелось бы чаще) выполняет пятую традицию.

Недавно выступали по местному радио. Приглашают еще. А мы, в свою очередь, приглашаем всех к себе, на спикерские (каждую последнюю субботу), да и так просто на группу. У нас красивый город. Можно летом на р. Оку сходить – искупаться.

Спасибо за внимание
С любовью ко всем членам АА
Алкоголик *Саша*
(г. Ступино Московской области)

<http://www.aastupino.narod.ru/>
only_tonight@mail.ru

Конечно есть члены АА, которым удается поддерживать трезвость в одиночку или чтением литературы АА или с помощью Интернет. Возможно, кому-то хватает разовых посещения групп и для этого он преодолевает сотни километров один раз в месяц. Но это скорее всего исключения и имеют место только в крайних ситуациях. В подавляющем большинстве же случаев алкоголику нужна группа, регулярно работающая и несущая действенный опыт других. При ее отсутствии у алкоголика - одиночки (или небольшой группы энтузиастов) есть превосходная возможность послужить движению организацией новой группы. Что для этого нужно?

Источник:

http://www.aarus.ru/groups/n_groups/n_groups.htm



Это мой выбор

Здравствуйте! Меня зовут Михаил, я алкоголик. Еще я отец, сын, брат, гражданин, военнообязанный, автолюбитель и т. д. Но основным, с моей точки зрения, является то, что я алкоголик. Потому что, именно алкоголизм сильнее всего повлиял на мою жизнь. Более 30 лет понадобилось мне, чтобы осознать, какие тотальные разрушения нанесла болезнь моей душе, телу, разуму и духу, оставив на своем пути руины надежд, исковерканные отношения, дурно пахнущие воспоминания, боль и пепел стыда.

Существует множество определений алкоголизма. Они принадлежат наркологам, политикам, психиатрам, социологам, философам и самим алкоголикам. Я считаю, что наиболее глубокое и простое сформулировал один католический священник. Он пишет:

“Из всех симптомов алкоголизма самым безошибочным я назвал бы ложь о своем пьянстве. Ложь – явный показатель. Алкоголики не могут контролировать свое пьянство и поэтому, чтобы быть принятыми обществом, вынуждены скрывать правду, и маскировать свои привычки. Но точно так же, как они не имеют контроля над выпитым, они лгут и о происходящем, по той же самой простой причине, что не могут смотреть правде в глаза. Такая ложь называется отрицанием. Алкоголики не признаются ни себе, ни кому-то другому в том, что у них есть проблема. Они должны лгать, чтобы скрыть ее. Отрицание – составляющая часть и безошибочное доказательство существования болезни”.

Отрицание проблемы, непризнание очевидного, сумерки здравомыслия во всем, что касалось употребления алкоголя; все это я увидел не так давно. Словно снял темные очки с чужой диоптрией. А долгие годы я носил их, и не хотел снимать.

В 12 лет меня выгнали из пионерского лагеря за пьянку. Я был горд – я не такой как все. Я крут!

В 14 лет хотели отчислить из состава археологической экспедиции в Крыму. Я возмущался – подумаешь, опоздал на работу на 3 часа (из четырех рабочих). Ну да! Я сидел с местными девчонками и дул сухое самодельное вино и не мог уйти, потому что оно плескалось в

огромной бочке и не кончалось. Ну и что?!

В 16 лет у меня украли первый в жизни костюм, который купила мне бабушка на выпускной вечер. Вот убудки! – рычал я. Бедная бабушка! Мне и в голову не пришло, что сумка с костюмом пропала тогда, когда я уснул на лавке, во дворе, совершенно пьяный.

В 20 лет в армии – гауптвахта, за то, что я земляками отметил приказ Министра обороны об увольнении в запас так, что не мог стоять в строю.

В 23 года я ушел из Московского Государственного Университета. Формальной причиной был неудавшийся роман, но по сути учеба просто мешала мне жить так, как я хочу. А я хотел гулять и пить.

В 25 меня уволили с работы за длительный прогул. Была злость, был страх. Статья в трудовой книжке, как волчий билет. Но не было ни единой мысли о том, что прогулял я потому, что неделю пил с приятелями, приехавшими в отпуск.

