

Анонимные Алкоголики - это общество, объединяющее мужчин и женщин, которые делятся друг с другом своим опытом, силами и надеждами с целью помочь себе и другим избавиться от алкоголизма.

Единственное условие для членства в АА - это желание бросить пить. Члены АА не платят ни вступительных, ни членских взносов. Мы сами себя содержим благодаря нашим добровольным пожертвованиям.

АА не связано ни с какой сектой, вероисповеданием, политическим направлением, организацией или учреждением; не вступает в полемику по каким бы то ни было вопросам, не поддерживает и не выступает против чьих бы то ни было интересов.

Наша основная цель - оставаться трезвыми и помочь другим алкоголикам обрести здоровый трезвый образ жизни.

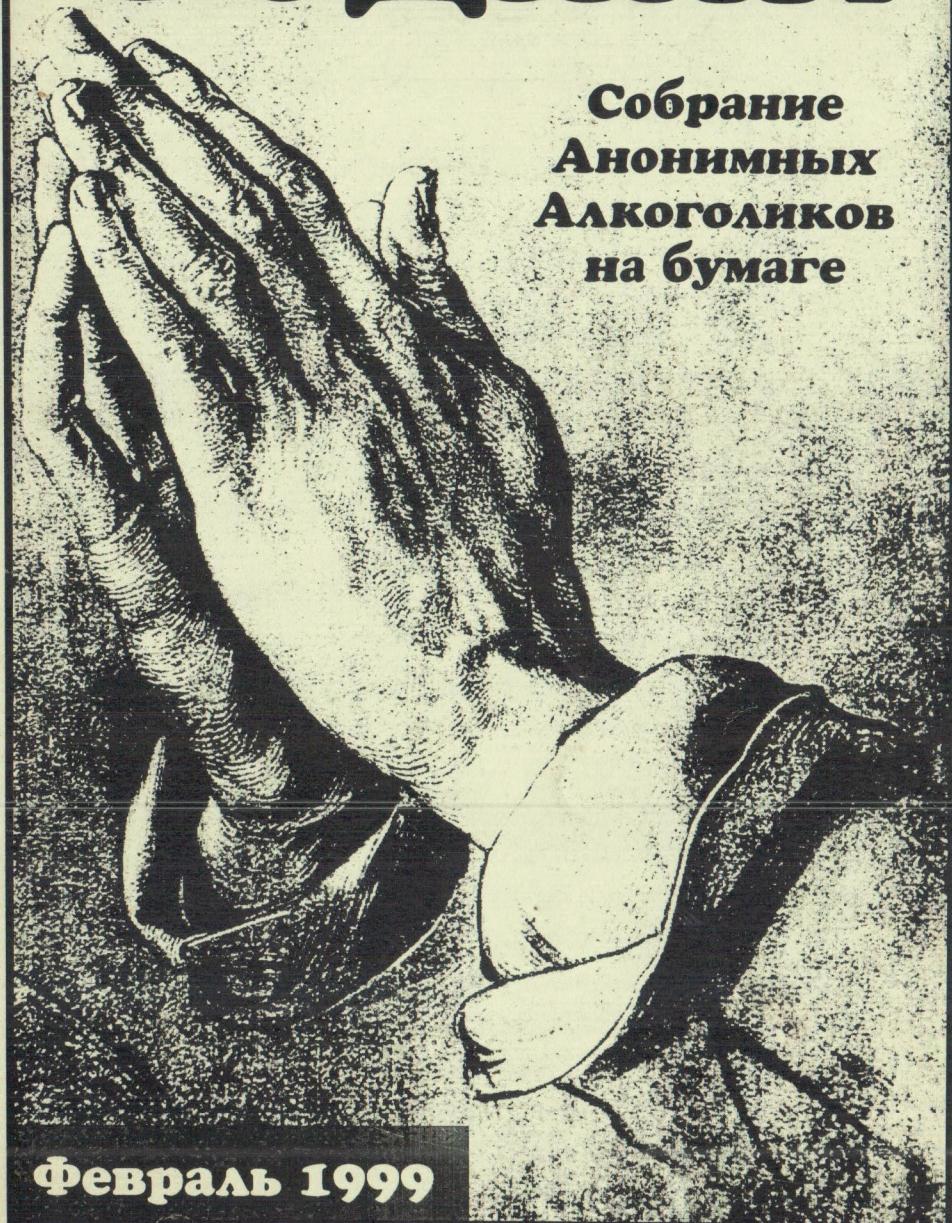
*Copyright © by the AA Grapevine, Inc.;
перепечатано с разрешения.*

Издается Московской службой АА
по решению Московской интергруппы

Офис АА в Москве: Ул. Тайнинская, 8, опорный пункт.
Телефон (095) 185-40-00

РОДНИК

**Собрание
Анонимных
Алкоголиков
на бумаге**



ДВЕНАДЦАТЬ ШАГОВ

- 1 Мы признали свое бессилие перед алкоголем, признали, что мы потеряли контроль над собой.
- 2 Пришли к убеждению, что только Сила, более могущественная, чем мы, может вернуть нам здравомыслие.
- 3 Приняли решение препоручить нашу волю и нашу жизнь Богу, как мы Его понимали.
- 4 Глубоко и бесстрашно оценили себя и свою жизнь с нравственной точки зрения.
- 5 Признали перед Богом, собой и каким-либо другим человеком истинную природу наших заблуждений.
- 6 Полностью подготовили себя к тому, чтобы Бог избавил нас от наших недостатков.
- 7 Смиренно просили Его исправить наши изъяны.
- 8 Составили список всех тех людей, кому мы причинили зло, и преисполнились желаниям загладить свою вину перед ними.
- 9 Лично возмещали причиненный этим людям ущерб, где только возможно, кроме тех случаев, когда это могло повредить им или кому-либо другому.
- 10 Продолжали самоанализ и, когда допускали ошибки, сразу признавали это.
- 11 Стремились путем молитвы и размышления углубить соприкосновение с Богом, как мы понимали Его, молясь лишь о знании Его воли, которую нам надлежит исполнить, и о даровании силы для этого.
- 12 Достигнув духовного пробуждения, к которому привели эти шаги, мы старались донести смысл наших идей до других алкоголиков и применять эти принципы во всех наших делах.

Перепечатано с разрешения A.A.W.S., Inc.

ДВЕНАДЦАТЬ ТРАДИЦИЙ

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

Перепечатано с разрешения A.A.W.S., Inc.

Содержание

От редакции	4
-------------	---

Основатели АА

Последнее послание Билла	5
Прощальная беседа доктора Боба	6

Моя история

Это работает	7
Весь мир был против меня	9
Руководство на все времена	13
Я стремилась уплыть куда-то прочь - от людей, от чувств, позднее от мужей...	16

Традиции

Разрушенное единство	20
Опыт Второй Традиции	22

Служение

Форум АА в Глазове	27
Быть нужной или быть полезной?	30

Информация

Доска объявлений	32
Литература, которую можно купить в офисе АА	34

От редакции

Дорогие друзья!

У вас в руках первый номер журнала «Родник». Это еще один журнал Анонимных Алкоголиков, в данном случае Московского региона. Еще одна возможность доносить идеи AA до тех, кто страдает от алкоголизма.

Концепция журнала вполне традиционна для изданий AA - «собрание на бумаге». (А как известно, собраний не бывает «слишком много»). Его страницы - место, где алкоголики могут делиться силами, опытом и надеждой друг с другом. В своей деятельности мы собираемся руководствоваться Традициями AA и Принципами Служения. И, разумеется, как всегда, главным остается новичок, на которого, прежде всего, ориентирован журнал. Очень важно, чтобы «Родник» не стал изданием клубного характера, «для своих». Из родника может пить каждый, было бы желание утолить жажду.

Опросы, проводимые на Форумах и Конференциях Российского AA, показали, что потребность членов Сообщества в подобной литературе довольно высока. На августовской встрече 1997 года 41% опрошенных заявили, что из литературы AA им более всего не хватает периодических изданий AA. «Родник» - одна из попыток удовлетворить эту потребность.

Издание журнала только начинается, мы не профессионалы и сейчас не можем обещать бесперебойный выход журнала «к сроку». Мы собираемся выпускать его по мере накопления материала. Иссякнет «Родник» или будет, в противовес алкоголю, источником чистой воды трезвости, зависит прежде всего от вас. Журнал не сможет существовать без вашего участия. «Роднику» нужны ваши истории, ваша творческая энергия, ваши идеи и предложения, ваше техническое участие - переводы с других языков, рисунки, художественное оформление, обработка текстов и многое другое. Мы рады любому посильному вкладу. Купив «Родник», вы уже поддержали его существование.

