

2017

Журнал

№ 1 (9)

Анонимных Алкоголиков

«...какими мы были,
что с нами произошло
и какими мы стали».

Анонимные Алкоголики



НАСТАВНИЧЕСТВО В АА

ФПД АА «Единство»
aarussia.ru/mg

Содержание

Привет от редколлегии.....	3
Статистические данные об Анонимных Алкоголиках. Обзор	6
Как я пришел в АА. Паша (Москва)	14
Сотрудничество, но не присоединение.....	17
АА - партнер Ростовского наркологического диспансера. Отзыв Мальцевой И.А.....	19
Я - самая счастливая женщина и мать. Ольга (г. Выкса).....	21
Мы восстановили семью и любовь. Ольга (Омск).....	25
Туманное происхождение рекомендации «90 на 90». Материалы обслуживания Содружества АА Ирландии.....	29
Наставничество. Как оно начиналось. Кларенс (США)	31
Мой спонсор – каждый. Ромпалыч (СПб).....	38
Наставник-переводчик с русского на русский. Тамара (Краснодар).....	41
Полное духовное перерождение. Екатерина Ш. (Стамбул)	46
Я алкоголичка и одной мне не справиться. Катя (Бат-Ям. Израиль)	49
Без номера. Буклет-вкладыш: 12 Шагов, Традиции АА Я наставник в АА. Что это значит? Юрий (СПб)	52
Человек, у которого были точно такие же трудности... Настя (Екатеринбург)	57
Спонсор – подарок Бога. Лена (г. Знаменск).....	63
Я – потомственный алкоголик. Евгений (г. Омск).....	65
Когда я напился в первый раз, я чуть не умер. Костя С. (СПб)	69
Монитор. Татьяна (Кемерово)	75
Как пьяница и убийца стал сотрудником тюрьмы. Транскрибация спикерского Тома Ай (США)	76
Антишаги и антитрадиции. Фольклор.....	91
Объявление. Вакансии журнала АА.....	93
Веселые КААртинки	94

Приветствуем тебя, дорогой читатель!



ы держишь в руках коллективный труд членов АА России. Несмотря на то, что мы живем за тысячи километров друг от друга, мы объединились, чтобы поделиться с тобой нашими историями освобождения, вкусом и жадной к жизни, нашим вдохновением. Мы рядом - вот наша рука, вот наш опыт, который позволил нам выжить в трудные времена и позволяет жить сейчас счастливо и свободно. Возьми его. Мы прошли очень непростой путь до того, как сказать тебе эти слова. Сколько неверных действий было совершено, сколько сомнений и страданий пережито, прежде чем мы говорим: «Как мы рады, что можем рассказать, как мы шли, и поделиться нашей радостью».

Сегодня, в благословенные времена тотальной информатизации, когда каждый может узнать все обо всем в мгновение ока, мы видим нашу первоочередную задачу в такой организации информирования членов Содружества, при которой весть АА беспрепятственно и незамедлительно поступит к братьям и сестрам вне расстояний и времени.

Если почва под твоими ногами еще не тверда, и ты в сомнениях ищешь надежную опору и ориентиры в жизни - мы с тобой. Мы - все, кто участвовал в издании этого номера, - были в твоём положении, и нашли выход из, казалось бы, безвыходной ситуации, мы пережили ад на Земле, мы восстали из пепла, мы знаем путь. Нам помогли ветераны АА.

Если ты уже давно в Содружестве, и тебя волнуют вопросы укрепления АА в России, служения и единства, мы подбираем материалы, которые помогут укрепить и развить твою домашнюю группу, наладить связи с общественностью, эффективно взаимодействовать с группами и службами АА. В любом случае, полагая своей миссией поддержку алкоголика на любом

этапе выздоровления, мы хотим создать живой ресурс, содержащий полезную и актуальную информацию для членов и друзей АА.

Мы исходим из соображений практической полезности, интерактивности, доступности, доброжелательности и целесообразности этого издания. Мы стремимся к тому, чтобы на пути вести АА к страдающему алкоголику было как можно меньше препятствий.

И для достижения этих целей нам нужна твоя помощь.

Этот номер выдержан в традиционном для «Лозы» формате: минимальная официальная часть, основной объем - личные истории, и юмор на десерт. Для того, чтобы журнал стал реальным другом и помощником для тебя, предлагаем оценить наши предложения по изменению концепции журнала АА России на сайте aarussia.ru/mg или ответить на вопросы письменно в адрес редакции: 105120, Москва, а/я 25, ФПД АА «Единство».

1. Как ты считаешь, кто составляет большинство читателей этого журнала? Члены АА, профессионалы, работающие с алкоголиками, новички АА, члены семей алкоголиков или широкий круг общественности? Кто основной читатель этого журнала, твое мнение?

2. Что должен содержать журнал, как выглядеть, как оформляться, чтобы ты его купил? Поделись идеями.

3. Каким образом журнал может помогать в донесении идей, на что сделать акцент? Публикацией личного опыта членов, историй лучших спикеров, первопроходцев, фрагментов истории АА? Нужна ли публикация образцов методических, раздаточных материалов или обращений в различные структуры для решения вопросов, связанных с деятельностью АА? Нужно ли публиковать творческие материалы - стихи, прозу? Какую часть журнала (а может быть, 90%?) сделать развлека-



тельной, юмористической?

4. Учитывая тенденцию перетекания читательского внимания в интернет, считаешь ли рациональным полномасштабную поддержку журнала в web, публикации и продажи электронных версий журнала?

5. Какие иные формы взаимодействия с читателями представляются тебе полезными?

6. Как журнал может быть полезен тебе и твоей группе АА? Особо благодарны будем за развернутые ответы.

АА – это место, где люди выздоравливают от алкоголизма добровольно, бесплатно, безопасно, опираясь на собственные духовные силы, которых оказывается достаточно, чтобы совершить невозможное. Таким же должен быть и наш журнал.

Мы ни с кем и ни с чем не боремся. Мы избегаем споров и насилия, а с ними менторства, манипуляций, экзальтации, сектантства, фанатизма и мракобесия. Принципиальная и единственная цель журнала АА – практическая помощь людям, желающим прекратить пить.

«Мы ощущаем себя, как спасшиеся после кораблекрушения пассажиры огромного лайнера, когда чувства товарищества, радости и равенства как бы наполняют судно от трюмов до капитанской каюты».

Гиви, Михаил, Василий, Алена, Катюша, Варвара, Екатерина, Вадим, Юрий, Ирина, Павел, Ольга, Тамара, Екатерина, Настя, Елена, Евгений, Константин, Диана, Роман, Аркадий, Алексей, Александр, Владимир, Елена, Ксения, Максим, Наталья, Ольга, Татьяна



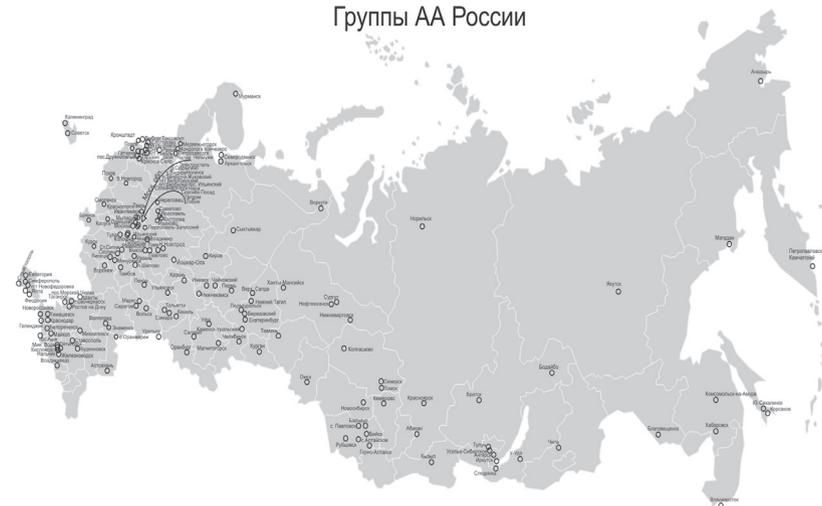
Статистические данные об Анонимных Алкоголиках



Комментарий составителя:

а заре АА процент выздоровления был невероятно высок. Вот, что пишут об этом сами зачинатели АА в своей книге «Анонимные Алкоголики»: «Из общего числа алкоголиков, пришедших в АА и действительно приложивших усердие, 50% сразу же бросили пить навсегда, 25% встали на путь трезвости после нескольких срывов, а в состоянии остальных, оставшихся в АА, было отмечено улучшение. Тысячи других приходили на некоторые встречи АА и вначале принимали решение, что они не хотят придерживаться этой программы. Но многие из них — примерно две трети — со временем возвращались» (Предисловие ко второму изданию книги «Анонимные Алкоголики»). Ошеломительный успех АА в период становления можно объяснять разными причинами, в том числе и тем, что тогда в АА преимущественно приходили безнадежные, отчаявшиеся люди, изгои, потерявшие надежду не только на выздоровление, но и на сохранение самой жизни. В состоянии предельного человеческого унижения, человек с отчаянием утопающего был способен смиренно принять предложенную ему программу действий и, переступив через свою «самость», совершить качественный переворот в сознании. Как правило, алкоголик, не достигнув полной готовности, будет снова и снова пытаться обойтись полумерами. Многие из нас даже на пороге смерти не могли преодолеть незримый барьер эгоизма и погибали. Именно поэтому опытные члены АА говорят о необходимости так называемого «дна», от которого можно оттолкнуться, получив спасение и новую жизнь в совершенно ином качестве. Вероятно, не меньшую роль сыграло и воодушевление первооткрывателей, обнаруживших

Группы АА России



твердую почву, вступив на которую, алкоголик мог выбраться из, казалось бы, безнадежной зависимости. Дух альтруизма, служения, поддержки, душевной близости скреплял немногочисленное тогда сообщество и позволял новичкам чувствовать себя соавторами единого духовного братства.

Сейчас, во времена множества способов выздоровления и разнообразных организаций; многие из которых, размахивая, как флагом, Программой «12 Шагов», не имеют к ней даже отдаленного отношения; весть о чудесном избавлении размывается и искажается. Меньше решимости и доверия в приходящих новичках, меньше готовности совершать не всегда приятные или непривычные действия. Также весьма сложной является проблема создания групп АА в глубинке, там, где концентрация опытных членов АА невысока, расстояния огромны, и подчас чрезвычайно высоко давление стереотипов, представлений об алкоголизме как о распущенности, а не заболевании, устойчивы ханжеская скрытность и банальный страх разоблачения на ранних стадиях заболевания. С сожалением приходится констатировать, что в небольших населенных пунктах группы малочисленны и слабы, что основная масса выздоравливающих алкоголиков сконцентрирована в больших городах, а попытки создавать группы на периферии



редко увенчиваются успехом. Принимая во внимание массовую алкоголизацию населения во многих провинциях, следует признать, что процент выздоравливающих от алкоголизма ничтожно мал, а количество выздоравливающих при помощи АА стремится к нулю. Так что, с точки зрения географии, АА в России представлено неравномерно.

Тем не менее, ни в коей мере не присваивая себе монополию на освобождение от алкоголизма, мы можем уверенно заявить, что те, кто твердо следует программе АА, изложенной в книге «Анонимные Алкоголики», получили заветное выздоровление, счастливую и радостную трезвость, восстановили репутацию и самоуважение. Мы со всей ответственностью утверждаем, что процент выздоравливающих среди тех, кто решительно и систематически выполняет рекомендации, содержащиеся в книге «Анонимные Алкоголики» и пользуется поддержкой членов Содружества, равняется 100%, какой бы фантастической ни казалась эта цифра.

Так как мы не ведем статистики, только умозрительно мо-

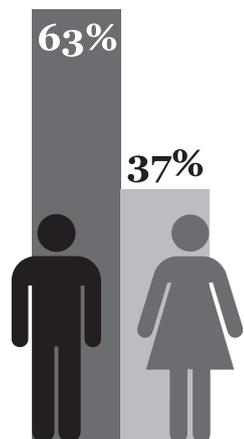
жем сегодня сказать, что из пришедших 100 человек надолго в АА остаются около 10. Из них устойчивой трезвости на годы достигает половина, другие все-таки не могут, при общем улучшении состояния и социализации, получить заветной безмятежной трезвости. Примерно такая же статистика в США и Канаде. Общее количество обратившихся в АА там на 1-2 порядка больше за счет исторически сложившегося авторитета АА у государственных служб и профессиональных работников.

В части положительных фактов внушает оптимизм укрепившаяся тенденция (особенно в Азии) к интенсивному развитию и укреплению АА при помощи интернета. Все легче протягивать руку помощи туда, куда раньше было сложно доехать и даже дозвониться, поскольку в эти местности сегодня пришел интернет. Существуют чаты, форумы, собрания в скайпе. Новые технологии принесли возможность полноценного общения для донесения вести АА в самые удаленные и малонаселенные местности России. Члены АА интенсивно осваивают новые технологии, и можно воочию убедиться в том, что принципы, заложенные в АА, позволяют 12 Шагам АА укорениться и развиваться на новой почве, подтверждая свою жизнеспособность, спасая жизни и судьбы наших соотечественников.

Мы считаем первоочередной задачей сегодня освобождение вести АА от интерпретаций и новообразований, максимально точное донесение рецепта выздоровления до всех членов АА. Этому посвящена самоотверженная работа множества членов АА, начиная от создания и поддержки групп на местах и заканчивая Российским Советом Обслуживания. Опыт многих россиян-членов АА убедительно доказывает, что счастливая, радостная, свободная жизнь возможна даже для таких безнадежно больных и разрушенных людей, которыми мы приходим в АА.

В предыдущем номере журнала опубликованы результаты статистического исследования АА в России. Здесь мы приведем более общие цифры и географию АА России.

Распределение по полу:



Четыре основных источника информации об АА в России:



30-50 лет

преимущественный возраст членов АА России

64,4% членов АА сохраняют непрерывную трезвость от года до 10 лет

24,4% новичков с трезвостью до 6 месяцев

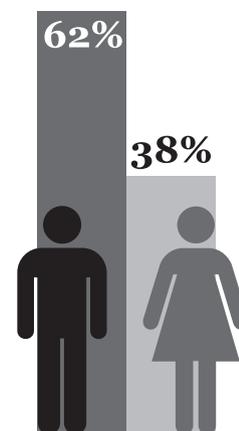
10,2% со стабильной трезвостью свыше 10 лет

Более 50% членов АА имеют высшее образование

Представляем вашему вниманию результаты опроса членов АА США и Канады, проведенного в 2014 году. Исследование проводилось для широкой общественности и информирования профессионалов, работающих в сферах, касающихся алкоголизма.

Процентное отношение членов АА

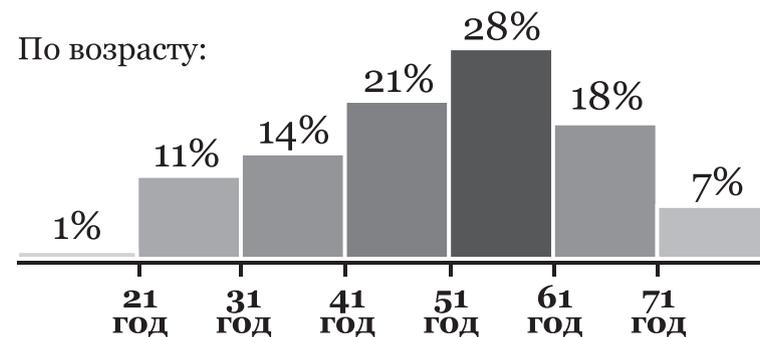
По половому признаку:



По семейному положению:



По возрасту:



Результаты посещений АА

64,4% членов АА сохраняют непрерывную трезвость от года до 10 лет

24,4% новичков с трезвостью до 6 месяцев

10,2% со стабильной трезвостью свыше 10 лет

Более 50% членов АА имеют высшее образование

В среднем 1 член АА посещает **2,5 собрания в неделю**

86% имеют постоянную (домашнюю) группу АА

Профессиональный состав членов АА:

- 19% - пенсионер
- 11% - прочие (включая самозанятых)
- 10% - менеджер/администратор
- 9% - инженер
- 8% - безработный
- 7% - маркетолог
- 6% - медик
- 5% - рабочий
- 5% - безработный инвалид
- 4% - продавец
- 4% - преподаватель
- 4% - сотрудник услуг
- 2% - студент
- 2% - клерк
- 2% - домохозяйка
- 1% - водитель
- 1% - ремесленник



Как узнали о нас

Источники рекомендаций для прихода в АА:



*члены сообществ для семей алкоголиков

АА можно найти почти везде в любой день и любое время. Во всем мире сегодня действует **115000 групп**. Мы с радостью сотрудничаем со всеми, кто оказывает помощь алкоголикам.

Расписание ближайших групп АА можно найти в справочниках и интернете.

Центральный офис обслуживания АА: Grand Central Station, Box 459, New York, NY 10163. Web: www.aa.org

Сайт АА в России: www.aarussia.ru



Как я пришел в ДД

В день своей выписки из реабилитационного центра я решил немного привести себя в порядок: хорошенько отмыться, наесться, ну и належаться вдоволь на кровати. На следующий же день мне предстояло идти на постлечебную программу, длившуюся с 10 утра до 5 часов вечера.

Началось довольно интересно: я повстречал многих ребят, с которыми побывал на реабилитации, познакомился с новыми консультантами, узнал, как и что делать на «постлечебке». А потом настал вечер - время идти на собрание группы. Один из моих товарищей позвал меня с собой, и я все же согласился, хоть и без особого желания. Да, напоминание о группе вызвало у меня протест, и какое-то время я еще торговался сам с собой «идти, или не идти». Кто знает, что было бы, если бы тогда я решил иначе...

Мы доехали до метро «Курская», и мой спутник привёл меня к старинному особняку. Это был дом культуры «Гайдаровец». Конечно, меня это очень удивило, ведь я ожидал увидеть какой-нибудь невзрачный подвал. Наконец, мы вошли в следующий зал с множеством расставленных в ряды краси-



вейших резных стульев. «О Боже, как такую красоту доверили нам, алкоголикам? На них вообще можно сидеть-то?» Я и мой друг были одни в помещении, но вскоре народ начал подтягиваться. И вновь удивление: «Кто эти люди? Они прилично одеты, по ним и не скажешь, что они алкоголики. Ого, а какие красивые девушки! Это что - группа поддержки? Обалдеть! Вот бы с ними познакомиться».

Я присел в самый угол, бесцеремонно разглядывая пришедших людей. На короткое время мне показалось, что мы не туда зашли. Когда все места были заполнены, ко мне подошла очень милая девушка и вежливо поинтересовалась: «Не хотите ли вы поделиться своим опытом выздоровления с нами?» Я сразу же вспомнил те группы, которые мы проводили в центре реабилитации. Мы рассаживались по кругу, и я никогда не упускал возможности высказаться и поделиться опытом. В общем, я согласился. Она, поблагодарив, записала моё имя.