Остановился я в 28 лет. Это была любовь. Мы поженились. Она не ставила условий – она любила меня. Но ребенок может родиться больным. А мы так хотели его. Отказ от употребления дался мне не просто. 45 дней я провел в стационаре. Сделал

«Эспераль» на 3 года. Отказался от всякого общения с приятелями. Поменял работу. Два года жил аскетично и тихо. Потом родилась дочь. Моя любимая

Сегодня моей дочери исполнилось 19 лет. Я поздравлял ее и благодарил Того, Кто вернул нам счастье общения, близость, искренность, понимание. Я говорил ей, что мы не одни, даже когда нам одиноко. Я желал ей того, что наконец вернулось ко мне: любви, равновесия, здоровья.

дочь – Мария. Еще пять лет я не притрагивался к спиртному. Жизнь была счастливой, успешной и бесконечной. Моя семья – была главным в жизни. Наш дом излучал тепло. И источником была она – наша дочь. Каждый вечер я спешил домой, чтобы снова испытать это блаженство, когда она прижималась ко мне всем телом и лепетала что-то свое о прошедшем дне. В эти минуты я переставал существовать, я растворялся в ней, я буквально улетал на крыльях нежности. Жена тцетно звала меня к столу. Я ничего не слышал, не видел и только вдыхал теплый запах ее волос. Так пахнут только дети. Это запах невинности и безусловной любви.

Но недаром говорят: «Что имеем - не храним...» Я не ценил свою трезвость. Соблазн накрыл меня за границей в виде любезной официантки с бокалом безалкогольного пива. Мой мозг отлично умеет вуалировать мои недостатки и скрывать истинные

побуждения. Он сказал мне: «Ты не пьешь семь лет. Никто не говорит о водке. Это просто пиво, да и то безалкогольное! Жара! Какая разница, чем ты утолишь жажду? Колой или безалкогольным пивом? Да об этом даже не стоит и рассуждать!» Но это была не жажда. Это было желание «кайфа». Я и не рассуждал. Я выпил. Вся негативная информация о последствиях моего употребления была стерта. Почему так произошло? Почему с такой легкостью я перечеркнул годы моей трезвости. Да потому, что я – алкоголик, а тогда у меня не было никакой действенной защиты от коварства болезни. Через некоторое время я снова запил.

Следующие 12 лет были для нашей семьи наполнены всем, что присутствует в жизни обычных людей: работой, любовью, мечтами....

Но, одно отличало нас от других. Мой алкоголизм вернулся и стал прогрессировать.

Вот для этого рассказа очень не хватает иллюстраций.

Нужен, очень нужен для журнала иллюстратор

М е д л е н н о ,

неотвратимо и методично болезнь разрушала мой мозг, тело, душу. Жена, как могла, поддерживала меня. Я некоторое время оставался трезвым, но потом срывался. Последние два года ухудшилось финансовое положение, я потерял свой бизнес.

Товарищи и компаньоны исчезли. И дело не в том, что они меня бросили, а в том, что все чаще в своих запоях я испытывал страстную потребность в одиночестве. Я отталкивал их сам, как часть реального мира, к которому не хотел приспосабливаться. И однажды мир оставил меня в покое. Оставил одного.

Но не это оказалось самым страшным. Химики не даром называют смесь соляной и серной кислоты «Царской водкой». Этот адский коктейль разъедает драгоценный металл – золото. Алкоголизм разъедал лучшие чувства: любовь, нежность, преданность. Болезни во мне становилось все больше, а меня самого все меньше. Я стал раздражительным, критичным, обидчивым. Все чаще поведение дочери вызывало у меня досаду. Неделями я чувствовал отчуждение, и даже тогда, когда мы ездили вместе отдыхать, я старался уединиться - на даче, в другом городе, в другой стране. Уединиться, чтобы выпить и в очередной раз испытать сначала эйфорию, а потом опустошение и безысходность. Кроме этого меня постоянно грызло чувство вины. За то, что я пью. За то, что лгу. За то, что не уделяю должного внимания дочери. За то, что не могу дать ей материального богатства. Чувство вины порождало задабривание. Когда я возвращался из очередного запоя, мне хотелось избавиться от стыда и боли, и я пытался угодить ей, выполнить любую ее прихоть. Эти действия делали меня уязвленным, возникало состояние унижения. За унижением следовала апатия, потом агрессия. И так по кругу, без конца. Кроме этого, мое алкогольное поведение

