Происхождение Молитвы о Душевном Покое 2
Попытка проследить историю происхождения молитвы
Чудеса Случаются 6
АА в СССР. Как это было
Вперед По Маленькому Шажку 12
Первая рюмка
Собрания АА По Переписке 15
О создании группы АА в Тбилиси
Выход Из Депрессии 18
Как Билл видит это
Эти Другие Люди 19
Как Билл видит это
Список Групп АА 2О
Московские группы Анонимных Алкоголиков
Программа Честности 22
Письмо из Соединенных Штатов
Я Благодарен АА 24
АА — новая жизнь
...У Меня Нет Никакого Диплома 25
Тридцать лет трезвости
Помогла Дюжина 28
О проблеме «сухого» запоя
Анонимные Наркоманы ЗО
Треугольник, составляющий навязчивую идею наркомана (алкоголика)
И Еще Одна История 33
Год трезвости
Ал-Анон 36
Предупреждение бури
Никогда Не Поздно 38
Исповедь на заданную тему
Информация 40

Собрания, встречи, вечер

В течение многих лет после того, как Молитва о Душевном Покое вошла в плоть и кровь жизни Сообщества, поиски ее настоящего первоисточника и настоящего автора заставляли ломать голову исследователей как в А. А., так и вне Сообщества, и сопровождались долгой чередой открытий и разочарований. Пожалуй, проще рассказать, как вот уже полвека назад она появилась в А. А.

В начале 1942 г., пишет Билл У., в книге «А. А. проходит через столетие», некий Джек, член А. А. из Нью-Йорка, обратил внимание на один из некрологов в газете «Нью-Йорк Геральд Трибюн», который выглядел так: «Боже, дай мне разум и Душевный Покой принять то, что я не в силах изменить, Мужество изменить то, что могу, и Мудрость отличить одно от другого».

Все мы, кто в это время находился в одном из наших офисов А. А. на Манхеттене, поразились силе и мудрости, заключенным в словах молитвы. «Никогда не видел, чтобы вся суть А. А. выражалась столь немногими словами», - пишет Билл У. Кто-то предложил отпечатать молитву на маленьких карточках и вкладывать их во все наши посылки с литературой об А. А. Рут Хок, наш первый секретарь из неалкоголиков, связалась с Генри С., работником типографии, чтобы узнать, сколько будет стоить напечатать первую партию. Генри с энтузиазмом ответил, что напечатает пятьсот копий молитвы, и при этом добавил: «Понимаешь, когда я напиваюсь, то становлюсь настоящей скотиной, - пауза, - поэтому, конечно же, эту молитву я напечатаю бесплатно».

«С поразительной скоростью, - пишет Билл У., - «Молитва о Душевном Покое» стала очень широко использоваться - так же, как и две других наших любимых молитвы: «Отче наш» и «Молитва Св. Франциска».

И вот так «случайно» попавшаяся на глаза неизвестная молитва, напечатанная среди некрологов и посвященная неизвестному человеку, стала ежедневной молитвой для тысяч членов А. А. по всему миру.

Долгие годы множество людей безуспешно пытались разгадать тайну происхождения этой молитвы, но всякий раз, когда кому-то казалось, что он напал на след, другой незамедлительно находил опровержение этому, обнаружив какие-то новые интригующие факты.

Известно, что на авторство претендовал доктор теологии Рейнольд Небур, который в нескольких интервью по разным поводам упоминал, что он написал эту молитву в качестве заключения к проповеди, посвященной живой вере. Но даже он сам говорил: «Возможно, что идея этой молитвы бродит в умах уже многие годы или даже столетия, но я искренне верю, что написал ее сам».

Когда началась Вторая мировая война, эта молитва с разрешения д-ра Небура была отпечатана на маленьких карточках и распространена среди солдат. К тому времени она также была перепечатана Национальным Советом Церквей и, конечно же, Анонимными Алкоголиками.

Д-р Небур оказался прав в своем предположении, что «идея этой молитвы бродит в умах уже давно». «Никто не может сказать с уверенностью, кто первым написал «Молитву о Душевном Покое», - пишет Билл У. - Кто-то считает, что она родилась в Древней Греции, другие думают, что она принадлежит перу безымянного английского поэта; кто-то приписывает авторство американскому морскому офицеру...» Еще считают, что молитва восходит к древним санскритским текстам, Аристотелю, Бл. Августину, Св. Фоме Аквинскому, Спинозе, а один член А. А., просматривая труд Цицерона «Шесть заблуждений человека», обнаружил, что одно из заблуждений - это «стремление беспокоиться о вещах, которые невозможно изменить или исправить».

Но среди трудов вышеупомянутых авторов никто не нашел текста молитвы в ее полном виде. Что действительно прослеживается с древности, как, например, в приведенной цитате из Цицерона, так это присутствие темы принятия, мужества в изменении того, что возможно изменить, и способности дать свершаться своим чередом тому, что не в нашей власти.

Когда чистишь лук, под каждым снятым слоем обнаруживаешь новый - так было и в поисках оригинала молитвы. Например, в июле 1964 г. в редакцию журнала «Грейпвайн» прислали вырезку статьи западно-германского корреспондента из парижской газеты «Геральд Трибюн». Он писал: «При переделке одного из заброшенных залов отеля в г. Кобленце на берегу Рейна обнаружили пластинку с вырезанными на ней словами: «Боже, дай мне бесстрастие принимать то, что я не в силах изменить, мужество, чтобы изменить то, что я могу изменить, и мудрость различить одно и другое».

Эти слова были подписаны, сообщал корреспондент, именем протестантского религиозного деятеля Фридриха Этингера (1702 - 1782). Интересно, что табличка висела в зале, где солдаты и офицеры германской армии проходили обучение «в духе принципов, которые подобает иметь солдату – гражданину демократического государства». Занимавшимся этими исследованиями членам А. А. это показалось конкретным свидетельством происхождения молитвы. И это убеждение оставалось неизменным в течение 15 лет. Затем, в 1979 г., Бет К. из Центрального бюро обслуживания А. А. получила материал из Берлина от Питера Т. Этот материал перечеркнул уверенность в том, что молитва появилась в 18 веке. Однако, он добавил очень интересные сведения о происхождении пластинки с текстом: «Первая форма молитвы принадлежит Боэтию, римскому философу (480 - 524 г.г.), автору книги «Об утешении философов». С тех пор мысли этой молитвы использовались верующими людьми, которым приходилось переносить много страданий - сначала это были англичане, затем прусские пуритане, потом протестанты-пиетисты на юго-западе Германии, потом члены Анонимных Алкоголиков и, уже через них, после Второй мировой войны «западные немцы».

Более того, продолжала Бет, после войны профессор университета на севере Германии, доктор Теодор Вильгельм, начавший возрождать духовную жизнь в Западной Германии, позаимствовал эту небольшую молитву у канадских солдат. Он написал книгу, куда без всяких комментариев включил эту молитву. В конце концов текст молитвы стал появляться в самых разнообразных местах: залах офицерских собраний, школах и других. А литературный псевдоним профессора Вильгельма - Фридрих Этингер. По-видимому, он выбрал себе этот псевдоним из уважения к своему германскому предку восемнадцатого века.

Вернемся в 1957 г. Другая сотрудница ЦБО, Анита Р., листая как-то книги в Нью-Йоркском книжном магазине, наткнулась на небольшую красивую карточку, на которой было напечатано: «Всемогущий Боже, Отец наш Небесный, даруй нам смиренномудрие принимать то, что невозможно изменить, мужество изменить то, что должно изменить, и мудрость различать одно и другое».

Эта карточка была прислана из книжного магазина в Англии, где ее называли «Главной молитвой», и датировалась 14 веком!

Существуют и другие претензии на авторство этой молитвы, и нет сомнений, что она принесет еще много загадок. Однако, жена Рейнольда Небура была совершенно уверена, что автор молитвы именно ее муж, так как она

сама видела, листок бумаги, на котором он собственноручно написал этот текст. Она сообщала, что ее муж (а к тому времени существовало уже много вариантов молитвы) чаще всего использовал следующую форму: «Боже, одари нас благодатью со смиренномудрием принять то, что нельзя изменить, мужество изменить то, что должно изменить, и мудрость отличить одно от другого».

И хотя все, что касается молитвы и ее происхождения, действительно интригующе, противоречиво и даже загадочно, это бледнеет по сравнению с тем, что за пятьдесят лет молитва прочно вошла в сердце и душу движения А. А. Это способ мышления, способ жизни, философия Сообщества. Можно почти поверить в то, что она родилась из опыта Анонимных Алкоголиков.

Билл У. подчеркнул это, когда много лет назад благодарил за преподнесенную ему в дар табличку со словами молитвы. Он сказал: «В построении А. А. «Молитва о Душевном Покое» явилась краеугольным камнем Сообщества». И еще, говоря о «краеугольных камнях», загадках и «совпадениях» - здание, где сейчас находится Центральное бюро обслуживания А. А., расположено в районе Сто двадцатой улицы Нью-Йорка, между Риверсайд и Бродвеем (рядом с Объединенной теологической семинарией) на площади, носящей имя Рейнольда Небура!