Собрание началось, и вначале всё шло привычно, не считая некоторых неточностей в правилах проведения, но, когда стали вызывать по одному к трибуне, я понял, для чего подходила та милая девушка. Здесь нельзя было высказываться с места. Выходят к трибуне, как на сцену, и оттуда вещают. Но никто и не предупредил меня, что так будет, а мой товарищ ещё и бесстыдно улыбался! Давай, мол, дерзай, у тебя всё получится. «Предупредить не мог, гад!» Я с ужасом понимал, что вот-вот вызовут и меня к этой треклятой трибуне. Раньше мне доводилось выступать на сцене, и я знаю, как дух захватывает, когда на тебя смотрят зрители, следят за каждым твоим движением и слушают каждое твоё слово. Это называется «боязнь сцены». И когда, словно гром среди ясного неба, прозвучало: «А сейчас с нами поделится опытом Павел! Прошу Вас!» я даже с места сдвинуться не мог, просто смотрел на ведущего, а он махал мне рукой и улыбался. Неуверенным шагом, стараясь не подавать виду, что меня всего колотит, я по краю вышел на подиум и встал за трибуну. «Пожалуйста, Павел, можете начинать», – шёпотом произнёс ведущий.

Меня парализовало, я стоя за трибуной, глядел в зал, а зал смотрел на меня. Я даже понимал, что стою, молчу, а все ждут,

что я начну говорить, и от этого мне становилось ещё тошнее. Главное начать, а там может и само пойдёт... Я раза три сделал глубокий вздох... и начал с того, как попал в реабилитацию. Затем мысли сами стали приходить в голову. Я рассказал всё, что со мной происходило, как я раньше жил и что я делаю сейчас. Это была короткая история о себе, но этого оказалось достаточно. В конце выступления люди стали аплодировать, некоторые улыбались и одобрительно кивали. В тот момент вся напряженность ушла, я ощутил неопределимое чувство лёгкости, радости и даже гордости. Я безуспешно пытался придать себе строгости и не улыбаться. Наверное, это можно сравнить с ощущениями после хорошего секса. В конце собрания я поблагодарил своего друга за то, что тот меня ни о чем не предупредил. Чуть позже я взял служение - встречать новичков на том же собрании.

Я ходил на другие собрания, посетил много разных групп, и везде царил своя особая атмосфера. Я обнаружил, что ни одна группа не похожа на другую, где-то мне нравилось, а где-то - не очень. Однажды, придя на собрание группы недалеко от дома, я почувствовал себя очень уютно, и как-то особенно хорошо. Впоследствии эта группа и стала моей домашней. Сначала я просто ходил по расписанию, позже меня стали узнавать, а потом я почувствовал, что могу быть чем-то полезным для группы. Я - член группы, ура! Важным стал тот факт, что я действительно сам захотел послужить, а не так, как в первый раз - послужу, потому что надо. Первым служением стало мытьё кружек, и это было не сложно.

Для меня очень важно быть частью чего-то более значимого, чем я сам. Как-то случилось мне попасть на первое рабочее собрание группы, где мой голос также имел значение, я мог на что-то повлиять. Со временем я стал понимать, о чем говорят на рабочих собраниях. Я был чайханщиком (самое классное служение), сейчас я ведущий и еще занимаюсь служением по 5-ой Традиции. Теперь я полезен другим - это самое важное качество в АА!

Павел (Москва)

Сотрудничество, но не присоединение



самого начала АА обрело множество преданных сторонников в лице врачей, журналистов, духовенства, которые оказали нам огромную поддержку и сделали неоценимый вклад в развитие Содружества. Когда все делалось впервые, никто не имел опыта,

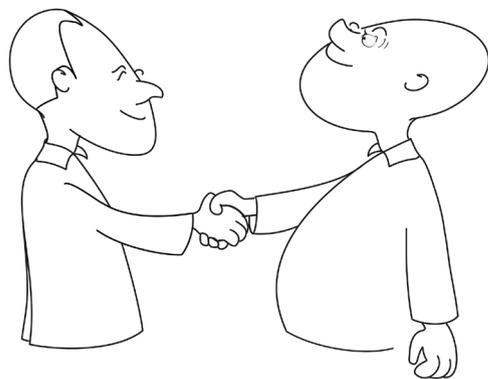
не было очевидно правильных решений, но было большое желание и необходимость что-то предпринимать для признания АА социумом, Анонимные Алкоголики собрали большой багаж проб и ошибок, в том числе и в области сотрудничества с другими организациями. Из этого опыта выкристаллизовались 12 Традиций АА, позволяющих Сообществу сохраниться и выполнять единственную цель – помощь страдающим алкоголикам, не смешиваясь с другими организациями и не решая иные задачи. Также были выработаны рекомендации по вопросам сотрудничества и информирования общественности. С этими рекомендациями мы постараемся ознакомить читателей в последующих выпусках и на сайте журнала.

Вначале первые члены АА были вынуждены играть роль врачей-любителей, потому что никого другого, кто мог бы этим заняться, попросту не было. Кое-кто из членов АА предоставляли еду, кров и ссуды неимущим пьяницам. Сегодня из АА такая практика фактически исчезла. Брошюра «Краткий путеводитель по АА» и листовка «Знакомьтесь: АА» сообщают о том, что делает и не делает АА. Также много вопросов вызывает сотрудничество с правоохранительными органами и работодателями.

По мере взросления в АА, мы в целом становимся менее пугливыми и жесткими. Мы начинаем перерастать через свою защитную реакцию собственника. С преданностью, но без фанатизма мы начинаем избавляться от предубеждений в отношении профессиональных работников, занимающихся про-

блемами алкоголизма и связанными с ним.

Чем дольше мы, члены АА, остаемся трезвыми, тем больше вероятность того, что мы станем говорить: «Все, что работает на выздоровление алкоголика, является благом, и это все включает в себя как само АА, так и больницы, и центры восстановления, центральные или местные наркологические учреждения, религию и психиатрию».



АА - партнер Ростовского наркологического диспансера



года назад, когда начала функционировать реабилитационная программа «Путь трезвости» на базе стационара, сотрудничество с АА перешло в партнерские отношения. Обсуждая варианты взаимоотношений, за образец

взяли миннесотскую модель.

Длительность реабилитационной программы «Путь трезвости» составляет 28 дней, и она бесплатна. После того, как реабилитация заканчивается, всех реабилитантов мы направляем на продолжение выздоровления, а именно - рекомендуем регулярно посещать группы Сообщества АА.

Для того, чтобы у наших реабилитантов сформировалось позитивное отношение к Сообществу (доверие, безопасность) уже в период реабилитации представители АА приходят на наши мероприятия, проводят спикерские выступления, знакомят с программой АА, литературой. Все это дает возможность по окончании курса продолжить выздоровление, активно участвуя в программе АА. Поддерживающий формат программы настраивает и мотивирует на трезвость, предупреждает срывы и рецидивы. Доверительным моментом является еще и то, что все ведущие собраний и групп являются людьми, которые знают об этом заболевании не понаслышке, и которые смогли разрешить свою проблему со спиртным.

Правдивые, откровенные истории членов АА на спикерских группах вдохновляют наших реабилитантов на полный долгосрочный отказ от алкоголя и на последующее выздоровление. Анонимные Алкоголики в Ростове-на-Дону 2 года назад отметили свой юбилей (25 лет), и это говорит о том, что и в России это Сообщество прижилось и дает хорошие результаты.



Принципы и правила Сообщества подходят как для западного менталитета, так и российского. Алкоголизм - заболевание, которое не различает страны, народности, нации, уровень дохода и образования.

Мы, как профессионалы, считаем важным посещать группы Сообщества АА и выражаем благодарность за энтузиазм и сотрудничество. Совместная работа дала такой результат, что многие, поступившие в нашу программу, осознали важность Сообщества и стали инициаторами открытия новых групп в городах Ростовской области.

*Врач психотерапевт Лиманцев В.В.
Медицинский психолог Мальцева И.А.
ГБУ РО Наркологический диспансер,
реабилитационная программа
«Путь трезвости»*

Я - самая счастливая женщина и мать



Для меня очень важно делиться опытом с другими алкоголиками, так как я сохраняю то, что имею, лишь отдавая.

Я росла в семье, где меня все постоянно баловали, и делали все, как я хочу. Я только требовала и всегда получала желаемое любой ценой. Так я росла самовлюбленной эгоисткой и чувствовала себя на голову выше других. Моим воспитанием занимался папа: мы вместе делали уроки, он заплетал мне косички, провожал меня в школу. Если я падала с велосипеда, он нес меня на руках. Я его очень любила. Когда мне было 10 лет - мои родители развелись. Я осталась жить с мамой, и мне всегда не хватало от нее любви и тепла, той любви и того тепла, которые так щедро дарил мне папа. Мама никогда не расспрашивала меня, как дела в школе, что вообще я чувствую, что происходит в моей жизни. Мне казалось, что ей на меня наплевать. Я думала, она просто откупается от меня деньгами. В общем, моя мать была такой, какая она есть, а мне хотелось, чтобы она была такой же ласковой и заботливой, как папа.

Со временем я начала искать любовь и понимание в тех компаниях, где мальчишки и девчонками были старше меня. Как-то раз в одной из таких компаний я попробовала алкоголь, дабы почувствовать себя своей среди своих. Было довольно весело, к тому же я почувствовала себя деловой и раскованной. Мне понравился этот эффект. Так алкоголь стал моим другом, вместе нам было хорошо. Нередко он спасал меня от неуверенности, тревог и страхов. То, чего я не могла сделать трезвой, с легкостью выполняла, будучи подшофе.

Какой же наивной и доверчивой я была! Ведь мне казалось, что мы всегда будем друзьями, но, увы, мой «лучший друг» стал постепенно разрушать мою жизнь. Правда, я ещё не догадывалась об этом. Тогда я вообще не понимала, что у меня могут быть проблемы, каким-то образом связанные с алкоголем. Даже когда я впервые оказалась на койке в наркологии, мне казалось, что надо просто выписаться оттуда, и всё будет в порядке. Но после выписки все повторилось снова. Причем эта история происходила со мной несколько раз: те же мысли, та же самоуверенность, что в этот раз я смогу победить и всё будет по-другому. Неужели у меня не получится выпивать, как все? В конце концов, я ведь не алкоголичка! Я постоянно искала причину своих запоев и всегда виноватыми оказывались другие люди. Да, так уж вышло, что виноватыми были все, кроме меня...



Жила я с алкоголиком. Вскоре забеременела, но и это не стало причиной остановки. Я продолжала пить всю свою беременность, и ребёнок родился с проблемой зрения. Рождение второго ребёнка тоже не смогло меня остановить. Я постоянно была в пьяном угаре. Алкоголь управлял и распоряжался мной. Мама говорила: «Одумайся, остановись! У тебя же дети!» Но меня ничего не могло остановить, я бросала детей одних дома, голодными, а сама бежала пить. Они умоляли меня, чтоб я никуда не уходила, но я только кричала на них: «Зачем вы мне нужны?!»

Маму я просто ненавидела, ведь это она была виновата в том, что со мной произошло. Я часто обижала её, если она вдруг не давала мне денег. Вскоре мой сожитель попал в тюрьму, и вот тогда я осталась совсем одна. У меня не было ни денег, ни работы, так как в тот момент меня уже никуда не

брали. Жизнь превратилась в сплошной кошмар. Я была сама себе противна, от меня отвернулись все, я окунулась в полную безысходность.

Я начала приводить своих собутыльников домой, оставляла их у себя на ночь. В доме царил постоянный бардак, а дети беспрерывно дышали табаком. Я весила 40 кг, начали выпадать зубы, одежда истрепалась так, что надеть было нечего. Я постоянно пробовала ложиться в наркологию. Каждый раз, стоя на коленях, клялась детьми, что это был последний раз, что я выйду из больницы, устроюсь на работу, и все будет хорошо, даже сама себе верила, но у меня ничего не получалось. Я превратилась в полное ничтожество. Служба опеки уже готовила документы, чтоб отобрать детей. Дальше так жить было невозможно. Ко мне пришло осознание того, что я постепенно умираю. Мне вспомнился парень, у которого когда-то были такие же проблемы, как и у меня, но теперь он почему-то оставался трезвым. Когда я водила детей в садик, он мне часто встречался и все время говорил о какой-то 12-шаговой программе. В итоге я обратилась к нему за помощью. С этого началась моя новая жизнь.

Сначала у меня вообще не было веры в то, что мне помогут, я считала себя конченным человеком. Я поставила на себе крест, чувствовала себя чужой в группе, хотя многих людей там знала. Мне также казалось, что я не вписываюсь в их круг, у них все было хорошо, а у меня не было ни денег, ни красивой одежды, ни работы.

Пришлось всё начинать с нуля. Мне было страшно и неуверенно жить трезвой. Спасибо ребятам из группы за то, что они приняли меня такой, какая я есть, и постоянно меня поддерживали. Я устроилась на работу, старалась выполнять все рекомендации программы, группа стала для меня самым важным местом в новой жизни. Постепенно мне стала нравиться моя трезвость. Я стала работать по Программе «12 Шагов», сначала не понимая, для чего она нужна, пока не признала истинную природу своих заблуждений. Помню, как на следующее утро я проснулась другим человеком.

Сегодня я учусь быть мамой. У меня очень дружные отношения с моими детьми, которые говорят мне, что я лучшая мама на свете. Мы часто проводим время вместе: смотрим мультфильмы, играем, гуляем. Наладились отношения с мамой, которую я так ненавидела. Я об этом и мечтать не могла! В новой жизни не всегда все гладко и хорошо, но я учусь жить трезво, а значит, и трезво проживать свои невзгоды: молюсь, хожу на собрания группы и занимаюсь служением, созваниваюсь с наставником, применяю инструменты Программы - все это неотъемлемая часть моего выздоровления.

У меня нет машины, шикарного дома, приличной работы, но, несмотря на это, я самая счастливая женщина и мать. Спасибо Богу, Программе и всем вам за эти 2 года счастливой трезвости!

Ольга (г. Вькса)



Мы восстановили семью и Любовь



сем привет! Меня зовут Ольга, я жена алкоголика, член содружества Ал-Анон. Живу я в Омске.

Наша с мужем история началась в 1996 году, когда мы с ним познакомились. Мы сразу, как мне кажется, с первого взгляда полюбили друг друга и с того момента не расставались. На праздниках и вечеринках он был душой компании. Всегда веселый, компанейский парень, с чувством юмора. Но проблемы с алкоголем у него были уже тогда. Он не мог остановиться, пока не выпьет всё, что есть. Это я понимаю сейчас. Тогда мне казалось, что всё нормально - все же выпивают. Но в душе я перед каждым праздником переживала, чтобы он не закончился, как предыдущий.

В 1998 году мы поженились, затем родились дети. Алкоголь продолжал занимать в нашей жизни главное место. Наши встречи с друзьями никогда не обходились без спиртного. Регулярные скандалы и ссоры стали в нашей семье нормой. Брак распался на глазах. Я не знала, что делать и подала на развод.

Но и это не помогло. Вскорости муж начал снова выпивать. Прошло около года, прежде чем я поняла, что бессильна и ничего не могу сделать со своим зависимым от алкоголя мужем. Я отпустила супруга, перестала контролировать его выпивку и жизнь. В это время он стал регулярно ходить на собрания Анонимных Алкоголиков, и я опять в него поверила.

С этого момента наша жизнь кардинально поменялась. Мы перестали общаться с людьми, которых считали друзьями. Они не понимали нас. Да и интересы вдруг оказались разными. Нам стало неинтересно с прежними знакомыми. В то вре-

мя иногда было очень тяжело, так как мне казалось, что мы остались одни. Но позже я поняла, насколько ошибалась.

Примерно через год в Содружестве АА мой муж взял на себя служения и стал принимать активное участие в жизни Сообщества. Мы стали ездить на праздники АА.

Однажды муж посоветовал мне походить на группы для родственников и друзей алкоголиков Ал-Анон. Сначала я была категорически против, упиралась руками и ногами, говорила, что мне это не нужно. Считала, что у меня проблем нет, ведь я же не пью!

Моя первая встреча с Анонимными Алкоголиками произошла в июле 2015 года на Слёте АА города Омска. Ехать туда было страшно. Я очень переживала. Мне казалось, что с этими людьми у меня нет ничего общего. Но все же поехала. Ради мужа. На этот раз мы взяли с собой старшую дочь.

На слете я пообщалась с членами Сообщества АА и поняла, что они обыкновенные люди, такие же, как я. Страх больше не было. Многие оказались очень интересными и талантливыми. Только тогда до моего сознания стало доходить, что мы не одни. Что с нами наша Высшая Сила и Сообщество. На празднике были члены Ал-Анон, я к ним присматривалась, прислушивалась. Но в тот момент у меня внутри еще ничего не ёкнуло. Я оставалась при мнении, что мне помощь Сообщества не нужна.

Когда мы приехали домой, наша дочь сказала, что на слёте ей очень понравилось и попросила брать ее с собой на такие мероприятия постоянно. Я тоже была в восторге от проведенного времени. И с этого момента стала ждать следующей встречи.

Муж стал более спокойным и меньше реагировал на мои претензии. А у меня в душе, напротив, бушевал ураган. Вроде



бы все хорошо, но я постоянно чувствовала страх, волнение, была всем недовольна.

Следующая встреча с членами Анонимных Алкоголиков состоялась в августе. Это был Омский автопробег. Там по традиции присутствовали и члены Ал-Анона. Благодаря этому мероприятию и общению с представителями Сообщества, я окончательно убедилась в том, что без помощи Ал-Анона мне не обойтись.

Но по-прежнему мной овладевали страхи, из-за которых я никак не решалась пойти на группы. Я думала о том, что меня не примут, или что-то пойдет не так. Буря в моей душе не утихала, а с каждым днем нарастала. Я понимала, что жить так больше нельзя.

Ситуация кардинально изменилась в октябре 2015 года, когда мы поехали в Барнаул на Большое собрание АА. Именно тогда я и побывала на своих первых собраниях групп Ал-Анона. Мне очень понравилось, я была в восторге. И по приезду домой стала посещать все собрания, на которые только могла попасть. На группах я черпала то, что мне было необходимо. Ведь теперь я понимала, для чего сюда пришла.

Обстановка в доме удивительным образом начала улучшаться. Мы с мужем теперь более открыты друг для друга. Наши разговоры стали приятными и душевными. И, что самое главное, в отношениях появились честность и доверие.

Мои волнения постепенно стали уходить. Атмосфера в семье теперь более спокойная и теплая. Я не могу сказать, что у нас не возникают разногласия, ссоры или обиды. Конечно, они есть, мы ведь живые люди. Но поменялось само отношение к ситуациям, и жить стало гораздо проще. Сейчас у нас есть инструменты, которыми мы понемногу, день за днем учимся пользоваться. Сейчас мы стараемся жить со своей Высшей Силой, которая всегда рядом. И полагаться во всем на Бога. Я верю, что с молитвой мы обязательно найдем в себе силы и вдохновение для новых начинаний, достижений и, конечно же, дальнейшего выздоровления.