породило еще одну серьезную проблему в наших отношениях. Я стал снисходительно относиться к ее недостаткам. Мне было страшно сказать ей: «Вставай! Пора в школу!» - когда сам я мучился с похмелья и прогуливал работу. Чтобы она не сделала, я пытался оправдать. Я перестал быть для нее положительным примером, что считаю главным в воспитании. Мне было страшно услышать: «Посмотри на себя!». И я молчал.

Два года назад моя жена, мать Маши умерла. Она покинула нас во сне, тихо, неожиданно и навсегда. Я потерял последнюю точку опоры. Жизнь окончательно развалилась. Боль, безысходность, обреченность обрушились на меня. Единственное средство, которое давало забвение и облегчало существование, был алкоголь. Я не знал другого.

Я не умел переживать горе трезвым. И я использовал то, что было привычным и проверенным. Я напился еще до того, как ее тело было предано земле. Я не хоронил ее. Я был пьян. Я не думал о дочери. Я хотел избавиться от боли. Я стал пить на уничтожение.

Потом была больница. Потом запой. Снова больница. Снова запой. В январе 2007 года я попал в Реабилитационный центр при 19-ой наркобольнице. Там, с помощью психологов и консультантов я познакомился с Программой 12 Шагов Анонимных Алкоголиков. О самом Сообществе я знал с 1994 года, но тогда зависимость не казалась столь очевидной и моя жизнь еще не была разрушена. Я не задержался в Содружестве.

А теперь я был на дне. Для меня это был последний шанс. Я выполнял задания, писал «Историю болезни», пытался быть честным с самим собой. Но что-то мешало мне. Отвлекало, загораживало, уводило. Что-то постоянно угнетало меня, мешало слушать, понимать, действовать. Это было чувство вины перед дочерью. Там, за стенами больницы, в этом огромном, полном опасностей городе она была одна, без меня. И я не мог обнять ее, поддержать, помочь. Наш групповой психолог, симпатичная женщина с твердым взглядом, которую я не любил за профессиональное умение задавать вопросы, на которые не хотелось отвечать, предложила мне организовать «семейную сессию», то есть, пригласить в РЦ мою дочь и честно поговорить с ней о моей болезни. Я позвонил ей. Она приехала.

Мы сидели друг напротив друга, врач чуть поодаль и я стал говорить. Я говорил минут тридцать, спотыкаясь, перескакивая с одного на другое, волнуясь. Мне так хотелось, чтобы она простила

- лигные истории -

меня и не осуждала. Я говорил ей, что это болезнь, что я правлюсь, что есть выход. Она смотрела на меня, легко кивала. Все переворачивалось у меня внутри от этого взгляда. В глазах ее я видел сочувствие, недоумение и недоверие. И она была права, не доверяя мне. Все это были только слова, слова...

Через несколько дней я покинул отделение больницы. Меня по традиции проводили добрыми пожеланиями и врачи и пациенты. Но я был подавлен, никому не нужен, абсолютно одинок и не видел впереди ничего кроме боли и страха. Мной овладела полная апатия. Через 1,5 часа, выйдя на своей остановке метро, я подошел к киоску со спиртным. Так начался мой последний запой, в котором отчаяние, брезгливость, ужас и беспомощность слились в один поток. Мне больше не было дела ни до людей, ни до самого себя и я медленно задыхался в разряженном воздухе одиночества и изоляции. В какой-то момент, когда очередной кошмар разрывал перенасыщенный алкоголем мозг, я взмолился: «Господи! – кричал я в голос. – Забери меня отсюда или сделай что-нибудь! Помоги мне, Господи! Спаси меня от себя самого!». Так продолжалось некоторое время. Так истово я не молился никогда. Потом уснул. Спал долго и необычно глубоко. На следующий день, превозмогая похмельную немощь, я пришел на группу Анонимных Алкоголиков. Захлебываясь кашлем, превозмогая стыд и страх, я говорил о себе. Говорил сбивчиво и сумбурно. Мне хотелось донести до людей, сидящих вокруг стола, всю свою боль, всю усталость и тоску. Они услышали меня. Я получил сочувствие и сострадание. Они говорили о себе, и я понимал, что они такие же, как я. Они переживали те же чувства, им было знакомо все то бессилие и обреченность, которые испытывал я. Я ловил каждое слово. Я поверил в возможность исцеления. Они, эти люди, были лучшим тому доказательством.