БОЖЕ, ДАЙ МНЕ РАЗУМ И ДУШЕВНЫЙ ПОКОЙ ПРИНЯТЬ ТО, ЧТО Я НЕ В СИЛАХ ИЗМЕНИТЬ, МУЖЕСТВО ИЗМЕНИТЬ ТО, ЧТО МОГУ, И МУДРОСТЬ ОТЛИЧИТЬ ОДНО ОТ ДРУГОГО.

Из бюллетеня А. А. «Бокс 459», N4, авг.-сент. 1992.
Перевод Литературного комитета Московской службы АА

ЧУДЕСА СЛУЧАЮТСЯ

По соображениям анонимности, исходящим из Двенадцатой Традиции А. А., *«принципы выше интересов любой отдельной личности»*, я не упомяну в своем рассказе ни одного конкретного имени. Но искренние чувства любви и благодарности навсегда останутся в моем сердце ко всем членам А. А., принявшим участие в моей судьбе, которые и поныне с готовностью помогают мне обрести трезвость и счастье.

Моя жизнь началась в семье алкоголика. Мой отец пил почти каждый день. Но в отличие от моих товарищей и друзей, росших в семьях, где отец пьет, а иногда и мать, я довольно поздно приобщился к первой рюмке. Мой отец, насколько хватает моей памяти, никогда не предлагал мне выпить. Думаю, так было благодаря заботе матери, педагогу по профессии.

В детстве все стремятся скорее стать взрослыми и самостоятельными И первым признаком возмужания являлись курение и выпивка. Курение выглядит безобиднее в сравнении с алкоголем, а по его большей доступности, с него, обычно, и начинают. Я попробовал сигарету в семь лет, а выпить отважился только в четырнадцать. Но до этого, с друзьями, неоднократно имитировал выпивку вина.

Все произошло очень просто. Однажды я взял деньги, скопленные из сорока копеек, которые ежедневно получал в семье на школьные завтраки, и в гастрономе купил пол-литровую бутылку портвейна стоимостью один рубль сорок семь копеек (не раз я потом вспоминал добрым словом шестидесятые годы с их «Московской» по два восемьдесят семь и «Столичной», в праздники, по три двенадцать).

Выпил я дома, благо никого из домашних в этот час не было. Пил один, с опаской и любопытством перед неизведанными ощущениями. С недопитой бутылкой побежал к другу, но тот отка-

зался. Тогда я один допил оставшееся, и меня всего, каждую клеточку моего мозга, тела и души охватило необычайное блаженство, чувство невесомости и свободы. Это знакомо каждому! И память об этом, рано или поздно, наводит меня на мысль выпить снова, освободить свое тело и сознание.

В этот день я совершил два поступка, мне вовсе не свойственных. Я отнял велосипед у младшего, чтобы покататься, а позже, гуляя по парку, и увидев девушку, я растопырил руки (характерная поза пьяных для общения с незнакомыми женщинами) и попытался ее обнять, невзирая при этом на то, что она была со своим парнем. Алкоголь лишил меня благоразумия и стал управлять мною...

В свои двадцать три года я ощущал себя человеком, которому грозит полное крушение всех надежд, и жизненный багаж которого постоянно пополняется новыми неразрешенными проблемами, значимостью, пропорциональной количеству выпитого.

Впервые напившись пьяным, будучи четырнадцатилетним подростком, и к двадцати трем годам став алкоголиком, я, находясь в особенно суровых периодах жизненных неудач, постоянно приходил к мысли о необходимости прекращения пьянства.

Быть может, как это часто бывает с алкоголиками, я погиб бы от какой-нибудь болезни или несчастного случая, или был бы убит в пьяной ссоре, или добровольно оборвал бы свою жизнь... Заманчивые, но страшные мысли нередко приходили мне в голову в периоды отчаяния и депрессии. Жить так дальше было невозможно, а изменить что-либо я был не в состоянии. Решение всех проблем вырисовывалось довольно простым - уйти из этой жизни и таким образом навсегда прекратить все мучения. Но мой жизненный путь был предопределен, и меня ждали иные события.

Когда я обращаюсь к своей памяти и задумываюсь над прожитым, то предстает передо мной не то чтобы страшная, а тоскливо-печальная серая картина. Среди моих фотографий разных лет есть совсем ранний снимок: двухлетний мальчик стоит неподвижно перед камерой, держа в руках огромное яблоко, и грустным, застывшим взглядом смотрит в объектив. Я всматриваюсь в его глаза и задаюсь вопросом: «Почему это маленькое и еще невинное существо ожи-

дает столько несчастий в жизни?» Вопрос «Почему?», конечно же, не представляет интереса. Гораздо достойней попытаться честно ответить на вопрос «из-за чего?».

Стараюсь внимательней вглядеться в свое прошлое, и вновь и вновь останавливаюсь на первой бутылке дешевого вина. Именно с нее тянется длинная вереница выпитого и постепенное порабощение алкоголем.

Душа не может быть «никакой». Ее наполняют либо доброе, либо злое. И благое, и греховное стремятся к душе. Только путь греху изначально закрыт. Но алкоголь постепенно ломает все преграды. Так было и со мной.

Само по себе опьянение было не так страшно (хотя постоянно были под угрозой и моя жизнь, и жизнь посторонних людей). Ужаснее был тот внутренний мир, в котором я жил. Мир мерзости и бездуховности выплескивался наружу уродливыми проявлениями суррогатных чувств. Мне не нужны были ни Вера, ни Надежда, ни Любовь Но одна из них нежданно пришла сама.

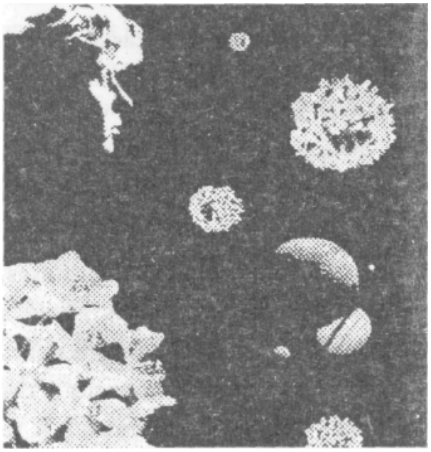
На тридцать третьем году жизни я обратился к Богу и, прося Господа войти в мое сердце, признал себя грешником. Передо мной открылся новый путь - дорога, ведущая к Спасителю. В ту пору во мне не было религиозности, и образ Божий представал в моем сознании тремя словами из Библии - «Бог есть Любовь». Вслед за Высшей Силой Господней - Любовью - пришли и Надежда, и Вера. Вера же дала знание, и я уже знал: чудеса случаются! Я говорил себе: «Жди чуда».

Да, я встал на новую дорогу, ведущую к духовному возрождению, однако алкоголь постоянно отвращал меня от этого пути. Он оказался сильнее и притягивал к себе с новой силой. И, ожесточившись, я бросился на борьбу с этим коварным и беспощадным врагом. Это было бесполезное, заранее обреченное на неудачу, сражение. Я хотел в одиночку победить зло, но это оказалось мне не под силу, и лишь Господь мог помочь. Сам того не подозревая, я хотел переделать внешний мир вместо того, чтобы обратить взгляд внутрь себя, получить новое рождение, рождение Свыше, и поручить свою жизнь воле Бога (Бог есть Любовь - этим мне была Высшая Сила).

Так я хотел запереть путь греху в сердце, освободить душу и подготовить ее к духовному возрождению. Дикое заблуждение! Моя душа - не смертельно больной урод, и ей присущи лучшие духовные качества; так я твердил себе, и это убийственно мешало разглядеть причину моей беспомощности. И Любовь, и Доброта, и Дружба, и Сострадание..., и Гнев, и Обида, и Раздражение... – все! - и добродетель и порок перемешались и извратились моим алкогольным сознанием до безобразия. Оказалось, что я только стою в начале той

дороги, на которой мне предстоит сделать Первый Шаг.

Всемирное Братство - «Анонимные Алкоголики» (А. А.) - в середине 80-х годов насчитывало свыше миллиона человек в более чем ста странах мира. В Советском Союзе, тогда официально примкнувшем к движению А. А., фактически не имелось ни одной группы выздоравливающих алкоголиков, знакомых с Программой А. А.



Но именно в это время - отмеченное в бывшем Союзе небывалой кампанией по борьбе с пьянством и алкоголизмом - в нью-йоркской штаб-квартире А. А. (Дженерал Сервис Офис – G.S.O.) были подготовлены к печати три брошюры, переведенные на русский язык: «Вопросы новых членов», «Знакомьтесь: А. А.» и «А. А.: 44 вопроса». Но обо всем этом я узнал несколько позднее. Однажды, зимним вечером, настроив свой старенький приемник на волну любимой религиозной радиопередачи из серии «Земля и Небо», я услышал знакомый голос ведущего, рассказывавшего о том, что каждая женщина, жена алкоголика, может жить полноценной и, по сути, счастливой жизнью. (Как я теперь понимаю, советы и рекомендации были основаны на Программе Ал-Анон). Передача произвела на меня сильное впечатление. Я узнал, что человек, опираясь на Высшую Силу и приняв в сердце любовь Бога, и начав действовать (именно действовать, а не просто молиться и размышлять), руководствуясь определенной Программой, может преодолеть проблемы, перед которыми всегда был бессилен.