Мои детки с удовольствием посещают группу Алатин, которая открылась у нас в Омске в этом году. Я за них очень рада, ведь они попали в Сообщество совсем юными. И когда станут взрослыми, у них уже будет определенный опыт, который, я очень надеюсь, пригодится им в жизни.

В настоящее время мы всей семьей с большим желанием принимаем активное участие в жизни АА, Ал-Анона и Алатина, участвуем во всех мероприятиях. Стараемся выезжать в другие города.

Мне очень нравится наша жизнь сейчас, ведь все мы, самые родные другу друг люди, начали выздоравливать и вместе учимся жить заново. Я каждый день благодарю Бога за то, что привел нас в Сообщество, без которого своей жизни я теперь не представляю.

Ольга, Ал-Анон (г. Омск)



Туманное происхождение рекомендации «90 на 90»



Никто не может сказать с уверенностью, откуда произошла рекомендация «90 собраний за 90 дней», которую мы слышим на некоторых собраниях АА. Такой рекомендации нет ни в Большой книге, ни в «12 Шагах и 12 Традициях». Однако, в 1950-х годах упоминание о 90 днях, или трех месяцах появилось в журнале «Грейпвайн». Статья в январе 1959 г. о проведении собраний для новичков называлась «Испытание 90 днями».

В статье было отмечено, что один из подходов для новичков может быть таким: «Я предлагаю тебе сохранить трезвость в течение трех месяцев двадцать четыре часа в сутки, а также каждый вечер посещать собрания. Эти 90 дней могут оказаться наиболее полезными девяноста днями всей вашей жизни. За это время многие узнали наверняка, являются ли они алкоголиками».

Некоторые члены содружества считают очевидным благом для новичка погрузиться в программу в течение первых нескольких месяцев. Кто-то из них, следуя такому предложению, освобождается от бремени ежедневного принятия решения – идти на собрание или нет.

Кроме того, от некоторых членов АА с большими сроками трезвости можно услышать, что они периодически практику-

ют «90 на 90», чтобы придать импульс своему движению по программе.

Некоторые, однако, считают, что рекомендация «90 дней - 90 собраний» идет вразрез с пониманием 12 Шагов АА как программы одного дня, а также, что предлагать новичку планировать на три месяца вперед - это нереальное требование. В 1988 г. один из авторов письма в журнале «Грейпвайн» утверждает: «Если бы от меня потребовали сделать что-нибудь, что выходило бы за рамки двадцати четырех часов, я бы, наверное, ушел из АА».

В общем, члены АА и группы уже давно используют интуицию, когда требуется найти то, что работает, чтобы оставаться трезвыми. Разумеется, не существует никаких правил, сколько именно собраний должен посещать член АА. Все сводится к тому, что каждый использует то, что работает для него.

April/May 2007

Материалы обслуживания Содружества АА Ирландии



Наставничество.

Как оно начиналось

Эта брошюра - первое упоминание о спонсорстве. Она была написана Кларенсом Г. С. в начале 1944 г. и была напечатана Кливлендским комитетом обслуживания под названием: «А.А. Спонсорство... Возможности и Обязанности».

ПРЕДИСЛОВИЕ



Каждый член группы Анонимных Алкоголиков является потенциальным спонсором нового участника, и должен ясно признать обязательства и обязанности такой ответственности.

Для каждого страдающего алкоголизмом принятие программы выздоровления АА влечет за собой вполне реальные и критически важные обязанности. Каждый, кто становится спонсором другого алкоголика, должен помнить, что предлагаемое им часто является последним шансом восстановления здравомыслия или даже сохранения жизни другого алкоголика.

Баланс таких вещей, как Счастье, Здоровье, Безопасность, Здравомыслие и Жизнь, определяет суть отношений спонсирования алкоголика.

Никто из нас не претендует на знание универсального метода спонсорства, пригодного для всех случаев. Однако ниже мы обрисовали в общих чертах те методы, которые уже опробованы и показали свою успешность.

ЛИЧНАЯ ВЫГОДА СПОНСОРА

Полное членство в любом обществе невозможно без искреннего участия в важных действиях общества. Донесение вести АА о программе выздоровления от алкоголизма до как можно большего количества людей наиболее эффективно происходит непосредственно от самих членов группы или людей, лично их знающих.

В АА каждый, кто не испытал радости помощи другому алкоголику в восстановлении его жизни, еще не полностью использует потенциал товарищества для собственного выздоровления. С другой стороны, спонсору нужно ясно понимать, что единственная причина для спонсорства – это забота о другом человеке. Спонсорство никогда не должно исходить из целей увеличения размера группы, для амбиций или славы, в силу потребности спонсора переделать мир.

Пока человек не брал на себя ответственности помочь трясущемуся, беспомощному человеку на пути к восстановлению как здорового, полезного, счастливого члена общества, он не наслаждался полнотой ощущений жизни в АА.



ОТКУДА БЕРУТСЯ НОВИЧКИ

У большинства людей есть друзья или знакомые, кому наш опыт был бы полезен. Кого-то в АА направляет церковь, доктор, работодатель и другие люди, не имеющие прямого контакта с АА. Благодаря растущей популярности АА, новички часто приходят на группу из самых необычных и неожиданных мест. Поэтому желательно владеть информацией о семейном положении, отношениях в семье, финансовом статусе, характере вышивок, сохранил ли работу и т.д.

ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ЛИ КАНДИДАТ ПЕРСПЕКТИВЕН?

Много времени и усилий можно сберечь, если сразу учитывать:

1. У него или нее действительно есть проблема с алкоголем?
2. Он или она знает, что у него или нее есть проблема?
3. Он или она хочет что-то с этим делать?
4. Он или она ищет помощи?

Иногда ответы на эти вопросы не могут быть получены до тех пор, пока у новичка не было некоторого времени на понимание программы выздоровления. Нередко со временем оказывается, что новичок либо вовсе не алкоголик, либо удовлетворен своим образом жизни. Мы не должны сожалеть, если он не пополнил наши ряды. Сообщите такому человеку, что он может при желании обратиться к нам позднее.

КТО СТАНЕТ ЧЛЕНОМ ГРУППЫ?

АА - товарищество мужчин и женщин, объединенных неспособностью употреблять алкоголь в любом виде без вреда и для удовольствия. Очевидно, любые новички должны быть страдающими той же самой болезнью.

Большинство людей могут пить разумно, но нас интересуют только те, кто не могут. Пьющие по праздникам, бытовые пьяницы, участники празднеств, и другие, кому выпивка приносит удовольствий больше, чем боли, не интересуют нас.

Иногда безусловные алкоголики считают себя умеренно пьющими. Во многих таких случаях должно пройти немало времени прежде, чем этот человек будет готов принять нашу программу. Привлечение такого человека прежде, чем он сам будет готов, может разрушить его шансы стать успешным в АА. Никогда не отрицайте возможности получить помощь позже для тех, кто выдвигает слишком много возражений против помощи сейчас.

У некоторых людей, по всем признакам алкоголиков, нет никакого желания или амбиций улучшить свою жизнь... АА не может ничего предложить им.

Опыт показал, что разница в возрасте, культуре, образовании, окружении, или количествах выпитого не имеет значе-

ния. Единственное, что имеет значение: является ли человек алкоголиком.

ПРЕДЛОЖИТЕ ПЛАН ДЕЙСТВИЙ

Часто само физическое состояние новичка требует госпитализации. Многие в АА полагают, что госпитализация обладает преимуществами, в том числе и в плане достаточного количества времени для обдумывания планов на будущее и перспектив выздоровления. У многих из нас период госпитализации положил начало новой жизни. Другие члены сообщества уверены, что любой человек, согласный с идеями АА, может начать выздоравливать у себя дома, не прерывая своих повседневных занятий. Есть тысячи примеров успешности того и другого подходов.

ПРЕДЛОЖИТЕ ШАГИ

Следующие параграфы обрисовывают в общих чертах предложенную процедуру знакомства новичка с программой выздоровления дома или в больнице.

ПОКАЖИТЕ, ЧТО ВЫ АЛКОГОЛИК

1. Лучший способ показать новичку перспективы его выздоровления - показать себя обычным алкоголиком, который нашел счастье, радость и душевное равновесие благодаря программе АА. Сразу же дайте понять, что вы - обычный человек, и что единственная причина, по которой он может принять вашу помощь, состоит в том, что вы сами - алкоголик и, может быть, имели сходные проблемы в прошлом или пережили похожие события.

РАССКАЖИТЕ СВОЮ ИСТОРИЮ

2. Многие считают желательным начать беседу с рассказа истории своего пьянства как средства завоевать доверие новичка.

Рассказывая свою историю, важно описать себя как настоящего алкоголика, а не рассказать несколько смешных историй. Это позволит новичку получить ясное представление об

алкоголике, который поможет ему более определенно решить, является ли алкоголиком он сам.

ПОДКРЕПИТЕ УВЕРЕННОСТЬ В АА

3. Скорее всего, новичок предложит различные средства управления его питьем, включая хобби, церковь, перемены местожительства, изменение привычек и многие другие планы контроля. Они наверняка будут бесперспективны. Расскажите о своих бесплодных усилиях управлять питьем... продемонстрируйте их тщетность. И покажите, как Вы смогли прекратить пить при помощи программы АА. Это даст новичку надежду на помощь АА, несмотря на многие прошлые неудачи, которые он, возможно, имел с другими планами.

РАЗГОВОР О «ПЛЮСАХ»

4. Честно признайтесь, что не можете сразу описать все преимущества, возникающие при использовании принципов АА. Скажите ему о счастье, душевном покое, здоровье, а нередко и материальном благополучии, которые происходят из понимания и следования принципам АА.



ПОКАЖИТЕ ВАЖНОСТЬ ЧТЕНИЯ КНИГИ

5. Объясните необходимость чтения и перечитывания книги АА. Укажите, что эта книга дает детальное описание инструментов АА и учит пользоваться этими инструментами, чтобы построить фундамент выздоровления и восстановления к новой жизни. В этот момент хорошо подчеркнуть важность Двенадцати Шагов и Четырех Абсолютов. (От редакции: На заре АА Четырем Абсолютам Оксфордских групп придавалось принципиальное значение. Мы оставляем оригинал текста в первоизданности. В следующих номерах дадим информацию о 4 абсолютах и их роли для АА).

КАЧЕСТВА, ТРЕБУЕМЫЕ ДЛЯ УСПЕХА В АА

6. Покажите новичку, что цель АА - помочь алкоголику вернуться к нормальной жизни. Желание, терпение, вера, способность учиться и применять выученное на практике являются самыми важными для построения плана действий.

ОСНОВЫ ВЕРЫ

7. Так как вера в Силу более могущественную, чем своя собственная, является сердцем программы АА, и так как это основание очень часто является трудным для новичка, спонсор должен сначала попытаться добиться понимания именно в этом.

Часто спонсор делает это, рассказывая о собственных жизненных трудностях, их решении духовными методами, и о способах, которыми он прежде имел обыкновение преодолевать свои трудности.

ВЫСЛУШАЙТЕ ЕГО ИСТОРИЮ

8. Пока новичок говорит, слушайте и изучайте его реакции, чтобы позднее Вы могли представить свою информацию максимально доходчиво и убедительно. Позвольте ему говорить и говорить. Помните, это работает.

ПРИГЛАСИТЕ НА НЕСКОЛЬКО СОБРАНИЙ

9. Чтобы дать новому участнику широкую и полную картину АА, спонсор должен брать его на различные встречи недалеко от его дома. Посещение нескольких встреч дает новичку шанс выбрать группу, в которой ему будет хорошо и комфортно. Чрезвычайно важно позволить ему самому принять собственное решение выбрать группу по своему вкусу. Расскажите, что ему будут рады на любом собрании любой группы, и он может изменить свою домашнюю группу, если он захочет.

ОБЪЯСНИТЕ ПЕРСПЕКТИВЫ АА СЕМЬЕ

10. Успешный спонсор старается изо всех сил, предпринимая все необходимые действия к тому, чтобы хорошо проинформировать родных и близких его подопечного об АА, наших

принципах и целях. Спонсор следит, чтобы эти люди были приглашены на встречи, и поддерживает постоянный контакт с ними.

ПОДДЕРЖКА НА ГОСПИТАЛЬНОМ ЭТАПЕ

11. Новичок получит больше выгоды с периода госпитализации, если спонсор расскажет на группе о нем, и пригласит к нему других членов АА поделиться опытом.

СОВЕТУЙТЕСЬ С ОПЫТНЫМИ ТОВАРИЩАМИ В АА

Эти рекомендации не должны рассматриваться как инструкция о спонсировании в АА. Это лишь общий план действий. Каждый случай особенный, и должен рассматриваться как таковой. Дополнительную информацию можно получить от более опытных товарищей. Опыт совместного спонсорства (спонсор и спонсор спонсора) также оказался вполне удовлетворительным. Прежде, чем предложить себя в спонсоры, следует оценить возможность затрат времени и сил, осознать свою ответственность. В ряде случаев лучше будет заранее договориться о совместном спонсорстве.

Если ты собираешься быть спонсором... будь сам хорошим!



Мой спонсор - каждый



наставником - и в этом я твёрдо уверен - может стать только человек, обретший здравомыслие. Наставником - только после пробуждения, но Двенадцатый Шаг - с самого первого дня, и это аксиома. Почему так?

Для спонсирования должен быть опыт ПОЛНОГО действия, от начала и до пробуждения, чтобы понимать, что происходит, чтобы не вести «на ощупь»; и потом, что делать, если подопечный идёт несколько успешнее, и через короткое время уже догнал своего наставника, а именно так и должно быть при добросовестном труде обоих, ведь идущий следом, уже имеет хорошую возможность избежать ошибок впереди идущего товарища.

Что тогда происходит как правило? - Начинается пробуксовка, ибо чаще всего слепой «спонсор» начинает придергивать новичка - ведь он-то ещё не получил знаний и опыта, чтобы вести далее, а воспользоваться спонсорской линией - чаще всего страшно. Страшно признать себя «хуже». Кстати, о спонсорской линии: у спонсора непременно должен быть спонсор, а у того спонсора - свой спонсор, и так далее. Спонсорская цепочка - мощнейший инструмент обращения к совокупному опыту всего Сообщества: если я что-то не знаю, я спрошу у спонсора, он может посоветоваться со своим, а тот может обратиться ещё и ещё, пока не будет получен ответ, причём, с самых разных сторон, и это здорово, ибо подразумевает широту и многообразие получаемого опыта. Я не отказываю никому, но, если вижу, что человек не заинтересован в работе, что приходит на диалоги больше для психической разгрузки, задания не выполняет, спорит, пытается поучать, - мы расстанемся: у меня нет права тратить время тех, кто ищет помощи на тех, кто спорит и своевольничает. Я подхватываю только протянутую руку. Я могу спросить: «Помощь нужна?» - и тогда уже действовать, исходя из ситуации.



Но навязывать и убеждать - никогда. Болезнь убеждает нас лучше всего.

Однако я не тороплюсь расставаться с новичками - пока раскачаются, хотя как раз раскачивание происходит довольно быстро, и самый важный момент в самом начале выздоровления - бунт своеволия. Это - данность. Как-то без этого никак не обходится. В той или иной мере, у каждого происходит этот протестный внутренний затык. Здесь я даю свободу, порой отдаляюсь, несколько дней не звоню, жду, когда человек созреет, и тогда чудо либо происходит, либо нет. Всегда рад, когда кризис оказывается позади и всегда молюсь, если этого не произошло. Верю, знаю, и этот опыт у меня тоже есть, что по молитве моей Бог изменит обстоятельства, и всякая надежда может быть осуществима. У меня два спонсора, и у меня сейчас три малые группы, я не смогу сосчитать, сколько у меня на диалогах друзей, но в день у меня в среднем четыре-пять диалогов по часу-полтора. Я обсуждаю мои Пятые Шаги не только со спонсорами, но и со спонсируемыми. Со временем мне становится всё ближе мысль Чака Ч. о том,

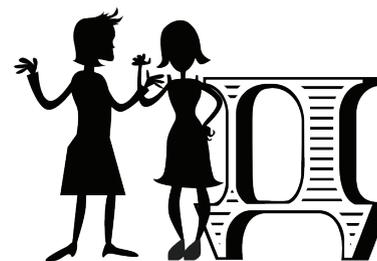
что ВСЕ - мои спонсоры, особенно те, кто мне не слишком удобны, и это не зависит от срока и успешности выздоровления - по разным причинам мне может не нравиться любой, но именно через сближение и диалог мне удаётся получить выздоровление - никаких постановок «границ», никаких «пауз» - ни в коем случае: каждая такая дыра в выздоровлении открывает путь моей болезни, и она вламывается всей мощью и безжалостностью. Так что, никаких шансов для болезни. Выздоровливая в единстве, мы расширяем служение, всё глубже погружаясь в новую жизнь. И в этом заключено Чудо, Счастье, Радость, Благодарность, Любовь.

Ромпальч (СПб)



Наставник - переводчик с русского на русский

Если я алкоголичка и страдаю от этого, то кто мне может помочь? – Алкоголик, который был в моем положении и нашел выход. Я должна найти такого человека и повторить за ним.

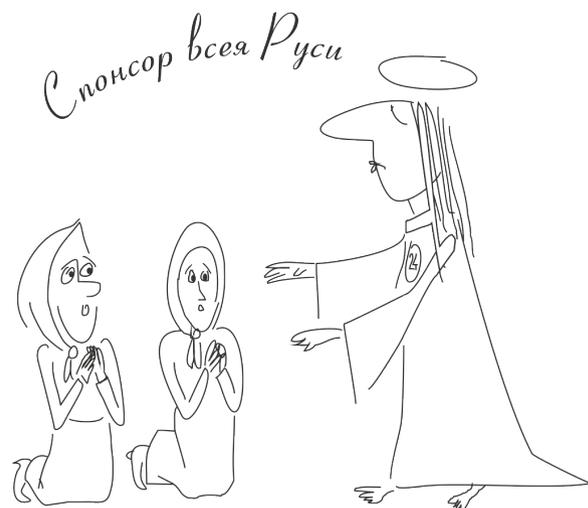


ля меня спонсор в АА – не только проводник по Большой Книжке, но и переводчик с русского на русский. Читать книгу «Анонимные Алкоголики» без наставника для меня оказалось безрезультатным - свободной,

счастливой и радостной трезвости это не принесло. Я ходила на собрания, остряла, умничала, «служила», но ничего из обещанного Большой Книжкой не происходило. Я пять лет пыталась сделать шаги без спонсора, но у меня не получилось.