Сегодня я трезвый год и два месяца. Почти каждый день я хожу на группы АА. Здесь я избавляюсь от одиночества. Здесь я чувствую себя частью огромного мира, сила которого не дает мне сорваться. Здесь я нахожу ответы на те вопросы, которые волнуют меня сегодня. И не из книг, а от людей, которые имеют личный опыт, и которым я доверяю. Здесь я пытаюсь жить новой, духовной жизнью. Здесь я меняюсь, и мир меняется вокруг меня. Здесь я выздоравливаю.

Моя дочь знает о Сообществе. Мы вместе ездили на десятилетие знаменитого реабилитационного центра «Дом надежды на Горе». Вместе бродили по Питеру, когда члены питерского Сообщества отмечали свой очередной юбилей. Вместе были на Большом Празднике – XX годовщине Анонимных Алкоголиков Москвы. Мы сидели рядом на открытом собрании, когда мой товарищ, который не пьет уже десять лет, делился своим опытом, силами и надеждой. Я знакомлю ее с друзьями из Сообщества, они относятся к ней с симпатией и вниманием. Она отвечает им тем же. Наши с ней отношения полностью открыты. В них нет напряжения, закрытых тем, превосходства или подчинения. Есть раскованность, нежность, доброжелательность и доверие. В общем, это просто любовь, которую вернул мне Бог через Сообщество Анонимных Алкоголиков.

Сегодня моей дочери исполнилось 19 лет. Я поздравлял ее и благодарил Того, Кто вернул нам счастье общения, близость, искренность, понимание. Я говорил ей, что мы не одни, даже когда нам одиноко. Я желал ей того, что наконец вернулось ко мне: любви, равновесия, здоровья.

Спасибо.

Михаил (Москва)



Меня зовут Ольга

Меня зовут Ольга, я алкоголик. Сегодня я спокойно произношу это слово «алкоголик». А когда-то оно вызывало у меня презрение, стыд, унижительное чувство, страх... Именно тогда, когда проблемы мои, связанные с употреблением алкоголя,

стали более очевидными, я с наибольшей силой сопротивлялась признать, что я – алкоголик. Так сильно хотелось заступиться за себя, оправдать себя в своих глазах и глазах окружающих! Почему? Потому что мой совковый менталитет – «Пьянству - бой!» - не давал простой возможности увидеть и понять, что алкоголизм – это болезнь. И потом, мне казалось, что только я одна такая ненормальная! И что я пью по очень серьезным причинам! У меня очень много причин, чтобы пить! «Куда миру понять МЕНЯ! Такую глубокую, талантливую, неповтори-

мую натуру!» Как будто миру должно было быть дело до меня! Эгоцентризм подростка! Помню этот свой подростковый возраст - казалось, что все только на меня и смотрят, меня все люди раздражали. Это был страх, страх оценки, страх взрослой жизни, страх отношений с противоположным полом!

Для меня не было примера в семье нормальных взаимоотношений между мужчиной и женщиной. Папа-музыкант и пьяница, постоянно был пьян, бил маму. Моё детство до двенадцати лет было под названием - «Спать хочу!». Потому что сначала мы втроём - мама, я и братик, баррикадировали дверь в спальную комнату к приходу папы с репетиции или концерта, потом отбивались, пока он не уставал и не засыпал. Или убегали на улицу, если папа удачно штурмовал наши баррикады. И гуляли до двух-трёх часов ночи, пока он не уснёт.

Когда мама всё же развелась с папой, мы не ходили с братиком на улицу: высыпались первый год. Тогда я думала, что никогда в жизни не буду пить, курить и материться, как это делал отец, и терпеть не могла людей, делающих это.