«А как же быть алкоголикам? Где та удивительная Программа, способная излечить их?» - наивно вопрошал я. И, не находя ответа, я написал в редакцию передачи, находившуюся в Канаде, письмо с просьбой помочь мне. Письмо предусмотрительно отослал через Венгрию.

К большому своему удивлению, через пару месяцев я получил из редакции ответ - книгу «Алкоголь и здоровье», в которой целая глава была посвящена Обществу «Анонимных Алкоголиков». Там находился и адрес Центральной службы А. А. в Нью-Йорке. Так я впервые узнал о Двенадцати Шагах Программы А. А., о самом Обществе и его

Двенадцати Традициях. Все, что мне удалось прочитать, было настолько удивительным, что я тут же написал письмо в Нью-Йорк. Потом одна женщина, заведовавшая в то время международным отделом G.S.O., член А. А., рассказала, что это было первое письмо из Советского Союза. Мне тут же выслали уже отпечатанные к тому времени на русском языке три брошюры А. А., а еще через месяц множество книг на английском.

Больше всего поразило меня в этих брошюрах даже не их содержание. А запали глубоко в душу четыре строчки на последней странице: «Если где-то кто-то в беде, и ему нужна наша помощь - А. А. всегда будет рядом. И я отвечаю за это».

Когда в августе восемьдесят седьмого года член А. А. из Нью-Йорка, студент, изучавший русский язык, и уезжавший в Москву, зашел перед отъездом в G.S.O., ему сообщили мой адрес. И вот, вместе со своим другом, работавшим в Американском Посольстве (через несколько дней сотрудники КГБ уже выспрашивали меня о характере сношений со служащим иностранного посольства), они сидели у меня дома и рассказывали об А. А., о себе... Но, наконец, я задал вопрос, очень интересовавший меня: «Почему они пришли ко мне, что побудило их к этому?». И тогда тот парень, слабо говоривший по-русски, указал на четыре строчки в конце брошюры, принесенной с собой - «...И я отвечаю за это!» Простой ответ, убедивший меня, что А. А. – не выдумка, обрамленная в красивые слова, а реальная помощь других алкоголиков, пришедшая ко мне.

Вскоре они познакомили меня с американским пастором, прибывшим в Москву, чтобы помогать больным алкоголизмом и страдающим от наркотиков, который предложил мне принять участие в создании группы А. А. Для меня оказалось большой неожиданностью, что пастор - сам алкоголик, и с помощью Программы А. А. не пьет уже шесть лет. Будучи капелланом на флоте, он восемьдесят один раз обогнул земной шар, и когда я заглянул в его паспорт, то эта синяя книжица была переполнена визами всех континентов в количестве, приведшем меня в полное изумление. Но СССР был закрытой страной, и только «Перестройка» позволила этому человеку и другим членам А. А. (я знаю американку, которая в начале восемьдесят восьмого года обратилась к этому пастору за помощью по созданию А. А. в Москве) внести Программу А. А. в нашу страну.

Первая встреча нашей группы А. А. состоялась шестнадцатого августа 1987 года в номере гостиницы «Националь». Мы сидели друг напротив друга, пили кофе, курили и рассказывали, каждый свою, истории из нашего алкогольного прошлого. А в начале мы по

очереди прочитали 12 Шагов, в молчании вспомнили о страдающих алкоголиках и, начиная свой рассказ, каждый представлялся, произнося свое имя и называя себя алкоголиком. Лишь только это отличало нашу встречу от простой беседы, да еще Молитва о Душевном Покое, которую мы прочли, взявшись за руки.

Обычная встреча А. А., одна из многих тысяч, прошедших в тот августовский день на планете. Но для меня она стала началом нового рождения.

У нас не было иного помещения для собрания группы, кроме номера в гостинице «Национаь», и, чтобы попасть туда, приходилось хитрить. Обычно, входя внутрь, друзья нарочито громко обращались ко мне по-английски и быстренько оттирали от бдительного швейцара. В этот момент я чувствовал свою «второсортность» перед иностранцами, но ради наших встреч мне не трудно было терпеть это маленькое унижение.

Наши встречи были замечательны и необыкновенны. Я испытывал неведомые мне ранее чувства, я видел любовь этих людей ко мне, даже тех, кто приходил впервые. Они объясняли мне, что я помогаю им сохранять трезвость. А я узнавал от них полезные в своей значимости вещи, прежде сокрытые от меня. Однажды, возвращаясь домой пешком и проходя мимо магазина «Российские вина», у меня возникла мысль, что такие интересные встречи неплохо бы проводить за бутылочкой вина..., или за двумя, тремя, четырьмя... Хорошо, сразу же вспомнил, что собираемся мы ради нашей трезвости, и на встрече, называя свое имя, прибавляем слово «алкоголик» не в дань ритуалу, а чтобы напомнить себе о Первом Шаге.

На следующий год наши встречи стали регулярнее, и мы послали регистрационную карточку, указав адрес для контактов и название группы - «Московские начинающие». Но, к сожалению, наша группа оставалась все еще малочисленной и одинокой.

Для меня в то время вопрос «с чего начать?» был неразрешим. Если начать с поиска помещения для группы, то кого туда приглашать? Если начать с поиска новых членов, то куда их приглашать? Зачарованный Программой А. А., я, неся ее как хоругвь, рвался в битву за освобождение тысяч и миллионов порабощенных алкоголем людей. Но Господь оберег меня от этой битвы.

В мае наша знакомая американка рассказала о группе, которую ей удалось создать. Мы поехали туда, и нас очень тепло встретили. Нас стало больше! И вскоре мы нашли прекрасное помещение для встреч... Ведь Бог любит А. А. И название группы мы уже воспринимали в двойном значении: «Московские начинающие» - то есть новички в А. А. и те, кто начинает движение А. А. в нашей стране.

Меня часто спрашивали, что мне дало А. А.? И я всегда отвечал: «Трезвость!» Но через некоторое время я понял, что обрел несравненно больше, чем просто жизнь без спиртного. Моя судьба в А. А. не очень-то удачно складывалась. Но я с полной уверенностью говорю, что Анонимные Алкоголики подарили мне счастье!

Моя Высшая Сила указала, где искать счастье, а Программа А. А. научила, как его найти. Счастье живет в моей душе! И я заглянул в свою душу и начал выбрасывать оттуда греховные камни своих пороков. И теперь чистые бриллианты Божьей благодати наполняют ее счастьем.

я перепробовал, в том числе дважды по два года в ЛТП. Находясь там в последний раз, я думал: «Все! Теперь-то я

Когда я чувствую твою любовь, мой Друг, приятное волнение охватывает меня, потому что мое счастье немыслимо без твоего счастья и моей любви к тебе! Как замечательно, как радостно становится на сердце от осознания того, что где-то есть ты, мой Друг, и я сегодня не одинок!

Владимир.

Москва.

ВПЕРЕД ПО МАЛЕНЬКОМУ ШАЖКУ

Что я алкоголик и что мне, как от чумы, нужно бежать от первой рюмки, я понял уже давно. Но как это сделать, если состояние, предшествующее запою, иначе не назовешь, как трудно уловимым безумием? Все виды лечения устою от соблазна первой рюмки! Лучше подохну от чего угодно, но трезвым!»

Когда я освободился, то первой мыслью было ехать скорее домой, в Минск. Но я обещал угостить перед отъездом ребят из автоколонны, где я

работал. А чем это окончилось, догадаться не трудно. Поскольку я уже не успевал в этот день уехать в Минск, то прежде, чем зайти в автоколонну, я поселился в гостинице «Припять».

Выходит, я подсознательно готовился к выпивке. День был теплый и солнечный, и выпивать ребята решили на природе. Попросили и меня поприсутствовать. А поскольку характер у меня компанейский, я сдуру и согласился. Пить я с ними не собирался, а так, побыть рядом, поговорить. И, действительно, первые три рюмки я пропустил, а потом не выдержала душа «поэта», и начался мой алкогольный кошмар. Добавка до «отключки» у одного из мотористов дома; похмелье утром; опять пьянка, теперь уже с соседом по гостинице.

Утром похмелиться захотелось рано, когда еще магазины не работали, и мы на такси поехали куда-то за город. Там выпили, а потом поехали в кафе, где я налился уже до самой настоящей потери пульса, и меня на «скорой помощи» завезли в морг, поскольку врач сам был пьян и посчитал, что я уже труп. Оттуда меня забрал сосед по номеру в гостинице, и мы продолжили пьянку. Даже то, что я побывал в морге, не остановило меня.

Деньги кончились, и я начал одалживать, у кого только было можно. Короче, потерял человеческий облик. И напоследок выпросил у незнакомого солдата на флакон одеколона. Из гостиницы меня выселили со скандалом, а паспорт и вещи, часть из которых я уже успел пропить, оставили в залог за неуплату проживания. А я, одолжив пять рублей, начал двигаться в сторону Минска.