И хоть я оставалась трезвой почти шесть лет, срыв расставил все по своим местам. После него я начала искать спонсора как последний шанс.

2. Как я искала спонсора. Мне не нравилась трезвость ни одной женщины в местном АА. Я начала писать в эпицентр АА, в Америку, самонадеянно вознамерившись попросить о наставничестве американку. В результате этой аферы мне предложили русскую иммигрантку – члена АА. Аня - мой спонсор до сих пор. И хотя мы с ней совсем разные, и ее образ жизни и представления о жизни сильно отличаются от моих, а то, что она говорила мне, вызывало подчас бурю протеста, я выполняла все ее рекомендации, потому что у меня не было выхода. Я схватилась за эту возможность как утопающий за соломинку, как за последний шанс получить счастливую и ра-



достную трезвость вместо терпезки на стиснутых зубах. И эта решимость, вероятно, сыграла решающую роль.

3. Мы читали книгу, она рассказывала свой опыт и давала мне задания, которые сама выполняла в свое время по рекомендациям своего спонсора. Ничего сложного, но кое-что мне виделось неправильным или бессмысленным. Таких заданий не описано в книге, а другие спонсоры дают другие задания. Почему так? Я думаю, что у каждого индивидуальный роман с Богом. Аня рассказывала мне детали своей истории, а не идеальной. Не важны конкретные действия, а важно то, что определенные действия выполняются смиренно и регулярно. Какими бы бестолковыми они не казались. Смирение, как и духовность, тренируется как мышца. Смирение у меня в ба-альшом дефиците до сих пор.

4. Спонсирование в скайпе. Возможно. У меня сработало. Но лучше все-таки вживую, хоть нет пророка в своем отечестве, при личном общении меньше возможностей для заблуждений с одной и другой стороны.

5. Время спонсирования 1 час в неделю. По ситуации возможны звонки, но не более 15 минут, за которые можно обсудить все вопросы. Если дольше, значит, в этой паре начались какие-то другие отношения.

6. Спонсор – это не консультант по семейным, финансовым, юридическим и т.п. вопросам (а как хочется!). Спонсор – это не мама, не кредитор, не тренер, не жилетка. Спонсор – это не ум, честь и совесть нашей эпохи, не хранитель чистоты вести, не судья, не палач, не ментор, не психоаналитик, не анонимный ангел

и не мать Тереза. Я пыталась быть всем из вышеперечисленных, ничего хорошего из этого не получилось. Тем не менее, спонсор – сливной бачок для негатива. Свои негативные переживания я сливаю спонсору, а не на группу. Что она будет делать с этим добром – ее задача. И сама - сливной бачок для моих подопечных.

7. При этом отношения наставничества покрыты «духовным покрывалом». Спонсор может, но вовсе не обязан быть другом в обычном понимании. Достаточно, если одна сторона передает опыт прохождения шагов, а вторая принимает этот опыт. Оба честно делают свое дело, не примешивая в этот процесс ничего постороннего. Именно в этом духовность и целомудрие, любовь в широком смысле слова.

8. Спонсор – это стог сена, а подспонсорный – корова. Сено – это личный опыт. Сено должно быть озадачено тем, чтобы быть в открытом доступе, и не бегать за коровой. Сено не обижается на корову, если та ушла к другой копне.

9. Из чужого опыта. Спонсор даже может косячить. И весьма серьезно. Боб Д. в своем спикерском рассказывал о том, как его первый спонсор критически нарушал шаги и традиции. Но, пока Боб верил ему и самозабвенно выполнял его теоретические (не основанные на опыте спонсора) рекомендации, программа для Боба, как ни странно, работала. То есть «по



вере вашей воздастся вам». Дух укрепляется и через слабые звенья. Косяки вашего спонсора не помешают прийти к Богу, если вы честно ищете его. Поэтому я делаю что могу и отпускаю контроль.

10. Я стала наставницей, когда меня попросила об этом одна из наших женщин, а спонсор разрешила.

11. Кстати, при принятии важных решений наличие спонсора обязывает меня задуматься о том, что она скажет по этому вопросу. Хотя это и не свойственно мне, искать одобрения, но результат всегда лучше. Сейчас я реже стала спрашивать спонсора, но всегда думаю о том, что бы она сказала. Тоже работает.

12. Я категорически против разнополого спонсирования. Объясню почему. Когда я спонсирую женщину, меня довольно часто посещают состояния, будто пелена спадает с глаз, и я начинаю видеть ее идеальной, я вижу подспонсорную глазами влюбленного человека. И поэтому я очень хорошо понимаю, если отношения из спонсорских переходят в любовные. При искреннем и добросовестном наставничестве это неизбежно. Так устроены люди. Поэтому между наставником и подопечным не должно быть никакой возможности для физически близких отношений. Географическая удаленность, разница в возрасте, брак, моральные обеты и т.п. «преграды» препятствием не являются. Это чистой воды самообман. Не надо играть в такие игры. Ставки слишком высоки.

13. Большое искушение при наставничестве заняться менторством, психоанализом и юридическим консультированием. Остановить меня в такой деятельности может только мой спонсор, да то только в том случае, если мой внутренний голос заставит меня спросить у нее, туда ли меня понесло в конкретной ситуации.

14. Не надо обсуждать свое спонсорство с домашними или членами АА. Это навредит всем.

15. Я избегаю деловых, денежных и прочих дел со спонсируемыми.

16. Я не принимаю от них дорогих подарков.

17. Я вынуждена хранить страшные тайны. Были случаи,

когда мне говорили то, что было на грани моей готовности слышать. Мне казалось даже, что за гранью. Однако бог помог мне преодолеть это испытание и дать женщинам поддержку и любовь. Я думаю, что помочь человеку простить себя после ужасных ошибок – это основа выздоровления. Я как спонсор призвана не судить, а любить.

18. Два спонсора одновременно – это угроза начать жульничать и самообманываться. Количество подспонсорных обычно определяется по возможностям и чуть-чуть за пределами. В любом случае, в момент спонсирования я стараюсь быть здесь и сейчас, отдавая все свои силы и внимание этому человеку, не стремясь, как Цезарь, выполнять 7 дел одновременно. Если количество опекаемых не позволяет уделять максимум внимания каждому, то я делаю выбор в пользу качества.

19. Когда пришел опыт, то я поняла, что я получаю больше, чем отдаю, что они меня поддерживают, тогда как я думаю, что спонсирую их. Сейчас я понимаю, что это большая честь, счастье и радость - вести человека по Шагам.

20. Я не отвечаю за результат спонсирования. Моя задача отдать то, что мне дала моя наставница.

21. Я стремлюсь к тому, чтобы в моих отношениях с подспонсорными было больше юмора, самоиронии и теплоты.

P. S. Все реже во дни сомнений, во дни тягостных раздумий какая-то сущность участливо дует в левое ухо: «Займись своими делами, у тебя мало того, мало сего, тебе надо то, тебе надо сё, а не слишком ли много ты занимаешься другими, не трать время, это бесполезно, у тебя и так все хорошо...» И я говорю ей, этой сущности: «Ага, я тебя узнала! Ты – моя болезнь!» Она смущается и убегает. Но недалеко. Курит за углом, и выжидает следующего подходящего момента.

Тамара Г. (Краснодар)

Полное духовное перерождение



Омогать новичкам я начала, когда сама более-менее разгребла все свои проблемы и завалы. До этого года полтора занималась собой и вдохновенно делала поправки в существующий перевод Большой книги (благо, у самой есть опыт переводчика, и я очень этим увлеклась), а потом мне пришлось решать проблемы в личной жизни и повторно возвращаться к тем моментам в своей инвентаризации, которые я «тактично» объехала в первый раз. С тех пор я шучу на эту тему: «Если ты не постарайся сделать программу максимально тщательно и честно, то программа сделает тебя».

А помогать начала потому, что весь этот багаж личного и полученного из Большой книги нельзя было так взять и засунуть под подушку. Да и заняться помощью другим было отличным способом отвлечься от личных неурядиц. Опыт с первой подопечной, которая дошла до результата, обещанного в Большой книге, то, что с ней происходило и какой она стала, - это вызвало у меня просто восторг и осознание величия Высшей Силы. На моих глазах она буквально перебрала весь фундамент и переродилась. Собственно, это до сих пор и является моей главной мотивацией. Не могу отказать себе в удовольствии наблюдать, чего может достичь человек вместе со своей Высшей Силой.

Изначально я выбрала позицию: первоисточник и то, что в нем написано, важнее моего личного опыта и понимания того, как это надо делать. Причиной тому послужили мои наблюдения за тем, как искажается послание во время передачи «личного опыта». И у меня тоже были моменты, которые не имели отношения к описанным в Большой книге действиям, и они есть до сих пор. Но это не повод передавать личные убеждения и заблуждения неосведомленному человеку. Поэтому я давала

текст Большой книги и просила человека самого выполнить по мере возможности то, что там описано.

В АА существует принцип «неизменности послания» - в качестве послания АА новичку передается программа действий, описанная в неизменной части Большой книги. Я старалась придерживаться этого принципа, и время показало, что не зря. Мои подопечные не раз указывали мне в тексте «А тут так не написано, тут по-другому...» и делали то, что написано, а не то, что делала я. Они видели в книге то, что я, под грузом личных предубеждений, просто читала по-другому. Вот такой у меня ум, всё ему надо усложнить и окрасить по-своему. И личные моменты, которые по какой-то причине не доходят или не доступны, когда я сама пытаюсь сделать шаги, вдруг становятся простыми и очевидными, когда помогаешь другому. Наверное, потому, что нет в этот момент какого-то обязательства. Наставничество взаимно, каждый человек, сам того не подозревая, вкладывает очень много в мой духовный рост.

В наставничестве моя роль невелика, на первом месте - сам человек и его отношения с Высшей Силой, как он ее понимает. Личный опыт и понимание держу на заднем плане, чтобы не сбивать человека и не навязывать своё. Люди уникальны - где у меня недостаток, у человека может быть избыток. Самое главное, это его личный путь к себе истинному и своим понятиям. О своём я расскажу, конечно, но потом. Очень часто вижу ожидание от меня роли «психотерапевта», того, что я сейчас возьму и расскажу всю правду человеку о его заблуждениях. А нет, не расскажу, потому что я не вижу. Только Высшая Сила может видеть сокровенное в человеке да сам человек, если ему Высшая Сила даст такую возможность. Поэтому для меня самое главное, чтобы человек нашел ответы на вопросы внутри себя. Я ценю всё, что у человека получается, потому что каждый делает ровно столько, насколько способен в данный момент, для «глубины и ширины» у него будет вся оставшаяся жизнь и освоенные инструменты. На 1-9 шаги вполне оказывается достаточно месяца-трёх, не более.

Не все доходят до конца, я заметила одну переломную точку, которую человек либо проходит и идёт до конца или



оставляет Большую книгу на этом месте – переход в Четвёртом шаге на рассмотрение своего «истинного я». Если удастся этот момент пройти, то происходит реконструкция в основах мировоззрения, и искренние 5-9 шаги идут уже безо всяких усилий. Человек просто не может иначе. Но мне кажется, это не страшно, если человек не хочет идти дальше, мы всё равно остаёмся друзьями. Я доверяю Богу, он выведет человека своими путями, не обязательно со мной, и не обязательно путём, которым шла я. После того, как человек освоит Десятый, Одиннадцатый и начнёт сам Двенадцатый шаг, я уже не наставник. Как говорится, «все ответы у Высшей Силы, инструменты на руках», мы теперь ничем не отличаемся.

И каждый новый человек учит меня «не играть роль Бога», не осуждать, уважать свободную волю и выбор другого человека и доверять Богу.

Екатерина III. (Стамбул)

Я алкоголичка, и одной мне не справиться



Мне 30 лет. На сегодняшний день я трезва больше года. И я бесконечно благодарна Сообществу Анонимных Алкоголиков и своему наставнику за то, что эти люди помогли мне прийти к Богу, который решил мою самую важную проблему. Он снова и снова наделяет меня силой, чтобы моя жизнь текла в максимальной гармонии с реальностью, силой быть полезной другим страдающим алкоголикам и продолжать искать Его и применять духовные принципы во всех своих делах. Со мной произошло много чудес на этом пути. Весть о возможности выздоровления дошла до меня через моих теперешних дорогих друзей из группы АА. Они посетили с этой целью реабилитационный центр, где я пыталась решить вопрос своего пьянства. Как только я вышла из центра, я сразу же пошла на собрание АА, где и нашла своего первого наставника. В те первые дни моего выздоровления Сообщество в нашем городе было малочисленным, и женщин, занимавшихся Программой «12 шагов», не было.

Моим первым наставником был мужчина. Мои действия, такие, как посещение собраний, ежедневный созвон с наставником, выполнение его рекомендаций и работа по Программе держали меня вдали от бутылки около трех месяцев. Но потом я пошла пить. Я не смогла выполнить одно из важнейших требований программы – «полная честность», потому что с наставником у меня завязались сексуальные отношения, и я боялась честно обсуждать с ним события из своей жизни, мысли, чувства и эмоции – я была слишком увлечена тем, чтобы создать о себе хорошее впечатление в его глазах. Думаю, поэтому схема наставничества противоположного пола практически обречена.

Мне понадобилось около пяти месяцев, чтобы полностью принять то, что я алкоголичка и одной мне не справиться. Я нашла наставницу женщину, которая живёт в другой стране, и общалась с ней по скайпу. Я была готова на всё, лишь бы не пребывать в ужасном состоянии полной ненужности, отрешённости от мира и бесполезности, которые меня сопровождали и с каждым днём усугублялись. На тот момент Бог убрал всё с моего пути, чтобы я смогла своё время уделять Программе - мои отношения с тем мужчиной закончились. Друзья и семья не были готовы и не хотели меня видеть, и единственное, что мне оставалось, - ходить на работу днём, вечером на собрание группы и после писать домашние задания и заниматься с наставницей. Эти факторы позволили мне через 2,5 месяца после начала работы по Программе ощутить духовное пробуждение и начать возмещать ущерб, нанесенный другим людям во время моего пьянства. Тогда моя наставница сказала, что мне пора начинать помогать другим и делиться своим опытом. Я начинала работать в этот период с четырьмя женщинами, но никто из них не остался в Сообществе. Потом стали приходить те, кто хотел и готов был «идти в любую даль». Все они были значительно старше меня. Я не подозревала, что видеть, как выздоравливают другие, как их жизнь налаживается, чувствовать, как они становятся близкими мне людьми и знать их стремление помогать следующим, идущим за нами, станет самым счастливым и радостным для меня. Каждая из моих «подопечных» показывает мне, насколько велика Божья любовь. Это может произойти с каждым, «кто честно ищет Его».

Сегодня я прохожу Программу «12 Шагов» по второму кругу, ищу новый опыт. Я передаю то, что уже имею на сегодня в том виде, в котором я сама получила это, - те, кому я стараюсь помочь, не делают ничего, что бы не делала я.

Обычно это происходит таким образом - ко мне подходит женщина и просит помочь ей в прохождении «12 Шагов». Я соглашаюсь, назначая встречу, во время которой говорю, что она может больше никогда не пить и быть счастливой, если готова сделать простые действия. Я говорю ей, что я не её начальник, подруга или психотерапевт, и я не могу решить её

жизненные проблемы. Однако мой опыт показывает, что все мои проблемы были решены, когда я стала жить по тем новым принципам, которые приобретаю по мере моей неустанной работы по шагам. Она может «уволить» меня в любой момент. Я говорю, что готова передать программу только с одним условием - она понесёт это дальше. Если она соглашается, мы выбираем постоянный день для наших встреч и время для ежедневного разговора. Мы начинаем читать книгу «Анонимные Алкоголики» полностью, вместе, и делать то, что там написано. Она обязательно берет свободное служение на группе, начинает анализировать свою жизнь, размышлять над ней с самого начала.

Велика Божья любовь. За те полтора года, что я в Сообществе, мне не встретился ни один человек, который бы честно сделал то, что предлагает Программа, и его жизнь бы не изменилась. Сегодня я знаю, что этот путь бесконечен, и Бог будет раскрываться передо мной по мере того, как я буду к этому готова. Если вы размышляете, стоит ли начинать, то задумайтесь хотя бы на минутку - что вы потеряете? Для меня программа АА была спасением и им останется. Мой долг теперь передать то, что я получила - даром. У меня были попытки не нести это дальше, но тогда мне становилось хуже. Я не пила, но мне было некомфортно. Сегодня, при работе с другими алкоголичками, и моя жизнь, и их жизни наполняются смыслом.

Боже, спасибо тебе за всех людей, которых я встречаю на этом широком пути счастья!



Катя
(Бат-Ям,
Израиль)



Я наставник в АА. Что это значит?

Здравствуйте, меня зовут Юрий, и я алкоголик. Я провожу малые группы по изучению Большой книги и написанию по ней Шагов. Почти десять лет еженедельно, а иногда и по два раза в неделю, мы проводим встречи группы, и за это время у меня появился значительный круг подопечных в Сообществе АА.

Честно вам признаюсь, что я по натуре своей человек ленивый и крайне непостоянен в любых делах. Но вот что касается малых групп и наставничества, здесь у меня опытным путем выработалось правило не отказывать и не пропускать – от этого напрямую зависит моя трезвость, моя жизнь. Это не громкие слова, это реальность. Есть замечательная поговорка: Бог помогает тем, кто помогает другим!

Но прежде, чем делиться таким опытом, я бы хотел кратко рассказать о том, как я до этого докатился... простите, конечно же, дошел. И что, в моем понимании, есть подопечный, а что наставник. Есть замечательная брошюра АА «О наставничестве», читал я ее очень давно и что там написано, совсем не помню, но точно что-то правильное и хорошее. Так вот, когда я замучился срывать и кувиркаться в АА, когда замучился уже так, что выворачивало всего наизнанку, у меня появился замечательный товарищ в АА, которого я, скрипя зубами, попросил быть моим спонсором. В начале, как и многие новички в АА, я придавал этому этапу в своей жизни некий сакральный, почти мистический смысл, да и Шаги мне представлялись чем-то запредельным. Я думал, что наставник в АА – это человек, особо выдающийся, гуру выздоровления, носитель вселенских истин и т.п. Все иллюзии по поводу этого человека и вообще всего Сообщества АА у меня в скором времени разве-

ялись. Слава Богу, без особых потерь и почти безболезненно. Он оказался (внимание!) – простым человеком, да к тому же, как и я, алкоголиком! От меня потребовалось совсем немного: постараться быть честным самим с собой. А моя правда, при всей кажущейся непростой судьбе с её хитросплетениями и кознями демонических сил, заключалась в одном: я – алкоголик, и это не лечится! Мой опыт и опыт миллионов алкоголиков показывает, что чуть ли не самое важное в отношениях подопечного и наставника в АА – это равенство, похожесть, одинаковость! Просто по определенному стечению обстоятельств, у одного уже появился «необходимый жизненно важный духовный опыт», то есть тот опыт, который его оставляет трезвым и в полной мере живым, а у другого его еще пока нет. Наставник в АА – не учитель или гуру, не психолог или психотерапевт, да он вообще и не «наставник» в привычном смысле этого слова! Он просто старается быть полезным себе и всё ещё страдающему алкоголику! Некоторые говорят, что являются «орудием в руках Бога». Я, честно говоря, побаиваюсь таких слов. Хотя иногда, конечно же, очень хочется побыть орудием, причём каким-нибудь особым, космическим или атомным, желательно наказующим... по справедливости, конечно!