Но прошло три года Во мне всё больше рос протест против мамы - я очень любила отца, и мне было жалко его. Да и я сама попробовала спиртное. Правда, когда я напилась в первый раз, и покурила заодно, то, помню, ходила по улице, плакала и говорила, что никому никогда не надо этого делать.

Потом я опять долго не пила. Моё привыкание к алкоголю было очень постепенное - студенчество в Питере в конце восьмидесятых - сухое вино, травка, пиво, затем и водка. Среди моих однокурсников считалось круто с сильного похмелья с утра пойти в кинотеатр «Знание» на фильм Михаила Ромма или на кукольный спектакль в 12 часов дня, или в планетарий, а потом в пивбар. Тусовки у «Сайгона» - угол Невского и Владимирского проспектов, вечером - в какой-нибудь подвальчик на рок - сейшн и обязательно с напитком - простите, но это «подростковое сознание» - «понты»! И всё из-за страха, из-за того, что я просто не знала, как нужно жить во взрослой жизни, я не знала, что я ответственна за свою жизнь. Всю ответственность я возложила на маму.

Инфантильность оказалась наиболее благоприятной почвой для развития моей болезни, которая и генетически была заложена во мне. На протяжении своего пьянства я всегда думала, что настоящая жизнь ещё не началась, а когда она начнётся, то я не буду пить. Действительно, когда я вышла замуж, то первое время так и было... А потом в моём пьянстве оказалась «виновата» свекровь! Кто угодно - только не я!

Мне очень хотелось ребёнка и на время я прекратила пить и курить, стала ходить в храм, десять месяцев была вегетарианкой и зачала сына!

Во время беременности я не пила. Но я стала пить, когда сыну было несколько месяцев. Сначала очень осторожно (лёгкие напитки и немного),

затем доза и крепость увеличивалась. Причин для объяснения учащающихся выпивок становилось всё больше. И вот картина - иду по улице, гуляю с ребёнком. В одной руке маленькая бутылка коньяка, из которой я отхлёбываю, а другой рукой веду прогулочную коляску, в которой сидит мой сын. Тогда я жила в Москве. Я решила перейти Щёлковское шоссе. Почти на середине коляска упала на бок - мне трудно было держать равновесие. С дороги вытащили нас прохожие...

Слава Богу, что у сына не было серьёзных травм! Но главную травму я всё же нанесла своему сыночку. Благодаря своему алкоголизму я потеряла мужа: он захотел со мной развестись. И нам с сыном пришлось уехать к моей маме, в мой родной город. По сути, я лишила ребёнка отца.

Но это последствие моей болезни - ничего не поделаешь! Я избавилась на сегодня от чувства вины перед сыном, потому что от этого чувства никому лучше не становится! И разумное решение сложнее принять, и ясность сменяется пасмурным состоянием.

Когда я вернулась к маме со своим чадом, у меня был глобальный повод пить - развод с любимым мужем! И первое время мама даже поддерживала мои «гулянки» - давала деньги, сидела с ребёнком. И так я пила и «веселилась» полгода.

Пришло время искать работу. Я одиннадцать лет не жила в родном городе, но у меня был хороший диплом, и я быстро нашла себе место. Сначала показала свои способности, проявила себя с лучшей стороны, потом - тщеславие, гордыня и запой! Меня не уволили, я просто перешла переводом в другое место, где тоже успели заметить меня, как специалиста.

Там я успела проработать всего лишь два месяца. После большого мероприятия я очень сильно напилась, а потом быстро перевелась (причём с очень большим повышением в должности!) на следующее место работы!

Тут уместно вспомнить один лозунг, который я видала на стене в группе «Человек не взлетает так высоко, чтобы некуда было падать, и не падает так низко, чтобы некуда было взлетать».

Я находила себе оправдание в том, что все пьют вокруг меня. Я пила в обед и вечером, а потом и три раза в день в рабочее время. Я пила в командировках и на мероприятиях - всегда была причина для пьянства! Либо «все - сволочи!», либо «какие все замечательные люди!» И то, и другое подходило для объяснения самой себе почему я пью.