Сегодня мы на пороге нового начинания. И как бы ни сложилась судьба нашего детинца, это еще одна возможность что-то понять, чему-то научиться, а даст Бог и кому-то реально помочь. В добрый час.

Последнее послание Билла

Мои дорогие друзья!

Недавно один из членов АА прислал мне необычное приветствие, которое я хотел бы донести и до вас. Он сказал мне, что это древнее арабское приветствие. Возможно у нас нет арабских групп, но это подходящее выражение того, что я чувствую по отношению к каждому из вас. В нем говорится: «Я приветствую и благодаря вас за то, что вы живете».

Мои мысли заняты в эти дни признательностью нашему Товариществу и благодарностью за неисчислимые дары, ниспославшие нам Божьей Милостью.

Если бы меня спросили, какой из этих даров, как мне кажется, наиболее способствовал росту нашего товарищества и жизненно необходим для нашей целостности, я бы сказал: «Принцип Анонимности».

У анонимности есть две стороны, существенные для нашего личного и общего выживания: духовная и практическая.

На духовном уровне аноним-

ность требует величайшей дисциплины, на которую мы только способны. На практическом уровне анонимность дала защиту для новичков, принесла уважение и поддержку внешнего мира и безопасность от тех, кто хотел бы использовать АА в неправедных или корыстных целях.

АА должно и будет продолжать изменяться со временем. Мы не можем и не должны поворачивать вспять. Но как бы то ни было, я глубоко верю, что Принцип Анонимности должен оставаться нашей прочной и основной защитой. До тех пор, пока мы будем принимать нашу трезвость в традиционном духе анонимности, мы будем продолжать получать Милость Божью.

Еще раз я приветствую вас в этой решимости и снова благодарю вас за то, что вы живете.

Благослови нас Бог сейчас и навсегда.

Всегда Ваш, Билл.

Прочитано Луис (женой Билла) на ежегодном ужине Ассоциации Нью-йоркских Интергрупп АА, данном в честь 36-й годовщины трезвости Билла 10 октября 1970 года.

Прощальная Беседа доктора Боба

Мои славные друзья по АА и друзья АА! Я ощущаю сильный трепет, вглядываясь в огромное море лиц, чувствуя что возможно маленький шаг, который я сделал много лет назад сыграл бесконечно малую роль для того, чтобы эта встреча состоялась. И я также испытываю трепет, когда думаю о том, что у нас всех были одни и те же проблемы. Мы все делали одно и то же. Мы все получали одни и те же результаты, соизмеримо нашему усердию, энтузиазму и настойчивости. Извините меня за отступление, но позвольте сказать, что я был в постели пять из семи последних месяцев, но, к сожалению, силы мои не возвратились и поэтому мои заметки по необходимости будут очень краткими.

У меня промелькли две-три мысли, на которые я хотел бы обратить ваше внимание. Одна из них - простота нашей Программы. Так давайте же не портить ее комплексами Фрейда и другими вещами, которые интересны специа-

листам, но почти не имеют никакого отношения к настоящей работе АА. Наши Двенадцать Шагов, пройденные до конца, растворятся в словах Любовь и Служение. Мы понимаем, что такое Любовь и что такое Служение. Так давайте не забывать об этом.

Давайте также помнить, что все мы можем заблуждаться, и если мы говорим кому-то что-то, то давайте делать это с добротой, вниманием и терпимостью.

И еще: никто из нас не был бы сегодня здесь, если бы кто-то не нашел время, чтобы объяснить нам что-то важное, подтолкнуть нас, взять на одно-два собрания и сделал много хорошего для нас. Так давайте же никогда не достигнем той степени высокомерия и самодовольства, когда мы не захотим или не попытаемся протянуть руку той помощи нашим менее удачливым братьям, которая была столь благотворна для нас.

Большое спасибо. Доктор Боб.

Из кратких выступлений доктора Боба в воскресенье 3-го Июля 1950 года на Первом Международном Форуме АА в Кливленде, штат Огайо.

Это работает

Я родился в семье алкоголика, но до 10-12 лет проблемы родителей не воспринимал. Затем я сам стал понемногу пропускать стаканчик с друзьями. Пить по-настоящему я стал с 16 лет, оставшись сиротой. Это мне нравилось - порой я возмешал водкой отсутствие семейного общения. Мы с друзьями ходили в пивнушки, веселились у меня дома. Я пристрастился к рюмочным. Любое событие от свадьбы до прихода из армии - попойка. Устроился на работу после армии - там спирт, - опять пьянки. Началась пьяная эпопея! Рождение ребенка - пьяника, получили квартиру - опять пьяника. Участились прогулы на работе, но каждый раз я как-то выкручивался. Один раз я не мог попасть домой три или четыре дня. Жена хотела уже подать в розыск. Я часто давал жене клятвы, что брошу пить, но все равно напивался. Я стал менять работу «как перчатки» - но нигде долго не задерживался, так как в запое не выходил на работу неделями. В это время я стал поддаваться уговаривам жены «закодироваться» и попробовал лечиться. Продержался не более месяца. Ни страх за свою жизнь, ни плач жены не могли удержать меня от бутылки.

Пьянки стали периодическими - один раз в месяц запой, длительностью от 3-х до 25-ти дней, отходняк 3-5 дней, работа 2-3 недели, и опять запой.

Так продолжалось очень долго. Я стал понимать, что мне пора серьезно лечиться и после белой горячки, ввел «эспераль». Я продержался ровно четыре месяца и опять запил так, что снова угодил в больницу. Денег на лечение не было, а на бутылку находились. Друзья стали сторониться меня, а собутыльники были мне рады только тогда, когда у меня были деньги. Я стал замечать, что худею, и лицо мое изменяется не в лучшую сторону. Я жалел свою жену и ребенка, но ничего не мог с собой поделать. Соседи перестали давать мне денег взаймы. Я постоянно подводил товарищей по работе, но считался хорошим работником и меня прощали «до следующего раза». Дорожая своей репутацией, я был общительным человеком, старался следить за своей внешностью, и, в связи с этим, мне приходилось обманывать людей относительно своих планов и материального благополучия. Здоровье мое разрушалось на глазах. Я катился к бездонной пропасти и не видел выхода...

Моя история

Испробовав все методы лечения от «кодирования» до «эсперали», я перестал доверять врачам.

Но вот однажды мне позвонила одна знакомая и спросила меня, хочу ли я бросить пить. Я с радостью ухватился за предложение посетить собрание Анонимных Алкоголиков, поскольку когда-то уже слыхал об АА. После первого собрания я вышел «очумевшим». Передо мной открылись двери в неизведанное. Я увидел спасительный свет и мне стало легко. Я «запоеем» прочитал Большую Книгу и мне все было понятно. Я ясно видел свой путь и думал, что совершил первые три Шага. Как же я заблуждался! Я начал думать, что поборю алкоголь в одиночку. Перестав ходить на собрания, я вскоре начал «срываться». Я никак не мог понять причину этих срывов. Мне казалось, что ходить изредка на собрания и иногда почитать книгу - этого достаточно, чтобы остаться трезвым. Но я напивался снова. На собраниях я не мог сказать о своих пьянках и мне становилось все хуже. Однажды, после очередного запоя, не выдержав, я взмолился: «Боже! Почему я срываюсь!?»

Все произошло вдруг. Ко мне пришла вера, как по книжке. Об этом очень трудно рассказывать,

но тот, кто это испытал, тот поймет меня.

Я понял, что совсем не работаю по программе Двенадцать Шагов и посещаю слишком мало собраний.

В который раз моя Высшая Сила пришла мне на помощь. Мой наставник научил меня, как правильно делать Первый Шаг, а затем и все остальные. Я стал испытывать удивительные чувства добра и теплоты. Я начал регулярно посещать собрания. И мои уши открылись для того, что мне нужно было услышать. На собраниях и в общении с анонимными братьями я стал находить ответы на многие свои вопросы. Главное - быть честным перед Богом и собой. Окружающие меня близкие люди с удивлением отмечали произошедшие во мне перемены. Жена одновременно радовалась и боялась. Я понял, что был бессилен не только по отношению к алкоголю. Я бессилен также перед злобой, ложью, эгоизмом... Но у меня появились союзники - моя Высшая Сила и АА.

Я пишу эти строки, когда моей трезвости «исполняется» полгода. Сейчас этот срок кажется мне немыслимым - раньше я никогда не был так долго трезвым.