Так вот, в своё время, когда я буквально обрушил на своего спонсора писанину Четвертого шага, а после искренне благодарил его за оказанную мне помощь, он мне ответил: «Неизвестно, кто кому ещё помог!» Я тогда воспринял его слова как некий акт смирения или же просто вежливости. Спустя годы до меня, кажется, начало доходить, о чём он тогда говорил. Для меня на сегодняшний день уникальность Сообщества Анонимных Алкоголиков заключается в его простоте и в необъяснимом могуществе обмена опытом, силами и надеждами! Нет ничего лишнего, пока я сам не начинаю что-то усложнять в этом процессе или в своей жизни!

Меня просили поделиться как позитивным, так и негативным опытом наставничества. Начнем с плохого, которого, к счастью, было немного. Было несколько случаев, когда по каким-то причинам человек мне с первого взгляда нравился. Я начинал допускать следующие ошибки: пытался его под-

лечить, давать советы, помочь как-то обустроить его жизнь. Проводить большую часть времени с ним в совершенно отвлечённых беседах. Новичок очень быстро садился, что называется, на шею и вскоре преудачно напивался, обвиняя меня в своём срыве. И частично был прав! Со временем я перестал допускать подобного рода ошибки, и с самого начала всегда стараюсь оговаривать темы наших встреч, а именно: мы занимаемся только вопросами алкоголизма, точнее, их решением на основе опыта Анонимных Алкоголиков, Большой книги и 12-шаговой программы. Был очень печальный опыт, когда один собрат с рвением взялся за изучение Большой книги, но так же быстро закончил, через некоторое время запил и покончил с собой. Бывает всякое, и грустное, и радостное, но чаще все же хорошее.



Из позитивного опыта: считаю себя большим счастливым в АА, мне повезло по нескольким причинам. Первая и основная – это то, что я остался жив, и моя жизнь реконструировалась. На сегодняшний день она изменилась коренным образом по сравнению с тем, что было до начала моего общения с наставником и попыток применения Шагов в своей жизни, даже несмотря на горы материальных проблем и хлопот.

Вторая причина: со временем мой спонсор стал одним из моих близких друзей, а также почти все подопечные, с кем удается общаться длительное время, тоже стали мне очень близки. Я никогда не старался специально сблизиться с кем-то из них, и считаю тот факт, что мы стали очень дружны, проявлением Высшей Силы.



На наших встречах происходит поистине волшебное действие, как на классических группах АА. В определенный момент ни я, как ведущий этих групп, ни кто-либо другой уже ничем не управляем, Высшая Сила при нашем участии начинает творить свое дело, мы остаемся только как бы свидетелями того, что в наших жизнях появляется новый смысл, появляется вера в чудодейственную Силу, более могущественную, чем мы сами!

Около четырех лет назад я с семьей из города перебрался в небольшой городок N, который является частью города, но в то же время пригород. Решил, что теперь, благодаря смене места жительства и своеобразному уединению, отдохну от всех малых групп, буду периодически созваниваться с подопечными, со спонсором и просто ходить на группы. Примерно через несколько недель ко мне на группе подошел парень, и попросил ему помочь с Шагами. А на следующей неделе у меня на кухне сидели уже около шести человек, и так начала свою работу еще одна малая группа. К чему я все это рассказываю - у каждого из нас в Сообществе есть свои склонности и таланты к определенному роду служений. Мне кажется, что Высшая Сила всегда будет помогать и подталкивать именно к тому роду деятельности, который нам ближе всего и лучше подходит.

Напоследок мне бы хотелось поделиться несколькими правилами, которым я стараюсь по возможности следовать неукоснительно:

- Никогда никому не отказывать в наставничестве, в помощи. Сначала страшновато, а вдруг их, подопечных будет столько, что я не смогу заниматься прочими делами. Не бойтесь,

их всегда будет ровно столько, сколько вы сможете потянуть, «Бог дает по силам»! И не забывайте, всегда определенный процент людей отсеивается сам, автоматически, но среди тех, кто просит о помощи, всегда окажется тот, кому действительно нужна ваша помощь!

- Говорить и делиться только тем, что знаешь и имеешь, ничего не придумывать! Порой так и хочется дать совет, но, слава Богу, вовремя осекаюсь и переадресовываю с какой-нибудь проблемой в соответствующую инстанцию или к человеку, у которого был подобный опыт. Часто собратья после выхода из реабилитационных центров «всё про всё знают» и это, естественно, нисколько не помогает, а зачастую только мешает. Был случай, когда мне говорили: «Я начал писать Шаги, и у меня сильно заболели зубы – это у меня психосоматика. Как думаешь, стоит мне продолжать их писать или пока не надо»? Мой ответ: «Писать тебе Шаги или не писать, решай сам, а вот если болят зубы, то лучше сходить к стоматологу и ничего не придумывать».

- Не давать оценки и не ставить прогнозы на выздоровление! Стараюсь, не всегда получается, но стремлюсь.

Вот так, коротко и немного путано, но как смог, поделился, спасибо вам, что прочитали и за то, что вы есть, благодаря вам и Богу сегодня я трезвый!

Ваш Юра Б. (г. Санкт-Петербург)



Человек, у которого были точно такие же трудности...



о скоро я обнаружил, что там, где мне ничего не помогало, мне помогала работа с другими алкоголиками. В трудные минуты помога

ет выжить цель в жизни» (книга «Анонимные Алкоголики», «Рассказ Билла»).

Иногда я шучу, что выучила английский язык только для того, чтобы прочитать Большую книгу в оригинале. Действительно, идея вернуться к своей первой профессии учителя пришла мне в отделении острых отравлений после попытки суицида. Это было четыре года назад, и я умирала от алкоголизма. Именно тогда мне стало понятно, насколько коротка и ценна жизнь и как глупо тратить время на то, чтобы заниматься нелюбимым делом. С тех пор я опять преподаю и занимаюсь самой любимой работой, которая неизменно приносит радость, – я помогаю страдающим алкоголикам проходить Программу 12 шагов АА.

Не знаю, насколько это разумно, но я очень хочу, чтобы мои собратья по АА и особенно те, с кем я работаю, поняли, ЧТО именно написано в оригинале книги «Анонимные Алкоголики». Можно сказать, что я охраняю «чистоту вести», хоть и не очень люблю это словосочетание. Программа выздоровления, которая спасла жизни миллионам, изложена только в этой книге, и я уверена, что в ней есть все инструкции, что нужно сделать, чтобы такой безнадежный алкоголик, как я, мог не только выздороветь, но и продолжать идти по этому пути, решая проблемы и вопросы, которые, несомненно, будут возникать уже в трезвой жизни.

Я начала делиться знаниями о Программе еще до того, как

мне «официально» это было разрешено спонсором. Мы начали читать книгу с анонимной сестрой, которой я почему-то приглянулась. Уже тогда я поняла - что-то удивительное происходит, когда читаешь знакомые строки с новичком. Бог всегда с теми, кто говорит о выздоровлении. Ни на собраниях, ни на спикерских не бываю я так красноречива и убедительна, как в разговоре с подспонсорным, когда мы читаем книгу. Этот первый опыт был не самым удачным – мы расстались, не начав делать действия по Программе. Но я благодарна этому человеку и всем, кто дает мне возможность доносить смысл наших идей другим алкоголикам, даже если наши пути расходятся. Это оставляет меня трезвой, это придает смысл моей жизни, и именно в эти моменты я перестаю думать о себе и становлюсь инструментом в руках Бога.

Что такое «спонсор» в моем понимании? В современном русском языке это слово имеет не совсем приятный оттенок, однако в переводе с английского это «опекун», «поручитель», «тот, кто поддерживает и содействует». «Со Действие» - отличное слово в нашей программе действий.

Обратимся к книге: «Человек, у которого были точно такие же трудности, что он точно представляет то, о чем говорит, и сама манера его поведения – все это обещает новичку реальные ответы на вопросы. У этого человека нет чувства превосходства перед тобой, и нет ничего, кроме желания помочь». Позволю себе разобрать каждую фразу, как я люблю это делать со своими подспонсорными.

«Человек, у которого были точно такие же трудности» - это наша болезнь и ключевой момент программы – «идентификация». Был случай, когда я отказалась работать с человеком, потому что, на мой взгляд, у него была более серьезно выражена другая проблема. Мы просто говорили на разных языках. Это не работало. Понятно, что в наше время трудно найти алкоголика, никогда не пробовавшего наркотики или не пострадавшего от пьянства родственников. Но если алкоголизма нет или проблема другая – я честно признаю бессилие и не трачу время. Честность и правда в принятии болезни – это фундамент всего выздоровления. Поэтому, если есть такая



возможность, мы очень тщательно изучаем симптомы алкоголизма и задаем себе вопрос – правда ли это для меня? Все это до того, как сделать Первый шаг.

«Четко представляет то, о чем говорит» Я убеждена, что спонсор – это не гуру, не учитель. Это всего лишь алкоголик, который сделал эту работу до меня, получил результат и теперь делится тем, что сделал. Поэтому я не очень люблю слово «наставник» - я не наставляю и не учу, я отдаю то, что безвозмездно дали мне. Я также делюсь знаниями книги, у меня есть возможность говорить о важных нюансах, которые не всегда отражены в имеющемся переводе. Но в первую очередь я делюсь тем, что делала я, и тем, что помогло мне. Неудачами и ошибками тоже. Удивительная особенность нашей программы в том, что любые неудачи со временем становятся бесценным опытом. Я довольно часто слушаю американских спикеров и семинары в оригинале, и этим я тоже делюсь, но не приписываю их опыт себе. Моя основная задача – самой ежедневно делать то, о чем я прошу своих подопечных. Максимальная честность относительно того, где я сама нахожусь на данный момент в программе, постоянное движение в сторону совершенных идеалов – это важно. Как говорил Чак Ч. – «я должен быть пустым стаканом». Весь новый опыт – тут же отдавать, чтобы оставаться пустым и чистым. Только так стакан можно заново наполнить.

«Сама манера его поведения. У этого человека нет чувства превосходства перед тобой, и нет ничего, кроме желания помочь». Это идеал, к которому любой спонсор должен стремиться. Я никогда не должна забывать, что несколько лет трезвости и работы по программе не делают меня лучше новичка. Только милостью Божией я остаюсь трезвой, и в благодарность за это я со своей стороны прилагаю все усилия, чтобы делать то, что требуется программой. Я из тех, кто моментально чувствует, если притормаживает, или «подвисает».

Часто на собраниях можно слышать, что мы делимся «только своим опытом». С таким подходом Большая книга никогда не была бы написана. Это отчасти плод коллективного труда. Я могу делиться опытом других людей, если они дали на то свое согласие (в противном случае, это уже сплетня, которая, как мы знаем, способна разрушить АА). Я обязательно делюсь всеми знаниями – нашей литературы, обязательно традиций и истории АА. Лично меня история Сообщества невероятно вдохновляет, и я стараюсь передать эту любовь своим подспонсорным. Мы много говорим о традициях на примерах сегодняшней жизни группы и всего Сообщества. С самого начала я прошу выбрать домашнюю группу и взять на ней служение. Только так можно почувствовать себя частью большого целого, только так алкоголик начинает брать на себя ответственность и учится жертвовать ради общего благополучия. От природы жадная, только в АА я начала отдавать легко и с радостью. Если я не работаю с подопечными, я всегда готова помочь в любом шаге тем, кому необходима помощь, вне зависимости от пола. Потрясающий опыт – помочь сделать инвентаризацию мужчине, а потом женщине со сходными проблемами. Это дает совершенно новое понимание картины мира, своего места в нем и роли Создателя во всем этом. Работа с родителями детей – особенно ценна, ибо в этом случае спасаются невинные и тоже очень страдающие чада.

С чего начинается моя работа как спонсора? Я всегда поднимаю руку на собраниях, когда спрашивают о том, кто готов быть спонсором. Независимо от того, сколько человек я уже провожу по Шагам и сколько у меня свободного времени. Я

знаю, что кто-то просто сойдет с дистанции, кто-то даже не дойдет до Первого шага. Бог всегда дает мне ровно столько работы, сколько я могу осилить. Я никогда не предлагаю себя, человек сам должен попросить о помощи. Затем я даю первое задание – прочитать всю Большую книгу, как правило, за несколько дней. После этого я задаю несколько важных вопросов: то ли это, чем ты хочешь заниматься? Готов ли ты потом отдавать то, что дали тебе? На этом этапе с некоторыми мы прощаемся. Чисто эгоистичное желание использовать Программу, чтобы просто улучшить свое состояние и пойти дальше устраивать свою жизнь, – это не то, о чем Программа «12 шагов».

Если человек готов – начинается работа. Задания по книге, по возможности выполнение Десятого и Одиннадцатого шагов. Мне давали их сразу, и честно могу сказать, что вовремя сделанные четыре действия Десятого шага не раз спасли меня от срыва, в том числе эмоционального. На раннем этапе трезвости это особенно важно. Я также убеждена, что Одиннадцатый шаг стоит начинать пробовать сразу, даже если у человека еще нет никакого представления о Высшей Силе и практики молитвы. Мой опыт показывает, что постоянное обращение к Тому, что стоит за всем происходящим вокруг, постепенно приводит к осознанию Бога и непосредственно к контакту с Ним. Как в любом деле, как в спорте, только постоянная практика дает результаты. Только будучи усердным, можно преуспеть в деле молитвы и медитации.

Часто я делаю Первый шаг вместе со своими подспонсорными, и всегда – Третий. Наиболее пронзительное ощущение присутствия Бога я переживаю именно в те моменты, когда мы встаем на колени и своими словами произносим слова молитвы.

Шаги мы делаем сразу один после другого, без перерывов. Четвертый - сразу после Третьего.

Четвертый шаг - это своего рода «инвентаризация своих прежних поступков и их мотивов. Когда это делается впервые, проводится огромная работа, если человек честен сам с собой, поэтому занимает иногда пару месяцев. Я помогаю как могу,

потому что без помощи спонсора четвертая колонка может остаться загадкой. Нужен взгляд со стороны, чтобы увидеть «свою сторону улицы», свои истинные мотивы.

В Пятом шаге наставник помогает своему подопечному проговорить все, что сделано по 4 Шагу, по всем трем направлениям: обидам, страхам и отношениям с противоположным полом. Этот процесс бывает одновременно и очень веселым, и очень серьёзным. Именно в этом шаге люди начинают «просыпаться» и получают духовный опыт.

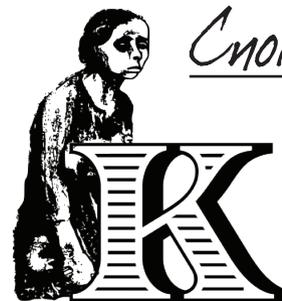
Примерно в таком ключе продолжается работа и дальше. По моему мнению, спонсор и подспонсорный не обязаны быть друзьями или даже приятелями. Это совсем иные отношения. Возникающая близость и доверие, особенно после Пятого шага, – это что-то особенное и очень ценное.

Каким, на мой взгляд, должен быть хороший и «безопасный» спонсор? Это тот, кто:

- имеет спонсора;
- делает Программу «12 шагов» на ежедневной основе;
- регулярно посещает собрания и несет весть выздоровления новичкам и тем, кто еще страдает;
- имеет служение на домашней группе и в обслуживающих структурах;
- поддерживает дружеские отношения с другими членами группы и сообщества.

Это то, к чему я стремлюсь, это то, что оставляет меня трезвой, делает радостной, счастливой и благодарной сегодня. Спасибо Богу и АА за все!

Настя (г. Екатеринбург)



Спонсор – подарок Бога

Когда я впервые пришла на собрание, я вообще не знала, что такое АА. Там я услышала, что алкоголизм – это болезнь, и я не виновата в том, что со мной произошло. Тем не менее, алкоголизм – не приговор. С этой болезнью можно жить и при этом быть вполне радостной и счастливой.

Сначала я с удивлением и некоторой опаской смотрела на радостных людей. Я просто не могла поверить им до конца. Конечно, были и хорошие стороны: меня здесь слушают, без смущения говорят о своем пьянстве, смеются над своими «приключениями» (о которых я как раз больше всего стеснялась говорить). Несмотря на такую теплую и дружную атмосферу в группе, все, что касалось «программы выздоровления АА», я пропускала мимо ушей.

Так прошло несколько месяцев. Я продолжала ходить на собрания, оставалась трезвой. Ну, и на этом, пожалуй, все. Тут больше нечего сказать, больше никаких изменений. Я надеялась на время, думая, что надо просто подождать и счастье придет. Только сколько именно ждать – я не знала. Постоянно что-то беспокоило, раздражало. Такая трезвость меня не особо радовала.

Наступил момент, когда я обратилась к группе с призывом о помощи: «Помогите найти наставника!» Девчонки предложили мне сразу несколько телефонных номеров анонимных из других городов, но мой энтузиазм угас. Я не звонила, все думала, успею. Иногда бывало, когда уже собиралась звонить, но номера куда-то терялись, и так не один раз.

Одна анонимная сестра из моей группы предложила провести по Шагам. Но... один раз встретившись, расстались, неудовлетворенные друг другом. Скорее всего, тогда у меня не было должной готовности. Я вообще ничего не понимала, да и не хотела понимать в этих заданиях.

В один прекрасный день девушка из группы дает мне телефонную трубку в руку, и говорит: «Просто пообщайся». На другом конце анонимная из другого города предложила мне попробовать работать по Программе. Только попробовать. Я, конечно, согласилась. На тот момент мне было так плохо, что я решила - «хуже уже не будет».

Так началось мое выздоровление. С тех самых пор я говорю, что спонсор сам меня выбрал. Занимались мы каждый день по скайпу и телефону. Сложно было отложить в сторону свои представления о жизни. О, я ведь считала себя очень умной! Но теперь заставляла себя не думать, а начинать делать. По рекомендации наставника слушала только те спикерские, которые она мне советовала. Так же и с литературой.

На момент занятий для меня существовали только наставница и я. Вероятно, это и спасло меня. Срывов не было. Наставница просто удивительным образом предугадывала большинство моих ошибок и «отмазок». Давая задание, сразу говорила, что вот так и так лучше не делать, это не работает. А я порой думала: «Откуда она все знает про меня? Я еще подумать не успела, а она уже предостерегает!» Потом я, конечно, поняла, что поступаем мы все одинаково, декорации разные. И сейчас сама, работая с подопечными, вспоминаю это и улыбаюсь.