Потерям не было конца! Синяки, ушибы, сотрясения мозга, переломы носа, резанные и колотые раны, изнасилования... У меня сменилось пять

- лигные истории -

паспортов, сменилось очень много работ. У меня притупились чувства и уже абсолютно не работала голова, я часто ночевала в милиции или в больницах, я просыпалась в чужих квартирах, в подъезде, на улице, на газоне...

Однажды я очнулась на свалке! На самой настоящей городской свалке! Было восемь вечера, зимой у нас в это время уже темно, хорошо, что температура тогда была десять градусов (как мне мама потом сказала), ведь на ногах у меня ничего не было. И я бежала босиком на огоньки уборочной машины, абсолютно на деревянных ногах, я их не чувствовала, они были обморожены, меня отвезли на скорой в больницу. Я могла потерять ноги...

Экстремальные ситуации были со мной всегда, пока я пила! И всё это меня не убеждало, что я – алкоголик. Я зализывала раны, платила штрафы, восстанавливала паспорта, устраивалась на работу - и начиналось всё сначала! При этом я ещё гордо сравнивала себя с птицей Феникс! Дипломный спектакль я ставила под этим названием (пьеса М.И.Цветаевой «Феникс»)... и пришло время, когда я пришла в группу АА, единственную тогда в моём городе под этим названием – «Феникс»!

Но путь в АА у меня был очень долгим! Когда аргументы заканчивались и оправдаться было нечем, мне приходилось подчиняться маминым уговорам и кодироваться, вливаться, проходить сеансы лазерной терапии.

Но надолго меня не хватало. Конечно, было страшно, но тяга была сильнее! И я вновь начинала употреблять алкоголь. Скатилась до того, что уже по специальности никуда не могла пойти работать и пошла на рынок торговать. А затем я ушла и оттуда.

Я полностью выпала из социума, потеряла всех нормальных друзей и подруг, я потеряла доверие мамы, сына, брата и его семьи. У меня не осталось ничего!

Однажды я очнулась на своём обшарпанном диване в пустой комнате с ободранными полами, подняла руку к потолку и громко сказала:»Мама, я алкоголик!». Странно, но мама услышала, вышла из своей комнаты и очень по-доброму предложила лечь в больницу - наркологический диспансер. Я сдалась, я больше так не могла!

Почему-то я боялась, что меня не положат, и тогда мама поехала со мной.

Меня взяли в стационар, и это был мой первый день трезвости! 21 декабря 2003 года!

Я чувствовала себя совсем не в комфортных условиях диспансера очень комфортно! Мне было легко находиться среди людей, страдающих таким же заболеванием, как и я.

Я подружилась с одной молодой женщиной. Мы стали делать новогоднюю стенгазету., Она хорошо рисовала, а я сочиняла поздравления в стихах для медперсонала и больных. На сеансах у психолога в этой наркологии я вдруг спросила: «А есть ли в нашем городе какое-нибудь место, где собираются алкоголики, как я видела в американском фильме?» Психолог ответила : «Да, есть!» и дала визитку нашей группы АА! Как я благодарна Богу, что у меня есть АА! Я сегодня трезвая!

Спасибо!

Ольга (Уфа)
helga-ufa@rambler.ru



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

Анонимные Алкоголики

(Продолжение. Начало в №№ 0, 1)

Почему некоторые люди становятся алкоголиками – вопрос, по которому мнения специалистов расходятся. Мало кто считает, что “алкоголиком рождаются”. Существует точка зрения, что человек может родиться с наследственной предрасположенностью к алкоголизму

подобно тому, как кто-то с рождения подвержен заболеваемости туберкулезом. На остальных, очевидно, сказывается влияние окружения и личного опыта. Впрочем, по одной теории, некоторым людям присуща аллергия на алкоголь – так больные сенной лихорадкой реагируют на цветочную пыльцу. Установлено, что общей чертой всех алкоголиков является лишь одно – эмоциональная незрелость. С этим тесно связано наблюдение, что очень многие алкоголики начинают жизнь единственным или самым младшим ребенком в семье, единственным

мальчиком среди девочек или единственной девочкой среди мальчиков. У многих констатируется преждевременное развитие, избалованность.