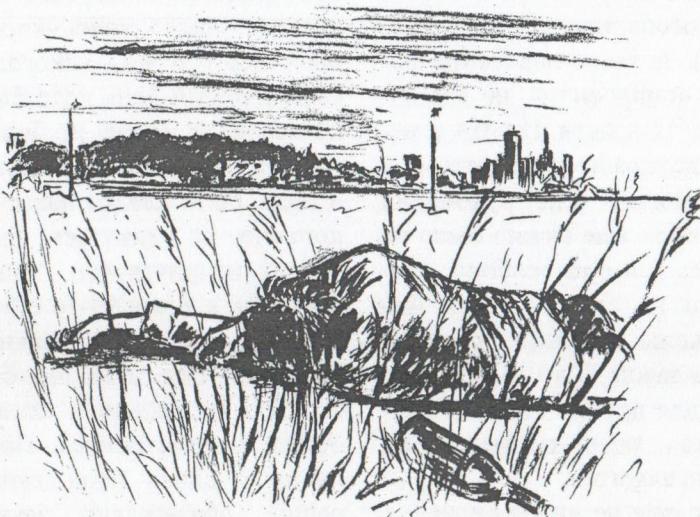
А в заключение я хочу добавить. Я не знаю *как это работает*, но знаю, для того, чтобы оно работало, нужно ходить на собра-

ния, говорить с людьми и работать по Шагам.

Моя история

Спасибо Вам всем! Храни Вас Бог.

Алкоголик Саша



Весь мир был против меня

Всем привет, меня зовут Михаил и я алкоголик. Как сейчас я понимаю, алкоголик я, как минимум, в четвертом поколении. До 14 лет опыт знакомства с алкоголем был, но выпивки тогда были не регулярными, а только по праздникам. А вот с 14 лет началась моя алкогольная «карьера».

Начиналось все безобидно и просто - с разливного и бутылочного пива. Интересный факт, в десять лет мне выписали очки, которые я так и не носил, но вот после

пива, как я думал, помимо раскованности в поведении, у меня улучшалось зрение. Однако, «пивной период» продлился недолго, поскольку его быстро сменил «сушняк», который, в свою очередь, еще быстрее сменился портвейном. Уже в девятом классе, мне удалось «отличиться» на поприще алкоголия. Я поучаствовал в пропивании денег, которые собирались на поход нашим классом. Тогда я очень здорово подвернула ногу. Она напоминает мне

Моя история

о том времени даже сейчас. Были разговоры по поводу пьянок с классным руководителем. Один раз пил даже на самом уроке, не говоря уже о том, что пил и вместо уроков (особенно вместо контрольных). За такое поведение меня вскоре «попросили», не дав доучиться до 11 класса. И хотя у меня была возможность остаться в школе, алкоголь уже руководил моей жизнью - мне нужно было на что-то пить и иметь свободу, чтобы никого не слушать. Так что вместо школы я пошел учеником слесаря на завод. С этого момента мои уши для других стали закрыты. Я стал зарабатывать и на жизнь, и на алкоголь.

Тогда я еще не видел сигналов опасности, связанных с выпивкой, но они уже были. В 16 лет эти сигналы стали поступать один за другим. Как-то раз я проснулся в холодном помещении без окон. Дернул дверь - закрыта. Я пришел в ужас. Так как я был буйным алкоголиком и таскал с собой нож, я подумал, что кого-то «замочил» и попал в тюрьму. По счастью оказалось, что нет. Я просто оказался в больнице. Меня нашли лежащим посреди дороги с разбитым подбородком и подозрением на сотрясение мозга. В следующий раз надо быть аккуратней - вывод к которому я пришел. Однажды, во время тяжелого отходняка со мной

случилось что-то непонятное и ужасное. Меня охватил дикий страх, что я вот-вот упаду в обморок и началась боязнь открытого пространства. Лекарство от этого страха я нашел очень скоро, и оно было все тем же - алкоголь. Если быть каждый день хотя бы слегка навеселе, то у меня не будет никаких страхов, и я смогу быть уверен в себе. Быть *слегка* навеселе мне, конечно, не удавалось. Снова начались неприятности. Участились прогулы, а в мае 94-го с белой горячкой я оказался в больнице им. Кащенко. Для меня это было несколько неожиданно, хотя я особенно не расстроился. После выписки я снова продолжил пить, решив обязательно закусывать. Прогулы стали более продолжительными - от 2-х до 4-х дней, и вскоре я опять оказался в «Кащенко», прогуливая перед этим целую неделю. До сих пор не пойму, почему тогда меня не выгнали с работы.

Как-то, отлежав очередной раз в больнице, я ехал домой с решением **НЕ ПИТЬ**. Думая о своей участии, я поймал себя на мысли, что я, 20-летний парень, похож на героя фильма «Друг». Также иду из больницы, почти также одет, только без чемодана. Мне стало очень жалко себя.

После больницы у меня начались неприятности с желудком и я

позволил себе «только раз» простое, народное средство - водка с солью. Так началось мое полугодовое путешествие до третьей белой горячки. И хотя я не могу назвать свое поведение до этого здравомысленным, здесь я стал откалывать номера непонятные даже мне самому. Я мог, не умея плавать, залезть в пруд в то время, как мои собутыльники находились на берегу. А однажды пропил вещь своей мамы, чего никогда не делал раньше. В течение этих шести месяцев я практически не ходил - я пил и спал, спал и пил. У меня что-то началось с ногами. Я, молодой парень, двигался как старик. Весь мир был против меня, а я был против мира.

Если первые два визита в «Кашенко» я более или менее помню, то про третий мне уже рассказывали. Скорая помощь отказалась забирать меня из дома, и только третья по счету бригада отправила меня в больницу. В реанимации я пролежал целых пять дней, в отличие от двух - трех дней, которыми я обходился раньше. Когда пришел в сознание, мне показалось, что это не мое тело, а какая-то жалкая тряпка. Первые дни я учился ходить «по стечонке». Мне хотелось отпраздновать свой день рождения, но к счастью, меня не выписали. Будучи трезвым в тот день, я многое пере-

думал. Мне исполнился 21 год, и по закону я только-только имел право начинать, а я уже пил семь лет, имея соответствующие результаты. Плюс, врачи меня «обрадовали», сказав, что четвертая моя горячка станет последней. Судя по течению и последствиям третьей, они были правы.

Я выписался из больницы. Все стало налаживаться - и здоровье, и отношения на работе. Плохое стало забываться. У меня появились деньги. Решив, что «все хорошо», я подумал, что могу выпить половину «чекушки», а остальное поставить в холодильник. Не вышло. Я пил три дня - на большее не хватило ни здоровья, ни денег. Так совпало, что мне позвонили из наркодиспансера, в котором я состоял на учете с 94-го года, но ни разу не был, и предложили зайти. Почувствовав свое бессилие, я решил сдаться. Нарколог велел мне обязательно приезжать раз в неделю. Потом я разговаривал с диспансерным психологом, который рассказал мне об АА.

Я был в ужасе и потрясении. Как это мне, молодому парню, вообще нельзя пить?! Жизнь тогда потеряет смысл. Но как это ни удивительно, быть трезвым «только сегодня» оказалось вполне реальным. В течение месяца я ездил в диспансер и оставался трезвым, в соответствии, как я по-

Моя история

тот узнал, с рекомендациями «Желтой Книги», хотя на группу АА я категорически отказывался идти. Каким-то образом психологу удалось пробудить во мне любопытство, которому, тем не менее, мешало предубеждение. И все же я пошел на свою первую группу, о чем и не жалею.

Живя в одной комнате с родителями, которые выпивают каждый день, я остаюсь трезвым почти два года. Благодаря ситуации дома, я чаще хожу на группы и ра-

ботаю по программе Двенадцать Шагов. Моя жизнь начинает налаживаться. Если бы два года назад кто-нибудь сказал мне, что я буду ходить в музеи, в цирк, танцевать, иметь друзей - в лучшем случае, я бы посмеялся над этим «чудаком». Однако это реальность, которая присутствует в моей жизни. Сегодня я трезвый благодаря вам и моей Высшей Силе, чего и всем желаю. Спасибо.

Миха Н. Москва



Руководство на все времена

В начале 1979 года Богу было угодно, чтобы в мою жизнь вошел человек, у которого было достаточно терпения, понимания и терпимости, чтобы иметь дело со мной - эгоистичным и невосприимчивым новичком.

Помню как я сидел на одном из собраний своей родной группы (было у меня тогда около года трезвости), и кто-то в очередной раз поднял ненавистный вопрос о наставничестве. Незадолго до этого я узнал, что мой отец неизлечимо болен раком мозга. Я пытался справиться со своей болью в одиночку с весьма слабым успехом. В тот день на собрании, когда пришла моя очередь говорить, я что-то пробормотал о том, что у меня нет наставника. В том, однако, не было моей вины, так как в начале своей трезвости я просил одного из членов группы стать моим наставником, но мне отказали. Отказ был для меня одним из самых больших страхов и справиться с ним еще раз мне было не так-то легко.

Женщина по имени Расти ненавязчиво предложила мне прийти на группу на следующей неделе и сказать, кого я выбрал своим спонсором. Я все еще боялся, что группа отвергнет меня, если я не

приму их предложений, а для меня это было одно из немногих мест за всю мою жизнь, где я чувствовал себя желанным. Ну и дилемма! Я собрал все свое мужество и после группы попросил Тома быть моим спонсором. Его реакция была такой, как будто он этого уже ждал. И у нас начались такие доверительные и честные отношения, каких у меня до той поры никогда не было.

В последующие два года каждый четверг я сидел с Томом в кафетерии после группы. Часто беседа затягивалась до часа ночи. Я делился с ним проблемами моей жены, семьи, начальника и своей реакцией на все это. Том аккуратно намекал, что может быть пришло время мне начать делать Четвертый Шаг, а я, в свою очередь, совсем не интеллигентно говорил ему, что он ничего не понимает.

После года такой игры и все возрастающей эмоциональной боли я заставил себя сделать Четвертый Шаг с Томом. Это было во вторую годовщину моей трезвости. Я знал, что моя гордыня заставит меня закончить с Четвертым.

У меня были всевозможные разработки по Четвертому Шагу, опубликованные в разных местах

Моя история

по всему свету и я возился с ними колоссальное количество времени. Я хотел сделать идеальный Четвертый Шаг. Наконец я поделился этим с Томом за две недели до назначенного срока и он мне сказал: «Убери все эти разработки и прочти Большую Книгу, то, что относится к Четвертому Шагу. Возьми тетрадь и несколько ручек. Выбери время. Когда боль затихнет, встань на колени и попроси у Бога открыть тебе то, что тебе необходимо для того, чтобы продолжать». Я последовал этим предложением и вскоре слова просто хлынули на бумагу.

Я явился на Пятый Шаг и был полон желания рассказать о вещах, которых стыдился многие годы. Это было одним из множества чудес в моей жизни и началом зарождения во мне любящего существа. Но в то же время это не означало конец моей эмоциональной боли в Программе.

Я продолжал во многом действовать исключительно по своей воле и оправдывал это, ссылаясь на волю Бога. Сейчас я обычно с улыбкой вспоминаю, насколько наивным я был тогда. Том всегда подбадривал меня и советовал искать ответы на мою борьбу в Большой Книге. Часто он повторял одну фразу о распознавании воли Бога в отношении меня: «Если дверь открывается легко,

это, весьма вероятно, может быть воля Господа. Но если тебе приходится вымучивать результаты, то это, скорее всего, твоя воля». Это мое вымучивание в результате привело к болезненному разводу и банкротству к моменту моей четвертой годовщины в АА. Я прошел через такую эмоциональную боль, которую мог только представить себе, но не испытывал раньше.

Как раз в то время Том перебрался в горы, которые он очень любил, оставив меня с чувством некоторого одиночества. Я пробовал работать с другими спонсорами, но я всегда помню Тома, как своего основного наставника. Именно он дал мне ту основу, благодаря которой мое движение по Программе стало очевидным, а я и сейчас продолжаю свой рост. Он был очень контактный, свойский, он был любим и даже обожаем всеми, кого я знал. Он трогал сердца всех, с кем общался. Меня представили его наставнику, которого я стал называть «дедуля», также меня познакомили со многими его друзьями и, конечно, с его женой Марианной.

В трезвости я испытал много боли. Кроме развода и банкротства, были смерть моего отца, беспокойные и болезненные отношения, смена профессий из-за физических проблем, смерть моей се-

Моя история

стры, смерть многих друзей в Программе (один из моих братьев, наставником которого я пытался быть, застрелился во время запоя), смерть моей второй жены (необыкновенно любящего и терпимого человека, которого я когда-либо знал) и в конце концов - смерть Тома.

Когда Марианна позвонила мне, у меня чуть сердце не разорвалось от этой вести. Он был примерно в моем возрасте - под 50. Мои сестра и жена тоже. Первое, что я сделал, это со злостью спросил у Бога, что это он со мной делает последние полтора года. А потом я понял, что мне нужно написать воспоминания, чтобы облегчить боль.

Есть многое в моей жизни, за что мне нужно благодарить Бога. Господь дал мне Тома в качестве наставника, когда он мне был так

нужен и дал мне желание в первый раз в жизни следовать указаниям. Господь дал мне желание доверять ему, несмотря на мой эгоцентризм. И Он также дал мне наше сообщество AA, где я могу делиться своими радостями и горем, до тех пор пока я продолжаю «топтать дорогу». Благодаря всем этим подаркам я пережил события, в связи с которыми я, скорее всего, покончил бы с собой, если бы пил.

Меня все еще продолжают закалять в горниле печи. Я оплакиваю свои потери, но стараюсь быть благодарным тем, кто ушел ради того, чтобы окончательно освободиться от страданий и борьбы и щедро делиться со всеми на той большой встрече, которая еще впереди.

Дэйв Го. Меза, штат Аризона.

Грейпвайн, Январь 1993 г.

Copyright © by the A.A. Grapevine, Inc.; перепечатано с разрешения.





**Я стремилась
уплыть
куда-то прочь -
от людей,
от чувств,
позднее
от мужей...**

Я была единственным поздним ребенком в еврейской семье выходцев из России. В Америку моя мать приехала еще девушки и, пройдя через тяжелый рутинный труд, в результате сделала успешную карьеру модистки. Отец же приехал для завершения работы над диссертацией по антропологии. Родители были людьми непьющими.

Мать была одаренным, хотя и эмоционально неустойчивым человеком, и, когда мне исполнилось восемь лет, отец оставил ее. После этого она шарахалась от отчаяния к желанию отомстить и так и не сумела вновь устроить свою личную жизнь. При этом она отчаянно держалась за меня. Ее опека отзывалась во мне ощущением каких-то тигриных объятий. С тех пор я с осторожностью отношусь к физи-

ческим выражениям любви, не доверяя им.

Я ходила в передовую школу и проявляла себя заинтересованным и способным ребенком. Окружающие любили меня, хотя я была неспокойным ребенком. Я стремилась уплыть куда-то прочь - от людей, от чувств, позднее от мужей. Моя недоверчивость доходила до крайности.

После окончания колледжа я вышла замуж. Проблемы начались тут же. Мне было страшно ложиться в постель с мужем и через полтора года супружества мы перестали спать вместе.

В то лето, работая преподавательницей танцев в летнем лагере для девочек, я впервые напилась - на празднике. Проснувшись с сильного похмелья, я даже не помнила подробностей того вече-

ра.

С мужем мы выпивали лишь слегка, главным образом, вино. Но вскоре я стала отдаляться от мужа.

В течение последующих двух лет я пила в компаниях - то, чего я боялась раньше. Помню несколько случаев, когда я напивалась так, что людям приходилось везти меня домой. Моя бедная мать по-прежнему пыталась следить за мною, неожиданно появляясь словно через замочную скважину. Я забеременела и сделала аборт. В 1938-м я встретила человека, с которым вскоре стала жить вместе. В этом я была передовой для того времени, как и вся наша семья. И я не жалею об этом, это был интересный жизненный опыт. Наконец, в 1941 году мы поженились, чтобы прожить в этом браке десять лет. У нас родилась единственная дочь, в 1945-м. Мы выглядели образцовой семьей. Оставив преподавание танцев, я стала работать в области профориентации и консультаций по трудоустройству и, так или иначе, занималась этими вопросами все дальнейшие годы.

Но и этот брак не имел под собой прочного основания. Оказалось, что я остановила свой выбор на человеке, с которым, в общем-то, не о чем говорить. В 1949-м, когда я поняла, что мой муж совершенно перестал заботиться обо

мне, я попросила его оставить меня.

После этого почва для выпивки стала еще более подходящей - я оказалась в типичном положении одинокой женщины, донимаемой старыми приятелями-мужчинами. Мне было чуть больше тридцати, но я проявляла крайнюю наивность. Я не знала, как сказать "нет", или избежать ситуации, когда сказать "нет" уже трудно. Со стороны я в то время выглядела вполне преуспевающей и интересной женщиной, но внутри с самооценкой дело обстояло неблагополучно.

Выпивка вовлекала меня в ненужные связи, одна из которых снова окончилась беременностью и абортом. Обычно начиналось по устоявшейся схеме, когда в выходные я позволяла себе немного вина. В какой-то момент я переключилась на водку, потому что она без запаха. Но и тогда я пила с отвращением. Пила я скрытно и пыталась даже скрыть зависимость от себя самой. Ведь я привыкла ощущать себя как леди, а образ леди и пьянство несовместимы.

Я снова пошла учиться и получила степень магистра. При этом круг увлечений был обширным - и танцы, и вязание, и посещение Института общей семантики. Теперь мне видятся в этом неосоз-

Моя история

нанные попытки как-то преодолеть одиночество, нервозность и саму привычку справляться с этими чувствами с помощью алкоголя.

К началу пятидесятых я уже приобрела устойчивую зависимость от ежедневных доз алкоголя — обычно после обеда, вечером и после трудовой недели. Человек, с которым я встречалась, сделал мне предложение и, получив отказ, решил оставить меня. Это так оскорбило меня, что я устроила ему бурную пьяную сцену на прощание.

Десять лет спустя, в 1961-м, я решила пожить за городом с подругой. Теперь мне уже трудно было найти компаньона. Подруга оказалась бисексуальной женщиной и ненадолго вовлекла меня в связь с собою. По природе я не лесбиянка, и случившееся можно было объяснить лишь следствием пьянки. Подруга тоже пила сильно и к этому времени полбутылки водки стали моей дневной нормой. На службе я даже получила продвижение, поскольку была очень предана своему делу, но болезнь все больше мешала выполнению моих обязанностей. Работа по дому изматывала, не радовал даже порядок в хозяйстве и красивый сад. Женщинам средних лет трудно переехать за город, целыми днями трудиться и оставаться

друзьями. Я стала пить с утра - в четыре, следующую рюмку - в шесть, и к началу рабочего дня я уже пребывала в неестественно возбужденном состоянии. И после этого я должна была оценить и проконсультировать порой сотни клиентов в разных местах!

В 1972-м моя подруга отвела меня, пьяную, на первое в моей жизни собрание в АА. Я полюбила людей из Сообщества, и с тех пор непрерывно хожу на группы. Но сразу оставить выпивку мне не удалось. Если я держалась один день, то выпивала на следующий.

Весною следующего года обеспокоенные товарищи по АА направили меня в реабилитационный центр. Выписавшись через две недели, я снова напилась. Потом, на втором году в АА, дела пошли хуже, несмотря на регулярное посещение групп. Началось бесконечное хождение по врачам - домашним докторам, наркологам и прочим.

Я вернулась в город. Через три недели жизни в одиночестве я оказалась в госпитале. После выписки, прямо по пути домой, я вновь зашла в винный магазин. И снова центр реабилитации. Выписка, на следующий день - опять срыв. Еще четырнадцать раз мне предстояло попасть в больницы и медицинские центры алкогольной реабилитации.

Моя история

В конце концов, работу я потеряла - после 185-ти прогулов в течение года. Обычно уже в половине восьмого утра я стояла, трясясь, в винном магазине, чтобы взять бутылку "для друга". А потом начиналась пьянка. На работу ходить было не надо. В два часа ночи в воскресенье я бродила по окрестностям; собираясь пойти в бар. Дверь местного винного магазина захлопывалась перед моим носом. В три часа ночи я стучалась к соседям на предмет выпивки. Несколько раз вахтерам приходилось взламывать дверь моей квартиры, чтобы обнаружить меня в пьяном бесчувствии. На улицах я валялась с разбитым лицом, чтобы потом прийти в себя в приемном отделении больницы.

Мне кажется поворотным моментом для меня стала Вера. Я поверила в существование чего-то большего, чем я сама. Постепенно я пришла к выводу, что что-то спасало меня от гибели до сих пор. Четыре года понадобилось для того, чтобы обрести трезвость. И наконец в 1976-м желание налить рюмку пропало.

Мой друг говорит, что АА - это американский подарок миру. Для

меня это удивительная Программа, исполненная глубокой мудрости и понимания нужд людей, которым эта Программа служит. Эта программа спасла меня и подарила мне новую жизнь, о красоте которой я и не подозревала. Моя прежняя жизнь была разнообразной, иногда интересной, разумеется, до начала запоя. Но я не знала, что такая уверенность в себе, душевный комфорт. Я не знала чувства удовлетворения собой и чувства безопасности. Напротив, я чувствовала себя обязанной перед всеми вокруг.

А теперь мне почти всегда легко и удобно в этой жизни, я ощущаю способность любить и быть любимой - физически, эмоционально, духовно... Вера моя крепка, и в этом вопросе не осталось никаких сомнений.

Я бесконечно благодарна этой Программе. Мои новые товарищи показали мне истинную природу моей роковой болезни и указали путь к выздоровлению.

A.E. (64 года).

Пришла в АА в 56 лет, обрела трезвость в 60 лет.

*Перепечатано из брошюры: "Время начать жить" с разрешения
A.A.W.S., Inc.*

Традиции

Традиция I

Наше общее благополучие должно быть превыше всего; личное выздоровление зависит от единства АА.

Разрушенное единство

Мне никогда не забыть момент, когда я по-настоящему осознал смысл Первой Традиции, а также насколько наше общее благополучие важно лично для меня. Дело было так. Сидел я на домашней группе где-то в районе семи утра, еще не совсем проснувшись, но с ощущением, что я цел и среди друзей. Меня окружали люди, среди которых я научился оставаться трезвым и двигаться по пути Любви и Служения. Из их рассказов о своем опыте я понял духовные принципы Шагов и Традиций.

Моя домашняя группа очень большая и работает шесть раз в неделю, имеет большой срок трезвости и очень сильную структуру Служения. Ежемесячные рабочие собрания в основном сконцентрированы на том, как донести идеи АА до новичков. Мы празднуем дни рождения и дарим юбилярам литературу АА и «Грейпвайн». Мы уважаем тех, кто остается в меньшинстве и побуждаем их к тому, чтобы они высказывали свою точку зрения. В результате этих совместных усилий применительно к анализу своих проблем и самих себя наша группа продолжает расти и процветать а также привлекать новичков.

В то утро, о котором я пишу, один парень (новенький) встал с места и начал «выступать» - просто-напросто проповедовать Библию. В ту же секунду я почувствовал себя не на собрании АА, а на религиозной проповеди. Мне было крайне неуютно и страшно. Я хотел сказать что-то, прервать его, но то ли я не смог найти форму, как это сделать, чтобы не сбить его или расстроить его и себя, то ли у меня не нашлось мужества. И я продолжал сидеть, глядя себе под ноги, чувствуя себя самым несчастным человеком на свете и надеясь, что новички, находящиеся на группе, каким-то образом поймут, что религиозные проповеди не являются целью АА.

Некоторое время спустя один из членов группы перебил выступающего, как потом единодушно признали все, весьма грубым образом. Он сказал ему, что это собрание АА и что мы не хотим ничего здесь слушать о Библии и попросил его сесть. Группа вздохнула с облегчением. Спасибо Высшей Силе, что кто-то подумал о группе, подумал о нашем общем

Традиции

благополучии больше, чем о собственном «Я» и нашел мужество сказать об этом. Было несколько секунд неловкого молчания, прежде чем ведущий предложил выступить кому-то еще, и собрание пошло по своему обычному руслу.

Естественно, этот случай стал предметом обсуждения на следующем собрании. Он дал пищу для длиннющей дискуссии относительно Первой Традиции и того, как нам поступать с такими «подрывниками» в будущем. Мы все очень волновались. А вдруг замечание, что человек говорит что-то не так, подорвет его трезвость? В состоянии выбитого из колеи он может пойти и напиться. Другие были твердо убеждены, что благополучие группы гораздо более важно, и что мы несем ответственность перед новичками за правильное толкование целей АА. Если группа неверно покажет цель Сообщества, то новые члены не

придут к нам или просто могут уйти с собрания.

Результатом этого собрания явилась еще большая сплоченность группы. Каждому было дано слово, и в конце мы пришли к мнению, что наше общее благо превыше всего. Мы будем делать все возможное, чтобы доброжелательно объяснять Первую Традицию тем, кто «подрывает» группу.

Участвовать в воле Бога через процесс группового сознания было огромным духовным опытом для меня. Я понял, что будучи членом АА и своей домашней группы, я являюсь частью гораздо большего, чем я сам. Я испытываю огромное чувство благодарности за это. Принцип постановки общего блага АА выше моих собственных интересов учит меня смирению и самопожертвованию. Это те принципы, которых изначально нет у эгоцентричного алкоголика. Но это - великий путь к жизни.

Анонимный Маунт, Гавайи

Грейпвайн, Январь 1998 г.

Copyright © by the A.A. Grapevine, Inc.; перепечатано с разрешения.



Традиция 2

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

Опыт Второй Традиции

В своем рассказе я буду опираться на нашу книгу “Двенадцать Шагов и Двенадцать Традиций”. Так мне удобнее и привычнее.

Сначала по поводу фразы о том, что “... наши лидеры - это облеченные доверием исполнители ...”. Для меня было очень важно понять это, причем для того, чтобы это понять, пришлось кое-что и пережить. То, что я сейчас понимаю, сводится к двум вещам. Во-первых: то, что я - не руководитель, а исполнитель. Из этого следует, что мое дело - не объяснять другому, как ему надо действовать, а делать самому. Я - всего лишь исполнитель. Во-вторых: я понял, что мне же лучше, если перед тем, как что-нибудь делать, я согласую это с группой и попрошу о доверии. С некоторых пор я именно так и формулирую - “прошу о доверии”. И стараюсь действовать только получив это одобрение. Иначе возникают конфликты.