Та женщина и сейчас остается моей наставницей. И я каждый день благодарю Бога за такой подарок в моей трезвой жизни.



Лена (г. Знаменск)



Я - потомственный

алкоголик



Омню, как отец, напившись, бил себя кулаком в грудь и кричал: «Я — хроник!» Конечно, в детстве меня раздражали и возмущали его пьяные выходки, поэтому про себя я решил: уж я-то пить не буду, не хочу быть таким. И до 16 лет я не выпил ни грамма спиртного. Однако, после того как я перешёл в 10-й класс, всё стало меняться. У меня было 3 друга, одноклассника, дружбу с которыми я считал самым важным делом на свете. В 9-м классе они стали понемногу выпивать, а я оставался верен своему решению - оставаться трезвым на всю жизнь. И вдруг я с удивлением стал замечать, что друзья начали отдаляться от меня. Куда-то они ходят без меня, куда-то ездят, какие-то новые знакомые у них, которых я не знаю, какие-то новые интересы.

Наверно, я боялся остаться один, и мои жизненные установки насчёт алкоголя поменялись на 180°. Я вдруг сказал друзьям, что приму участие в их следующей пьянке и вложил свою долю денег. На следующий день я стал выпивающим человеком. Состояние опьянения мне понравилось. Сначала мы выпивали редко, примерно раз в месяц, ведь все жили с родителями. И когда у кого-нибудь оказывалась свободная квартира, собирались у него. Как-то раз девчонки мне сказали: «Ты уж лучше пей, так ты намного интереснее». Я подумал и решил: «Что ж, надо пить».

Вскоре я окончил школу и поступил в институт. Выпивал теперь уже чаще, однако пока только за компанию и не опохмелялся. После 1-го курса меня забрали в армию, и, когда на 2-м году службы мне дали отпуск 10 дней, я научился опохмеляться и пить каждый день. После армии продолжил учиться



в институте, но выпивка уже занимала всё больше времени. Через 2 года я бросил институт, успокаивая себя тем, что перехожу в другой, более интересный. Однако никуда я не перешёл, и всё лето провёл так: с утра шёл за пивом, делал бутерброды и весь день пил пиво, читая и размышляя о смысле жизни. У меня появились знакомые у пивных ларьков. Вдруг я понял, что я и сам стал алкоголиком. Меня это удивило, однако не огорчило. «Многие уважаемые мною люди

были алкоголиками, — думал я, — люди должны выпивать». Я знал, что 5% людей не пьют вообще, но считал, что это больные. Постепенно последствия выпивки становились всё хуже, а похмелья — всё тяжелее. Начал попадать в вытрезвитель. Ухудшились отношения с соседями по квартире настолько, что мне угрожали расправой. Бабушка прокричала: «Ты вор, не приезжай ко мне больше!», — после того, как я с бодуна выпил у неё две бутылки из запасов, купленных ещё по талонам.

Устраивался на работу, но долго продержаться нигде не мог — запивал в самый неподходящий момент и меня сразу увольняли. Потом вообще перестали брать, перебивался случайными заработками, собирал металлолом, бутылки, макулатуру. Такая жизнь мне не нравилась, но я не видел, как можно что-то изменить. Всё чаще пил один и задавал себе вопросы: «Ну почему мне так не везёт, ведь у других-то всё нормально? Разве я хуже их?» Часть моих одноклассников, с которыми я начинал пить, стала преуспевающими бизнесменами, обзавелись семьями. Другие — работали на высокооплачиваемой работе, и, хотя тоже выпивали каждый день, со своими обязанностями справлялись. К первым я даже не решался обращаться, вторые перестали мне давать займы по 20 рублей на опохмелку, хотя я всегда отдавал. Я считал, что пьют все, а не везёт только мне и, естественно, считал это несправедливым.

Отец умер внезапно для меня, хотя всё к тому и шло. Он

получил пенсию, мы с ним пили три дня, на четвёртый день я проснулся, а он — нет. Через год мне удалось устроиться на работу дворником, но с первой полочки я ушёл в запой. Очнулся в больнице со сломанным плечом и привязанным к кровати. Санитар мне сказал, что я 2 недели лежал без сознания. Мне даже перевязку не стали менять, думали, что всё равно помрёт, зачем бинты зря тратить. Я не помер, однако рана загноилась, начался остеомиелит. Поэтому около четырёх месяцев я пролежал в больницах. Вот теперь я вспоминал, как хорошо мне было жить 2 года назад, когда рука была здорова, и отец был жив.



Я бросил пить и продержался 2 месяца, потом стал навёрстывать упущенное. За год 2 раза поменял свою комнату на меньшую, с доплатой. Обменом я занимался в нетрезвом виде, поэтому условия обмена были грабительскими для меня. Впрочем, когда я это заметил, было уже поздно. Не успел я долечить руку, как сломал ногу, что сделало меня окончательно нетрудоспособным. Даже инвалидность не успел оформить. Я лежал со сломанной ногой в своей комнате и плакал от безысходности: ну вот, жизнь и кончилась, и даже хорошего ничего не было в ней за 33 года. Выпить нечего, еды нет, денег нет, здоровья, чтоб заработать их, тоже нет. Соседи по коммуналке обрезали мне телефон и пообещали, что выбросят меня в окно с 7-го этажа, а в милиции скажут, что я сам выпрыгнул. Пока я лежал в больнице, они выкрали у меня из стола документы на квартиру и отдали знакомому чёрному маклеру, который как раз занимался одинокими алкоголиками. Я обратился в милицию, а там мне пригрозили посадить за клевету и дачу ложных показаний. Я не мог связаться ни с бывшими друзьями, ни с родственниками, да и что бы я им сказал? Обратиться за помощью не к кому. Вот это было уже дно, правда, понял я это еще через 2 года, будучи членом АА.

Я и раньше иногда обращался к Богу, но в основном как-то формально, а тут в отчаянии взмолился о помощи. И как-то всё же выжил и в следующем году попал к Анонимным Алкоголикам.

Когда я пришёл в АА, я знал, что я — алкоголик, но вот понимание своего бессилия перед алкоголем пришло только со временем. Ведь алкоголь для меня заменял всё! Я даже улыбаться не мог, пока не выпью. Содружество мне понравилось сразу, и я решил стать его членом.

Ходил 90 дней — 90 собраний и вообще за 1-й год посетил более 300 собраний. Сначала не собирался бросать пить навсегда — это просто не укладывалось у меня в голове. На 2-м месяце вдруг открыл, что можно и в самом деле не пить, и решил попробовать. Выбрал наставника и стал делать Шаги, занимался служением, принимал участие во всех мероприятиях АА города Омска.

Живу трезво, благодаря АА, уже более 12 лет. Если в 33 года я думал, что жизнь кончилась, то сейчас, в 48, считаю, что она только начинается. Улучшилось здоровье, пришёл в АА инвалидом 2-й группы, сейчас у меня нет инвалидности. Улучшилось и материальное положение. У меня появилась личная жизнь, появились хорошие друзья. Жизнь моя, которая раньше походила на фильм ужасов, превратилась в интересное приключение. Раньше я радовался только, когда было что выпить, теперь знаю, что всегда можно найти причину для радости.

Грех предаваться унынию, когда есть другие грехи ;-)

Научись хотеть то, что имеешь, и будешь иметь всё, что хочешь.



Евгений (г. Омск)

Когда я напился в первый раз, я чуть не умер



В мою жизнь алкоголь пришёл в детстве, в виде праздника. С мандаринами, оливье, конфетти, мягким табачным дымом и очень добрыми, весёлыми людьми, в которых превращались мои родители и их знакомые. Застолья моего детства - это погружение в сказку. И с раннего детства я мечтал вырасти и стать в этой сказке главным действующим персонажем.

С моим взрослением в мечтах менялся только антураж пьянки. Ковбои, партизаны, робинзоны, землепашцы и рок-звёзды - все непременно выпивали и веселились. Пьяниц, валяющихся по дорогам и под кустами, я просто не замечал, они не были частью моей мечты. К тому же, беспробудное пьянство было нормой тех мест, где я вырос.

Когда я напился в первый раз, меня постигло жуткое, ужасное разочарование, я чуть не умер. Мне шёл 14-й год, со старшими товарищами в беседке детского садика, вечером, под бодрое «давай, давай» накидался водки. Собирались кого-то бить, но сначала пал я. Пришлось нести меня домой. Всем было смешно, а я поклялся больше не притрагиваться к спиртному. Как ни странно, через три дня все воспоминания об этом кошмаре исчезли! К тому же мне объяснили, что пить надо учиться, и я приступил к обучению со всем рвением.

Первые три года алкоголь был усилителем радужных ощущений, то, что во мне открывалось, мне нравилось. Я пел, плясал, был весел и смел. С 14 лет, мальчишкой я был тамадой на свадьбах и банкетах, ди-джемеем на дискотеках. Серьёзно занимался спортом, открыл в городе первый кооператив звукозаписи, меня любили, хвалили в газетах и даже мои пьяные

чудачества шли «на ура», был повод от души посмеяться. Мне, кстати, временами было стыдно за своё поведение, но стыд – на три дня, а ощущение сказки – на всю жизнь.

Из сказки я вылетел так же быстро, как в неё и попал. У меня начались вывихи обеих рук - вылет из спорта. Две тяжёлые, болезненные и бесполезные операции. За последний год школы я спился «в ноль». Руки могли вылететь из плеча когда и где угодно, даже во сне. Боль – адская. Чтоб вставить руки, надо было делать общий наркоз, и так каждые две недели. Я стал штатным больным в местных больницах. Под этими пытками я и сломался. Теперь, выпив, я не пел и плясал, я выл и мычал, творил и говорил разные пакости. В итоге мир стал вонючим и чёрно-белым.

Во мне поселилась злоба, и прежде всего на Бога, окружающие если и пытались мне помочь, то очень скоро у них бессильно опускались руки, и им приходилось эту злобу разделять со мной.

Зато как пилося! Меня жалели, наливали, давали в долг. Правда, на свадьбы и банкеты уже не пускали, но в пивных и на блатхатах я был первым парнем. Сейчас я и сам в это не верю, но я к тому же был женат! В перерывах между пьянками приползал домой, на два-три дня, отлеживался. Сидел на шее у тётки и родителей. Иногда зарабатывал, но только для того, чтоб пропить. Чем больше денег, тем шумнее была пьянка. И я вроде бы стал привыкать. Все это стало нормой, и вывихам нашлось прекрасное применение. Именно они обеспечивали деньгами мой паразитирующий образ жизни, к тому же я обнаружил способ вставлять руку без путешествия на «Скорой». Надо было выпить целый, до краёв, стакан водки - залпом, и пока водка «приживалась», рука сама вскакивала на место. Этот фокус, кстати, очень помогал во время вынужденных воздержаний. Время от времени родственники пытались меня разлучить со спиртным, но если я оставался трезвым больше трёх дней, то хоть в петлю, в трезвой жизни я был как в плену. Я срочно вывихивал руку и ставил сердобольную родню перед фактом. Неделя загул, неделя выход. Потом опять вывих, и по кругу.



Схема работала безотказно до первой «белой горячки», тогда мне было 20 лет. Пришлось отказаться от алкоголя, примерно на полгода. Меня раздуло как шар, кожа была красная, воспалённая, а давление держалось высоким, но я решил, что лучше сдохнуть, чем еще одна серия.

Я сорвался скоро, закодировался. После этого я на три недели залег у родителей на даче, боясь показаться на люди, хотя объективных поводов для страха не было. Жена носила мне газеты, еду и всё необходимое. Наверное, я бы всё-таки вздёрнулся, но...

Ко мне в гости стал заходить старинный приятель, который, как и я, был закодированным. Он очень быстро объяснил мне, что, водка – зло, трава – спасенье.

4 года кодировки я прожил весело и плодотворно. Мне показалось, что проклятье с меня снято. Я успел завести собаку, заработать денег, менять машину, развестись с женой, купить коттедж, креститься и обставить дом иконами. По воскресеньям ходил в храм. Но кодировка закончилась, и вернулась чёрно-белая мура. Жена почему-то тоже вернулась. Из нового – появились тяжёлые наркотики, Москва, криминал и оглушительное днище, убитая собака и жена со съехавшей напроць крышей.

Второе пришествие к родителям на дачу

Мать привозила и ставила на комод 10 фунфырей «боярышника» и еду на сутки. Еду я практически не трогал, есть было противно и больно, умываться тоже. С настоек я бредил, а в утренние секунды пробуждения казалось, мозг разорвёт от боли на мелкие клочки. Как-то раз мать не привезла мне настойку, и я тогда я сам пошёл в поход. Теряя сознание, бросаю на попутные машины... Меня сбросило с дороги в кювет. Выбравшись из мазутной жижи, чуть не захлебнувшись,

я-таки добрался до заветной точки с вожделенным суррогатом. Я всегда, в любом состоянии добывал алкоголь. Без него я жить не мог. Я очень хотел умереть, но пьяным. Выпить и не проснуться.

Я не умер, я впал в кому. Растерянные родители только тогда стали искать для меня наркологическую клинику. Сестра нашла её в Ленинграде, на Корабельной, 6. Привезли ночью в багажнике машины. Братья на лечение меня отказывались, но потом сошлись на условии, если после капельницы умираю - увозят. откуда привезли, подаю признаки жизни - оставляют на лечение.



Помогите мне не пить

Пролежал с мая по август в три захода. Первый раз вышел, стряхнув пыль с плеча. Второй раз - внимательно слушая наркологов. Ну а в третий я уже был в ужасе, что ничего не помогает. Тело само шло пить. Однако кое-что все-таки больница мне дала. Если ещё в мае я точно знал, что мне нужно, и просил у людей только выпить, то в августе впервые зазвучала просьба «помогите мне не пить!»

3 августа 2002 года меня выпустили из больницы в последний раз. Это и стало датой начала моей новой - трезвой жизни. Я дал согласие ехать в реабилитацию, хотя понятия не имел, что это такое. Сестра сняла для меня комнату по объявлению, я стал жить в ожидании дня отъезда в реабилитационный центр.

Прошел почти месяц, и это время было самым сложным в моей жизни. Это было как тот поход с дачи за спиртным, только почти месяц. Я бился головой об стену, вырывал зубы из гноившихся дёсен. Долго я не мог простить Богу этот месяц. Как так?! За что такие муки?! Со временем, когда я начал получать ответы на все свои «за что» и «почему», я понял, что благодаря этому месяцу мозг записал куда-то в надёжное место, что значит для меня остаться со своей болезнью один на один. Когда появилась возможность ходить на группы и получать облегчение, я вцепился в такую возможность мёртвой хваткой. Я оказался вполне «подготовленным» членом АА, за что Господу Богу огромная благодарность.

Я отходил 90*90, занялся посильным служением, прошёл Программу «12 шагов», сам стал наставником, веду малые группы, выступал несколько лет на радио. Всё, что связано с деятельностью в Сообществе АА, мне дается с большой радостью и благодарностью.

Куда с большим трудом даются мне дела семейные, работа и учёба. В трезвости я в новом браке, у меня растёт красавица дочь. Я пережил развод, потом опять сошёлся. И то, что в итоге получается, превосходит все мои самые радужные ожида-

ния. Преведняя жена Божьим промыслом трезвая уже больше 10 лет, мы с ней добрые друзья и единомышленники. Закончил институт, учусь во втором. С работой тяжелее - тунейдство у меня в крови, да и не нашёл я пока себя в этой сфере. Я работаю, но не могу назвать это занятие любимым. Наверно, еще не время.

Что касается вывихов - за 14 лет руки вылетали всего три раза, последний раз 8 лет назад (это ведь не каждые две недели!), и всего лишь один раз мне понадобилась помощь травматолога. Удивительно, но он, вставляя мне руку, был пьян, и все ворчал, что я живу в аду, не делая очередной операции. Я кивал, но про себя не соглашался. У меня было стойкое ощущение, что из ада я всё-таки выбрался. Операцию я, может быть, и сделаю, когда-нибудь, но пока живу тем, что каждое утро, после искренней просьбы оставить меня трезвым и живым, добавляю и прошение о том, чтоб руки мои оставались на месте. С тех пор, как я догадался просить об этом по утрам - ни одного вывиха. Это очень искренние, выстраданные просьбы. Наверное, поэтому они работают. Также прошу о благополучии своей семьи, родных, друзей, за всё АА и отдельно за Вову К., который деликатно попросил меня всё это написать. Что я и сделал, пожертвовав сном и другими вечерними развлечениями;)

*С уважением,
Костя С. (Санкт Петербург)*



Монитор

*«... модем к модему, лицом к лицу, анонимные алкоголики
говорят на языке сердца со всей его мощью и простотой»...
предисловие к четвертому изданию книги
«Анонимные Алкоголики»*

Помню, как любила, взяв с собой бутылку, усесться возле монитора... Ах, какие важные диалоги велись на экране! Да, оказывается, разговаривать с собой и монитором компьютера - это так «интересно»! А какие же «умные» мысли в голову мне приходили...!

Сейчас я провожу столько же времени перед тем же монитором, но уже общаюсь не сама с собой, а с друзьями моей домашней онлайн-группы «Вне Зависимости». Это здесь я учусь заново разговаривать, общаться, учусь по-новому жить.

Такие разные, но такие близкие, мои братья и сестры, как никто другой, поймут меня и всегда поддержат. Я не одинока больше! Люди, у которых в жизни столько бед и страданий, с потрясающей душевной щедростью и отвагой делятся со мной самым сокровенным и это помогает мне не просто не пить, а жить трезво. Это моя семья, моя опора, вера, надежда и понимание, теплота, забота и искренность. Новые знания, новый опыт, новое понимание программы АА... ну и «волшебный пинок», конечно, чтоб не очень расслаблялась! Мои земляки, также не имея возможности посещать очные собрания, приходят на собрания онлайн-группы.

Остаемся трезвыми, живыми. Пусть мы далеко и не смотрим друг другу в глаза, однако для единения наших сердец и готовности помочь – монитор не является преградой!

*С любовью и безмерной благодарностью,
ваша Татьяна (Кемерово)*



Динозавр АА Том Айвистер (54 года трезвости)

Как пьяница и убийца стал сотрудником тюрьмы

(транскрибация выступления в Киевском АА. 2011 год)

Ссылка на аудио:

<http://анонимные-алкоголики.рф/2017/02/16/tom-ajvister-2011-kiev>

В 16 лет я начал пить по-настоящему



Обрый вечер, меня зовут Том Айвистер, и я алкоголик. Я из Северной Каролины, из города Нофпайт. Я очень рад встрече. Здесь в Украине меня очень радушно принимают, но думаю, это изменится, когда вы узнаете

меня поближе. По нашему обычаю я рад поделиться с вами опытом, силами и надеждой.