В почти безумном состоянии я кое-как добрался до дома и грязным и голодным предстал перед своей бывшей женой. Она пошла на работу, а я перепил в квартире все, что горит, и когда она вернулась, уже был невменяемым. Она сразу же написала на меня заявление в милицию, и я имел верный шанс опять вернуться в ЛТП. Поэтому я сразу решил бежать из дома к родной сестре в Подмосковье. А по дороге к ней заехал к своей тетке, живущей в Москве. И тут мне Судьба подарила еще один шанс начать жить счастливой, трезвой жизнью. К тете пришла женщина, жившая этажом ниже, и она мне очень понравилась. Мы познакомились с ней поближе и в конечном счете поженились. Я переехал к ней. Жили мы с ней душа в душу, но алкоголизм начал проявлять себя. Сначала попробовал сухого вина. Ничего, прошло. Потом крепленого. А потом запой. Первое время жена сочувствовала и даже давала похмелиться. А потом поняла, что я «хроник», и стала настаивать на лечении. Но я-то не верил в лечение, потому что перепробовал почти все. А запои продолжались и становились все страшнее. Жена уже развелась

со мной и тоже написала на меня в милицию, чтобы отправили на лечение.

А я после очередного запоя не знал, куда кинуться дальше. У родной сестры в запойном состоянии я уже был несколько раз, и она меня не смогла вытерпеть. В Минске я не нужен. В монастырь идти? Так ведь и там этого не потерпят. Повеситься? И тут я услышал сообщение об Обществе АА. Дан был и контактный телефон. И я, как утопающий за соломинку, ухватился за это. Позвонил в тот же вечер и услышал очень доброжелательное разъяснение и адрес, где проходили собрания группы «Московские начинающие».

Поехал туда, хоть и не верил, что мне это поможет. Но что-то нужно было делать, да и жену хоть немного успокоить, что я пытаюсь лечиться. Прихожу, сажусь, слушаю, о чем говорят. Рассказывают о своих неприятностях в связи с пьянкой и о своих проблемах. Слушаю и думаю: «Мне бы ваши трудности», а потом такой «чернухи» в ЛТП я наслушался по уши, но терплю до конца.

Прочитали заключительную молитву, а тут и чай с тортом подоспел. И меня радушно пригласили к столу. По окончании вышел я на улицу, а на душе какое-то просветление, и состояние необычное. И думаю, отчего бы это? Что нового-то я услышал? И только потом понял, что это атмосфера полного откровения, бескорыстия и доброжелательности благотворно влияет на состояние души.

А в ЛТП хоть и рассказывалась порой такая же «чернуха», но редко кто там признавал себя алкоголиком, и каждый пытался выставить себя в лучшем свете. Да и полной открытости, конечно, не было.

Первое время я ходил на каждое собрание и продержался без пьянок восемь месяцев. А потом начали появляться мысли, что и ездить на группу далеко, и времени на это уходит много, и люди не все нравятся, и говорят часто одно и то же. Да и, вообще, у меня есть вся литература по Программе, и я могу сам по ней работать. И я стал сначала реже ходить на собрания, а потом и вообще перестал. А в результате опять начались запои. И понял я, что Программа работает только тогда, когда ты сам по ней работаешь, и не один, а посещая собрания АА.

Только так можно каждый раз познавать что-то новое и хоть по маленькому шажку, но двигаться вперед к духовному усовершенствованию, что и поможет сохранять мне трезвость.

Николай.
Москва.

СОБРАНИЯ АА ПО ПЕРЕПИСКЕ

Здравствуйте!

Меня зовут Дэви. Я алкоголик. Я пишу потому, что, как мне кажется, могу поделиться небольшим, но успехом: нас в Тбилиси уже двое. Уже после знакомства с группой «Московские начинающие» я обращался к моим друзьям в Тбилиси, страдающим алкоголизмом, с предложениями избавиться от алкогольной зависимости, следуя Программе АА.

Однако ни разговоры, ни знакомство с литературой АА не только не вызывали ни в ком энтузиазма, а даже, напротив, отношение к этому было либо насмешливо-скептическое, либо агрессивно-негативное. Я думаю, оно и не могло не отличаться от моего отношения к АА. Ведь в отличие от меня мои друзья не видели результатов следования Программе АА. А я один никак не мог быть для них убедительным примером, хотя бы потому, что достаточно часто и сильно запивал, естественно, с этими самыми же друзьями.

В частности, мы часто говорили с моим погибшим другом. В двадцать шесть лет он был ведущим сотрудником Республиканской прокуратуры, человеком по-настоящему выдающихся способностей и нравственных качеств.

К сорока двум годам это был окончательно опустившийся, совершенно одряхлевший физически, умственно и морально человек, потерявший всякий интерес к жизни. Он очень искренне хотел бросить пить. Один раз, года за два до смерти, зарекся и продержался месяца четыре. Но, разумеется, сорвался снова.

К тому времени, когда я говорил ему об АА, он только отмахивался, не веря уже ни во что. Конечно, Грузия специфическая страна с особым отношением к алкоголю. Здесь это рассматривается как некий обязательный ритуал, без которого человек просто не может существовать.

Я помню один из своих срывов. Это было после моего выхода из больницы, где мне подшили «эспераль». В связи с каким-то событием я поехал в командировку в один из районов Грузии. Приехал к вечеру. Меня принял один из

руководителей района, и мы проговорили почти до одиннадцати ночи. После этого мой собеседник пригласил меня домой. Я, конечно, прекрасно понимал, что там не обойдется без стакана-другого вина. Но... человек он был немолодой, очень симпатичный, говорил с подкупающей искренностью. В общем, я не смог ему отказать, хотя, отказав, и не рисковал остаться без ночлега, потому что у меня было место в гостинице.

Конечно, я боялся, что «эспераль» даст реакцию, но вот каким был ход моих мыслей: «Это очень приятный человек, и он, определенно, неплохо ко мне относится. Если я скажу ему о своих проблемах, он может изменить свое отношение ко мне. Если просто откажусь пойти к нему домой или откажусь там выпить, это может обидеть его. Я пойду и выпью. В конце концов, станет плохо - вызовет
«скорую».

Никакой реакции не было. Наутро первой моей мыслью было: «Я жив. Значит, все в порядке. Можно продолжать». Вечером был грандиозный банкет, на котором я уже напился «до чертиков». А потом, наутро, кое-как выехал в Тбилиси и здесь пил беспробудно.

Мне кажется, такой тип поведения достаточно распространен. Поэтому я не верю в то, что человеку достаточно эффективно может помочь бросить пить страх за здоровье, семью, материальное положение, общественный статус и т.д.

Единственное, что может стать спасением – это четкое осознание необходимости духовного перерождения, путь к которому дает Программа АА. Один мой приятель, страдающий от зависимости, сказал как-то, что единственный способ не пить - это сделать так, чтобы выпивка перестала интересовать тебя вообще, перестала быть для тебя проблемой. Возможность измениться таким образом и дает Программа АА.

И хотя большинство алкоголиков не стали еще моими единомышленниками, я знаю теперь, что они придут в нашу группу, днем рождения которой мы будем считать вчерашний день - девятое января. Как я сказал, нас пока двое. Моего товарища зовут Мераб. Ему 40 лет.

окончание на стр. 35

Как Билл Видит Это

Выход Из Депрессии

Во время сильной депрессии не пытайся сразу же навести порядок в своей жизни.

Беря на себя обязательства, выполнить которые в настоящий момент ты не в состоянии, тем самым ты подсознательно ставишь себе ловушку.

Это еще больше укрепит тебя в мыслях о своем духовном банкротстве, и тем самым ты позволишь себе с новой силой углубиться в депрессию.

Иными словами, принцип «все или ничего» - один из самых разрушающих.

Лучше всего начать с того минимума, который ты можешь выполнить.

Затем работай над его наращиванием - день за днем.

Не зацикливайся на том, что не получается - просто переступай через это и иди дальше.

Письмо, 1960 г.
пер. с англ.

Как Билл Видит Это

Эти другие люди

Подобно тебе, я часто зависел от того, что говорят или делают другие люди.

Таким образом, каждый раз, когда я считал их действия неверными, особенно в том, где они в точности не совпадали с моими, я приходил к выводу, что я еще больше разрушаю себя.

Мои обиды, жалость к себе часто лишь увеличивали мою ненужность кому-либо.

Поэтому теперь, если кто-нибудь говорит что-то, задевающее меня, прежде всего я задаю себе вопрос, правда ли это.

Если нет, я стараюсь вспомнить, что я тоже часто резко говорил о других.

Это вредное злословие - лишь симптом нашего длящегося эмоционального заболевания, и, соответственно, я никогда не должен озлобляться на безрассудство больных людей.

Как бы это не изнуряло меня, но снова и снова я старался прощать других - так же, как и себя.

Не пробовал ли ты это?

Письмо, 1948 г.
пер. с англ.

СПИСОК ГРУПП АА

Московские группы Анонимных Алкоголиков

Анти-Бахус

Зеленый пр., 64, «Красный уголок»,
м. Новогиреево, 1ый вагон от центра;
Тел: 301-3328 Вера
вторник, суббота - 19:00

Возвращение

Ул. Касаткина, 15, д/к Яуза
м. ВДНХ, далее трамв. 11
до ост. ул. академика Люльки, 3й этаж, комн. 5;
Тел: 478-8849 Василий;
понедельник - 19:00

Единство

М. Красногвардейская;
Тел: 396-4438 Слава;
вторник, воскресенье - 19:00

Круг

Ул. Старая Басманная, 20, корп. 5, 1ый этаж, подъезд 1;
м. Бауманская, далее тролл. 25, 45 до ост. Музей декабристов;
Тел: 267-8009 Володя, 901-7031 Костя;
вторник, четверг, суббота - 19:30

Маршрут А

Второй Вражский пер., 3а, медвытрезвитель, Ленинская комната,
м. Смоленская или Парк Культуры; Тел: 423-4863 Стас;
четверг - 19:00

Московские начинающие

Ул. Тайнинская, 8, Опорный пункт
м. Бабушкинская, далее авт. 181, 696 до ост. ул. Тайнинская;
Тел: 112-4078 Валера;
понедельник, вторник (Четвертый Шаг), среда, пятница - 19:00, воскресенье - 17:00

Околица

16я Парковая, 13, Наркологический диспансер, 1ый этаж,
м. Первомайская, далее тролл. 22 до
конца;
Тел: 163-8898 Марина;
четверг - 19:00, воскресенье - 16:00

Чудо

Ул. Чистова, 19, наркологическая больница, 13 отделение,
м. Текстильщики, далее авт. 22, 42 до ост. Ул. Чистова, тролл. 27, 38;
Тел: 179-1594 Алла;
среда - 19:00

Посошок

Ул. Верхне-Первомайская, 32, ДК Дружба, комн. 14, м. Первомайская; Тел: 466-5958 Валентин;
понедельник, среда, пятница - 20:00

Рубикон

Ул. Болотниковская, 16, кор. 5, подвал, штаб ГО,
м. Каховская;
Тел: 403-6282 Саша;
понедельник, среда, пятница - 18:00

Стабилизатор

Тел: 975-5813 Василий;

Добрый день

Ул. Чистова, 19 наркологическая больница,
м. Текстильщики, далее авт. 17, 22, 42, трамв. 27, 38 до ост. ул. Чистова, 6 отд., 2 этаж;
Тел: 237-7995 Саша;
вторник, четверг - 19:00

Англоязычная группа АА

Тел: 134-1897 Саша;
Вторник, четверг, пятница - 19:30, суббота - 9:00, воскресенье - 19:00

Молодежь в АА (до 25 лет)

16я Парковая улица, 13, к. 10, Наркологический диспансер, м. Первомайская, тролл. 22;
понедельник - 18:30

АртА (художники)

Тел: 402-1233 Михаил

AA

Дорогие друзья алкоголики!

Сердечный привет Вам из центральной части США. Мы, алкоголики из города Ватерлоо, штат Айова, желаем Вам счастья и продолжительных успехов в будущем. Вы, возможно, не знаете, что Ваше существование и рост по Программе приносит нам вдохновение.

Примите, пожалуйста, наши искренние поздравления. Вы много совершили за последнее время. Я лично типичный алкоголик. Думаю, что родился им. Мой первый запой был в семнадцать лет и кончился почти как кораблекрушение. Я потерял сознание, потерял память. Второй был не лучше, а также третий, но я продолжал пить уже двадцать лет. Было много страданий, унижений, глупостей. Я не буду описывать все это подробно. Если Вы алкоголик, тогда Вы уже знаете достаточно об этом.

Была у меня все это время одна очень вредная, но упорная мечта. Как говорится в Большой Книге, «Заветная мечта каждого алкоголика - чтобы он снова мог пить, получая удовольствие от алкоголя и полностью контролируя себя». Эта мечта едва не убила меня. Только в Программе я узнал, что это не чепуха, а реальность.

Когда я начал трезветь в 1978 году, я стал ходить на «собрания по Шагам», где по очереди изучают Шаги. Думаю, что Вы тоже имеете такие собрания. Я часто хожу на них.

Четвертый Шаг показал мне много недостатков, но враг номер один было нетерпение. Поэтому в качестве урока по терпению и дисциплине я заново стал изучать русский язык. Я начал его учить много лет назад в университете и прекратил из-за алкоголя. Теперь я могу свободно читать по-русски и более или менее свободно писать, но говорю с некоторым трудом.

Однажды я сказал моей жене, что в ошибках виноват не я, а перо. Оно американского производства и не умеет писать по-русски без ошибок. Жена посоветовала мне помнить, что АА - это Программа честности. И это, конечно, правда.

Когда движение АА началось в СССР, я стал постепенно переписываться с небольшим количеством русскоговорящих алкоголиков из разных республик. К моему удивлению, мы скоро стали друзьями. Как разрушение алкоголем не знает границ, так и исцеление от алкоголизма тоже не знает политических разделений.

Интересно, что мы с двумя-тремя моими новыми друзьями имели те же самые проблемы по вопросу Высшей Силы. Я родился и вырос в верующей семье, но в университете потерял веру, стал агностиком и активным алкоголиком. Когда я приобретал трезвость через много лет, мне было чрезвычайно трудно заново найти действительную связь с той же Высшей Силой, которую я оскорбил и презирал так долго.

Мне было очень важно, что в Программе АА сказано: «Прими свой собственный образ Высшей Силы». Если АА имело бы определенное кредо как вероисповедание, я, наверное, сразу ушел бы и не возвратился. Но АА такого определенного образа не имеет. Каждый должен формулировать собственный. Главной трудностью для меня было: «Как установить живую связь с этой Силой, которую я не мог слышать, видеть, понимать, мерить, касаться?»

Ну, есть русская пословица: «Если ты не знаешь путь к морю, следи за рекой». Для меня этими реками к морю стали: 1. собрания. 2 литература, 3. собственная совесть. Только с помощью этих косвенных методов я могу сообщаться со своей Высшей Силой. Она мне не пишет письма. Хотя, когда я честно готов к этому, ответы приходят ко мне через эти «реки». Эта источники всегда говорят мне то, что мне нужно слышать, показывают мне правильное, но не всегда любимое направление к морю.

Но довольно обо мне. Еще раз примите от меня лично и от всех алкоголиков города Ватерлоо сердечный привет!

За сегодня!

Пол Фишер
г. Ватерлоо США

Я БЛАГОДАРЕН АА

Я благодарен АА прежде всего за чудо - за то, что я не хочу пить. Несколько последних лет я отчаянно боролся со своей привычкой. Мне казалось, что я не хочу пить, но я пил, потому что на самом деле хотел пить, несмотря на отвращение к той жизни, несмотря на страстное желание не хотеть пить.

Я давно признал, что я алкоголик. Но попав в АА и смиренно вторя, что «да, я алкоголик!», на самом деле я внутренне протестовал - но ведь я же не такой, как они! Я не дошел до всего этого, я еще могу удержаться после первой рюмки, я, конечно, алкоголик, но... Но через месяц мне довелось убедиться, что я такой же. Пришлось после срыва действительно начать работать по Программе, выполнять рекомендацию посещения «90 собраний», читать, слушать, говорить, молиться.

И тогда произошло чудо. Не знаю, когда оно произошло - три месяца назад или только месяц - я заметил его совсем недавно, заметил, что исчезло положительное отношение к отупело-блаженному состоянию, в которое меня приводила выпивка. Нет, желание выпить у меня еще изредка неожиданно возникает, и я вроде научился (тьфу-тьфу) с ним справляться, депрессии, конечно же, чуть ли не одна за другой, разные там стрессы, разочарования, обиды, но - исчезло постоянное воспоминание о выпивке, как способе снятия всех
эмоциональных и бытовых проблем. Если мне сейчас плохо, то мне просто плохо, а
не еще и оттого, что нельзя это «плохо» снять выпивкой. С тяжелыми состояниями я справляюсь иногда долго и с трудом, но - не вспоминая о выпивке. Я перестал «вообще-то» хотеть пить.

Еще я благодарен АА за новую жизнь. Во время неоднократных безуспешных попыток прекратить пить меня не пугала предстоящая «трезвая жизнь» - она казалась мне светлой, радостной и беспроблемной. После первой недели в АА впервые действительно всерьез встало пока еще предположение, что я больше не буду пить. И привело меня в ужас, жизнь без выпивки казалась остро бессмысленной, пустой, мучительной, скучной. Но надо - и я начал спрашивать на группах «Как же жить трезво?...», начал бороться за новую жизнь, строить

ее. Не понимая, что все время пытался восстановить старый образ жизни в ее давние редкие активные периоды, но только БЕЗ выпивки. И все не выходило, не получалось, не поддавалось - хоть тресни, как не насилуй себя.

А оказалось, что новое, если оно действительно новое, нельзя представить себе заранее, поэтому нельзя и спланировать, построить. Но можно молиться о нем, стремиться к нему, неизвестному, всем сердцем, узнавать с изумлением его малейшие появления, радоваться им и благодарить за них Дающего. И новое появилось, не знаю когда, тоже недавно, небольшими ростками, но - совершенно новое - отношение к людям, ко времени, к вещам и деньгам, к бессилию и достоинству, к своей роли в этом мире. Я вижу его, опираюсь на него, отдаюсь ему, расту вместе с ним. И проблемы, конечно, есть, но это новые проблемы, раньше их и быть-то не могло, а теперь, спасибо, есть, и есть силы и желание их решать.

И, наконец, а возможно это самое главное, я сегодня благодарен АА за то, что сегодня я трезв и счастлив.

Виктор
Москва

У меня нет никакого диплома о завершении курса обучения и сдачи экзаменов по программе АА, поскольку, как Вы знаете, в обществе Анонимных Алкоголиков нет никаких школ и зачетов. Просто первого февраля 1993 года я отметил в АА свою тридцатую годовщину трезвости, т.е. был трезв день за днем ровно десять тысяч девятьсот дней. Сказанное выше могло показаться очень странным и невозможным тридцать лет назад, когда я пытался совершить самоубийство. Жизнь тогда не представляла для меня никакой ценности, т.к. я докатился в своей пьянке до самого дна. Когда я пил свой последний

стакан, я мысленно пробежался по всем своим попыткам справиться с алкоголем. Я пытался обращаться в клубы здоровья, посещал докторов, психиатров, священников и даже собрания АА. Я не вписывался ни в одну из этих систем и пришел к выводу, что родился, наверное, не на той планете. Тогда я был уверен, что лучшее, что я могу сделать для всех: жены, детей, соседей, коллег по работе и т.д. - просто уйти из жизни. Я отправился в гараж, законопатил окна и двери, включил двигатель машины и открыл последнюю бутылку. Я быстро отключился тогда, а когда очнулся, то, к своему удивлению, обнаружил себя не на том свете, а на собрании Анонимных Алкоголиков.

Другой алкоголик рассказывал там свою историю. Его звали Боб С. Он тоже был пьян и говорил, что никак не может войти в Программу Двенадцати Шагов, хотя он пытается сделать это последние двенадцать лет. Я узнал, что он, как и я сам, никак не мог найти в Программе то, что в ней находили другие. Он сказал, что сегодня ему исполняется пятьдесят лет. Я спросил у соседа, что за день сегодня. Было первое февраля 1963 года - этот день и стал моим вторым днем рождения.

Мне тогда было двадцать девять лет, и я подумал, что если я завяжу сегодня, то, когда мне исполнится пятьдесят лет, я смогу двадцать один год быть трезвым. На том собрании я сделал свой Первый Шаг, т.е. признал себя алкоголиком и стал смиренно принимать все, чему меня учила Программа АА. Я смог прожить тот день без рюмки, потом еще один, потом третий и т.д. С тех пор я не выпил ни разу.

И сейчас я думаю, как много замечательного в жизни я бы не увидел, убей я себя тогда...

Быть готовым сделать все для достижения трезвости для меня значило:

- повторять Молитву о Душевном Покое много раз в день,
- посетить много собраний АА (одно - четыре собрания в день),
- воздержаться от первой рюмки,
- говорить ежедневно с кем-нибудь из АА (хотя бы по телефону),
- оставаться спокойным, переносить любые неприятности без выпивки,
- быть готовым в любое время суток сделать звонок по Двенадцатому Шагу,
- искренне делиться своей верой, силой и опытом с другими,
- делать любую работу в АА бесплатно и с удовольствием: приветствовать новичков, мыть чашки и пепельницы после собраний, выступать на собраниях АА, слушать других и, главное, не употреблять алкоголь в любой форме,
- работать по Двенадцати Шагам: с Первого по Девятый - письменно, а последние три Шага продолжать всю свою оставшуюся жизнь день за днем,
- держаться с теми, кто остаются

трезвыми и находят счастье в трезвой жизни,

- оставаясь человеком, прийти к вере в Высшую Силу, быть благодарным каждый день и продолжать свой путь, приближаясь к Богу.

Вильям С., или Сладкий Вильям

P. S. Мои три визита в СССР (теперь СНГ) были для меня очень полезными. Одно из самых ярких впечатлений моей трезвой жизни я считаю мою Двадцать шестую годовщину трезвости, которую я отметил на собрании АА в одном медицинском учреждении в Ленинграде (Санкт-Петербурге), где присутствовали тридцать восемь алкоголиков, для которых это было первое собрание АА в жизни. Я очень надеюсь, что кто-нибудь из них остался в АА, приобрел на том собрании первые навыки работы по Программе и до сих пор остается трезвым.

ПОМОГЛА ДЮЖИНА

Я слышала про критические сроки в три, шесть месяцев и т. д. И со страхом ждала трех месяцев своей трезвости. Как-то я смогу пережить этот критический срок без рюмки? Но минуло и три, и четыре месяца ...

Все шло нормально. Желания выпить не появлялось. И вот на пятом месяце со мной стало происходить что-то непонятное. Навалилась депрессия, вылезла саможалость, опять появилось желание покончить счеты с жизнью. В придачу ко всему появились рези в желудке, такие, какие были только после запоев. Нежелание вставать по утрам, вялость, сухость во рту. Полная апатия. Единственное, что я делала насильно - это шла на группу. Просто как робот шла. Я чувствовала, что только группа мне поможет. Все делала как в замедленном кино.

Пришла в лечебную группу, объяснила свое состояние. Звонила по телефону, ничего не помогало. Как-то собрались втроем на группу «Круг». Все было против меня: и троллейбус ждали долго, и уехали не туда. Нервы были на пределе, хотелось наплевать на все и ехать домой. Но друг взял такси, опоздали на час, но прибыли.

Мне уже надоело говорить на каждой группе о моем состоянии. И высказалась я за чаем одному человеку. Он поинтересовался, читала ли я последний номер нашего журнала.

«Нет, - говорю, - видела, продавали его на встрече с американцами. Да решила, что я и без него обойдусь, да и деньги зажала». Дает он мне этот журнальчик, читаю и глазам своим не верю. Мое состояние почти такое же. Статья называлась «Сухое похмелье». Дышать мне стало легче. С журналом расстаться я больше не захотела, деньги жалеть перестала. Еду в метро, во второй раз читаю. И жить мне захотелось снова.

До этого момента был пик жутчайшего состояния из-за того, что не могла я разобраться, что со мной. И так две недели. А тут перевернулось все во мне и стало медленно, уверенно вставать на место. И третья неделя прошла в более легком состоянии. С тех пор зареклась я зажимать деньги на журнал. Хватаю сразу, не заглядывая в него. Теперь-то я знаю: что-нибудь, да найду я там для себя. Вот так и помогла мне «Дюжина», спасибо ей и автору статьи.

Надежда
Москва

Ты представляешь, он вообще не пьет, сделал такую глупость — вернулся на старую работу, вернулся к семье и содержит жену и детей, раз или два в неделю ходит на собрания, он не только экономит деньги, но и вкладывает их в дело, каждый вечер он уже дома и перестал водиться с большинством своих старых собутыльников. Бедняга!

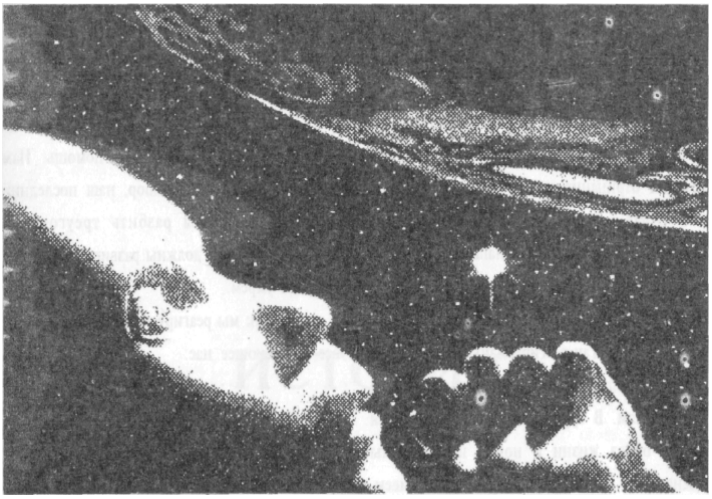
Что за адская жизнь!

ТРЕУГОЛЬНИК, СОСТАВЛЯЮЩИЙ НАВЯЗЧИВУЮ ИДЕЮ НАРКОМАНА (АЛКОГОЛИКА)

Когда мы рождаемся, мы сознаем только себя. Мы являемся Вселенной. Мы воспринимаем только свои основные потребности. Если они удовлетворяются, мы - удовлетворены. Затем наше сознание развивается, и мы начинаем воспринимать мир вокруг себя. Мы видим различные места, людей, вещи, при помощи которых удовлетворяются наши потребности. Мы начинаем различать их и выделять то, что нам больше нравится. Мы учимся «хотеть и выбирать». Мы являемся центром растущей Вселенной и ожидаем, что выполнено будет все, что нам нужно и что мы хотим. Наше удовлетворение исходит из того, удовлетворены ли наши основные потребности, и доходит до выполнения всех наших желаний.

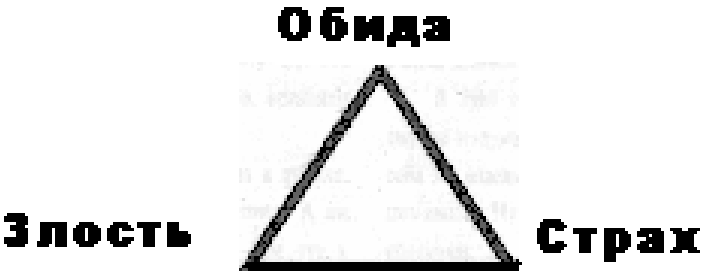
Многие дети через опыт со временем начинают понимать, что все наши желания и потребности не могут быть исполнены. Они начинают прикладывать свои собственные усилия к тому, что им уже дано. Их зависимость от людей и вещей уменьшается, и они обращаются все больше и больше к себе. Они начинают понимать, что счастье и удовлетворение приходят изнутри, они становятся все более самодостаточными. Большинство становится зрелыми. Они принимают свои сильные и слабые стороны, свои ограничения. Иногда, когда они не могут справиться сами, они начинают полагаться на Силу, более могущественную, чем они. Для многих людей развитие является естественным процессом.

Наркоманы и алкоголики спотыкаются на этом пути. Они сосредоточены на самих себе, как дети. Они никак не могут найти в себе самодостаточность. Они зависят от окружающего



мира и отказываются принять то, что все получить невозможно, что все желания не могут быть удовлетворены. Их потребности и желания становятся требованиями, они сконцентрированы только на них. Иногда они достигают момента, когда удовлетворения достичь невозможно. Люди, вещи не могут заполнить пустоту внутри них, и они реагируют на них с **обидой, злостью, страхом**. Обида, злость, страх составляют «треугольник наваждения».

Отсюда идут все другие дефекты характера. Концентрация на самом себе – это сердцевина безумия.



Обида - так многие наркоманы (алкоголики) реагируют на свое прошлое. Они как бы проживают его вновь и вновь в своем мозгу.

Злость - так многие наркоманы (алкоголики) живут в настоящем. Это наша реакция отрицания настоящего.

Страх - это то, что мы чувствуем, когда думаем о будущем. Это наша реакция на неизвестное.

Все это является выражением нашего эгоцентризма. Так реагируем мы на людей, на все окружающее, если они не отвечают нашим требованиям. В группе НА нам предлагается новый образ жизни и новые инструменты Двенадцати Шагов, по которым мы живем. Если мы остаемся трезвыми и можем применять эти принципы в жизни, то случаются чудеса.

Мы находим свободу - от алкоголя, наркотиков, от наших зависимостей и от эгоцентризма. Обида заменяется принятием, злость - любовью, страх - верой.

У нас есть болезнь, которая в конце концов заставляет нас искать помощь. Нам повезло, что нам дан выбор, наш последний шанс. Мы должны разбить треугольник эгоцентризма. Мы должны развиваться, расти. Или мы умрем.

Вот как мы реагируем на людей, вещи и все окружающее нас:

НЕГАТИВ		ПОЗИТИВ
Обида	Прошлое	Принятие
Злость	Настоящее	Любовь
Страх	Будущее	Вера

И ЕЩЕ ОДНА ИСТОРИЯ

С алкоголем я познакомилась, когда мне было лет восемь или девять. Подружка стащила со свадебного стола бутылку, и мы, подражая взрослым, выпили прямо «из горла». Помню, меня рвало.

Сознательно пила с пятнадцати лет. Первый год замужества был питейным, пока не узнала, что беременна. Два года не брала в рот ни капли. Затем - пьянство мужа. Я старалась выпивать больше него, чтобы он не был сильно пьян и пошел на работу. Все это время меня еще тошнило, видимо, организм еще сопротивлялся.

После рождения второго сына я думала, что муж перестанет так сильно пить. А он «прописался» в больнице №17. Вот тут я совсем несчастная стала: одна, с двумя детьми, на тридцать пять рублей. Подруги и сестры жалели, наливали. А я пила. Но еще силы были, устроилась на работу, потом на вторую. Уставала до бесчувствия. А как только выходной - выпить и забыться.

Мрак наступил незаметно для меня. Если раньше пила и становилась веселой, то теперь, наоборот, больше плакала. Чем больше пила, тем больше ненавидела себя. Проклинала мужа, считая виноватым во всех своих бедах.

В 1989 г. умерла сестра сорока лет. Я смутно подумала, что от пьянки, но гнала от себя эту мысль. Зато уж никто не попрекнет за поминки. Ну и поминала до глюков, до трясучки.

Как-то был просвет - решила сменить работу, чтобы на людях быть, при начальстве. Не помогло. Наоборот, чтобы не видели меня трясущейся, стала работу прогуливать. И даже когда прекращала пить, дня два-три ходила, шатаясь, полностью была нарушена координация движений. Был однажды и настоящий «колотун». Похмелку подруга-собутыльница вливала мне в рот. Затем - «неотложка».

Поняла, что контролировать себя уже не могу. Хочу выпить рюмку, а напиваюсь до бесчувствия. Пробовала совсем не пить, но через месяц-полтора «депрессуха» брала свое, и я напивалась снова, и опять - «неотложка». И если раньше я только пугала детей тем, что хочу сдохнуть, то теперь это переросло в настоящее желание.

Как-то нажралась так, что идти не могла, ползком к балкону продвигалась, но крест с себя снять не забыла. Кое-как открыла балкон. Но старший сын услышал. Плакали мы все трое. После этого сын замотал все ручки окон веревками. И в каждый мой запой дежурил около меня, пока не засну.

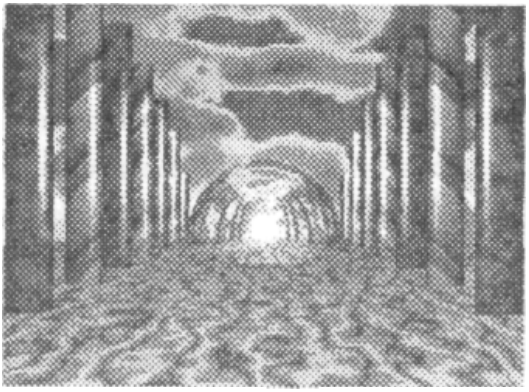
И вот, Благодареньем Богу, мой последний запой. Он был самым крутым, аж двадцать дней с перерывом в пять дней. Я была невменяемой в последний день, как рассказал мне сын, теряла сознание. Помню все смутно. Все кричали очень сильно и плакали. Наверное, это и вернуло меня к жизни. И еще сыновья сказали, что старший делал мне искусственное дыхание. При воспоминании об этом ужасе слезы текут у меня из глаз, и ком стоит в горле. Но я хочу это помнить и буду это помнить.

И мне до невозможности захотелось жить. Значит, они меня любят такую. Значит, я еще человек. Бог оставил мне жизнь. Я должна измениться, и я изменюсь. Бог мне поможет. Сначала хотела сделать «Торпедо», но вспомнила, что муж ее делал три раза с нулевым результатом. Думала, закодируюсь, но нет. Бог дал мне лечебный центр и АА.

Теперь у меня год трезвости. А я уже стала другой, более спокойной, научилась оценивать свой поступки, научилась мыслить. Вижу окружающий мир и людей совсем по-другому. Я стараюсь искать хорошее во всем, и в этом помогает мне Бог. Я твердо верю, что это Он увидел мое огромное желание стать другой и помогает мне через моих настоящих друзей - моих братьев по АА, которые всегда поддерживают, когда силы покидают меня.

И с каждым днем я хочу быть мудрее, молодеть душой. Жизнь впереди, она прекрасна. И Бог поможет мне в этом. Да исполнится воля Твоя!

Надежда
Москва
1993 г.



окончание, начало на стр. 17

Мы несколько дней подряд говорили с ним, читали Большую книгу и решили, что, возможно, сможем друг другу помочь. Кто мы, действительно, такие, чтобы игнорировать опыт миллионов людей во всем мире?!

Вчера мы собрались с нашими женами, а также матерью Мераба и окончательно решили, что группе быть, и что отныне мы, не кривя душой, не обманывая себя, вступаем в содружество АА.

Я благодарю Вас за то, что трезв сегодня и буду трезв в ближайшие сутки.

До свидания. Возможно, письмо немного сумбурное, но иначе пока не могу.

Дэви.

АЛ-АНОН

Предупреждение Бури

Я вступила в противоречие со своей индивидуальностью. Я попала в беду задолго до того, как встретила алкоголика, за которого вышла замуж. До того, как я начала расти духовно, я плыла по течению. Я совсем потеряла связь с теми религиозными взглядами, которые мне прививали в детстве. Я стала бояться окружающего мира и всех его требований, сосредоточилась на самой себе, очень самоизолировалась и решила себя обезопасить через другого человека.

Теперь со мной рядом шел мой Ланселот, живущий жизнью необузданного дикаря, не боящийся вечного риска, которому себя подвергал. У него была широко открытая улыбка, и он был готов сразиться с миром.

Увы, наша способность общаться, сосуществовать оставляла желать лучшего. Я хотела, чтобы мои любовь и безопасность были в надежных руках. Его безопасностью правил ветер. Я пыталась управлять ветром, но он стал ураганом.

Наша совместная жизнь превратилась в сплошной кошмар. Я не слышала его страданий и бед, а он не мог слышать моих. Мы оба выплескивали нашу боль одновременно. Никто не слушал друг друга. Я действительно не знала, в чем причина этого и что же у нас не так. Но я почувствовала, что этому надо положить конец, потому что наша жизнь стала сплошной мукой. Я присоединилась к Ал-Анон в надежде справиться со своими эмоциями, чтобы я смогла, не мучаясь совестью, отказаться от своих обязательств.

В Ал-Аноне не дают советов, но дают ценные предложения. Одним из них было не принимать основных решений в течение одного года. Я была в таком смя-

тении, что решила сначала привести в порядок себя, а потом все остальное.

На моих первых собраниях я слышала от других о такой же беде, что и у меня. Я начала рассказывать о своей. Вначале я рассказывала о том, что наболело, а потом услышала в выступлениях других о некоторых выходах из своего трудного положения.

Я начала продвигаться вперед в том, чему училась. Никто меня не судил. Они любили меня такой, какой я была, и приглашали идти в своих поисках дальше. Здесь я впервые столкнулась с абсолютной любовью. Мне стало хорошо, и я начала применять эти принципы дома.

Лишь один из них – прекратить бесплодные аргументы в дискуссиях, если вы не участвуете в их разрешении, - сотворил чудо. Трудно было не отвечать на вызов, но это явно имело невероятный успех. Я обнаружила, что мой супруг нуждался в общении со мной.

В конце концов мы смогли говорить друг с другом спокойными голосами и приходить к совместному решению. Мы поняли, что не всегда бываем согласны друг с другом, но смогли согласиться с тем, что это естественно, и это было уже что-то. Мы начали принимать друг друга такими, какие мы есть, а не такими, какими бы мы хотели видеть друг друга. Любовь вновь зажглась в наших сердцах, любовь более зрелая и прочная.

Я поняла, что раньше я хотела, чтобы мой муж заполнил несовершенства, существующие во мне. Теперь я поняла, что я не должна жить кем-то. Я сама должна расти и совершенствоваться, открывать в себе свои недостатки, сама работать над тем, чтобы справляться с ними.

Когда я обрела внутреннюю стабильность, справившись сама с собой, я начала развиваться духовно, от чего мне стало так хорошо и надежно.

Будущее все еще таинственно для меня, но я не испытываю перед ним того ужаса, который был мне свойственен раньше. Жизнь - это состояние, к которому я имею ключи. Я должна быть открытой для помощи и решений, о которых я раньше и не мечтала. Не негодуя теперь на жизнь, я обрела душевный покой.

Теперь я живу реальностью, а не мечтами. Я могу радоваться самому малому. Если бы я никогда не познала беду и боль, я никогда бы не познала истинную радость. Я, возможно, только начала свое странствие в самопознание, и Ал-Анон помог мне сделать этот гигантский шаг в моей жизни в правильном направлении.

Кэрол С.
Канада
«Форум»,
сентябрь 1991 г.
Перевод с англ.
Людмилы (Ростов-на-Дону)

ИСПОВЕДЬ НА ЗАДАННУЮ ТЕМУ

НИКОГДА НЕ ПОЗДНО

...Остался один и почувствовал, что вообще приходит конец.

Я - ровесник АА. Первый раз я напился еще ребенком в конце 1945 года. Мать поставила брагу - встретить отца с войны. Было голодно, и я попробовал еемного раз, пока земля не стала падать на меняЭти воспоминания так же ярки сейчас, как тогда. Второй раз – уже сознательно в 1951 году, после одного года ремесленного училища. И с тех пор я хотел научиться пить в радость и удовольствие, а получалось всегда горе то мне, то близкому, а то и просто встречному человеку.

Выпивал и до призыва в армию в 1954 году, до демобилизации в 1957 году. Пришел из армии калекой – упал с третьей полки и очень сильно разбил бедро. Лежал в институте им. Склифосовского и болел почти год. Потом опять – за пьянку. Раз пять сидел сутки как «декабрист». Были еще приводы в милицию, и все по пьянке. Пока не докатился до суда. Судили за хулиганство и сопротивление милиции. Дали один год. Не прошло и полугода - опять подрался, и милиционер сломал мне челюсть. Говорили, опять суд, да перенесли в товарищеский, которого и жду до сих пор.

В 1981 году уволился с работы и похоронил мать. Остался один и почувствовал, что вообще приходит конец. В 1982 году попал к наркологу и попросил лечиться серьезно. Направили в Ганушкино, попал в отделение, где половина «дураков», а половина алкоголиков. Молодой врач сказал, что никто мне не поможет, кроме меня самого. Я понял это по-своему и после лечения стал опять учиться пить. И опять в сентябре оказался в Ганушкино. Между этими лечениями меня один раз «вдарила» эпилепсия, и я стал вообще бояться бросать пить без врача.

В 1983 г. я женился. Думал, жена поможет мне пить нормально, но ничего не получалось, было все хуже и хуже. Один раз разбил голову, и рана-то небольшая, а залил всю квартиру кровью, как вызвал «скорую», сам не знаю.

Раза три после этого лечился у нарколога, пока в 1987 г. не «вдарила» белая

горячка. Был в больнице № 20, три дня без памяти, на связках, потом операция на руке, так как занесли инфекцию. Врачи сказали, что больше меня не выведут. После больницы месяцев шесть не пил вообще, потом опять стал учиться пить и учился до тех пор, пока снова не попал в больницу на Зиле в 16 отделение, где лечат голову.

Там стал доказывать врачу, что, мол, какой же я алкоголик, если шесть месяцев пил нормально. Сейчас я понимаю, что это чушь, а тогда - на полном серьезе. Выписался и не пил восемь месяцев, но было очень тяжело: ни поговорить не с кем, ни пойти куда-нибудь. И в конце концов я стал искать причину, чтобы напиться. И нашел...

Пил дней семь-девять, не помню точно, сколько. И опять пошел проситься в это отделение. Положили в 16 отделение 30 ноября 1989 г. Отошел через 10 дней и не знал, что делать. Врач-психолог дала адрес «Московских начинающих».

Выписался из больницы, устроился на работу и с января 1990 года стал ходить на группу АА. И вот уже более трех лет я в трезвости. За это время я не выпил ни разу. И понял, где я ошибался. Я не знал Бога, надеялся только на себя. У меня не раз были порывы опять вернуться к старому, но с Божьей помощью я справлялся.

Хотя мне уже скоро будет 58 лет, я не думаю, что жизнь моя кончилась. Как я иной раз слышу от сорокалетних, что уже, мол, все позади - буду пить до конца.

Мне трезвость дается нелегко. Если бы не было АА, не было бы Бога для меня, не было бы и трезвости. Так что спасибо АА, что оно есть, и что я трезвый. Пускай мой пример поможет кому-нибудь прийти в АА, а это никогда не поздно. Как я понял - неважно, сколько человеку лет, если он в душе молодой, как всегда молодо АА.

Георгий

В КЛУБЕ АА

Всегда в субботу у нас в Клубе танцуем, играем, общаемся.

В субботу Клуб открыт с 17 час. до 22 час. В будние дни Клуб работает с 18 час. до 21 час. В пон., ср., птн. в помещении Клуба собирается группа АА «Тройка» с 19.30 час.

По вторникам и четвергам помещение клуба свободно для проведения групп АА.

Заявки принимаются.

Адрес Клуба:

ДК им Курчатова,
ул. Рогова, д.1, к. 108.

Информационный телефон Общества Анонимных Алкоголиков

463 5633

Понедельник, Среда, Пятница

19:00 - 22:00

АЛ-АНОН

Дети алкоголиков

25 марта в Москве в первый раз собралась группа Взрослых Детей Алкоголиков.

ВДА - духовное анонимное товарищество поддержки, построенное по образу АА, за исключением того, что спонсорство у нас не поощряется. У нас нет экспертов и авторитетов, и здесь не дают советов. Мы не комментируем выступления других, не перебиваем и не ведем перекрестных разговоров. Что мы делаем, так это уважаем друг друга и предоставляем друг другу место для роста.

Группа «Цветы на скалах» собирается по четвергам в 18:30 по адресу: м. Свиблово (последний вагон), проезд Русанова, д.13, к.1, кв.31.

Контактные телефоны: 172 0271 Андрей, 250 1560 Оля

***

Дорогие Друзья!

Имеем честь пригласить Вас на юбилейный Пятый Российский Слет А. А., который будет проходить в г. Москве 18 - 19 декабря 1993 года в помещении ДК «Компрессор» по адресу:

г. Москва, шоссе Энтузиастов, 28.

Проезд:

ст. метро Авиамоторная.

Открытие

18 декабря 1993 года в 14:00
(актовый зал ДК).

Тема:

Личное выздоровление - в единстве А. А.

Мы надеемся увидеть многих старых друзей - членов Товарищества А. А. Российской Федерации, Национальных Товариществ А. А. республик Содружества, зарубежных гостей и официальных представителей.

Приглашаем к нам и будем особенно рады встретить также и тех, кто еще никогда не участвовал в наших Слетах. Приезжайте, познакомьтесь, повстречайтесь, поделитесь с нами своими мыслями, опытом, и мы уверены – Вы обретете много новых друзей и единомышленников среди нас.