Часто ситуация осложняется неуравновешенной атмосферой в семье, когда один из родителей проявляет чрезмерную жесткость, а другой слишком снисходителен. Любое сочетание таких факторов, да еще, возможно, развод, и не один, как правило, приводит к развитию у ребенка неврозов и плохой приспособленности к встрече с каждодневной реальностью взрослой жизни. Прячась от проблем, человек может уйти в работу по двенадцать-пятнадцать часов в день, в спорт или какие-нибудь заменяющие жизнь творческие искания. Другие находят себе, приятное, как им кажется, убежище в выпивке. Она делает их увереннее в себе и временно снимает чувство социальной неполноценности. Сначала человек выпивает, потом пьянствует. Происходит отчуждение от семьи и друзей, работодатель отворачивается от него. Пьяница постоянно испытывает недовольство, погрязает в жалости к себе. Он прибегает к детским объяснениям, чтобы оправдать свое пьянство: он много работал и может позволить себе расслабиться; ему когда-то удалили миндалины, болит горло, а выпивка облегчает боль; болит голова; его не понимает жена; расшатались нервы; все – против него; и так далее, и тому подобное. Бессознательно у него развивается хронический недуг выдумывания поводов.

Продолжая пить, он постоянно повторяет себе и тем, кто пытается вмешаться, что сможет контролировать количество выпиваемого, если захочет. Чтобы продемонстрировать силу воли, он долго воздерживается. Он берет себе за правило каждый день в определенное время заходить в свой любимый бар и напоказ потягивать молоко или лимонад, не понимая, что занимается юношеским эксгибиционизмом. Ошибочно воодушевившись, он переходит к обычаю выпивать по кружке пива в день, и это снова становится началом конца. Кружка пива неизбежно приводит к нескольким кружкам, а затем к крепким напиткам. Крепкие напитки приводят к очередному славному зауглу. Как ни странно, механизмом, вызывающим взрыв, может послужить как неудача, так и успех в делах. Алкоголик не подготовлен ни к процветанию, ни к несчастью.

* * *

Из алкогольного тумана жертва выходит в недоумении. Человек не замечает, как привычка постепенно превращается в навязчивую идею. Через некоторое время ему больше не нужны объяснения для оправдания роковой первой рюмки. Он сознает только, что ему очень плохо или очень хорошо, и прежде чем поймет, что случилось, он уже у стойки бара, перед ним пустой стакан из-под виски, и он в приподнятом настроении. Какой-то особый вы-

верт сознания позволил ему накинуть покрывало забвения на воспоминания о страшной боли и раскаянии, которые следовали за предыдущими попойками. Наступив на такие грабли множество раз, алкоголик начинает сознавать, что он сам себя не понимает; он задает себе вопрос, не беззащитна ли его воля, столь сильная в других отношениях, перед алкоголем. Он может продолжить борьбу со своим наваждением и закончить закрытым лечебным заведением. Еще один вариант – бросить сопротивление и попытаться убить себя. Или обратиться за помощью.

Если он придет к Анонимным Алкоголикам, то первым делом ему помогают признать, что алкоголь победил его и что его жизнь стала неуправляемой. Когда он достигнет такого состояния интеллектуального смирения, ему вводят дозу религии в самом широком смысле этого слова. Ему предлагается поверить в Силу, большую, чем он сам, или хотя бы просто отбросить предубеждения в этом вопросе и заниматься остальными частями программы. Допускается любое понимание Высшей Силы. Скептик или агностик может считать ей свое Внутреннее Я, чудо роста; это может быть изумление человека физической Вселенной, структурой атома или просто математическая бесконечность. В какой бы форме новообращенный себе ее ни представлял, он должен положиться на нее и по-своему, как может, молиться этой Силе, чтобы она укрепила его.

Затем новичок производит, так сказать, внутреннюю нравственную инвентаризацию. В этом ему лично помогает другой человек – один из наставников из АА, священник, психиатр или любое другое избранное им доверенное лицо. Если это приносит ему облегчение, то он может поведать о своих проступках на собрании, хотя это не обязательно. Если он что-нибудь украл в пьяной жизни, то возвращает похищенное владельцам, выплачивает старые долги и компенсирует подделанные чеки; он возмещает ущерб всем, кому он нанес его, и в целом, насколько это возможно, расчищает завалы своего прошлого. Вначале эти доверенные лица часто ссужают его деньгами, чтобы он мог выбраться из безвыходного положения.

Такое внутреннее очищение считается необходимым из-за той навязчивой идеи, которую порождает в алкогольной мании чувство вины. Поскольку ничто не толкает алкоголика к бутылке больше, чем личные обиды, начинающий составляет также список причин своего недовольства и решает относиться к ним спокойнее. На этом этапе он готов начать работать с другими, действующими алкоголиками. Благодаря выходу из изоляции, к которому

приводит эта работа, он теперь может меньше думать о собственных невзгодах.

Чем больше пьющих ему удастся привлечь в ряды Анонимных Алкоголиков, тем больше становится его ответственность перед группой. Теперь он не может выпить, не повредив людям, которые стали его лучшими друзьями. Он начинает расти эмоционально и обретать самостоятельность. Если он воспитывался в традиционном вероисповедании, то он, как правило, но не всегда, снова становится прихожанином.

* * *

Одновременно с перерождением алкоголика происходит процесс приспособления его семьи к его новому образу жизни. У жены или мужа алкоголика, также как и у его детей, часто на почве его многолетнего пьянства развиваются неврозы. Просвещение семьи является важной частью разработанной программы последующего лечения.

Анонимные Алкоголики, идеи которых – это скорее синтез старого, а не открытие нового, обязаны своим существованием сотрудничеству биржевого маклера из Нью-Йорка и врача из Акрона. Оба они были алкоголиками и впервые познакомились чуть меньше шести лет тому назад. За тридцать пять лет регулярного употребления спиртных напитков доктор Армстронг – назовем врача этим вымышленным именем – допился до того, что почти потерял всю свою практику. Армстронг перепробовал все, включая Оксфордские группы, но лучше ему не стало. В День матери 1935 г. он пришел домой, шатаясь под воздействием выпитых горячительных напитков и волоча за собой дорогой цветок в горшке, который он водрузил на колени своей жене. После этого он поднялся наверх и отключился.

В это самое время по холлу одной из гостиниц г. Акрона нервно ходил взад-вперед брокер из Нью-Йорка, которого мы назовем, к примеру, Гриффитом. Гриффит попал в переделку. Он приехал в Акрон в попытке установить контроль над одной компанией и укрепить свои финансовые позиции. Он участвовал в битве за акции. Битву он проиграл. Ему нечем было заплатить счет за гостиницу. Он разорился почти вчистую. Гриффиту хотелось выпить.

За свою карьеру на Уолл-стрит Гриффит провернул несколько крупных сделок и одно время процветал, но из-за не вовремя случившихся запоев упустил свой главный шанс. За пять месяцев до приезда в Акрон он бросил пить благодаря помощи Оксфордской группы в Нью-Йорке. Увлеченный проблемой алкоголизма, он много раз приходил по-

говорить с пациентами в больницу по детоксикации Централ-Парк-Уэст, где сам когда-то лежал. Ему не удалось никого избавить от алкоголизма, но он обнаружил, что, работая с другими алкоголиками, ему удается побороть собственное пристрастие.

Гриффит приехал в Акрон впервые и не знал алкоголиков, над которыми он мог бы потрудиться. Он увидел висевший в холле напротив бара церковный справочник, и у него родилась идея. Он позвонил одному из священнослужителей, указанных в книге, и через него связался с членом местной Оксфордской группы. Этот человек оказался другом доктора Армстронга и смог представить врача и брокера друг другу на обеде. Таким образом доктор Армстронг стал первым настоящим учеником Гриффита. Вначале он был не очень твердым последователем. После нескольких недель воздержания он поехал на Восток, чтобы принять участие в медицинской конференции, и приехал домой под мухой. Гриффит, который остался в Акроне, чтобы урегулировать некоторые юридические трудности, возникшие после боя за акции, убедил его в выгоде трезвости. Это произошло 10 июня 1935 г. Остатки, выпитые врачом из бутылки, предложенной Гриффитом, стали последней порцией алкоголя в его жизни.

(Окончание в следующем номере)



Над номером работали:

Алена Р. (г. Иркутск), Алиса Е. (г. Москва),
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: aa@vesvalo.net

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