Как я сказал, я алкоголик, и я действительно алкоголик. Я убежден, что алкоголик – это не тот, кто много пьет. Это гораздо больше, чем просто много пить. Те обстоятельства и окружение, в котором я вырос, явились определяющим фактором к тому, чтобы во мне развились так называемые «дефекты характера», которые впоследствии разрушили мою жизнь. Эти самые дефекты характера – это та лошадь, на которой мы въезжаем в ад, а алкоголь всего лишь решение наших нагромождающихся проблем. Всего лишь решение.

Я не хотел быть близок ни с кем. Изоляция, которая сопровождает нас – это источник нашей болезни.

Отец ушел, когда мне было 4 годика. Я не знал, куда он идет,

но я был уверен, что он не вернется. Он и не вернулся. Его заменили три или четыре отчима. Никто из них не задержался надолго, и у меня не было никаких отношений с ними. Это важно, особенно для мальчика, когда нет отца, когда нет модели мужского поведения. Я никогда не разговаривал с женщиной, пока сам не стал мужчиной. Это все привело к тому, что я был одинок, изолирован, враждебен к людям. И когда я начал пить, это не стало проблемой, это стало решением проблем.

В 16 лет я начал пить по-настоящему, это в корне изменило мою жизнь. С помощью алкоголя я стремился избежать своего окружения. Я всегда убегал. И наконец, я попытался убежать от себя самого в армию. Я еще не брился, когда пошел в армию. То есть я, конечно, брился, чтобы выглядеть взрослее))

Я был влюблен в армию минут 30. А потом я встретил прапорщика, который со мной разговаривал как с собакой или рабом. Мне это не понравилось. Там, откуда я призывался в армию, если человек так разговаривает, он получает перо в бок. Я сказал ему: «Да ну ладно», и ушел... Из армии...

Но мне объяснили, что нельзя так просто взять и уйти из армии. Меня нашли и посадили в карцер, а я убежал. Меня поймали, посадили обратно, а я опять убежал. И в конце концов меня послали на Аляску на какой-то Алешкинский остров.

Если вы не знаете, то не ищите его на карте, потому что не найдете, а если найдете, то ничего не увидите кроме кучи камней в Баренцевом море. Оно очень холодное. Если вы в него упали, то у вас 5 минут, чтобы умереть. Я не знал, чем я должен заниматься. Мне сказали стоять на одном из камней с автоматом. И что-то охранять. Однако я никого не видел, кроме морских котиков. Мне хотелось их пристрелить. Я не был счастливым солдатом, и решил эту проблему также, как я решал все проблемы. Так как эта служба считалась тяжелой, нам давали бесплатно алкоголь. Я, естественно, выпивал свою порцию и чужие, до которых мог добраться. И в процессе всего я заработал алкоголизм.

Что такое «алкоголизм»

Я много слышал определений алкоголизма, но лучшее, которое я знаю, - это первая страница в главе «Еще раз об алкоголизме»: «Мы алкоголики, мужчины и женщины, которые потеряли возможность контролировать свое употребление алкоголя». Это самое короткое и точное определение, которое я слышал. И тогда уже дефекты характера перестали иметь свое значение, когда я потерял контроль над выпивкой.

Что происходило, когда я начал употреблять алкоголь? Он утихомиривал и смирял меня с моими внутренними проблемами. Я был бы дураком, если бы не пил. Питие, однако, создавало еще больше проблем. В армии, наконец, устали. Они хотели избавиться от меня. Но мне было все равно. Они отправили меня обратно в США. И начали оформлять документы для этого.

27 декабря 1951 года в Канзасе я проснулся в КПЗ на бетонном полу. А утром 4 офицера вывели меня и провели меня перед комиссией. Они хотели мне помочь. Но в те времена не было знания, что делать с алкоголиком. Они давали мне советы, они хотели мне помочь. Эти 4 офицера говорили, что у меня есть потенциал, но их попытки были бесполезны. Они дали мне бумажку о том, что я уволен, что не способен служить в Вооруженных Силах по причине хронического алкоголизма. Мне было 20 лет. Я сказал: «Ну и что?»

Все, что я услышал тогда: «Свобода, свобода!»

После армии я продолжал делать все то же самое. Но если в армии ушло 3 года на то, чтобы меня уволить, то на гражданке меня увольняли за 3 недели. Моя жизнь превратилась в череду начинаний и поражений. Начинаний и поражений. Каждый раз я начинал все ниже и ниже. Был только вопрос времени, когда я достигну своего дна.

В конце концов, мне запретили работать в автомобильной индустрии. Все что я мог, это перебиваться случайными заработками. Звучит нереально, но ... я жил в городе Мичиган, который 2 раза подряд выбрали самым худшим городом в штате. Я был горд, что живу в худшем городе штата. И хотя я не был бандю-

гой или криминалом, я никогда целенаправленно не совершал преступления, я не вор. Мог, конечно, чуть –чуть. Если ты зевнул свой стакан виски, то я не упущу момента, чтобы проглотить его.

Катастрофа

Если я нависаю на алкаша, чтобы набухаться за его счет, то завтра он нависнет на меня. Так устроено наше алкоголическое братство. Я продавал свою кровь по 2 доллара. Я был молодым человеком. Если бы у них не было контроля, я бы позволил высосать всю кровь у себя по 2 доллара. Вы понимаете, что мое употребление нельзя назвать социально приемлемым.

Я полным ходом шел к обрыву. Меня регулярно арестовывали. Я постоянно был пьян и попадал во всяческие передраги, в которые попадают пьяницы. Однажды утром я пришел в себя, как обычно, в участке. Я думал, что, как обычно, что-то набедокурил - пьяный уснул или деньги вымогал у кого-нибудь. Когда пришел надзиратель, я подошел к нему и спросил, когда выпустят и меня. Он мрачно ответил мне, что он надеется, что никогда. Я не понял, что это значит, но понял, что он не шутит. Один мужик мне сказал, что вчера пьяный на автомобиле я насмерть убил двух молодых людей. Это не укладывалось в моей голове. То есть я услышал, но я не принимал этого. Я отвергал, что я мог сделать что-то такое ужасное. Если это и правда, то я не хочу выходить из тюрьмы. Я не пытался сделать что-то для своего освобождения.

Моя семья уже давно не имела понятия, что со мной. Кто-то из офицеров позвонил моей сестре, и мои родственники сделали то, что обычно делают семьи алкоголиков. (Я верю, что алкоголизм – это семейная болезнь). Очень часто семьи наказаны больше, чем алкоголик. Они должны объяснить необъяснимое поведение, не имея химии внутри. И они сделали как все, они поехали из Северной Каролины в Мичиган, хотя у них не было денег, они наняли юриста, хотя у них не было денег на него.

Юрист начал работать над этим делом. Они пытались выволить меня под залог, а я не хотел этого. Мне было стыдно дышать и ходить среди людей. Меня все-таки выпустили под



залог. Я думал, что я не буду пить из-за невероятного чувства вины. Но я не понимал, что такое алкоголизм.

17 июля 1956 года меня выпустили под залог до суда. Первый день я не пил, я ходил по улицам до 12 часов дня. А потом, естественно, начал пить. До 19 ноября я пил так, как я не видел, чтобы кто-то пил. Я работал в Программе с тысячами алкоголиков, держал одного в руках, пока он не умер, но я не слышал, чтобы так пили, как я тогда. Я хотел умереть от алкоголя. Я не хотел причинять проблем своей семье. Это было на 12 шаге, он умирал, но все это время он пытался нам доказать, что он не алкоголик.

19 ноября был суд. У меня было полбутылки джина. Я выпил его и пошел в суд. Это был мой последний дринк. Я не планировал, но так случилось. Я не считаю этот день днем моей трезвости. Я считаю, что существует большая разница между «перестать пить» и «начать выздоравливать».

Я пошел в суд. А проблема в том, что когда ты был пьян, то в суде ничего сказать не можешь кроме «я ничего не помню». Это единственный ответ, который я мог дать. И, точно так же, как присяжные, я слушал показания свидетелей. Я принял бы такое же решение, как они. Судья вынес приговор от 5 до 15 лет за непредумышленное убийство. Я испытал облегчение. Не потому, что рассчитывал выйти из тюрьмы и начать жить, а потому, что я почувствовал конец. Все, наконец-то жизнь окончилась. На следующий день, 20 ноября, меня с 5 другими заключенными, связанными одной цепью, повезли в тюрьму строгого режима. Я пошел в тюрьму с полным пониманием, что жизнь окончена. Я не верил в то, что выйду из тюрьмы живым, но мне было все равно.



АА в тюрьме

В тюрьме сидело 6300 человек. Все, что я хотел сделать, это зайти в свою камеру и перестать думать. Примерно две недели спустя один из служащих пригласил меня на беседу. Он был социальный работник и изучал мои документы. Хотя я и не преступник, но меня задерживали очень много раз. Мое личное дело было толщиной 10 см! И везде было написано одно и то же: пьяный и все такое, сами знаете, что делают пьяные. Я все это делал и меня арестовывали.

Он сказал: «У тебя много проблем с алкоголем», на что я съязвил: «Ты для этого в школу ходил, чтобы понять это?» Он сказал: «У нас есть группа АА. Тебе надо туда сходить».

Это прозвучало как дружеское предложение с его стороны. Ему было все равно, пойду или нет. Я никогда до этого не слышал об АА. Это было давно, тогда мало кто знал об АА. Единственный раз я видел, как помогают алкоголику, это когда его по голове бьют бутылкой. Это действительно, помогает протрезветь. На короткое время. Я пошел в мою камеру, а через 2 недели увидел записку на своей койке, в которой меня приглашали на мое первое собрание АА. Мне было все равно, но когда пришло 2 ноября, и мне можно было пойти, всем было все равно, включая меня, если бы я не пошел. В то время не было такого, чтобы в приказном порядке ходили на собрания АА. К моему огромному счастью, в АА существует прекрасное слово «сдаться», мы еще его называем «дно». Во

мне уже не было никакой борьбы. Я не знал, что такое «АА», кто-то сказал мне, что это Анонимные Алкоголики. Это не звучало так, что это интересно, и я хочу присоединиться. Но когда камеру открыли, я сказал «ладно». Один из моих страхов был, что АА – это религиозное сообщество сумасшедших. Я не хотел иметь с этим ничего общего. Первое, что они сделали, они начали молиться. Пока они молились, я думал: «Ну так я и знал!» Я ждал, когда выскочат проповедники с гитарами и начнут распевать. Слава богу, этого не случилось. Потом они начали читать, и было впечатление, что они прочитают все, что возможно, включая вечернюю газету. Потом представили спикера. В этой группе приглашали спикера сами заключенные. И мужик, который говорил на моем собрании, он был из Детройта. Издалека он был ещё ничего, но вблизи очень страшный. Он был профессиональный боксер, и судя по его лицу, не очень хороший боксер. Он был весь изрубленный, изрезанный, и он делал то же самое, что я сейчас.

Он встал перед тремя сотнями человек, и начал рассказывать те вещи, которые я, как пьянчуга, никогда бы не рассказал никому. Я видел, как алкаши рассказывают друг другу байки. Но это была его личная история. И я про себя думал, зачем он изливает душу перед 300 зеками? Я вышел из комнаты еще более непонимающим, чем зашел. Я ничего не понял, никакой связи не произошло, с тем, что я услышал. Спустя две недели я снова пришел на собрание. Если бы я не пришел, никто бы не заметил этого. Просто кто-то другой бы сел на этот стул. Я вернулся не из-за идентификации со спикером, нет. Единственное, что меня привело обратно, это его магнетизм, который исходил от него. Наша программа - программа привлекательности, и то, что меня привело обратно, это магнетизм, притяжение этого спикера. Тогда я находился в тюрьме 3,5 года, и не пропустил ни одного собрания.

К моему большому счастью я попал в группу, основанную на 3 заветах. Не все знают, что означает. Это не то, что я могу взять на собраниях группы. Это то, что я вовлекаюсь в общее дело, я иду в служение. Эта была очень хорошая группа, о чем я тогда не знал. Я был самым молодым в тюрьме, и самым

молодым в группе. Большинство из них бухали дольше, чем мне было лет от роду.

Что происходит в хорошей группе по сравнению с обычной? В хорошей группе замечают людей, нуждающихся в помощи. Эти пацаны начали со мной работать. Они не спрашивали, хочу я или не хочу, все, что они мне говорили: «Том, помоги стульчики расставить». Ничего не дает большего чувства единства, чем общее дело. Если бы я пришел в группу и просто сам по себе сидел, ожидая, когда обо мне позаботятся, я был бы одинок. Это то, что сделала для меня группа. Они зацепили меня, они вовлекли меня в жизнь группы.

Я очень хороший расставитель стульев. Я 54 года расставляю стулья. Первое, что я сделал, когда пришел сюда, я начал обсуждать, как лучше расставить стулья. Так мне представили АА.

Несмотря на мнения, которые существуют сейчас по вопросу, как ассимилировать новичков в группу, в нашей группе новичков вовлекали в общее дело. В то время никогда не слышал, как кто-то кого-то проводит по Шагам. Мы использовали Большую Книгу. Но в основном для того, чтобы по голове кого-нибудь огреть.

Первые мои годы в АА я никогда не ходил на собрания по БК по простой причине – таких собраний не было. Мы не были крутыми выздоровленцами. Но мы были очень вовлечены, и мы сразу вцеплялись в служение, чтобы ассимилироваться и помогать другим. Я начал быть вовлеченным в дела группы, и это мне помогло.

В то время не было собраний для новичков, где мы объясняем новичками, что такое АА, и с чем его едят. Немного рассказывали, что такое АА, чтобы дать лексикон, что такое «алкоголик», «группа», «спонсор», «анонимность», «служение». Фундаментальные понятия, чтобы было понимание спикеров, о чем они говорят.

Как-то пришел такой же, как и я. Обычно на стене висит текст 12 Шагов. Пацан начал комментировать Шаги. Он сказал: «Тут 200 слов». Мне в голову не приходило считать слова. Я не стал проверять, поверил ему на слово. Он сказал: «Если

точно будешь делать то, что в этих Шагах, то когда закончишь, ты будешь другим человеком». Я сказал: «Ага».

Но он был прав. Абсолютно. Я проковылял через эти Шаги в буквальном смысле слова. Когда закончил, я трансформировался. Это реально сильная вещь.

Я не верю, что на Земле существуют женщина, ребенок или мужчина, которые больше ненавидели бы заключение в тюрьме, чем я, но в той атмосфере отсутствия того, что люди считают какой-либо свободой, я стал свободным человеком во всех смыслах, кроме физического. Я развил в себе достоинство - вместо того, чтобы врать, я стал человеком, который говорит правду, и ему верят. Я остался человеком, который ненавидит тюрьму каждой клеточкой каждое мгновение, но я стал наилучшим гражданином. И я не вижу в этом ничего героического.

Я делал Шаги АА

Ничего нет в Шагах такого, что нельзя было бы выполнить вне зависимости от того, в каком человеческом зоопарке ты находишься. Я делал Шаги, про которые некоторые люди говорят, что для них нужна определенная атмосфера. У меня другой опыт. Я делал 5 Шаг с одним из заключенных. Я не доверял служащим. А он был человеком, которому я доверял.

Мы сели на скамейку как в парке. Это было приватное место. Вокруг нее было никого, кроме 6000 человек. Я открылся этому человеку впервые в жизни. Когда я закончил, он знал меня лучше, чем моя мать. Я стал свободным человеком. Я занимался АА, сидя в тюрьме, так же интенсивно, как на свободе. Мы работали с другими. Мы создавали не только группы внутри колонии, мы сделали группу в психушке. Такая была интересная группка в психушке)) Одновременно в тюрьме шло около 10 собраний. Никто не планировал 10 собраний, но так получилось.

Я не знаю, доходило ли до психов, но до меня доходило, что я никогда не мог отдать больше, чем получал. Это происходило благодаря тому, что я был в настоящей группе. Я уча-

ствовал в служении, а не просто в собраниях. Однажды мне прислали записку, и вызвал в центральный тюремный офис. Туда не вызывают каждый день И это либо очень плохо, либо ну ооочень хорошо. Просто побазарить не вызывают.

Но я пошел, разумеется. Постучался в дверь. Комиссия мне предложила выпустить меня на поруки. Это произошло как в кино. Но вот со сроком у меня была нестыковка, мне надо было отсидеть хотя бы четверть. Я это знал. И когда я вошел, начальник той комиссии встретил меня у двери, завел в комнату и говорит: «Ты, наверное, озадачен, зачем мы тебя пригласили. Так вот. Раз в год мы выбираем одного человека из 10000, который представляет собой необыкновенную трансформацию в реабилитации. И мы решили поговорить с тобой».

Я говорю: «Это большая честь для меня». Пока мы шли к столу, он сказал: «Мы тебя на поруки не выпустим, твое преступление слишком серьезное, а ты отсидел очень мало». Я сказал, что абсолютно согласен. Однако мое преступление было непредумышленное. Это не говорит о том, что оно не серьезное, но убийство без умысла, оно не считается таким опасным, как умышленное. И что это означает, что когда я отсижу четверть, ты могу выйти на свободу.

Я был хорошим членом группы

Я знал, что алкоголь - моя проблема. Я знал, что АА - мой путь к свободной жизни. Я связался с группой в Северной Каролине еще за год до освобождения. Я не знал, как принимают на группе тех, кто только что из тюрьмы. Если бы они не хотели меня, то я бы согласился. Но они ничего не ответили мне. Спонсор мне сказал «напиши в другую группу».

Я не писал ничего особенного. Я написал: «Можно я приду на группу, когда выйду из тюрьмы?» Мне ответили, что меня встретят с распростертыми объятиями. Это было невероятно, я недоумевал, зачем я им нужен.

Но когда я туда приехал, я понял, зачем я им был нужен. Первое собрание, на которое я пошел как свободный человек, было худшим собранием АА в моей жизни. Если бы у нас были такие плохие собрания в тюрьме, то кто-то быстренько бы пострадал.

Я хотел уйти и не возвращаться. Я жил в 25 милях от большого города. Но мне пришла мысль, которая меня взволновала. «Когда ты будешь ответственным человеком? Когда ты возьмешь ответственность?», - подумал я.

Это было первое взрослое решение – остаться в этом маленьком городке с этой маленькой группой. И практиковать образ жизни, который я выучил в тюрьме. Не очень хорошее оправдание уйти оттуда, чтобы прийти туда, где кто-то позаботится обо мне. Было бы очень легко это сделать. Я был бы лузером, если бы это сделал. Я остался и получил феноменальный опыт.

Я помогал АА развиваться в этом городе. Это была 12-шаговая работа 24 часа в сутки. Я обожал каждую минуту этого.

Работа с профессионалами

Давайте я расскажу, что мы делали, когда АА было в самом зародыше. Врачи, юристы помогли нам стабилизировать и развить то, что мы делали. Когда я решил остаться там, я был очень активен.