Когда я только пришел на группу, походил трезвый и про-

чувствовал радость трезвости, я решил помочь группе. Но чем помочь? Вот, думаю, у нас листочек с текстами Шагов и Традиций истрепался. Сейчас я новый сделаю. А как только стал делать, то возник вопрос о тексте. Я залез в брошюры, а в брошюрах перевод Шагов и Традиций везде разный. Ну я и выбрал то, что мне понравилось. Сделал. Ну, думаю, ура! - молодец! А получилось-то плохо - ребята читают и сбиваются. Люди, оказывается, привыкают к определенному тексту. И вот вместо одобрения получился ропот недовольства, вместо улучшения - ухудшение. Я понял, что какую-то ерунду сморозил. И в результате мне пришлось вернуться и восстановить именно тот текст, который был на группе раньше. На этом примере я понял, что прежде чем делать, лучше сначала согласовать с группой и попросить доверия. Получив доверие группы, мне намного лучше и спокойнее - меньше возможностей проявиться моему своеволию.

Теперь относительно слов “руководить” и “обслуживать”. Я читал в нашей литературе, а теперь и сам уловил, что есть такая штука - дух обслуживания. Для себя я понял так: это такое спокойное, бесконфликтное, деятельное состояние, когда я приношу пользу другим и себе самому. Оно есть реально.

Я довольно рано попал в служение и, в частности, участвовал в работе трех последних Российских Конференций по обслуживанию АА. Два года как делегат от группы, а после этого я был в оргкомитете - занимался организацией и проведением Конференции. Разница была удивительная. Я конечно понимаю, что это зависит от уровня трезвости, но еще, кроме этого, очень сильно зависит от позиции. Будучи делегатом, я старался быть услышанным, кричал и вовсю эмоционировал. Я так думал, что я очень умные вещи говорю. (К слову говоря, мне потом довелось послушать аудиозапись Конференции и, с некоторым разочарованием, я убедился, что мое представление о мудрости моих слов, мягко говоря, преувеличено.) Изо всех сил я настаивал на том, чтобы меня услышали. В итоге от эмоциональных перегрузок меня спасало только то, что после каждого дня работы Конференции я ездил на свою родную группу и

восстанавливал потерянное душевное равновесие. В этом же году все было совершенно иначе. Я обслуживал Конференцию, занимался тем, чтобы Конференция прошла нормально, по-рабочему. И вы знаете, как у меня было здорово на душе! Иногда было тяжеловато - руководить большим собранием выздоравливающих алкоголиков очень сложно - но, тем не менее, на душе у меня было нормально. Это была бесконфликтная ситуация - я здорово себя чувствовал. Для меня очень четко проявился этот дух обслуживания. Был только единственный момент на всей Конференции (в конце первого дня), когда я маленько сорвался на эмоциях.

Второй момент был на группе. Как ни странно, речь пойдет о мытье стаканов. После собрания у нас довольно часто случаются какие-то разговоры. Однажды один из таких разговоров оказался для меня конфликтным. Я почувствовал, что во мне что-то закипает. И вот тут я, почувствовав, что надо что-то делать, ухватился мыть стаканы. Я взял пяток стаканов, понес их к раковине, и стою - мою, мою их, автоматически так... И через какое-то время вдруг понимаю, что мне становится лучше. Я этот пяток домыл, еще прихватил... Стало совершенно спокойно, меня

Мрации

отпустило. Вот такая, вроде бы, казалось, мелочь.

По поводу слов “*заслуженный деятель*” и “*сострадающий проповедник*”. Я задавал себе вопрос: а я-то кто такой? Все-таки больше трех лет в Анонимных. Человек активный по жизни, в служении достаточно много перепробовал, какой-то опыт есть. И вот, когда я попытался ответить себе на этот вопрос, получилось, что, как ни странно, я сейчас и то и другое - и “*заслуженный деятель*” и “*сострадающий проповедник*”. В разных местах и в разных ситуациях - по разному.

Сначала о “*заслуженном деятеле*”. Что значит для меня - “*согласен тихо отойти в сторону*”? Первое время, после того, как немножко освоился на группе, я очень часто вел собрания группы. Мне так это нравилось! Когда я сидел во главе стола, я получал совершенно удивительные эмоции и переживания. Так все было здорово! И мне нравилось, что у меня это так хорошо получается ... Через какое-то время оказалось, что это нравится не всем. В общем, из постоянных ведущих меня выгнали. Сейчас у меня совершенно другая позиция: я смотрю по ситуации. Если нет ведущего - я готов послужить. Или такой случай. На одно из собраний пришел пьяный. Я почувствовал, что вести се-

годня группу будет тяжело, поэтому я сам вызвался быть ведущим. Вот что значит для меня “тихо отойти в сторону”. Вот так я это понимаю. Или, скажем, проблема с “*пряниками*”. Моя группа работает семь раз в неделю, поэтому время от времени возникает проблема с ответственными - тяжело на семь дней найти людей, которые бы этим регулярно занимались. Время от времени какие-то дни у нас “хромают” - нет ответственных. И вот я как-то заметил, что в один из дней недели ответственного нет. И сам взялся покупать пряники. Через какое-то время нашелся человек, готовый послужить, и я передал дела ему.

Теперь о “*сострадающем проповеднике*”. Как это ни странно, на своей группе я сейчас в то же самое время нахожусь именно в позиции “*сострадающего проповедника*”. Сидит во мне маленький такой червяк, который говорит, что группа без меня не может обойтись. Без меня - такого мудрого и предусмотрительного... После одного из конфликтов я обиделся и перестал ходить на рабочие собрания. Все, хватит, не буду! Вы там фигню всякую городите ... меня не слушаете... и я не буду с вами говорить. Что интересно - больше всего, похоже, страдаю от этого я сам. Похоже, что группа на это не обращает никакого вни-

мания. Ситуация дурацкая. Но я знаю один секрет, который применяю и здесь - время само расставляет все по своим местам. Подожду. Пауза - штука очень полезная, в этом я уже имел возможность убедиться.

Фраза *“Во всех группах АА групповое сознание определяет условия, на которых руководители определяют свою деятельность”* потребовала от меня и времени и усилий - пришлось подумать, пока я ее понял и начал принимать для себя. Дело в том, что групповое сознание не всегда бывает справедливым. И мне надо быть к этому готовым. Лично мне. Для себя я определяю степень развития, зрелости и разумности группового сознания совместной трезвостью тех, кто его образует. Если групповое сознание нетрезво, то и решения будут нетрезвыми. И это четко надо понимать. Вне зависимости от того, верно я говорю или неверно. Вне зависимости от того, как я говорю - ясно или путано. Главное здесь - групповое сознание. Если в групповом сознании нет благодарности, ну вот просто нет такого качества, то, стало быть, оно будет неблагодарным. И мне надо быть готовым к этому. Я это понял после того, как услышал на группе направленные в мой адрес слова “Обслужился!” - вот, мол, какой служака. Мне

пришлось пройти через это. Если нет в групповом сознании устойчивости, то надо быть готовым к тому, что будут приниматься импульсивные решения: сегодня одно, завтра - другое, и ни то, ни другое - не выполняться. И это нормально, потому, что *“все определяет групповое сознание”*. Если в групповом сознании на какой-то момент возобладает жадность, то и группа примет жадное решение - я был свидетелем такого решения. Был свидетелем и такой ситуации, когда групповое сознание преодолело жадность. Самое занятное в таких ситуациях, это то, что чем больше я возмущался, чем больше горячился, тем меньше меня слушали! И, насколько я это заметил, так бывает не только у меня.

И напоследок я скажу, пожалуй, о главных словах, которые я вижу в тексте этой Традиции. Это слова “любящий Бог”. Каким образом я вижу здесь Любящего Бога?

Через некоторое время после того, как я начал активно заниматься служением, я осознал, что обстановка в служении почему-то резко отличается от обстановки на собрании. Вот так - в Служении АА вдруг не оказалось Духа АА! Более того, я услышал мнение о том, что это так и должно быть: выздоравливать, мол, надо на группе. Но внутри меня было глубинное ощущение, что это непра-

Традиции

вильно. Прошло немного времени и я получил подтверждение тому, что Служение АА и Дух АА вполне совместимы.

Я расскажу о моем опыте работы в оргкомитете Российской Конференции. Знаете, это было удивительное время и мне было удивительно здорово на заседаниях оргкомитета. Потому что я, возможно впервые, убедился в удивительной вещи - в служении АА в этом месте меня слушали. Меня не только слушали, но и слышали то, что я говорю. И более того - считались с моим мнением. Вы знаете, какое это удивительное чувство, когда не надо орать для того, чтобы тебя услышали! Это получалось как на группе АА, где меня готовы выслушать и принимают меня таким, как я есть! И что интересно - я в ответ тоже стал стараться слышать других. Попробовал принять мнение другого человека - услышать его и тоже посчитаться с ним. И получилось, что я - эгоцентрик, могу чем-то своим дорогим Я-МНЕ-МОЕ поступиться ради общего. Возникало удивительное ощущение: мы -

разные и мы - вместе. Это класс! Почему я говорю, что это - Любящий Бог? Да потому, что именно так я ощутил его, прия на группу АА. Это вот так Он проявляет себя. Когда я громко кричу, высказывая **МОЕ** мнение, когда другие кричат и хотят, чтобы **ИХ** услышали, тогда имеет место неразбериха - а в результате никто никого не слышит, возникают раздоры, негатив, обиды ... Нет Бога, нет Любящего. А вот когда я сам готов слушать, слышать другого, принимать его мнение, когда и другие тоже готовы, то в этот момент появляется что-то иное. И мне абсолютно четко ясно, что это иное - Любовь, это - проявление Высшей Силы. Когда я пытался проанализировать, что же я чувствую к ребятам, с которыми мы вместе организовывали и проводили Конференцию, оказалось, что это очень хорошее и светлое чувство - Любовь. Вот так Высшая Сила может действовать через нас, через меня, через групповое сознание!

Алексей, Москва.



Форум АА в Глазове

(Рассказ делегата от Московского Региона)

Здравствуйте, меня зовут Миша, я алкоголик.

Пользуясь случаем, я хочу еще раз поблагодарить московских членов АА, Московскую Конференцию, Московскую Интергруппу и отдельно группу «Фронтir» за то, что моя поездка стала возможной. Я не ожидал, что мне представится возможность съездить в другой город и не верил в происходящее, когда я поехал. Мне казалось, что все, что происходит – это не со мной, а с кем-то другим. Для меня это было чудом, в которое с большим трудом верилось.

Мы сели в поезд в пятницу 4 декабря 1998 года. Направлялись мы в город Глазов в Удмуртии, где должен был пройти Форум АА России 1998 года. В поезде со мной ехали много людей (около 20 человек), которых я знал по группам, встречал на Августовских Праздниках в Москве. У меня даже сложилось впечатление, что никуда я на самом деле не уезжаю, а просто зашел на какую-то новую группу АА в Москве, которая объединила всех мне знакомых людей.

За общением время летело незаметно. Вечером мы провели

группу «На колесах - 1». Все желающие в ней участвовать разместились в двух купе плацкартного вагона, сидели на боковых полках, свешивались со вторых полок, сидели в притык друг к другу. Тема группы была «Для чего я еду на Форум». Была проведена аудиозапись этой группы.

А утром 5 декабря мы приехали в Глазов. Мы спокойно успели выйти из вагона, несмотря на то, что поезд стоял в Глазове только 2 минуты. Нас встретили ребята из местного АА и проводили в гостиницу. А там нас уже ждали те москвичи и представители других городов, которые приехали в Глазов накануне.

Открытие Форума было в 2 часа дня. Мы дружной толпой пошли из гостиницы в кинотеатр, где должен был пройти Форум. Зарегистрировались. Я записался на выступление. Затем мы прошли в зал и началось Большое Собрание. На сцене висела большая лента на которой было написано «10 Форум Анонимных Алкоголиков России в городе Глазове» и плакат с девизом Форума «В главном - единство, в спорном - свобода, во всем - любовь!»

Служение

Собрание шло по традиционному ритуалу. После вступительной части проводилась «считалочка» по срокам трезвости и перекличка городов. Когда называли город, представители этого города вставали и зал приветствовал их. Этот момент вызвал во мне очень сильные чувства. Я посмотрел, сколько нас собралось в этом зале из разных городов, с разными сроками трезвости – и все здесь, в одном месте, на Форуме. Здорово! А вообще на Форуме присутствовали представители из Омска, Екатеринбурга, Перми, Санкт-Петербурга, Тольятти, Электростали, Мытищ, деревни Дураково Калужской области, Ижевска, Иваново, Казани, Набережных Челнов – возможно я еще и не всех перечислил.

Слово для выступления мне предоставили первым. Я и так волновался, а тут еще пришлось выступать первым. Я поднялся на сцену и передал поздравление от Анонимных Алкоголиков Московского региона всем членам АА России с этим праздником, а также особо ребятам из Глазова с тем, что Форум в этом году проходит в их городе. А потом я вручил представителям Глазовского АА наш сувенир – верблюда, который является символом АА.

Затем я спустился обратно в зал и слушал других выступающих.

Кто бы ни выходил на сцену, какими бы словами ни выражал свои чувства, но мне казалось все выражали одно – радость встречи, общения и трезвой жизни.

После Большого Собрания работали малые группы по разным темам, было и собрание Ал-Анона. Я пошел на группу по Первому Шагу. Я рассказал там о своем опыте Первого Шага.

Меня порадовало, что на Форуме были мои ровесники. Здорово, что и в 21 и в 23 можно осознать, что у тебя есть проблемы и начать выздоравливать благодаря АА.

Позже состоялась Межрегиональная встреча для тех, кто хотел обсудить состояние дел в обслуживании Российского АА. А те, кто хотели просто отдохнуть и повеселиться, могли это сделать на дискотеке или просто посидеть в кафе за чашкой чая или кофе.

Я пошел на Межрегиональную Встречу. Было интересно.

Поздно вечером в гостинице была ночная группа в одном из холлов. Группа была столь многочисленной, что некоторые стояли или просто сидели на полу. Хотя мы уже устали и даже хотелось спать, но все равно слушали и говорили. А потом я сделал попытку пойти спать. Но в нашем номере продолжилось обсуждение вопросов, которые были подняты на

Служение

Межрегиональной Встрече. Утихли все часам к пяти утра.

На второй день было посещение местного наркологического отделения. После этого была экскурсия по городу, которая мне тоже очень понравилась. А вечером в кинотеатре, где проходил первый день Форума, был спикерский митинг Криса из Германии (30 лет трезвости). А после этого закрытие Форума. Вечером многие приехавшие на Форум пошли на местную группу «Пробуждение». Я конечно тоже. Все расселись в круг, который получился очень большим и внушительным. Получилась теплая большая группа.

Ночью тусовка в гостинице продолжалась и даже решили и встретили АА-ский Новый Год.

А утром следующего дня мы уезжали из Глазова. Нас очень тепло проводили, на вокзале много фотографировались на память. Но нам еще предстояла дорога, во время которой была проведена группа «На колесах - 2». Мы поговорили о наших впечатлениях от Форума и о том, что он дал нам.

Эта поездка дала мне очень много. Я почувствовал единство, зарядился теплом и любовью в

АА, получил много опыта. И что-то во мне изменилось, я еще сам хорошенько не понимаю что – но я стал немножко другим. Я надеюсь, что на следующий Форум я смогу поехать уже на свои средства. Но мне хотелось бы сказать, что традиция посыпать хотя бы одного представителя от Московского региона – замечательная Традиция. Она очень важна, как для того человека, которого посыпают, так и для ребят того города, где проходит Форум. Хорошо бы, чтобы в дальнейшем среди таких делегатов на Форум были представители групп Московской области, а не только Москвы. При выборе делегата нужно учитывать участие этого человека в Служении АА (что в общем-то до сих пор и делалось), а также давать возможность поехать на Форум тем людям, у которых нет пока еще своих средств на такую поездку. А дальше они сами на это работать будут. Потому что такое не забывается и хочется повторять это еще и еще раз.

Спасибо вам всем за эту поездку и за мою трезвость.

Михаил Н. (Москва)



Быть нужной или быть полезной?

С раннего детства я была замкнутым, стеснительным ребенком. У меня не было друзей, так как я из-за своей закомплексованности носила «маску высокомерия» и дети сторонились меня. Многих задевало мое поведение и они мстили. Надо ли говорить, что «счастливую пору детства» я провела в мучительной борьбе и страданиях. В семье дела оказались не лучше. Мама старалась дать мне все, но кроме материального благополучия я ничего не получала. Совсем плохо стало, когда родилась сестра. Если раньше мне казалось, что я никому не нужна, то теперь я в этом была уверена.

Я окончательно закрылась для мира и людей. То, что я никому не нужна, было одной из моих навязчивых идей. Ее я пронесла через всю мою жизнь, усугубляя и всячески подтверждая. Окружающих меня людей, а их было немного, я постоянно провоцировала, чтобы они почувствовали, как я им нужна, как им без меня плохо, чтобы они говорили мне об этом. К сожалению, мои выходки только раздражали их, меня ругали, а я видела в этом только подтверждение того, что я никому не нужна.

Когда я пришла в АА, братья и сестры оказывали мне ненавязчивые знаки внимания, но я этого не

видела и, постоянно сидя в углу в «маске независимости и королевского презрения», ждала, когда мне на алтарь положат всеобщую любовь и признание. На группах я слышала: «Если тебе нужна помощь - проси», но как это делается я не знала. Я продолжала пить, высокомерно молчать и ждать чуда. Бог избавил меня от этого, ибо дойдя до края с высоко поднятой головой, я заглянула в пропасть и в первый раз в жизни попросила у Него помощи.

Оставаясь трезвой месяца два-три, ежедневно ходя на группу и слыша, что Служение - это путь к выздоровлению, я стала реализовывать себя на этом поприще. Наша группа работает каждый день и поэтому у нас есть ответственные за проведение собрания по дням недели. Они приходят раньше, покупают чай, собирают деньги из «шляпки», помогают выбрать ведущего и т.д., - в общем вся черновая работа по подготовке собрания. Я выдвинулась отвечать за один из дней. В этот день я приходила вся расфуфыренная, принесла печенье к чаю получше, чем приносили другие, плюхалась на место ведущего, проводила собрание и с чувством выполненного долга отправлялась домой. Надо ли говорить, что в то время я не

Служение

служила, а руководила, повышала свою самооценку и мне казалось, что я необходима группе. Если меня не будет, то собрание в этот день пройдет плохо или его вообще не будет. Слушайте дальше! Примерно через полтора года я была твердо уверена, что председатель нашей группы все делает не так, и заявляла мужу, что я могла бы повести за собой группу. Слава Богу, до этого не дошло.

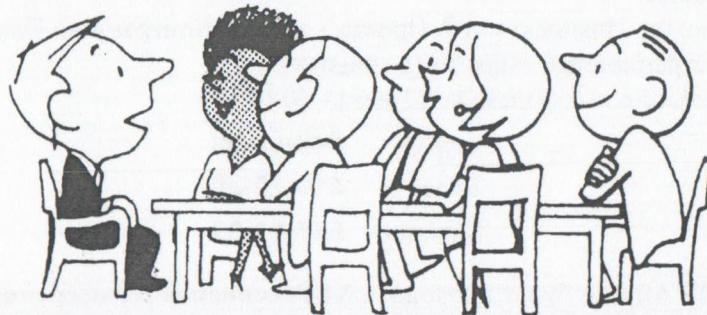
Я сорвалась, когда у меня был год и восемь. Пришла после срыва в группу униженная, раздавленная. И вдруг ... Такая радость у ребят, такое море любви, столько участия. Бог показал мне, что меня любят, что я нужна.

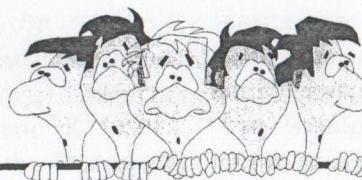
Я стала ходить по новой: 90 дней - 90 групп. Никого больше не хочу вести «под красным флагом».

Я поняла, что служение, замешанное на гордыне, может и не принесет вреда группе, но отравит мою жизнь. Я больше не хочу быть нужной. Я хочу быть полезной. Я не хочу руководить, я хочу только помогать.

На последнем рабочем собрании мне доверили должность секретаря группы. Некоторые ответственные за дни иногда просят их подменить. Я стараюсь не заноситься и мне стало гораздо спокойнее жить. Выполняя честно и со смириением взятую на себя работу, у меня ушли суета, волнение и раздражение. Служение стало для меня не бременем, а удовольствием.

Катя





Доска Объявлений

↳ 15 Ноября 1998г. прошла IV Московская Конференция по обслуживанию АА. Информацию о ходе Конференции и принятых решениях вы можете получить от вашего делегата на Конференции или на заседании Московской интергруппы (последняя суббота месяца в 12 час. в офисе АА).

↳ С 7 Февраля 1999 г. в офисе АА сменился номер телефона. Новый московский номер контактного телефона АА **185-4000**.

↳ 27-28 Февраля группа «Светофор» (Екатеринбург) отмечает 2 года. Кто хочет поехать, могут присоединиться к Татьяне, ее телефон

↳ 27-28 Февраля АА Украины отмечает 10-летие. Празднование начнется 27 Февраля в 10 часов в Доме культуры Киево-Могилянской академии.

Адрес: ул. Ильинская, д.9. Проезд – метро «Контрактова Площа».

Регистрационный взнос 5\$ (в гривнах).

Справки по телефонам: код Киева – ()

Сергей

Элла

Михаил

↳ 16 - 18 Апреля будет проходить XI Российская Конференция по обслуживанию АА.

Место проведения - санаторий «Светлана»: Москва, ул. Таежная, д. 1.

Проезд по г. Москве: станция метро «Бабушкинская», из центра 1-й вагон, выход из метро направо, по лестнице направо вверх, через улицу остановка автобуса (рядом с остановкой киоск «Мороженое» с видео и аудио продукцией и киоск спортивных лотерей); ехать автобусами 605 или 696 до остановки «Универсам», далее пешком около 10 минут.

Регистрационный взнос делегата Конференции - 200 руб.

Представительство: один делегат от группы, интергруппы или регионального центра обслуживания.

Возможно проживание в санатории «Светлана»: многоместные номера (на 5-7 человек, удобства в коридоре) с 3-х разовым питанием - 115 руб. в сутки на одного; 2-х местные номера (с умывальником) с 3-х разовым питанием - 145 рублей в сутки на одного.

↳ 24 Апреля АА города Иваново отмечает 6-летие. Контактные телефоны в Иваново:

Николай

Евгений

↳ 30 Апреля «Свеча» (Екатеринбург) - группа АА в тюрьме отмечает первый год. Дополнительная информация - в офисе: **185-4000**.

↳ С 30 Апреля по 8 Мая предполагается провести Форум Поволжского АА под девизом «В единстве – наша сила» из двух частей:

1. «Форум на колесах» – автопробег по городам Поволжья, где есть группы АА (с 30 Апреля по 7 Мая);
2. Собственно Форум на турбазе в Жигулевских горах (8 Мая).

Предварительный маршрут автопробега: Тольятти – Набережные Челны – Казань – Чебоксары – Нижний Новгород – Владимир – Иваново – Кострома – Ярославль – Дубна – Тверь – Рязань – Тольятти.

Связаться с организаторами можно по тел.: код Тольятти - ()

Сергей

Юрий

Московский офис АА тоже будет стараться иметь «свежую» информацию об этом мероприятии.

↳ С 19 по 22 Августа АА Польши будет отмечать 25 лет. Пока более подробной информации мы не имеем, но надеемся, что позже она появится в офисе АА.

Информация

Литература, которую можно купить в офисе АА

(Цены даны в руб. на 1 Февраля 1999)

Анонимные Алкоголики (карманное издание)	30.0
12 Шагов и 12 Традиций	30.0
Жить трезвыми	30.0
Знакомьтесь АА	3.0
44 вопроса	3.0
Как понимать анонимность	3.0
Вопросы и ответы о наставничестве	3.0
Послание женщине алкоголику	3.0
Молодежь и АА	3.0
Журнал «Дюжина» № 1 (16) 98 (75 стр.)	10.0
Журнал «Дюжина» № 1 (15) 97 (ограниченно)	6.0
Билл У. «Честность»	4.0
Билл У. «Вера»	4.0
12 Принципов АА (в иллюстрациях.)	10.0
Неофициальный путеводитель по 12 Шагам	8.0
Об истории Товарищества и Третьем Завете АА.	9.0
Лидерство в АА. (Билл У.)	
Опыт и проблемы групп АА (Московский регион)	Беспл.
Об издательской политике и первопроходцах АА за рубежом	2.0
Опыт групп и комитетов по обслуживанию АА России	10.0
Письмо от Совета Обслуживания АА США и Канады на имя Председателя РСОАА от 14.11.97г.	3.0
Краткая история Товарищества АА в Польше	1.5
Справочник групп Содружества АА России (январь 99)	10.0
Справочник групп «АА в Москве и Подмосковье (декабрь 98)»	3.0
Вопросник по 12 Традициям	3.0
Вопросник по 12 Традициям (илл.)	7.0
Самообеспечение: где переплетаются духовность и деньги	3.0
Как члены АА сотрудничают с профессиональными работниками	4.0
Плакат «Последнее послание Билла У.» (формат А4)	2.0
Плакат «Последнее послание Билла У.» (формат А3)	4.0
Плакат «Последняя беседа д-ра Боба» (формат А4)	2.0
Плакат «Последняя беседа д-ра Боба» (формат А3)	4.0