Еще я хочу сказать про звонок 12 Шага. Сейчас, где бы я не ездил, 70% групп не имеет опыта звонка 12 шага. Тогда это было то, что нас объединяло и делало нас сильными.

Что же произошло в этом городе? Я пытался сделать, чтобы АА работало в этом городе. Я делал 12 шаг каждый день и каждый вечер. Однажды я пришел по 12 шагу к большому директору, бизнесмену. Но он не хотел ничего с этим делать.



Единственное, что он хотел, чтобы приехал кто-нибудь из АА, вытащил его от его жены, и чтобы он преспокойно пошел дальше бухать.

А у меня был свой принцип, что я не даю им пить и не покупаю им спиртное до тех пор, пока не буду убежден в том, что я ничем не могу им помочь. Примерно в 3 часа утра я приехал к нему. В конце концов я понял, что ничего не могу сделать для него. Я спросил его, куда идем, и повел его туда, чтобы он бухнул. И мы пошли.

В истории того заведения никогда не было массовых арестов, но в тот день внезапно набежали полицейские, положили алкашей на пол. И тут увидели меня – молодого человека, аккуратно одетого, трезвого и перепуганного. Один полицейский смотрел на меня, подошел и спрашивает: «Мистер, а что вы тут делаете?»

Я сказал: «Скажу – не поверишь!» Он: «Ну попробуй». Я ему рассказал, что я там делал. Он сказал, что это самое тупое объяснение, какое он только слышал за всю жизнь. Он не знал об АА. Он посмотрел на меня, дал моего алкаша и бутылку, и выпустил нас из бара.

Потом в этом маленьком городе произошло то, что этот полицейский вернулся в участок и дал мой телефон тем, у кого проблемы с алкоголем. Он говорил им: «Позвоните этому человеку, он вообще сумасшедший». И так пришло много людей. Это проломило лед. Дало возможность много сделать. Когда я приехал в город, там АА было из двух человек. Был я, и еще один пожилой человек лет 30. Когда я уезжал два года спустя, нас было 60 человек. АА в этом городе продолжало расти.

Все, что требуется - это человек, который готов держать флаг и совершать действия. Профессионалы хотят сотрудничать с нами, они ждут

В это трудно поверить, но когда я вышел из тюрьмы, я не мечтал и об одной сотой того, что я имею сейчас. И это абсолютная правда. Я был бездомной шавкой, рыщущей по помойкам. Каждый может верить во что он верил, но я верю в мой личный опыт. Моя вера основывается на личном опыте, на том, что я пережил.

В этом городе, где я жил, были люди, которые ходили в тюрьмы. Они попросили, чтобы я пошел с ними.

- В тюрьму? Но я только что оттуда! – сказал я. - Вы что? Я только вышел. Зачем я туда пойду обратно?

Потом я все-таки согласился, но предупредил, что если я оттуда не выйду, то пусть молятся, чтобы я оттуда вообще не вышел никогда. Это было первое место, где я рассказал свою историю. Я не готовился. Секретарь спросила: «Кто спикер?»

Мои друзья подняли меня и сказали: «Вот. Он спикер». Это было один раз. Два месяца спустя меня попросили, чтобы я был спонсором этой тюрьмы. Чтобы я был ответственным лицом за служение АА в этой тюрьме.

У меня был еще условный срок, когда меня выпустили. Но это было мое первое официальное служение в АА. Я сразу же включился. Это то, что нас делает частью содружества. Это то, что нас объединяет в сообщество, группа не одинока, когда объединена с другими группами.



GSO

Я сразу стал членом GSO. Связующим звеном всех групп АА. Потом областным представителем через 2 месяца. Это происходило само собой. Я ничего не делал для этого. Сами понимаете, какое было преступление. В документах было написано, что я никогда, ни при каких условиях не могу сидеть за рулем.

Как-то человек, который за мной наблюдал на условном сроке, сказал: «Ты действительно активист в АА?» Я сказал: «Да».

Я боялся, что он хочет меня притормозить. А он спрашивает: «Тебе было бы удобно, если бы ты водил автомобиль?»

Я говорю: «Конечно, да. Но ты разве ты не в курсе, что мне нельзя?»

Он говорит: «Давай я проверю, что мы можем с этим сделать».

Через 2 недели он назначил мне встречу в магазине. Это был очень маленький город. В нем не было отделения полиции, где выдают права, а просто в магазине стоял маленький столик. Я пошел к этому столику, он представил меня офицеру, тот ничего не спросил, кроме: «Тебе нужны права?»

Я не мог этого отрицать. И этот мужик дал мне мои водительские права. Он даже не спросил, умею ли я водить машину. Никаких тестов по вождению, ничего не платил.

Вообще-то, я знаю, что это нелегально. Но я за рулем с того времени. Это произошло в моей жизни без никакой моей инициативы с моей стороны. Если бы я манипулировал, выдурил права, то я уверен, что до сих пор ходил бы пешком.

То, что я выучил, и вообще мое внутреннее убеждение и вера в то, что когда у Бога есть работа для меня, стены рушатся. Безразлично, какие есть препятствия, они исчезают.

Обратите внимание - когда НЕ Я, а БОГ решил, что у него есть работа для меня. Я до сих пор не водил бы машину.

Когда я был на свободе 2 года, мне позвонили из центральной комиссии по управлению тюрьмами Северной Каролины.

Это был мужик, с которым я однажды поздоровался. Он сказал, что они расширяют реабилитационное служение в тюрьмах, и они хотят меня спросить, не хочу ли я пойти к ним работать. Сегодня в этом нет ничего удивительного.

Но тогда в истории человечества не было такого, чтобы штат просил бывшего заключенного идти к ним работать.

Я ответил ему: «Ты в курсе, с кем ты разговариваешь?»

Он сказал: «Да».

Они проверили документы. Я никогда этого не просил. Я знал, что это невозможно. Я ответил, что это единственное, что я хочу делать в жизни. Я даже не знал, будут ли мне платить за это.

Я был готов это делать бесплатно. Я хотел это делать более, чем что-то другое. И я был уверен, что я этого больше не услышу.

Продолжение следует...



12 антишагов.

1. Я признал своё всеислие, признал, что только я способен контролировать себя и вас.

2. Пришёл к убеждению, что только я способен вернуть вам здравомыслие.

3. Поэтому вы должны препоручить вашу волю и ваши жизни мне, пока не поздно.

4. Я глубоко и бесстрашно оценил всех вас с нравственной точки зрения.

5. И теперь вы должны признать перед собой и передо мной истинную природу ваших заблуждений.

6. Вы должны немедленно подготовиться к тому, чтобы я избавил вас от ваших недостатков, указав вам, что вы должны делать и как жить.

7. Теперь вы должны смиренно просить меня, чтобы я исправил ваши изъяны.

8. Вы должны составить список ваших злодеяний и ошибок в отношении меня, прочувствовать свою вину и преисполниться желанием загладить свою вину передо мной.

9. Вы должны немедленно возместить мне нанесенный ущерб, кроме тех случаев, когда мне не до вас.

10. Я продолжал следить за вами и искать ваши недостатки, и когда вы ошибались, немедленно указывать вам на это.

11. Стремился путём ругани и размышления над вашими грехами, укреплять своеволие, не жалея сил для навязывания вам моей воли, которую вам надлежит исполнить.

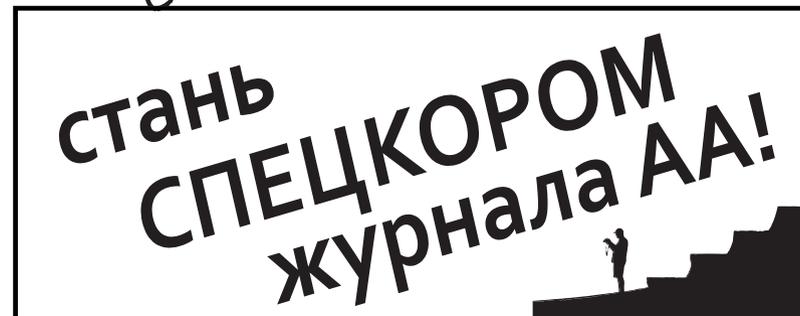
12. Достигнув полного безумия и невыносимой боли, к которым привели эти шаги, я старался вдолбить свои идеи каждому, кто попадает на моём пути, и применять эти принципы во всех своих делах.



12 антитрадиций.

1. Моё благополучие должно стоять на первом месте, общее выздоровление зависит от меня.
2. В делах всего содружества есть только один высший авторитет - это я, и всем необходимо воспринять это как данность. Я – безусловный руководитель, мои действия не обсуждаются, приказы должны выполняться беспрекословно.
3. У вас есть только мои условия, и я могу их менять.
4. Каждая группа и АА в целом должны целиком и полностью подчиняться мне без исключений.
5. У меня есть лишь одна главная цель - донести мои идеи до тех алкоголиков, которые ещё не знают.
6. Членам АА всегда следует поддерживать, финансировать и протезировать меня, опекать меня во всех делах, связанных с деньгами, собственностью и престижем, не отвлекаясь от моего благополучия как главной цели.
7. Мне всегда следует опираться на ваши силы, принимая любую помощь.
8. Содружество Анонимных Алкоголиков должно оплачивать мне участие в любых делах, потому что я являюсь универсальным и незаменимым профессионалом во всех отраслях, и без меня АА погибнет.
9. Мне следует обзавестись жесткой системой управления, твердой рукой управлять вами, добиваясь беспрекословного подчинения.
10. Я всегда имею мнение по любому вопросу, даже если я ничего не смыслю в нем, поэтому я участвую во всех спорах и склоках.
11. Моя политика во взаимоотношениях с общественностью основывается на хвастовстве и пропаганде моих идей, во всех контактах с прессой, радио и кино я должен доказать, что я, как авторитетнейший член АА, обладаю монополией на здравомыслие.
12. Эгоизм, обман, страх и своекорыстие - традиционная основа моих убеждений, постоянно заикленных на моих интересах, а не духовных принципах.

Поделись своей любовью



Как это сделать? - Напиши письмо с пометкой «журнал АА» сюда:

ralena2005@gmail.com

Позвони сюда: +7 985-448-29-80

**ЭТО
КЛАСНЫЙ И
ИНТЕРЕСНЫЙ
СПОСОБ
УКРЕПИТЬ
ТРЕЗВОСТЬ**

С нами ты сможешь:

- Укрепить свою трезвость;
- Освоить планетарный масштаб АА;
- Помочь страдающему алкоголику;
- Найти новых друзей и единомышленников.

С опытом и без опыта! Нам нужны все, кто хочет и может писать, рисовать, фотографировать, верстать, редактировать тексты и картинки, переводить с иностранных языков, участвовать в любой работе по наполнению журнала самым вкусным и полезным содержанием.



Журнал Анонимных Алкоголиков, периодическое издание содружества Анонимных Алкоголиков России № 1 (9) 2017 год.

Для широкого круга читателей и членов содружества Анонимные Алкоголики. 18+

Москва, 2015 г. E-mail (отв. секретарь): ralena2005@gmail.com

Тираж 999 экз., страниц 100, в цветной обложке, отпечатано в типографии «Корвус», Барнаул, ул. Ползунова, 55а, E-mail: pk_sibir@inbox.ru

РЕДКОЛЛЕГИЯ: гл. редактор Василий Асламов, отв. секретарь Алена Рязанова, корректор Катя Головкина, авторы текстов – члены АА, художники: Алена Рязанова, Вадим Жигалов, В.Л. (Германия), Эдвард Лир (Италия). В номере также использованы материалы буклета А.А. Grapevine, Inc. P-48 ©2012, А.А. World Services, Inc., Box 459 Grand Central Station, New York, N.Y. 10163, сайта pixabay.com, сайта группы АА «Феникс» (г. Киев) www.aa-fenix.kiev.ua, народное творчество членов содружества АА.

КОПИРАЙТ: авторские права принадлежат авторам публикаций и правообладателям, указанным в копирайтах. Перепечатка материалов возможна при получении согласия авторов или редакции.

ЗАКАЗАТЬ Журнал Анонимных Алкоголиков: оформить подписку можно в Фонде поддержки движения Анонимных Алкоголиков «Единство» по адресу: id@rsoaa.ru или по телефону: (+7 985) 448-29-80 (Москва)

КАК СВЯЗАТЬСЯ С АА: Российский совет по обслуживанию АА России (РСО АА) Адрес: 109554, Москва, ул. Б. Андроньевская, д. 7/14 стр. 1 Тел.: +7 985-448-29-80 (Москва)

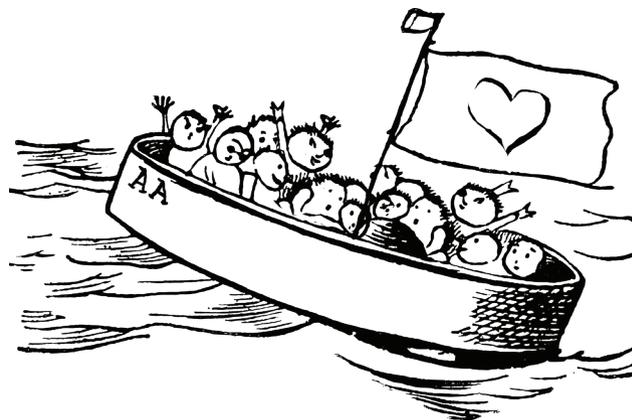
Почта: rsoaa@rsoaa.ru

Адрес в Интернете: aarussia.ru

Почтовая связь: 105120, Москва, а/я 25, ФПД АА «Единство»

© Редколлегия Журнала Анонимных Алкоголиков и авторы публикаций

Онлайн-версия журнала: aarussia.ru/mg



Анонимные Алкоголики - это Содружество, объединяющее мужчин и женщин, которые делятся друг с другом своим опытом, своими силами и надеждами с целью помочь себе и другим избавиться от алкоголизма. Единственное условие для членства - это желание бросить пить. Члены АА не платят ни вступительных, ни членских взносов, мы содержим себя сами благодаря нашим добровольным пожертвованиям. АА не связано ни с какой сектой, вероисповеданием, политическим течением, 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 самими и помочь другим алкоголикам обрести здоровый, трезвый образ жизни.

Мы редко встречали человека, который бы строго следовал по нашему пути и потерпел неудачу. Не излечиваются те люди, которые не могут или не хотят целиком подчинить свою жизнь этой простой программе; обычно это мужчины и женщины, которые органически не могут быть честными сами с собой. Такие несчастные есть. Они не виноваты; похоже, что они просто родились такими. Они по натуре своей не способны усвоить и поддерживать образ жизни, требующий неумолимой честности. Вероятность их выздоровления ниже средней.

Есть люди, страдающие от серьезных эмоциональных и психических расстройств, но многие из них все-таки выздоравливают, если у них есть такое качество, как честность. Истории из нашей жизни рассказывают в общих чертах, какими мы были, что с нами произошло и какими мы стали. Если Вы решили, что хотите обрести то же, что и мы, и у вас появилось желание сделать все ради достижения цели, - значит, вы готовы предпринять определенные шаги. Некоторым из них мы противились. Мы думали, что можно найти более легкий, удобный путь. Но мы такого не нашли.

Со всей серьезностью мы просим вас быть с самого начала бесстрашными в выполнении этих шагов и следовать им неуклонно. Некоторые из нас старались придерживаться своих старых представлений и не добились никакого результата, пока полностью не отказались от них. Помните, что мы имеем дело с алкоголем - хитрым, властным, сбивающим с толку! Без помощи нам с ним не совладать. Но есть Некто всесильный - это Бог. Да обретете вы Его ныне!

Полумеры ничем не помогли нам. Мы подошли к поворотному моменту. Все отринув, мы просили Его о попечении и защите. Вот предпринятые нами шаги, которые предлагаются как программа выздоровления:

12 шагов Анонимных Алкоголиков

1. Мы признали своё бессилие перед алкоголем, признали, что мы потеряли контроль над собой.
2. Пришли к убеждению, что только Сила, более могущественная, чем мы, может вернуть нам здравомыслие.
3. Приняли решение препоручить нашу волю и нашу жизнь Богу, как мы Его понимали.
4. Глубоко и бесстрашно оценили себя и свою жизнь с нравственной точки зрения.
5. Признали перед Богом, собой и каким-либо другим человеком истинную природу наших заблуждений.
6. Полностью подготовили себя к тому, чтобы Бог избавил нас от всех наших недостатков.
7. Смирненно просили Его исправить наши изъязны.
8. Составили список всех тех людей, кому мы причинили зло, и преисполнились желанием загладить свою вину перед ними.
9. Лично возмещали причинённый этим людям ущерб, где только возможно, кроме тех случаев, когда это могло повредить им или кому-либо другому.
10. Продолжали самоанализ и, когда допускали ошибки, сразу признавали это.
11. Стремилась путём 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.

12 традиций Анонимных Алкоголиков

1. Наше общее благополучие должно стоять на первом месте; личное выздоровление зависит от единства АА.
2. В делах нашей группы есть лишь один высший авторитет - любящий Бог, воспринимаемый нами в том виде, в котором Он может предстать в нашем групповом сознании. Наши руководители - всего лишь облеченные доверием исполнители, они не приказывают.
3. Единственное условие для того, чтобы стать членом АА, - это желание бросить пить.
4. Каждая группа должна быть вполне самостоятельной, за исключением дел, затрагивающих другие группы или АА в целом.
5. У каждой группы есть лишь одна главная цель - донести наши идеи до тех алкоголиков, которые все еще страдают.
6. Группе АА никогда не следует поддерживать, финансировать или предоставлять имя АА для использования какой-либо родственной организацией или посторонней компанией, 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. Содружество Анонимных Алкоголиков должно всегда оставаться непрофессиональным объединением, однако наши службы могут нанимать работников, обладающих определенной квалификацией.
9. Содруеству АА никогда не следует обзаводиться жесткой системой управления; однако мы можем создавать службы или комитеты, непосредственно подчиненные тем, кого они обслуживают.
10. Содружество 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.

Молитва Анонимных Алкоголиков

«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».

Любой, признающий или предполагающий у себя наличие алкогольной проблемы, может участвовать во встречах АА, и он всегда будет их желанным участником. Быть или не быть членом АА – такое решение принимает каждый самостоятельно и добровольно. Для этого необходимо только личное волеизъявление. Члены АА – это мужчины и женщины всех возрастов.

АА не является конспиративной организацией, но на общественном уровне члены Содружества сохраняют анонимность.

Сообщество открыто делится со всеми содержанием программы излечения, но не сообщает имён своих членов, не распространяет и не афиширует фото и видеоматериалы.

Те люди, которые входят в контакт с АА для себя, для своих друзей или родственников могут быть уверены, что их анонимность будет соблюдена.

Также проводятся открытые собрания, которые могут посетить родственники, друзья и другие заинтересованные лица, и на которых можно получить более подробную информацию о Сообществе и программе «12 шагов» и рекомендации для поддержания трезвости.

Телефон для справок:

сайт:

E-mail:

Адрес: