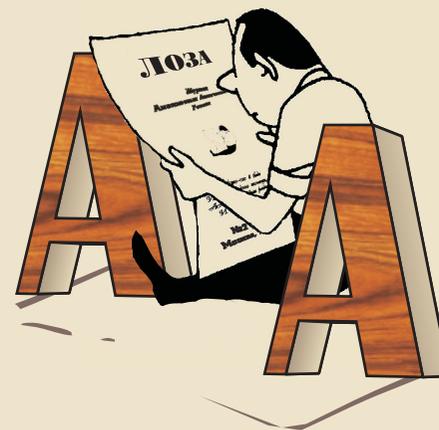


ЛОЗА

Журнал
Анонимных алкоголиков
России



**Если кто-то в беде
И ему нужна помощь,
АА всегда будет рядом.
И я отвечаю за это**



© Межрегиональный комитет
по изданию журнала "Лоза"

№1 (4)
Москва, 2011

“Мы редко встречали человека, который бы строго следовал по нашему пути и потерпел неудачу. Не излечиваются те, кто не может или не хочет подчинить свою жизнь этой простой программе. ...Полумеры ничем нам не помогли. Мы подошли к поворотному моменту. Вот предпринятые нами шаги, которые предлагаются, как программа выздоровления”.

Из книги “Анонимные алкоголики”

ДВЕНАДЦАТЬ ШАГОВ АНОНИМНЫХ АЛКОГОЛИКОВ

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



*Печатается по книге “Анонимные алкоголики”, 1989 г. Полемику
о качестве переводов см. на с. 38-42 журнала “Дюжина” № 2.*

ДВЕНАДЦАТЬ ТРАДИЦИЙ АНОНИМНЫХ АЛКОГОЛИКОВ

Рекомендации членам АА для выстраивания своих взаимоотношений внутри Сообщества, а также с общественностью и сторонними организациями. Сформулированы основателями движения АА.

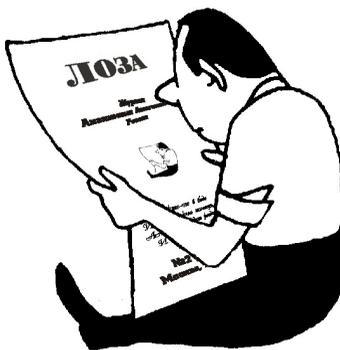
1. Наше общее благополучие должно стоять на первом месте; личное выздоровление зависит от единства АА.
2. В делах нашей группы есть лишь один высший авторитет – любящий Бог, воспринимаемый нами в том виде, в каком Он может предстать в нашем групповом сознании. Наши руководители – всего лишь облеченные 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 организации или посторонней компании, чтобы проблемы, связанные с деньгами, собственностью и престижем, не отвлекали нас от нашей главной цели.
7. Каждой группе АА следует полностью опираться на собственные силы, отказываясь от помощи извне.
8. Сообщество Анонимных алкоголиков должно всегда оставаться непрофессиональным объединением, однако наши службы могут нанимать работников, обладающих определенной квалификацией.
9. Сообществу АА никогда не следует обзаводиться жесткой системой управления; однако мы можем создавать службы или комитеты, непосредственно подчиненные тем, кого они обсуживают.
10. Сообщество Анонимных алкоголиков не придерживается какого-либо мнения по вопросам, не относящимся к его деятельности; поэтому 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 главными являются принципы, а не личности.



*Печатается по книге “Анонимные алкоголики”, 1989 г. Полемику
о качестве переводов см. на с. 37-47 журнала “Дюжина” № 1 (3).*

ЛОЗА

Журнал
Анонимных алкоголиков
России



№ 1 (4)
Москва, 2011 г.

СОДЕРЖАНИЕ

2 СОДЕРЖАНИЕ

3 АНОНИМНЫЕ АЛКОГОЛИКИ О СЕБЕ

Преамбула

4 КОЛОНКА РЕДАКТОРА

О главном

7 ЧТО С НАМИ БЫЛО

Из жизни одного
богатого человека

17 ПОСТФАКТУМ

Горсти

23 О ГЛАВНОМ

Анонимные алкоголики...
Кто они? (*часть вторая*)

31 ПУЛЬТ ЛИЧНОСТИ

Жизнь блога

ИСПОВЕДЬ В РАМКАХ ТРЕЗВОСТИ

43 Ремиссия

48 В своей стае

52 Дорога к дому

55 А был ли мужик?

58 Кусочек жизни

60 МНЕНИЯ

НА ВСЕХ ШИРОТАХ

61 Потомки Чингисхана

65 Стрелка

67 Здравствуйте!

Я – жена алкоголика

70 От Красноярска до
Камчатки (*часть третья*)

75 Хозяева тайги-2
(*зимние развлечения в Сибири*)

77 Сентябрь у «Градиента»

80 ЖИЗНЬ ВНЕ

Love story (*листок восьмой*)

84 АА В ДАТАХ

(*окончание*)

88 ВОПРОС ИЗ ЗАЛА

Наболело!

92 ГЛОССАРИЙ

95 ОБЪЯВЛЕНИЯ, РЕКВИЗИТЫ

АНОНИМНЫЕ АЛКОГОЛИКИ О СЕБЕ

АНОНИМНЫЕ АЛКОГОЛИКИ® – это содружество, объединяющее мужчин и женщин, которые делятся друг с другом своим опытом, силами и надеждами с целью помочь себе и другим избавиться от алкоголизма.

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

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

Наша главная цель – оставаться трезвыми и помогать другим алкоголикам обрести трезвость.

Преамбула АА
© The A. A. Grapevine, Inc





О ГЛАВНОМ

Перед вами первый номер нового журнала АА России «Лоза» – Плоть от плоти полюбившейся вам «Дюжины» образца 2009 и 2010 годов. Имею в виду номера 1 (31), 2 и 1 (3), изданные Межрегиональным комитетом ВС и ДВ, и Санкт-Петербурга. Эти номера увидели свет исключительно благодаря жертвованиям АА. Параметры «Дюжины» 2009-2010: 96 стр. (6 п/л) формата А5 тираж 999 экз., периодичность – один раз в четыре месяца.

«Лоза» предполагает выходить в том же формате один раз в квартал. У нее прежние издатели, в редакционном составе тоже не произошло особых изменений.

Почему «Лоза»? Откуда это название, напоминающее американский «Грейпвайн»¹?

Причина следующая. В начале 2010 года Фонд обслуживания АА зарегистрировал журнал «Дюжина», как СМИ, хотя и не имел на то ни разрешения Конференции по общему обслуживанию, ни нашего с вами одобрения и согласия. К тому времени уже увидели свет три номера межрегиональной «Дюжины», она стала востребованной, и мы, дабы не вводить в заблуждение читателей и дистанцироваться, были вынуждены поменять название.

Что до «Лозы»... Просто мы не придумали ничего лучшего. Было множество вариантов, долго спорили, обсуждали, решили остано-

¹ «Виноградная лоза» (англ.) – название официального ежемесячного журнала АА США и Канады. Существует с июня 1944 г., переводится на несколько языков мира. В 2006 г. тираж «Грейпвайн» достиг 120 тыс. экз. (примеч. ред.)

виться на «Лозе». За этот вариант, кстати, проголосовали Сибирь и Дальний Восток на Ассамблее структур по обслуживанию АА – регионы, представляющие наиболее широкий контингент нашего читателя.

Что будет представлять собой журнал?

Редакционный коллектив не видит необходимости менять то, что прошло проверку временем. В преемственность всех предыдущих выпусков и лучшего, что было издано «Дюжиной» за 20 лет, «Лоза», в первую очередь, остается собранием АА в печати.

Красивое словосочетание, но требуется его расшифровать.

Любая публицистика в АА по своей природе уникальна. Наверное, это единственные в практике СМИ издания, где роль профессионального творческого коллектива выполняют авторы. Не журналисты, не писатели – просто люди, желающие поделиться своим опытом, рассказом. Они пишут, что называется, на разрыв аорты, и в этом ценность материала, который составляет художественную основу такого издания. Его искренность, чистоту нельзя заменить никаким профессионализмом. Поэтому творческий коллектив «Лозы» крайне осторожен с присланными рукописями, его роль в подготовке материалов к публикации минимальна: пишут члены АА, журналисты лишь редактируют. Задача редакции – сформировать и «подать» материалы так, чтобы они были грамотными и лучше воспринимались.

На страницах «Лозы» автор может поделиться опытом, выразить свое мнение «по поводу». Здесь можно высказываться по любым вопросам жизни российского Содружества, в журнале «Л» «слышно» любое мнение.

Не акцентируя внимание на рубриках, уже известных нашему читателю, представлю разделы, которые также будут постоянными.

«Пульт личности». Здесь публикуются интервью с анонимными алкоголиками, имеющими богатый опыт трезвости. При этом редакцию не интересует, какого мировоззрения, каких взглядов придерживается человек. Важен только тот опыт, который он может донести – Служения, работы по Шагам, всего, что помогло алкоголику избежать неминуемого, трагического конца.

Мнения. Эта рубрика организована с тем, чтобы освещать самое наболеее в АА. Здесь в полной мере воплощается принцип «соб-

рания АА в печати». При этом, как уже упоминалось, точка зрения авторов может не совпадать с редакционной.

«**Вопрос из зала**», «**Референдум**». Как и любое СМИ, «Лоза» ставит перед собой цель не только информировать, но и выносить на обсуждение проблемные вопросы любых сфер деятельности российского АА. Редакционный коллектив «Лозы» не разделяет обывательского мнения, что критика со страниц издания АА вредит нашему Содружеству, подрывает принципы Единства, Служения. Напротив, считаем мы, такая практика принесет огромную пользу нашему АА, и уже есть немало подтверждений этому. Другое дело, что в публикациях этих не должны использоваться слухи, непроверенные факты и т. д.

«**На всех широтах**». Получил положительный отклик проект публикаций тематических подборок материалов о жизни Анонимных алкоголиков регионов. Он, кроме всего прочего, служит объединению творческих сил АА. Сегодня в этом блоке представлены Питерский регион, АА Восточной Сибири и Дальнего Востока, Калининграда, и мы готовы расширять эту географию.

И последнее. В 2011 году коллектив «Лозы» реализует хорошо зарекомендовавший себя CD-проект «**Живые голоса трезвости**». Настоящее издание представляет уникальные записи выступлений членов АА, рассказывающих о своем заболевании и об опыте трезвой жизни. Каждая из тиражируемых записей – результат огромного, скрупулезного труда, и, что самое важное, – сделаны они качественно. Наш коллектив считает, что на 24-м году российское АА в деле аудио- книго- изданий **обязано** быть профессиональным.

Проект одобрен Ветеранским советом АА РФ. Он не является контрафактным и не нарушает ничьих прав. Права защищены Законом об авторском и смежном праве, а также 4 частью Гражданского кодекса РФ.

Записи реставрированы, выровнены по тембру и громкости, имеют высокое цифровое качество. Убраны лишние шумы и помехи. Вся выручка от реализации CD-дисков, за исключением производственных затрат, идет в фонд «Лозы». Поэтому убедительная просьба помнить: каждый из приобретенных вами дисков дает жизнь «Лозе».

*Евгений Цветнов,
главный редактор*



Что с нами было

ИЗ ЖИЗНИ ОДНОГО БОГАТОГО ЧЕЛОВЕКА

Независимый, Фаллопий, Афоня, Изя... Было много таких имен, и каждый раз он приходил с новым. Конечно, их было не упомнить. Бывало, забудешься, назовешь его настоящим именем – поправит: «Антип», «Кулиб»... – что-нибудь в этом роде. При этом он никогда не повторялся.

Слава – такое имя было ему дано родителями. С ним и прожил жизнь, в которой последние почти двадцать лет были трезвыми.

Сегодня его нет с нами. Памяти Вячеслава мы посвящаем публикацию его лучшего автобиографического рассказа.

Матери было семнадцать с половиной лет, отцу – двадцать восемь... В то время я и познакомился с алкоголем. Пить, курить я начал внутритрубно, продолжил это занятие с молоком матери. Когда мне было десять месяцев, отца посадили за разбой. Я рос и воспитывался на пятidineвках – сначала в яслях, потом в садах, интернатах. Родив меня в восемнадцать лет, мать вела очень бур-

ную молодую жизнь. Гораздо позже, начав осознавать себя, я понял, почему она отдавала меня в сады и интернаты.

Припоминаю из рассказов матери всякое. Я еще не начал ходить. Кровать моя была на колесах. И вот, однажды, раскачивая кровать, я подъехал к столу взрослых. На столе оказалась стопка с водкой, и я умудрился ее выпить. Взрослым это понравилось, и вскоре во время каж-

дой пьянки они стали оставлять для меня стопарик.

Хорошо помню другой эпизод. Мне было семь лет, когда нас пригласили в Грузию. Эти, как бы их правильно назвать... Они приехали в Москву торговать, жили у нас в доме. И вот, в благодарность, пригласили к себе. Это произошло в поле. Стояла одна какая-то яблоня, мужики стали пить чачу и налили мне стопку, причем большую. Я ее выпил, и буквально через какое-то мгновение все закувыркалось, земля поменялась с небом местами. Я упал. Я был пьяным. Смеющиеся рожи первое время меня очень выводили из себя, но потом все это стало нравиться, и вскоре я уже сам падал, взбрыкивал ногами, изображая агонию умирающего лебедя.

В семь лет у меня было уже несколько клинических смертей. Об этом рассказывала мать. Я, по ее словам, родился недоделанным. Я сильно заикался. У меня врожденный порок сердца, много всяких других болезней.

В двенадцать лет из интерната я перешел в обычную школу и стал жить дома. Очень часто, приходя из школы, я заставал мать пьяной. Мы жили на первом этаже, и, когда в очередной раз она не открывала дверь, я влезал домой через форточку.

Чаще всего мать пьянствовала не одна, я бросал свой портфель, переодевался и уходил гулять. Трезвая, мать меня по-своему любила. Она работала швеей шестого разряда, шила мне костюмы, брюки, тем самым пытаясь выразить свое внимание. Но как только она напивалась, я становился лишним. Я ей мешал. До сих пор некоторые ее слова режут ухо: «Если бы меня не было, она стала бы генеральшей». Это была ее любимая фраза. Я был виноват в том, что из нее не получилось генеральши. И бесполезно было возражать, что могла бы и не рожать, могла бы от меня отказаться, – все эти мои высказывания вызывали бурю злости, и я получал взбучки. В пять лет я в первый раз убежал из дома. Обида на мать за все мое детство перерастала в ненависть...

Мать допекла настолько, что однажды я хотел выбросить ее с восьмого этажа. То, что я ее бил, у меня не считалось большим грехом. Сестру в то время я не трогал, только пугал, замахивался. Хотя в один прекрасный день и она нарвалась – попыталась мне что-то возразить. У меня в руках был разделочный нож, и я чуть было не вспорол ее, как куропатку. Что-то меня сдержало.

Я только сломал ей нос, челюсть, что-то еще повредил.

Это происшествие я считаю дном своего падения. То, что я с двенадцати лет был знаком с милицией, я не считал зазорным. Даже гордился тем, что посещаю вытрезвители через день. Со всем этим можно было жить, но эпизоды с матерью и сестрой дали понять, что пора завязывать с алкоголем.

Впервые о том, чтобы бросить пить я подумал в 1985 году. В наркологических застенках – в краснознаменной больнице имени Дроздова¹ – я провел в общей сложности двадцать шесть месяцев. Самый большой перерыв между ходками был около полугода. Там меня лечили сразу от всего – пичкали успокоительными, кололи чем-то. Чтобы не тянуло домой, чтобы я там, в застенках, не скандалил. Надо мной ставили разные опыты, я, как мог, боролся. Выходя из клиники, я демонстративно выпивал из горла бутылку водки и, матерясь, ругаясь, водружал пустую бутылку на порог.

В то время в диспансере у своего нарколога я орал: «Найдите таблетку, которая убьет

центр, заведующий приемом алкоголя». Нарколог я честно предупредил, что торпедироваться, ставить спирали не стану. Хотя в кодирование где-то с неделю верил. Я даже заинтересовался теми, кто уже был кодирован, но по каким-либо причинам снова запил – сорвался. По каким?

Сколько я ни расспрашивал, ответ был почти всегда один: на код отвела жена, это ей нужно, ей от мужа нужны только деньги, она сволочь, и начальник сволочь, с работы грозит уволить, все сволочи, и надо запить. Я успокоился: у меня этого повода быть не может.

Тогда, после случая с сестрой, я убежал из дома, жил у одной бабки. И вот бабуля услышала по радио рассказ какого-то анонимного алкоголика. Она запомнила телефон, я позвонил, и это оказалась группа «Рубикон». Мне сказали: «Приходи, разберемся».

И я пришел. Пьяный. Для храбрости взял еще пузырь с собой. Сел в углу, чтобы никому не мешать, потому что я еще не пропил свою, скажем так, интеллигентность: «Как же это, с перегаром, в лом пьяному сидеть в общем кругу и мешать вести собрание?»

¹ ...17-й наркологической (примеч. ред.)

На группе на меня не обратили никакого внимания. Мне это очень понравилось. Мне дали брошюру, где я с удовольствием прочитал: «Единственное условие для членства в АА – это желание бросить пить»². Меня это очень устраивало. Пить бросить я хотел, а то, что мною никто не будет руководить,³ меня тем более устраивало. В анонимных мне никто не вправе был сказать поперек. Это было прекрасно. И вот несколько первых собраний я пьяный приходил на группу. Все остальные были трезвыми. Тогда я не понимал – почему, поскольку сам остановиться никак не мог. В диспансере к тому времени мне уже подобрали врача, тот умудрился меня остановить, ну а дальше я оставался трезвым благодаря 12-ти Шаговой программе. В последний раз я напился в свой день рождения,

² 3-я Традиция АА. См. также брошюры: «*Знакомьтесь: АА*», «*44 вопроса об АА*» (примеч. ред.)

³ «В делах нашей группы есть лишь один 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 нами не управляют» – 2-я Традиция АА (примеч. ред.)

8 марта 1990 года. Начался первый год моей сухости.

Мне быстро понравилось трезветь: у меня стали появляться деньги. Я торговал всем, что плохо лежит. Бизнес приносил мне три тысячи рублей, у меня даже возникла проблема: куда девать лишние деньги? Меня вдруг пробило: да у меня сейчас все есть! Квартира была, жены на тот момент не требовалось, машину, аппаратуру всякую я не хотел. Даже если бы я помер, сестра как-нибудь похоронила бы – куда бы она делась? В общем, в один прекрасный день образовалась проблемка. И тут вдруг раздается звонок, и меня приглашают в Волгоград к анонимным алкоголикам – делиться опытом. Я поехал, и с этой поездки начались путешествия.

На сегодняшний день я посетил более пятидесяти городов. Был везде, где есть или только начинаются группы анонимных алкоголиков – в Волгограде, Минске, Риге, Вильнюсе, Киеве... Я езжу и перенимаю опыт. В одном городе я услышал выражение: «Тот, кто не ходит на группы, не знает, что бывает с теми, кто не ходит на группы».

А на группах случалось всякое.

Однажды на «Рубиконе» собрание вел человек в лом пьяный.

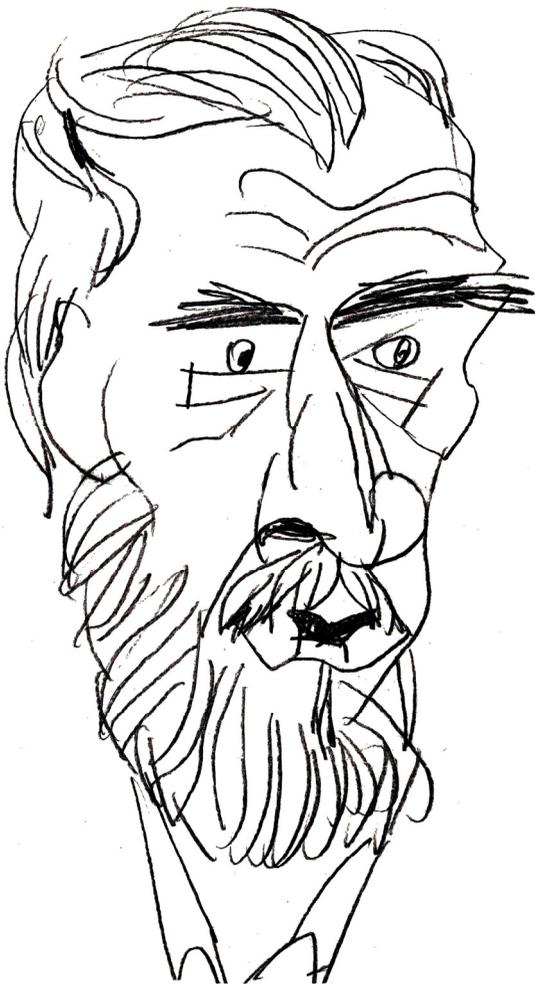
Он много говорил, и вдруг в конце собрания заявляет, что у него трезвости уже год и сколько-то месяцев. Я чуть было не вскочил, чтобы ему врезать. Однако, оказалось, я человек стадный. Все молчали, и я смолчал. Правда, внутри зарекся, что таким не буду. Теперь я понимаю, что если человек врет, то это его

проблема. И не мое дело учить его говорить правду. Мое дело – самому быть честным.

Вспоминаю еще случай.

На «Рубиконе», я совершенно не терпел одного человека. Физически не мог переносить. Вынашивал даже планы, как можно ему напакоstitь. Расспрашивал всех, кто был старше меня в трезвости, как это лучше сделать. А мне все, как один, в ответ: «А ты полюби его». Как?! Совершенно невозможно. Я и представить себе не мог. Тогда мне порекомендовали следующее.

Приходи, говорят, на группу и садись рядом – локоть к локтю. И все. Прихожу, сажусь – локоть к локтю. А меня чуть ли не трясет – настолько хочется ему пакость сделать. Но мысль – та, что я должен любить его, как самого себя, начинает меня донимать. От раза к разу – больше, больше. И постепенно я понял, что не вправе судить его, у него своя правда. Я не вправе осуждать других людей, я не должен их переделывать, лучше с самим собой разобраться. Конечно, придти к этому помогли анонимные. Спасибо женщине, которая здесь встретилась, – она до-



казала, что у меня нет никакого права управлять жизнью другого человека. Ни морального, ни физического.

Забрал я ее из ЛТП. Повел в магазин, купил все, что требовалось, а у самого мысль: «Деваться ей некуда, она будет моей женой, будет стирать, готовить, делать то, что положено жене». Я ей сказал: «Живи здесь, можешь ничего не делать, просто живи, но я прошу тебя устроиться на работу». Это я так сказал, дескать, можешь ничего не делать. На самом деле я думал, что она сама догадается и в благодарность мне будет все делать. А она не догадывалась. Или не хотела догадываться. Тогда я стал упирать на ее долг мне, а она, не будь дурой, собрала все вещички и ушла. Первое время я все ходил и думал: «Дрянь! Я ее одел, обул, а она меня послала далеко и надолго». И успокоился лишь после того, как все высказал ей по телефону. Про то, что все, что на ней, я ей дарю. После этого успокоился. А потом стал размышлять.

Почему она так сделала? Оказалось, потому, что я отравлял ей жизнь. Уходя на работу, я ее запираю. Говорил, что может приводить всех своих подруг, я им куплю столько бухла, сколько нужно. Но пить будете под моим

присмотром. И под замком. Конечно, ее это не устраивало. Благодетель нашелся! Ей-то хотелось выпить, покуражиться, поискать приключений на свою шею, я же все это помню, понимаю – я тоже не был тихий. Ну и послала меня. И была права, теперь я это понимаю.

Нередко я слышу: «Вот, у меня тяга. Как только побываю среди пьющих, я чувствую вкус пива». Сначала я этому не верил. Почему я никакого вкуса, никакой тяги не чувствую? Но через год был мне один экзамен.

У меня умер молочный брат. Его родной брат позвал на поминки. Я пришел, долго отбредивался, говорил, что у меня язва, что у меня с головой хреново, но стопку все-таки налил – в знак уважения. А он, его родной брат, принудил меня что-то сказать. Я помню говорил, что водка его сгубила. А я, дескать, был ему примером – как не надо жить. И вот они начинают пить, а я – захлебываться своей слюной. Еще в тот момент промелькнула мысль, что ладно, выпью я эту стопку, а завтра на группе никому ничего не скажу. Подношу стопку, а она – сухая. Я глазам не поверил. Встряхнул – может, чего на стол прольется. Но ничего не пролилось. Полная

стопка стояла рядом, а я держал пустую.

Я понял, что Высшая сила⁴ меня уберегла, дала время прийти в себя, вспомнить, что будет, если я выпью эту первую рюмку.⁵ Уже потом один знакомый – у него срок трезвости больше тридцати лет – рассказал про очень простую арифметику. Предположим, я выпью пятьдесят грамм. Тогда мой организм потребует возмещения всего того, что я не допил во время трезвости, и я не сумею удержаться. А арифметика такая.

Среднесуточная доза у меня была пять флаконов «Резоли».⁶ Флакон – двести граммов, значит, в день – литр. Помножим на каждый день, прожитый в трезвости (а у их у меня на тот момент было две тысячи двести десять), получится почти две с половиной тонны резолы. Вот это количество спиртного мой организм и потребует восполнить. Я уж не говорю про то, что никакого здоровья не хватит,

меня жаба душит! Сейчас флакон тройного стоит три с половиной тысячи, резоль всегда была с ним в одной цене. Это же прорва денег! Я не хочу. Лучше я эти деньги потрачу на поездки.

Был у меня сон где-то на полугоде трезвости. Вроде бы, собралась вся элита АА – человек пятнадцать, и у всех срок трезвости больше года. И вдруг подходит ко мне одна сестра, и говорит: «Давай выпьем». Я говорю: «Да. На брудершафт». Она выпивает свой бокал, а я отскакиваю и говорю: «А что ты будешь говорить завтра на группе? Как будешь людям в глаза смотреть?» Проснулся я на полу весь мокрый. Первая мысль была ошибочной – оказалось, я весь в поту. Медленно приходя в себя, я начал осознавать, что произошло. Была суббота, мой выходной. За долгие годы именно в этот день я начинал разгружаться. Стало быть, я по-привычному имел право разгрузиться. Как бы не так! Это было напоминание. Я полностью успокоился, как только с этим разобрался.

Как-то на группе я услышал выражение, которое мне помогает и сейчас: «Человек, прекративший пить, возвращается в тот возраст, то состояние, в котором пребывал, когда начал употреблять». Мне стало интересно:

⁴ Высшая Сила, «Сила, более могущественная, чем наша собственная» «Бог, как мы Его понимаем»... См. Глоссарий (примеч. ред.)

⁵ В АА говорят: «20-ти рюмок мало, а одной много» (примеч. ред.)

⁶ Средство для лечения волос (примеч. ред.)

значит, я вернулся в состояние эмбриона и теперь живу заново, снова всему учусь. Выходило, нет ничего зазорного попросить, чтобы с тобой поделились опытом. Однако следовало сначала рассказать о своих проблемах. А я ничего не говорил. Я был пустобрехом весь первый год. Я всегда выступал последним и занимал группового времени не менее, чем на полчаса. Есть же в анонимных порядок: говорящего не перебивать. Я болен настолько, насколько не выговорился. Вот я и говорил. Я всю свою сухую жизнь рассказывал на группах. И с какого-то периода стал ловить кайф.

Я и теперь все о себе рассказываю, все проблемы выкладываю. Ведь таким образом я предлагаю свой опыт, помощь другому, и уж его дело – примет он ее или нет. Я уже давно понял, что помощь нужно не навязывать, только предлагать, да и то, если ничего взамен не ждешь.

В начале трезвости у меня была мысль помогать сорвавшимся.⁷ Как понял позже – чтобы потешить себя, покрасоваться. Чтобы мне лишний раз в ножки

поклонились. Теперь я берусь только за те дела, за которые не буду даже «спасибо» ждать. Не раз убеждался, что только тогда приношу пользу себе и другим. Дело каждого человека – пить ему или не пить. Хочется – пусть пьет, я за него захотеть не пить не могу. Могу только рассказать о своем опыте, что я делаю, когда у меня возникает тяга. И то лишь в случае, если вижу искреннее желание с этим разобратся.

В АА я приобрел любовь. У меня не было этого чувства, не смотря на трех жен. Когда я знакомился с женщиной, первым и главным было найти в ней все ее недостатки. Я получал удовольствие, когда что-нибудь находил: какой я умный, все насквозь вижу. И тут же замечал, что ей не нравится в моем поведении. И пошло! А как у нас происходили серьезные разговоры! По принципу – сам такой! Выливали друг на друга ушат грязи и разбегались. И это была жизнь? Запнешь с такой.

Про мать еще. Года через полтора после ее смерти, зайдя перекусить в кафе, я чуть было не подавился рисовой кашей от мысли, что матери больше нет. Какая бы она ни была хорошая, какая бы ни была плохая, но ее нет. Последние пять лет она бы-

⁷ В АА существует практика помощи сорвавшимся, с тем, чтобы его приободрить, вытащить из за-
ноя (примеч. ред.)

ла без рассудка. Ее нельзя было оставлять дома одну, а мы оставляли. Приходили – горит плита, окна раскрыты. Я ее за это бил. И вот, мысль, что я причинял ей боль, обижал... Я это осознал. Теперь я знаю, как называется это чувство – сострадание.

Мать умирала в 1991 году, во время путча. Мне оборвали телефон – пошли на баррикады Белый дом охранять. Я послал всех и занялся похоронами. В Анонимных мне подсказали: если надо быть там, где пьют, лучше пригласить туда своих друзей из АА. Я так и сделал. Пригласил алкоголиков на похороны, на поминки. Кто-то помог мне в морге, кто-то помог стол накрыть. Мы все сделали, и прямо с поминок – на группу.

В последний год я перестал читать газеты. Не читаю художественную литературу. Меня не волнует телевизор. Читаю я только то, что мне интересно. Так я познакомился с учением Порфирия Иванова. Мне оно помогает в жизни. Помогают группы, каждый из тех, кто на группах. Не важно какой – трезвый, пьяный. Первое время к тем, кто приходил навеселе, приползал на группу, я относился с отвращением. Отвратительными были алкаши на улицах.

Потом пришло понимание: я должен любить всех пьяных, всяких. Потому что они не дают забыть, что меня отделяет от них одна стопка.

Меня часто спрашивают, как я отношусь к своей прежней жизни. Я ее принимаю такой, какая она была. И не пытаюсь перерисовать. Я просто не повторяю ошибок, которые уже сделал однажды. А самой большой ошибкой было то, что я всегда рассчитывал только на самого себя. На свою хитрость, на сообразительность, на свою ловкость. Ведь чем больше я пропивал мозги, тем в большую уверенность впадал, что они меня никогда не подведут. Сейчас у меня такой уверенности нет, зато есть притча.

Сорвался мужик со скалы, уцепился за какую-то корягу и кричит: «Помогите, помогите!» Но его никто не слышит. Он уже еле держится, уже не думает, не соображает, шепчет: «Помоги, Боже!» Бог к нему подлетел, постучал по спине и говорит: «Ты ручки-то отпусти». Мужик руки отпустил, и оказалось, что падать ему было всего сантиметров тридцать, а он в темноте не видел.

Так вот, я – как он. В свое время я тоже отпустил руки и приземлился... в АА. Я помню об

этом постоянно. А как только забываю, тут же начинаю делать не то, не так, как хочет моя Высшая сила. Все норовлю вернуться в привычное для моего алкоголизма понимание – будто сам себе хозяин. Раз хозяин, значит – наливай и пей. Так я привык, так устроен. Я – алкоголик.

Но больше я с этим не борюсь, не иду на поводу у своей болезни. Я отдал свою душу Богу, как я Его понимаю. Спасибо моим старшим друзьям американцам, они меня на этот счет просветили. Я спрашивал их: что такое Высшая сила? И каждый отвечал по-своему: для кого-то – жена, для кого-то – дети. У кого-то она, наверное, – группа, предмет, что-то иное. Я понимаю Высшую силу как космический разум. Какой бы он ни был – он мне помогает. Потому что я жив,

я трезвый. И мне очень дорога моя трезвая жизнь. Я не хочу в то болото. Подумать только, с двенадцати лет я знаком с милицией. В двенадцать лет меня там в первый раз избили. Пятнадцать лет с матерью мы воевали за квартиру, бились смертным боем. Я не хочу этого. Мне не нужна такая жизнь – в угаре.

Сейчас у меня более двух миллионов друзей. Я самый богатый человек на Земле, потому что все члены АА мои друзья. На сегодняшний день я посетил две тысячи двести десять групп. Меня часто спрашивают: сколько у меня трезвости. Отвечаю: пятьдесят три тысячи сорок часов. А сколько это минут, пусть посчитает тот, у кого мозгов побольше.

Афанасий, Москва, 1997 г.



Постфактум

ГОРСТИ



*Как горстки сырой земли – в могилу от провожавших в
последний путь, – тебе, Слава, эти листки,
воспоминания твоих друзей и близких.*

Когда в далеком 1995-м я пришел на свое первое собрание АА, до меня дошла легенда о том, как некогда из Москвы к нам в гости приехали двое анонимных, чтобы помочь возникновению и становлению новой группы. Это было в Иркутске, и именно с этой группы у меня началась трезвость.

А через четыре года, когда я в свою первую трезвую командировку приехал в Москву, на одном из собраний ко мне подошел длинный, тощий, как будто только с бодуна, человек и сказал, что это именно он и был у нас в Иркутске. Для меня это было откровением, передо мной стоял живой человек-легенда.

В дальнейшем я много раз встречался с Изей, и каждый раз он был для меня источником оп-

тимизма, несмотря на проблемы со здоровьем, бытовые. Он почему-то вселял уверенность в том, что можно идти по жизни легко и с юмором, что можно не думать о себе, помогать другим, несмотря ни на какие жизненные обстоятельства.

Он навсегда останется в моем сердце.

Сергей С., Иркутск

Встретил его на ныне не существующей группе «Круг» еще в прошлом веке. Мне показалось, что он слегка поддачный. Не сразу понял, что это ма-нера поведения, раскованность, раскрепощенность, ставшая чертой характера. Бывало, с трудом сдерживал смех, когда видел, как реагируют на его выступления

ортодоксы. Тогда он называл себя «независимым полиманом».

Слава был воплощением живого духа анонимных. Когда он ушел – АА значительно потеряли в колорите. А мне он помог в АА остаться.

Алексей, Москва

Когда я впервые увидел Изю, подумал: новичок, нетрезвый – одет абы как, волосы всклокочены, матерится... Потом он начал говорить, представился неправильным алкоголиком и сказал, что на этот день посетил две тысячи двести десять групп, а не пьет уже пятьдесят три тысячи сорок часов (на самом деле не помню цифру). Что это за арифметика, – подумал я, но меня она впечатлила.

Позже я стал его встречать везде, в какую бы группу бы ни пришел. Мы не были друзьями, однако при каждой встрече разговаривали. Славка много мне дал, он говорил образно и точно. Называл вещи своими именами, придумывал сравнения, которые действовали. Была в нем какая-то харизма, при разговорах не хотелось с ним расставаться.

Андрей, Москва

Я встретила со Славиком давно, тогда он только пришёл в АА. Мы часто вспоминали с ним забавные случаи. Вот один

из них.

Вела я какое-то большое по тем временам собрание. Славка попросил слова. Я пригласила его на сцену. Он влез, выпрямился и... понёс! По-русски было всего два слова: «мама» и «алкоголик», всё остальное – матом. И вот, когда он, радостный, соскочил со сцены, ко мне подбегает команда организаторов и начинает всюю доказывать, что я не имела права выпускать на сцену пьяного. Никто и представить себе не мог, что он был трезвым. На тот момент – уже три месяца! Вот таким Славик пришёл в АА. Кстати, тогда, несмотря на мат, его все поняли. А Слава на все последующие годы сохранил ко мне благодарность за то доверие, оказанное на собрании.

Мы часто хохотали, вспоминая, оценивая пройденное. «Славик, а ты заметил, что теперь в твоих речах лишь иногда проскакивает словечко матом, а так, в основном, ты стал говорить по-русски?!»

На все годы он сохранил какое-то трогательное отношение ко мне. Я это ценила, и мне очень не хватает этой трогательности сейчас. Спасибо тебе, Славик.

Вера, Москва

На момент нашего знакомства его еще звали Славой. У меня было около недели трезвости, у него – сколько-то миллионов секунд. Я его не воспринимал алкоголиком: пересчитал секунды в годы, и с высоты моей тогдашней недели трезвости подумал, что настоящие алкоголики не могут так долго не пить. И он меня не воспринял алкоголиком – не в состоянии был поверить, что в АА может прийти врач-нарколог. Он мне тогда сказал, что в Анонимных мне делать нечего, и вообще, раз врач – сам исцели себя.

На протяжении последующих полутора десятилетий мы эпизодически сталкивались на московских группах. Близко не общались. Мы были в одном АА, но как бы с разных сторон.

Михаил, Москва

Никогда не забуду, как на последнем празднике «Антибахуса» Слава рассказывал, что отказался от курева, кофе, чая и от чего-то еще. Подумал: ненормальный.

Но прошло время, и я последовал по его пути – не пью, не курю и т. д. Чудеса бывают.

Андрей, Электросталь

Группа «Черёмушки». У меня тяжёлые, напряжённые отношения с сыном. Рассказала об

этом на собрании, расплакалась, вспоминая, что много не додала сыну из-за пьянства.

После собрания подходит ко мне Изя и так тихо, спокойно говорит: «Ты люби своего сыночка. Вот меня не любили, а ты его люби, просто люби!..» И отошёл. И как-то очень легко ему удалось успокоить меня этим «просто».

Вот так просто с тех пор я и люблю своего сына, просто люблю.

Лена, Москва

Я Изю видела пару раз на московских группах. «Колоритный дядька», – подумалось. И только. Но вот как-то приезжаю в незнакомую мне группу, все не свои, стесняюсь. Подходит Изя, целует в щёчку, спрашивает о жизни, о делах повседневных. Вроде, давно друг друга знаем. «Ничего себе», – подумала, и чувствую, что стеснительности как не бывало. А на моем первом празднике в АА, в «Ханое»,¹ он как родную меня встретил. Не передать, насколько было тепло. Я чувствовала искренность, неподдельный интерес, радость. Светился весь. И

¹ *Кинотеатр в районе Ясенево в Москве (примеч. ред.)*

грел. Я это на себе почувствовала.

Позже он приезжал со спикерским² на нашу молодую группу. Так я узнала про его жизнь. Когда он умер, мне было очень больно. То ли любимый старший брат ушёл, то ли батька. Такой родной, такой простой. Смешной и трагичный. Изя.

Евгения, Подмосковьё

Была в нем какая-то душевная прямота, честность. Не любил гуру от АА, не терпел слухов, сплетен, кривотолков. И ненавидел ложь, облакаемую в правду. Любил ясность, лапидарность. Не говорил – рубил сплеча. Ему не хватало нормативного русского языка, чтобы вместить всю значимость того, о чем говорил, – спасала матерщина. И знаете, действовало! Особенно на первых порах, когда еще сам не свой, пока не пришел в себя. «Не рассуждать, что надо это сделать, а делать это, – говаривал он. – Прямо сейчас, пошел и сделал».

Тому минуло 16 лет – в ту пору, когда я еще начинал трезвость. Возможно, и не было бы

никаких 16-ти, кабы не он, его я тогда слушал, слышал.

А еще были за ним дела – многие. Последнее из них определило место его упокоения – лагерь Содружества АА, что под Москвой, куда отныне волен приехать каждый. Наверное, самая посещаемая могила будет – нахлынут анонимные по весне в Вербилки, навестят, вспомнят...

Евгений, Москва

Изя очень любил животных. Однажды одна анонимная принесла на группу крохотного котенка. У ее кошки было шестеро котят, вот она их и раздавала. Я котика сразу заприметила и застолбила для себя – у меня как раз перед этим умерла кошка. Перед собранием котенок гулял по комнате, потом я его на стол пересадила, чтобы ненароком не раздавили кроху.

Пришел Изя и все собрание держал это чудо у себя на руках, а когда читали молитву, посадил котика себе на руку так, чтобы он тоже был в кругу. Так у меня появился анонимный кот. А через месяц, Изя принес мне в подарок на день рождения красивую свечку «инь-янь» из двух составных частей – черной и белой – и пуходерку для кота.

А после его смерти у меня произошло странное... Ту, пода-

² Выступление члена АА с рассказом о своей жизни, приуроченное к какому-нибудь событию, знаменательной дате (*примеч. ред.*)

ренную им свечку, я не зажига-
ла, она у меня в шкафу, как ук-
рашение. Так вот, ее черная по-
ловинка уменьшилась в разме-
рах, съежилась и стала существ-
венно меньше белой! Так и сто-
ит, как напоминание, что был
человек, который ее держал,
грел в своих руках...

Ольга, Москва

Наша дружба не с неба. Мы
клеили ее, как могли. Как
модельку самолётика: детальки
не стыкуются, руки залили кле-
ем...

Июль. Удушливое пекло. По-
ляна на реке Дубна. Я в крайнем
раздражении, две-три минуты –
и взорвусь.

– Эй, ты! Поди сюда! При-
сядь.

Это Славик меня заметил.

Подхожу, плюхаюсь рядом с
ним на старое автомобильное
сиденье.

– Да тише, ты, не спугни!

Замечаю вдруг небольшую
птичку, прыгает себе рядом, не
боится и, вроде как, улыбается
глазками-бусинами, как у него у
самого.

– Подружка моя всегда тут со
мной, всё видит, всё слышит.
Душно ей, жарко, а она тут!

– Хилая, что-то, – ехидничаю.

– Плохо кормишь, чучело!

– Ей со мной нравится. Она
жизнь любит! Нам с ней хорошо,
и тебе сейчас хорошо, понял?

Сказал, и чувствую, что
злость, раздражение почти ушли.
И птичка его, по странной при-
хоти, тоже оказавшаяся славкой,
рядом.

А через пару недель Славика
не стало. Что-то мне стало его не
хватать. И птички. Бог даст, сви-
димся с ней летом там же...

Иваныч,

Москва-Зеленоград

Уверена, в АА немного лю-
дей, которые бы не знали
Изю. Конечно, я член Ал-
Анона³, и мои воспоминания как
бы со стороны, но...

Независимый – так, помню, он
представлялся первые годы сво-
ей анонимной трезвости. Когда
выходил на сцену выступать,
первое, что бросалось в глаза –
внешность. Пьянь, хроник, о ка-
кой трезвости можно было гово-
рить?! И голос с характерной
хрипотцой – туда же... Но начи-
нал говорить, и все замолкали.
Помню, одно из его выступле-
ний меня просто потрясло. Слава
рассказывал о своей жизни. Он
говорил: «Я не должен был бы

³ *Содружество, объединяющее род-
ственников алкоголиков и их близ-
ких (примеч. ред.)*

жить вообще». И, слушая его, замерев, я понимала, что это правда. Что мальчик, родившийся в нечеловеческих условиях, превратился в мужчину – трезвого, здравомыслящего, инициативного. Такого не могло быть, но было, и вот, он стоит передо мной живой и говорит. Это было чудо.

...Он потрясающе танцевал. Выходил в вальсе, ведя свою любимую, и у него это здорово получалось. Не очень-то я склонна разглядывать мужчин, но ему я говорила, как он хорошо танцует.

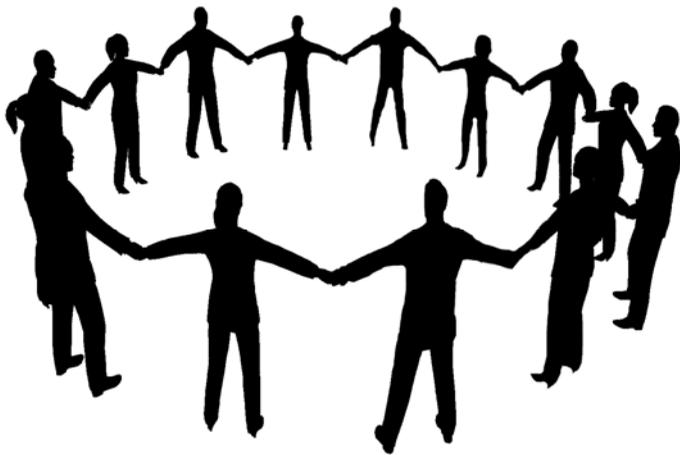
Он расцветал, когда влюблялся. На мой взгляд, за все свои почти 20 он несколько лет был влюблен серьезно. Да, пара эта

все-таки распадалась, но он буквально преображался в те годы. Его было не узнать, даже матерился меньше.

Ушел Изя «на лету» – полный жизни, инициативы, планов. И только-только дало росток, начинало жить его очередное дело – лагерь, площадка отдыха для анонимных под Вербилками. Он буквально вложил самого себя в этот проект, и ныне это одно из любимых тусовочных мест членов нашего Содружества.

Так прожил свою жизнь этот человек, и лично для меня воспоминания о нем надолго, ну а для тех, кто придет в АА – для них, наверное, это уже легенда...

Катя., Москва



АНОНИМНЫЕ АЛКОГОЛИКИ... КТО ОНИ?



Или: немного арифметики – как перестать пить

Что происходит «в стенах» АА? Как получается, что алкоголик, прошедший огонь и воду, испробовавший все мыслимые методы лечения, по истечении небольшого времени вдруг перестает употреблять? Как люди, в буквальном смысле слова, побывавшие на дне, с приходом в АА становятся полноценными членами общества и достигают порой невероятных результатов?

Кто они – «Анонимные алкоголики»? В чем феномен АА?

Продолжаем публикацию журналистского исследования Евгения Цветнова. Напоминаем, что первая часть этой монографии была опубликована в номере 1 (3) журнала «Дюжина» за 2010 г.

Часть вторая

«ЛЕНА, НЕ ХОЧУ ПИТЬ...»

Итак, вы приняли решение прийти в АА. Сходить, отметить. Ну, сколько можно: зарок не пить давал – давал! Только пиво, только вино – давал!.. Не пить в одиночку, втихаря?!. Не напиваться, не похмел-

ляться!.. Да, все это было, проходил! А тут, кто знает? Пойду, погляжу, а вдруг?!

Страх, сомнения обуревают человека, решившего все-таки прийти. А еще стереотипы, ярлыки. Но от меня не убудет, что посижу среди алкашей. Конечно, придется признаться, зачем

пришел. Скажу, пусть разбираются, там любят поговорить...

И вы в АА. На собрании. Имейте в виду: анонимные не стыдятся того, что их привело сюда. «Я – Вася, я – алкоголик», – так прямо и говорят, будто ставят вас перед фактом, что уже позавтракали.

Бывает, что новичка такой эксгибиционизм пугает. Нашли, чем хвастаться, да еще прилюдно, вслух! Меж тем, акт этот имеет глубокую подоснову.

Всю жизнь (с того дня, как впервые напился) человек стыдится признать свою проблему с выпивкой. Вопросов, сомнений много. Из жара – в холод: почему я? Чем я хуже? Другие ведь тоже пьют. Пьем вместе. Но почему-то потом вся эта братия (которую, случается, сам тащил) без приключений попадает домой и утром не просыпает работу, а предложишь наутро принять средство от головы – как от врага от тебя попятится. И главное, не мучается угрызениями совести, даром, что вчера куролесили, а потом головой – в салат. Знать не знает, что такое набор этих джентльменских прелестей.

Трудно понять, что происходит с алкоголиком после каждой пьянки. Зароки, клятвы не помогают. Как подменяют человека.

А социум, общественное мнение тут как тут. С советами, обвинением, осуждением. Стыдная это болезнь – алкоголизм. У общества нет от него иммунитета, не выработан рефлекс принятия, понимания. Так повелось, и бравая советская медицина немало тому способствовала.

Итак, вы просто назвали себя (своим или вымышленным именем), сказали, почему здесь, и произошло чудо: нет больше недосказанности, вранья. Вы избавлены от стыда чувства вины за то, что жизнь насмарку, что уже давно все валится из рук. Свобода! И назовем это **седьмым действием Программы АА – честное, бескомпромиссное признание своей проблемы, ее высвечивание без прикрас.**¹

Теперь главное, не спешить с выводами, ведь вы точно еще не знаете, что у вас алкоголизм. Ну

¹ *Напомним, в первой части нашего исследования мы насчитали шесть «простых действий Программы АА»: прием в свои ряды новичка; свободу выбора: пить – не пить; программу одного дня; рекомендации не пить лишь первую рюмку; осознанный, добровольный выбор совсем не пить (здесь и далее, кроме отдельно оговоренных случаев, – примеч. автора).*

да, напиваетесь, не помните, что было вчера... – с кем не бывает, все пьют. Поэтому пока просто назовите себя. И то, почему пришли. Позже вам самому предстоит подставить себе диагноз. Без наркологии, психиатрии и вообще общества. Для этого вам понадобится только честность. Перед самим собой. Не та ходульная – в угоду морали или нравственности, а один на один – себе. «Не выздоравливают те, у кого отсутствует такое качество, как честность», – пишут основатели АА.² Что здесь имеется в виду?

В АА не требуется лгать. Сняты эмбарго с зависимости, о которой доселе не принято было говорить. И можно называть вещи своими именами. Как бы сильно они ни назывались. И это подручный инструмент в исследовании проблемы. С ним можно предельно честно ответить на вопросы: «Кто ты? Зачем пришел? Готов ли обходиться без алкоголя – не день-два, а скажем, год-другой?»³ И не пугает,

² «Анонимные алкоголики», GSO, New York City, USA, 1989 г. (примеч. ред.)

³ В АА, как мы уже говорили, существует «программа одного дня» (см. «Дюжина» №3, 2010, с. 11), согласно которой новичку предлага-

не парализует одна только эта мысль?⁴

Вопросов много, и все они требуют короткого ответа. Тогда, по истечении небольшого времени, сам собой придет ответ: да (нет), это – алкоголизм (не алкоголизм)!

Вот этот честный ответ и есть начало дороги к трезвости. И назовем это **восьмым действием** Программы: **в АА каждый сам ставит себе диагноз – добровольно и осознанно, единожды проанализировав свою проблему изнутри.**⁵

В АА в Москве однажды пришла женщина, у которой, как она говорила, было нечто, что началось с бутылки пива – неадекватность, неуправляемость, жажда приключений... Вся жизнь исковеркана, говорила она, хотя, по собственным признаниям,

ется не пить только «сегодня» – один день.

⁴ В АА новичку могут предложить тест, порекомендуют ему начать пить, а потом резко остановиться. И понаблюдать за собой – что произойдет? Насколько болезненным будет эксперимент?

⁵ Бывает, что у людей несколько зависимостей – алкоголизм и, скажем, токсикомания. Тогда предлагается определить, какая из них первичная, и на нее в первую очередь обратить внимание.

сама она, общем-то, и не пила. Пили те, кто шел рядом с ней по жизни – любовники, мужа... Наверное, никто не скажет, почему судьба частенько связывает двух человек – трезвого человека с алкоголиком, и наоборот. Ну, не интересен непьющей, скажем, женщине, не алкоголик, и все тут. И добрый, и порядочный. Что он пьющий, она, естественно, узнает потом...

Так вот, эта женщина пришла в АА, чтобы «разобраться с пивом» – с незаладившейся жизнью, по сути. Долго ходила, но так и не смогла поставить себе диагноз: алкоголизм. Не было у нее тяги, похмелья, синдромов пьянства более одного дня... Хотя напивалась быстро. Ей хорошо было в АА, и вот, на собраниях групп она представлялась так: «Лена, не хочу пить». И ее не гнали, понимали...

Иным все же становится не по себе, когда приходится признать свой алкоголизм. Они уходят, чтобы в очередной раз проверить диагноз, но большинство возвращается. Не все, увы!

Нелегко бывает самому себе поставить диагноз, его признать. Но есть подсказка – от основателей АА.

Умеренно пьющим, говорится в Большой книге, не приходится прилагать серьезные усилия,

чтобы бросить пить. Они сами решают – употреблять или перестать. Есть другой тип – те, кто много пьёт. У этих людей привычка может оказаться настолько сильной, что в состоянии привести к физической и умственной деградации. Может – к смерти. Однако, если у такого человека появятся настоящие серьезные проблемы – плохое здоровье, любовь, смена места жительства или предупреждение врача – он может бросить или употреблять умеренно. При этом, правда, ему может понадобиться медпомощь.

Совсем иначе, продолжают повествователи, обстоят дела у настоящего алкоголика. Он может начать как умеренный – пить долго и помногу, но на определенном этапе полностью теряет контроль над собой. Превращается в человека, который поражает полным отсутствием чувства меры. Который не бывает вполпьяна – всегда в той или иной степени до потери человеческого облика. У алкоголика, как бы два лица. Трезвый, он может быть прекраснейшим человеком, однако стоит лишь ему начать пить – становится отвратительным, опасным.

У этого человека – дар напиваться в самый неподходящий момент, особенно когда нужно

принять важное решение. Бывает разумным и уравновешенным – во всем, кроме спиртного. Чуть дело к выпивке – становится непорядочным, некрасивым. Случается, что, обладая блестящими способностями, он быстро продвигается по служебной лестнице, но, как только приближается результат, – все рушит, устраивая серию бессмысленных попок и сопряженных гадостей.

Наутро он вынужден как безумный искать бутылку, которую ночью куда-то спрятал, или отсыпаться сутками. Проходит время, и алкоголик начинает употреблять сильные успокоительные лекарства – чтобы являться на работу. Лекарства да алкоголь – какое-то время это позволяют ему держаться, но вскоре он снова напивается. Прогул, второй, десятый, семья рушится... И вечно – вранье, оправдания, зарок, обещания...

Знакомая картина, не правда ли? Насколько? Итак, вы – алкоголик. Что с этим делать, как дальше жить?

Да, просто. Но прежде не помешает понять, что же это такое – алкоголизм.

Автор настоящих строк – не медик, у него нет соответствующего образования, а тема монографии – вовсе не исследование заблуждений по поводу пристра-

стия человечества к спиртному и не историография воззрений науки на алкоголизм. Нас здесь вполне устраивает, что сегодня единого подхода медицины к проблеме нет. Ни древней, ни современной. Нет ответа – откуда алкоголизм, и нам приходится с этим жить. Ну, а анонимные дают такой ответ: алкоголизм – это аллергия на алкоголь.

Такое вот странное заболевание – болезнь. Именно! Вот какой разворот событий, и сила его огромна. Во-первых, раз это болезнь, (как диабет, как сердечно-сосудистые заболевания и т. д.) значит, заболеть ею может каждый, и *лишь сильно повезло* тому, кто ей не заболел. А значит, и удушающее чувство вины за свою загубленную уменьшается, и слабая сила воли, несобранность и пр. тут не при чем. Как крошки, сметенные с обеденного стола, отпадают вопросы: почему я, почему со мной...

Имеются и другие преимущества. На дне рождения или на банкете, да просто, когда наливают, вам больше не нужно лгать: у меня печень, я за рулем... И, наконец, самое главное: уж коли это болезнь, то значит, придуманы и лекарства, и выход есть! И назовем это **девятым простым действием Программы АА – признание своего**

пристрастия привычным и не обидным термином – «болезнь».

Только этого недостаточно. Алкоголизм – болезнь неизлечимая, смертельная и прогрессирующая. К такому неутешительному выводу опытным путем пришли анонимные алкоголики, и с этим не поспоришь. Повторяю, что автор этих строк – не медик, и его не интересует диагностическая сторона дела, но любопытно следующее.

У большинства пьяниц, не dotянувших до своего естественного конца, в свидетельстве о смерти значится: не выдержало сердце, подвела печень, произошел несчастный случай... Ну, а реальная причина? Принятия лошадиных доз «не выдержала», «подвела». И еще про «несчастный случай».

Автопилотом называют в нашей среде то «седьмое чувство», которое доводит алкоголика до дома, пока он в состоянии передвигать ноги. А скольких бедолаг «седьмое» не довело? Сколько из них, ведомых, застыло на улице в мороз?! Записано же в последнем свидетельстве будет – переохлаждение, а не алкоголизм.

По некоторым статданным, 24% населения Земли больны алкоголизмом, причем 18% –

тяжелые. Треть из них – женщины. И болезнь эта «омолаживается». Сейчас до 40% поступающих в наркологические клиники – несовершеннолетние. Каждые 7 минут в нашей стране умирает один алкоголик, а общее количество россиян за счет алкоголизма сокращается на 1% в год. Впечатляет?

Итак, неизлечимая и прогрессирующая. Удивительно, но с этим, оказывается, можно жить. «Болезнь невозможно вылечить, но ее можно остановить», – говорится в книге. Если прекратить пить. Полностью. Теперь дело за малым – сделать так, чтобы не хотелось выпивать.

В главе первой нашего исследования мы довольно подробно говорили об установках системы ценностей АА. В них нет ничего неосуществимого – день за днем, по маленькому шажку. Таких шажков мы насчитали восемь. Продолжим счет.

Мы говорили, что здесь не лечат. Не накладывают коды, не заговаривают, не заклинают. Здесь просто разговаривают, уважая друг друга, никого не перебивая. Говорят исключительно о своих проблемах, о том, что только его – Петю, Васю, «Лену, не хочет пить» – волнует. И это назовем **действием деся-**

тым Программы – в АА говорят от первого лица.

Что в этом особенного? А вот послушайте.

В АА не любят обобщений и не говорят «мы». Не мы выпиваем, потому что все пьют – а я пил, я спивался. Не все воруют, потому что... а я воровал один, мне на бутылку не хватало. Я ответственен за свои поступки. Такой смелости, такому самоанализу могут позавидовать и не алкоголики. Видите ли, обычно, в обществе, такая открытость не приветствуется. Душевный эксгибиционизм пугает. Да и простые чувства, прямота суждений завуалированы – не вяжутся с этикетом, погребены под сводом правил и ограничений.

В АА все по-другому. Здесь не бегут от трудностей, говорят: «Нет дела, которого нельзя было бы сделать трезвым, и нет дела, которое можно сделать в состоянии опьянения». И в этом помогает умение оценить ситуацию, называя вещи своими именами.

Но этому предстоит учиться. Великое заблуждение думать, что трезвость приходит сама собой. На третий день воздержания или через месяц. Понадобится время. Но вы его не заметите, потому что вам не придется ждать, когда, наконец, закончится воздержание, и будет можно

выпивать. Вы сделали выбор, и «время его легко».

Вообще, Программа 12-ти Шагов – это скорее философия жизни, нежели просто «сухость», как говорят в АА. Она включает в себя такие требования, как честность, смелость, последовательность в признании и исправлении своих ошибок, желание развиваться и помогать другим. По сути, это преображение, чудесный шанс по-новому взглянуть на себя и мир. И если не принять все это с чистым сердцем и не подпитывать потом, на любых сроках трезвости возможен срыв.

Это работа, в Анонимных ее называют выздоровлением, совершенствованием, и многие считают, что это на всю жизнь. Но это для них не приговор, не страх эсперали или кода, которые путем запрета ломают человека. АА свободны, счастливы, «применяя эти принципы во всех делах своих». «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» – пишут о себе основатели АА.

Недурное единство, правда? Ему можно позавидовать и со стороны. Ведь, что ни говори,

многие не алкоголики тоже одиноки.

Итак, алкоголизм – это навсегда, и вам не требуется никуда спешить. Не дергайтесь, осмотритесь. В АА неплохо. Вас здесь приветят, выслушают, угостят чаем, и не возьмут ни копейки денег. На первых порах, это по-

могает: у алкоголика часто не бывает денег, а тут – чай, булочки, пирожки, торты... А как хорошо бывает с единомышленниками за столом – чайник шумит, потрескивает, а за окном – темно, морозно, соблазны на каждом углу...

Окончание следует



ПУЛЬТ ЛИЧНОСТИ



Продолжаем рубрику «Пульт личности». Напомним, в ней публикуются интервью анонимных алкоголиков, имеющих богатый жизненный опыт в трезвости. Для этих бесед нет запретных тем. Говорить открыто и обо всем – таково требование жанра, и мы, по мере сил, ему следуем.

Наш следующий собеседник – Кира В., у которой более 11 лет трезвости.

ЖИЗНЬ БЛОГА

Корр. – Когда и как вы пришли в АА? Зачем? Была нужда?

К. В. – Первый раз в АА я попала в 1997 г., было мне тогда 28 лет. Приятель, член АА, не знавший о моем нездоровом употреблении, но не раз наблюдавший у меня некую эмоциональную нестабильность, зачем-то предложил: «Давай сходим. Увидишь, как людям удается решить даже такую серьезную проблему, как алкоголизм». И я почему-то пошла. Это была группа «Антибахус» в Москве

(увы, она больше не существует).

Надо сказать, что мне понравилось сразу и бесповоротно. Доверительная обстановка, возможность открыто говорить о том, что на душе и, Бог ты мой, духовность. Последняя категория интересовала меня уже давно: не находя душевного покоя, я искала то, что поможет обрести мир с собой и окружающей действительностью. Разумеется, я была далека от того, чтобы признать себя алкоголичкой, но, тем не менее, с первого же собрания вынесла для себя четкое убежде-

ние: кодироваться, ежели чего, не хотелось бы. Нельзя отнять у алкоголика стакан и ничего не дать взамен; это все равно, что оставить человека без кожи. А вот АА – то, что надо. Не дай Бог, как только – так сразу...

Тогда я еще свято верила, что можно заснуть вечером здоровым человеком, а утром вдруг проснуться алкоголиком. Я и понятия не имела, что алкоголь способен овладеть человеком незаметно и гораздо раньше, чем наступит стадия лежания под забором и полной амнезии наутро. И что в АА просто так не попадают.

Корр. – Что дальше? Рассказывайте, пожалуйста.

К. В. – Я достаточно регулярно посещала собрания где-то в течение двух месяцев. Добросовестно называла себя алкоголичкой, хотя таковой себя не признавала, и на собраниях не высказывалась. Мне было нечем похвастаться, потому что неизменно, уйдя с собрания, я покупала несколько бутылок пива или, если намечалась «теплая компания», что случалось все чаще, вносила свою долю на вино и водку.

В то время моя толерантность была достаточно высока. Помню, компания расходилась, муж буквально падал под стол, а я

могла в одиночестве продолжить возлияния под магнитофон, под группу «Кино». Примерно тогда у моей маленькой дочери и появилась привычка встречать меня в дверях и заглядывать в пакет, неизменно выговаривая за принесенное спиртное. Я, конечно, старалась проносить его незаметно и прятать в кухонные ящики.

В таком режиме прошла еще пара лет. Мне удавалось избегать социальных последствий употребления – на работе был свободный график и, перебрав с вечера, я отлеживалась часов до пяти, не похмеляясь: кто-то когда-то мне внушил, что пока человек не похмеляется, он не алкоголик. Пила я чаще всего дома, на подвиги после принятого особо не тянуло – все-таки жена и мать. Хотя... Очень многих ненужных вещей, разрушающих душу и жизнь, я бы не совершила, не находясь под влиянием спиртного.

Но внешне все было ничего, и даже материальное благосостояние семьи увеличивалось. Вдобавок, после перебора меня перестало тошнить – организм принимал и переваривал все, что ему предлагалось. Единственно, что напрягало – это душевная пустота и тоска, буквально преследовавшие меня. И то, и дру-

гое было мне знакомо с детства, равно как и ощущение, что я какая-то не такая – я *другая*. Думаю, мне нужен был хороший врач, но родителей мало интересовала моя жизнь.

Тогда-то (в 14 лет) первая выпивка и позволила мне избавиться от этого состояния, увидеть мир в других красках, почувствовать себя, наконец, счастливой. И не имело значения, что уже второе употребление – водка из горла, запиваемая пивом в компании приятелей на чердаке дома, – меня привело в милицию, и я оказалась на учете в детской комнате.

Далее все шло по нарастающей, и третье возлияние привело к особенно серьезным последствиям. Но все это казалось пустяком по сравнению с тем, что я приобрела. Понимаю сейчас, что с того момента мой путь был определен: я неизменно искала облегчения в бутылке, единожды уже получив его. Чуть что не так, душевная боль или дискомфорт – и вот она, моя палочка-выручалочка, позволяющая забыть обо всех невзгодах. Надо сказать, хитрый алкоголь достаточно долго обслуживал мои интересы, и я совершенно не заметила, как из помощника он превратился в хозяина, управляющего моей жизнью.

Тем не менее, про АА я не забывала, благодаря все тому же приятелю, приглашавшему изредка на т. н. «домашние собрания».¹ На одном из них произошла встреча, перевернувшая всю мою дальнейшую жизнь. К каждому из нас Бог находит свои ключики. Без этой встречи мой окончательный приход в АА мог и не состояться. Более того, я получила возможность решать не только проблему своей трезвости, но и проблему межличностных отношений, духовного роста в целом.

Личный опыт подсказывает, что легче всего самое себя и собственные дефекты увидеть в общении с теми людьми, кто для меня значим и мне дорог. Принцип «нет человека (близких отношений) – нет проблемы», проповедуемый подчас в АА, – это, на мой взгляд, не решение, а уход от самого себя, действительности.

Короче, я влюбилась. Окончательно и бесповоротно. Для этого хватило первой встречи. После домашних собраний идем компанией в метро, ему – в одну

¹ *Распространенная в АА практика изучения Большой книги («работа по Шагам», Большая книга – см. Глоссарий) на собраниях у кого-либо на квартире (примеч. ред.)*

сторону, мне – в другую, пытаюсь не смотреть вслед, а голова поворачивается. Позвонила сама – он бы не решился.

Высшая Сила виртуозно сыграла на моих слабостях. Уверена, что без этой встречи я бы еще долго, непредсказуемо «разбиралась» со своим алкоголизмом. А получилось: моя любовь с двухгодичной трезвостью жила тогда в АА. И я подумала: а почему бы и нет? Попробую еще походить, подрасти духовно, а там видно будет...

Корр. – И что увидели?

К. В. – Признаюсь сразу: все т. н. «запреты»,² бытующие среди некоторых анонимных, в моем случае были нарушены. В первый же месяц я: вступила в новые сексуальные и (о, ужас!) эмоциональные отношения; разошлась с мужем, ибо врать не могла; посетила несколько чисто психологических мероприятий с достаточной эмоциональной на-

грузкой; не послушала самостоятельно выбранного наставника, наложившего запрет на мои новые отношения. Восприняла и продолжаю воспринимать те действия, как насилие над собой. Кстати, именно дилемма – потерять наставника или дорогого человека, метания, приведшие к ссоре с любимым и отказу наставника от работы со мной, нанесли наибольшую травму в тот момент. Я чуть не сорвалась, фактически уже шла пить. Спасибо анонимным, которые всегда рядом: приютили, обогрели, и я осталась трезвой.

А тут и новый, настоящий, никогда не оказывающий давления, а только мягко направляющий наставник появился. Моя Н., низкий ей поклон, провела меня по Шагам и Традициям, а решать проблемы межличностных отношений предложила с другим человеком, которому я тоже безмерно благодарна.

У моей новой наставницы, В., был и остается нестандартный для АА подход к межличностным взаимоотношениям. Взамен примитивных, тупых запретов, мне предлагалось с различных сторон увидеть, оценить ситуацию и, всесторонне ее взвесив, принять решение. Причем, рекомендовалось это делать с позиций любви, доброты. В даль-

² *Некоторые из членов АА рекомендуют новичкам на первых годах трезвости не вступать в новые сексуальные взаимоотношения, не строить matrimониальных планов и т. д. Эта установка не входит в систему ценностей АА и в каждом отдельном случае носит частный рекомендательный характер (примеч. ред.)*

нейшем, обрстая уже собственными подопечными, я неизменно следовала этим принципам: не управлять, не навязывать, а мягко подсказывать, направлять, опираясь на собственный опыт, озвучивая возможные последствия тех или иных решений. И – никакого давления, полная свобода выбора.

Убеждена и по сей день: нельзя ни в коем случае «давить» на алкоголика. Главное, что надо показать человеку с низкой самооценкой и одновременно манией величия, – то, что он достоин любви и уважения такой, каков есть.

Корр. – Итак, вы влюбились, и вы в АА...

К. В. – Первое время было очень трудно. Иногда я хорошему завидую ребятам, которые пришли в АА, уже лишенные всяческих иллюзий по поводу своего алкоголизма. Знаю по их рассказам, что многим было даровано чудо – отсутствие тяги буквально с первых дней. А я только в АА, решив, раз уж вернулась, соблюдать «правила игры» и не употреблять, по настоящему узнала, что такое тяга. Когда каждая клеточка тела требует «Дай! Дай хоть что-нибудь!». Именно в АА начался мой первый опыт осознанного

воздержания, ранее я просто пила, когда хотела.

Результат меня по настоящему испугал. Иллюзий оставалось все меньше. Творилось что-то невероятное. Я могла ночью встать, дойти до палатки, купить шоколадку, мороженое, лимонад – что угодно! – вернуться домой и благополучно все это съесть и выпить.

Имел место и такой случай. В холодильнике стояла подаренная по какому-то поводу бутылка водки. Помню себя у кухонного стола и мысль: «Как хорошо бы сейчас было выпить...». Далее – провал в памяти, и я очухиваюсь в коридоре возле того холодильника с бутылкой в руке... Полной.

А один раз прижало уж слишком сильно. Лежу, рук и ног не чувствую, и в голове – обида на Бога: «Что ж ты делаешь, я же вот трезвая уже почти три месяца. Мне и без того трудно. За что Ты меня так?!» И вдруг – удивительное



состояние: тела не ощущаю по-прежнему, но внутри вдруг такая сила появилась. Сила духа, что ли – невозможно описать словами... В тот момент я поняла, что бояться мне в этой жизни совершенно нечего, что сила эта будет пребывать со мной всегда. И еще поняла разницу между «за что» и «для чего».

Мне пришлось научиться отделять тягу от себя. Я осознала, что тяга и я – не одно и то же. И если уж она пришла, сей факт не означает, что следует немедленно бежать за спиртным, удовлетворяя ее. Вовсе нет. Есть она, а есть я. Тяга обычно посещала меня ненадолго, и я научилась наблюдать за ней как бы со стороны. Это позволило мне избежать в будущем многих опасных моментов.

Буквально в первый же месяц трезвости я оказалась на домашней группе по Шагам. Добросовестно выполняла все задания и регулярно посещала собрания групп АА. Но Шаги «догоняли» постепенно. Что-то проработав, я получала лишь опыт, а внутреннее принятие и доработка происходили позже. Первый Шаг,³ например, сработал для

³ «Мы признали свое бессилие перед алкоголем, признали, что потеряли контроль над своей жизнью» –

меня после Пятого.⁴ Какое там «обещание чуда»?!.⁵ Я почувствовала себя такой мерзкой и недостойной, что единственным желанием было идти и пить, дабы забыться.

Все время, предшествующее Пятому, я держалась исключительно на силе воле: ну, как же так, решила не пить – вот и не пью. А здесь пить я себе разрешила самым честным образом. Но почему-то не пошла и не напилась. Я и сейчас не смогу объяснить – почему. Просто, вот, осталась трезвой. И не было в этом никакой моей заслуги. У меня даже желания удержаться не было. Но осталась – и все тут! Как остаюсь и по сей день на протяжении одиннадцати лет, несмотря ни на что, и даже, подчас, вопреки всему.

«Анонимные алкоголики», GSO, New York City, USA, 1989 г., перевод PCO АА (примеч. ред.)

⁴ «Признали перед Богом, перед собой и каким-либо другим человеком истинную природу наших пороков» – «Анонимные алкоголики», GSO, New York City, USA, 1989 г., перевод PCO АА (примеч. ред.)

⁵ Некоторые из этапов трезвости, «обещанных» читателю, как «чудо», авторами Большой книги. См. Глоссарий (примеч. ред.)

Корр. – Вопреки чему? Были какие-то еще сложности?

К. В. – Так уж распорядилась судьба, что самые тяжелые, самые болезненные испытания мне суждено было перенести в трезвости. Прошло достаточно много времени, прежде чем в жизни и, главное, внутри меня наступили относительные покой и стабильность. В то время единственное, что удерживало меня на плаву – это искреннее желание и дальше идти дорогой трезвости, ну и, Высшая Сила, разумеется.

Корр. – Поподробнее, пожалуйста.

К. В. – Мое заявление о нарушении рекомендаций, бытующих в АА, вовсе не означает, что я предлагаю кому-то поступать так же. Отнюдь. У каждого свой путь, мой получился вот таким. Достаточно трудным. Чем дольше продолжалась моя трезвость, тем больше я ощущала себя буквально обнаженной, эмоционально голой, неприспособленной к жизни. Это с бутылкой я могла все, а без нее потерялась: много спала, мало работала. Материальное благосостояние пошло на убыль, жизненный фон – минорный, депрессии накатывали по полной. Добавьте сюда эмоциональные нагрузки, связанные с неблагоприятными личными отношениями (ну, не

могли они быть благополучными у двух исковерканных личностей, абсолютно не понимающих, что с ними происходит, и не умеющих справляться с трудностями), постоянными переживаниями. Первые годы я жила с ощущением непрекращающейся душевной боли. Спасали молитвы, АА, собрания и... Служение.⁶

Мне повезло. Оба мои наставника были в служении и четко донесли мысль, что без него мое выздоровление вряд ли будет «качественным». Плюс к тому, моей «родной» группой, на тот момент, была «Альтернатива». Целая компания ребят, молодых в трезвости, много времени проводящих вместе и «рвущихся в бой». Мы старались применить себя, где только возможно. А дел хватало: помощь в офисе, служение в Московской интергруппе, на конференциях и семинарах, да и просто в группах. Так родилась идея возродить «Московский листок АА»⁷ – дело, ставшее моим на долгие семь лет жизни. Оно подарило мне интересное общение, сотрудничество, научило быть ответственной

⁶ См. Глоссарий (примеч. ред.)

⁷ Московский печатный бюллетень АА, издающийся от случая к случаю (примеч. ред.)

и увлеченной чем-то, помимо рефлексии и душевных переживаний. Сейчас подобные бюллетени издаются во многих городах, но и «Московский листок» жив, и меня это очень радует.

Надо сказать, что я никогда не заикливалась на АА. Программа⁸ была для меня «программой плюс», и я искала все вокруг, что помогло бы мне более глубоко и детально разобраться в самой себе. Это была литература, всяческие тренинги, религия – я искала свое. В конце концов, и Билл Уилсон⁹ называет Анонимных алкоголиков в одной из своих книг «духовным детским садом», а Шаги

Одиннадцатый и Двенадцатый предполагают выход во взрослую жизнь.

Иными словами, трезвость – это лишь необходимое условие для дальнейшего развития, и процесс этот не

должен быть чем-то ограничен, в этом я убеждена. И это убеждение сослужило мне хорошую службу. Где только возможно, я получала опыт и знания, пропускала их через себя. Ненужное отсеивалось, остальное же становилось моим, по-настоящему ценным и поддерживающим.

Главное для меня после номинального удержания трезвости – обрести мир с собой и окружающей действительностью – то, чего я была лишена всю жизнь.

Корр. – Но на собраниях АА присутствующим чаще всего предлагают сосредоточить свое внимание только на проблемах, связанных с алкоголизмом...

К. В. – Совершенно верно, и это неизменно вызывает у меня недоумение. Хм... У меня уже много лет, слава Богу, проблем с употреблением алкоголя нет. А вот вопросы, как удержать трезвость, и что в моей жизни сегодня этому мешает, бывают актуальны. В конце концов, в Программе только Первый Шаг – про алкоголь, все остальные – про жизнь. Про то, как жить в гармонии с этим миром, как справляться с возникающими трудностями и принимать все происходящее с максимальным спокойствием.



⁸ См. Глоссарий (примеч. ред.)

⁹ Нью-Йоркский биржевой маклер Уильям Уилсон («Билл У.») – основатель АА (примеч. ред.)

Корр. – А как у вас «обстоят дела» с Богом, с Высшей Силой – по-другому?

К. В. – Мне очень помогла изначальная готовность принять Бога в свою жизнь. Еще до прихода в АА я знала, что Он есть, и искала способы соприкосновения с Ним. Трудность была с препоручением Высшей Силе своей жизни в целом. Для меня, человека, привыкшего всегда и во всем полагаться только на себя, это и сейчас иногда является проблемой. Впрочем, все меньшей с годами и опытом. И это никогда не означало для меня собственного бездействия. Пауза – да, бывает желательна, но, в конечном итоге, мою часть работы за меня никто не сделает. Собственная жизнь – это сотворчество – мое и Бога.

Известная АА поговорка, что Высшая Сила «рулит» жизнью, на мой взгляд, не вполне верна. Бог – рядом, в качестве инструктора, он вновь и вновь старается научить непутового водителя управлять автомобилем. И жмет на запасные тормоза, когда в том необходимость. И выворачивает руль, если уж совсем «не туда». А в остальное время – мягко подсказывает, надо только уметь видеть и слышать, подсказки есть всегда. А еще нарабатывается опыт вождения, и единожды

вырулив «не туда», важно запомнить это и в следующий раз поступить по-другому.

Я учусь жить, я все еще учусь. Хотя и более уверенно ощущаю себя в мире, в сложных ситуациях. Почти ушел страх перед жизнью, все больше принимаю себя такой, какая есть. Уходят чувство вины и неуверенности в себе. Нет ничего более гадкого и разрушительного, чем эти составляющие. Абсолютно деструктивные, путающие сознание, лишаящие возможности жить и действовать. И «обещания» Программы для меня большей частью сбылись. Я обрела душевный покой, научилась воспринимать происходящее с некоторой долей отстраненности. Все это позволяет мне реже проваливаться в эмоциональную нестабильность, сохранять чистоту разума и способность принимать правильные решения. Все реже и реже эмоции берут верх, и все быстрее и проще получается «выскочить» из будоражащих состояний.

Еще у меня появилась хотя бы частичная способность принимать людей такими, какие они есть. Я стала понимать, что никто не обязан соответствовать моим представлениям, ожиданиям. Это дало внутреннюю независимость и возможность «не

цепляться», не ставить свое внутреннее душевное состояние в зависимость от чьих-то действий. Вслед за этим пришла благодарность к тем, кто рядом и понимание, что каждый человек со всеми своими действиями – это мой учитель, для чего-то данный Богом. И, удивительное дело: по мере убывания претензий к окружающим начали исчезать проблемы во взаимоотношениях с ними. Иными словами, изменение внутреннего восприятия изменяет ситуацию внешнюю. Конечно, и окружение поменялось, по мере моего развития в жизни появляются новые люди. Но оказалось, что даже прежние, оставшиеся дорогими отношения имеют способность качественно изменяться.

Корр. – Давайте еще поговорим о честности. У этой категории, как вы знаете, особое значение.

К. В. – Честность перед собой очень помогает. В любой момент времени важно для меня осознавать, где и в чем я нахожусь. Без прикрас и оправданий. В этом случае появляется выбор. Я вольна делать все, что угодно, главное – четко осознавать происходящее. И честно брать на себя ответственность за свои действия и их возможные по-

следствия. Это и есть для меня сегодня Десятый Шаг.

Главным достижением моим и Бога считаю на сегодня умение принимать то, что посылается. Даже если хочется чего-то большего, лучшего – все равно, спасибо за то, что есть. Искренне. При любом раскладе имеется немало – я жива, здорова, трезвая и никогда не голодала. Все, что сверх – подарок, являющийся результатом и моих собственных усилий, вне всякого сомнения. Я точно знаю: все происходит так, как должно быть, ни больше и ни меньше. Возможно, что-то из желаемого, но не полученного, может мне сейчас такой, какая есть, навредить. А что-то я пока не готова принять вовсе в силу собственных несовершенств. Таким образом, сегодняшняя ситуация идеальна. Если что-то не нравится – значит, есть, с чем работать, и не более. Такое отношение к жизни помогает освободиться от страхов, зависти, неуверенности и многого другого. И как легко жить становится!

Корр. – Как складывается ваша жизнь сегодня?

К. В. – Я работаю по своей прежней специальности, но это только способ заработать на жизнь. Есть другие вещи, более творческого характера, которые

меня привлекают, но которым не имею пока возможности себя посвятить полностью.

Моя дочь выросла и, слава Богу, социально в порядке. Мы живем вместе, у нас непростые, но вполне приемлемые отношения. Важно что, они улучшаются.

Еще болеет мама, и мне очень жалко ее и папу, который принимает на себя повседневные тяготы, связанные с ее болезнью (родители живут отдельно). Теперь я хорошо понимаю, что мне есть за что его уважать. Естественно, я тоже делаю, что могу и что должна делать.

Отношения с родителями – тяжелая тема и по сей день. Что помогает? Например, не так давно я прорабатывала ситуацию, после чего внутренне моей стала вот такая предложенная извне мысль: неважно, насколько «хорошими», с моей точки зрения, являются мои родители. Я все равно должна, как минимум, научиться их уважать, просто потому, что они – мои мама и папа. Сие – моя сторона улицы: иметь добрый, благожелательный посыл в их сторону. И этого вполне достаточно для начала восстановления связи с собственными корнями, истоками, откуда только и можно черпать энергию для жизни и созидания.

После трехлетнего перерыва, мы снова вместе с человеком, с которым тесно переплетен весь мой начальный путь в АА. Сейчас у нас все иначе, потому что мы – другие. Поменялось отношение к тому, что ранее неизменно вызывало затяжные конфликты и ссоры. А еще лично я все более обретаю способность видеть в человеке то лучшее, что в нем есть, и не реагировать внутренне на проявления его не самой светлой части, не принимать эти все более редкие проявления на свой счет.

Корр. – Еще, слышал, вы помогаете бездомным собакам, кошкам...

К. В. – Посильно помогаю. И вкладываю в это свои средства, силы и душу. На вопрос «Почему?» – мне самой не так давно ответил фильм «Аватар». Очень тяжелая, практически не решаемая в нашей стране проблема. Но если можно сделать хоть что-то и помочь хоть кому-то – это того стоит...

Долгое время вела блог на одном известном интернетресурсе. Была потребность отдать то, что получила за годы трезвости, поделиться опытом. В какой-то момент блог стал одним из самых известных и читаемых в рамках ресурса, а вокруг сгруппировались люди, близкие мне

по духу и разделяющие мои взгляды. Проект исчерпал себя и был мною закрыт, а люди, ставшие почти родными, остались, со многими и сейчас продолжаю общаться в реальной жизни.

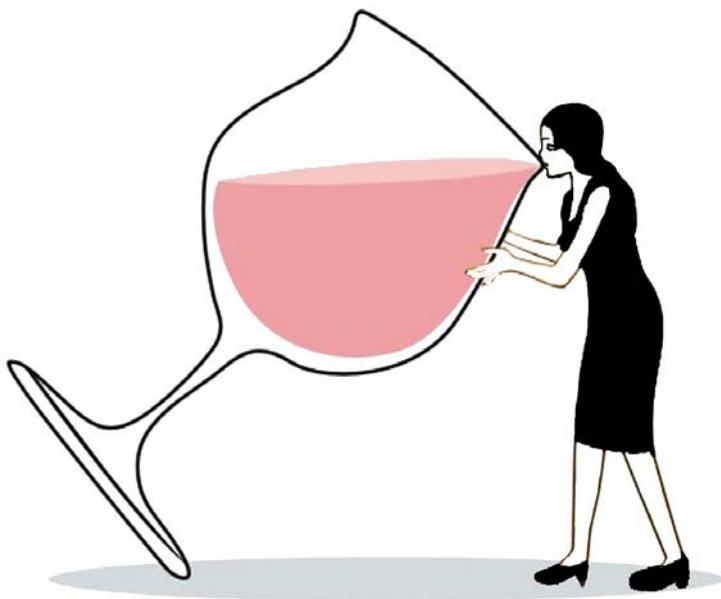
Есть у меня мечта, пока не нашедшая своей реализации. Всему свое время, уверена – она сбудется. Моя же задача – стремиться и прикладывать честные усилия. И просто жить, прожи-

вая каждый день таким, какой он есть. Помня о том, что я сама с Божьей помощью формирую свою реальность – собственными мыслями и поступками. И тогда все будет хорошо.

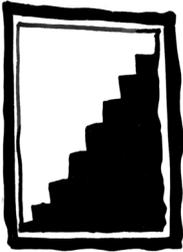
Вот как она складывается – жизнь...

*Беседовал Евгений Л.,
Москва*

Рисунок Андрея М.



Исповедь в рамках трезвости



Золотой фонд «Лозы» да и всего АА – рассказы членов Содружества о своем прошлом. Незамысловатые зарисовки, обращенные глубоко вспять, и одновременно – свидетельства нового мышления.

Их временной интервал – жизнь: нелегкая, изломанная. И может потому эти рассказы порой шокируют читателя...

Работой своей болезнью я стала в 32 года, как раз, когда исполнилось три года со смерти матери. Мать я ненавидела и любила. И еще я ее боялась. Она с детства пророчила мне судьбу алкоголика, и пророчество сбылось.

Росла я на тумаках. Мать меня била и пыталась вырастить по своим понятиям. В результате, с детства я чувствовала себя ничемной. Такой родилась (об этом говорила мать, соседи, ее знакомые...). А еще я была очень истеричной, я орала. Врачи не находили у меня никаких заболеваний, но я орала. Когда отец убежал спать к себе домой (по рассказам бабушки), когда мать с ним развелась, потому что не ночевал дома...

РЕМИССИЯ

Я тоже удираю не раз. В первый раз это было в возрасте девяти месяцев, в ходунках. Я выбежала на проезжую часть, и несущаяся на меня «Волга», вильнув, перевернулась. В другой раз (мне было года три), когда мать нарядила меня как картинку и вывела на улицу, чтобы похвалиться, я вырвалась и плюхнулась в лужу. Мне доставило удовольствие вывалиться назло матери в грязи.

Года в четыре я отказалась есть. Совсем. Какие только мать ни доставала продукты – я все их с удовольствием скармливала собаке. В пять лет я сделала со-

трясение мозга дядьке, который имел неосторожность под нашими окнами идти в магазин за опохмелкой. Я просто взяла кусок льда из холодильника и выкинула ему на голову. Попала. И радовалась, хотя нас с бабушкой за это забрали в милицию. В шесть лет я увела весь двор детей в лес, и нас искали двумя отделениями милиции.

Моей матери пришлось отселить из нашей квартиры деда, потому что я пряталась в его комнате, жаловалась ему на мать, провоцировала скандалы, а он ее наказывал. В шесть лет я собрала и выкинула все свои игрушки. В семь, когда, в очередной раз мать гналась за мной, я бросила ей под ноги трехлитровую банку, которая разбилась. Мать была босиком, она порезалась.

По утрам, когда мать вычесывала мои косы, я закатывала истерики. Из-за меня она опаздывала на работу.

Чтобы не надоедать читателю, перехожу к 11-ти годам, когда из духовушки я стала стрелять в лампочки по подъездам. Меня ловили, мать заменяла битые лампочки на новые, а я снова по ним стреляла. В двенадцать лет я взрывала крышки люков. Один раз крышка взлетела перед про-

хожим, и я снова оказалась в милиции.

13-17 лет пропускаю, а вот, в 18 я отравилась назло матери. Это было за неделю перед моей свадьбой. Мама шила мне свадебное платье с крючками на спине и рыдала. А я умирала, потому что никто даже не догадался, что я выпила бабушкину аптечку с сердечными гликозидами.

Вот такие детство, отрочество и юность. Толстому и не снилось. Разумеется, я многое опустила. А точность в описаниях и хронологичность – это у меня из Четвертого Шага.¹ Конкретно пить я начала на работе, где был мужской коллектив, постоянный риск, много крови, трупов, слез, трагедий... Сначала пила, как все, – «от нервов», потом – в удовольствие и назло мужу. Случалось, он меня бивал, когда приезжала с работы пьяной, но я

¹ «Глубоко и бесстрашно оценили себя и свою жизнь с нравственной точки зрения» – 4-й Шаг, «Анонимные алкоголики», GSO, New York City, USA, 1989 г., перевод PCO АА. Считается наиболее сложным в Анонимных, поскольку в нем предлагается произвести ревизию всей прожитой до АА жизни (*примеч. ред.*)

не жаловалась и продолжала пить «в отместку».

После попок и разборок с благоверным (муж был непьющим) я часто становилась в своей больнице пациенткой, и зав. нашей реанимацией стал мне почти другом. Разрыв легкого, ушиб сердца, сотрясение мозга, переломанные ребра и конечно-сти, удушения... Такая вот диагностика. В реанимации я отлеживалась день-два, и снова – на работу. И так – по кругу.

Его разорвала трагедия, которая приключилась со мной, как ни странно, трезвой. Меня ранили. Это было очень жестокое ранение: я потеряла память, много крови, испытала сильный психологический шок... С того света меня возвращали полгода. Врачи, которые выходили меня после сепсиса и трех видов шока, давали прогноз на инвалидность. Полную. Ходить я могла не дальше ста метров от кровати. Тогда врачи познакомили меня с тремя шагами простой программы. Я должна была принять свою болезнь (первый), смириться с ней (второй) и поклониться на Бога (третий). Прорделав все это, я встала. И начала выходить, я вернулась. Многие, правда, пришлось вспоминать и восстанавливать.

Я не пила два года – столько времени продолжался этот кошмар. Когда более-менее адаптировалась, у меня появились припадочки: дикая тоска, отчаяние, желание уснуть, отрубиться и забыть все, что с таким трудом вспоминала. Достаточно, и в мою жизнь снова пришла бутылка.

Теперь пьянство происходило следующим образом.

Когда я была в больнице, коллеги узнали, что муж бил меня. Они по-мужски с ним поговорили, и он сам стал покупать мне коньяк и водку, чтобы я не выходила из дома. Пила запоями – по три-четыре дня, ничего не помнила, а по квартире передвигалась исключительно на четырех точках – до туалета и не более. И так – год. По запою – в месяц, по ящику коньяка – в запой. Эти количества спиртного странным образом не сделали меня инвалидом. Врачи, которым я рассказывала о количестве, не верили. Я должна была умереть или остаться парализованной, на худой конец.

И тогда мне приснился сон. Будто я иду в морг, расталкиваю группу людей у входа, захожу в помещение, заказываю себе катафалк, венки и готова уже назвать свою фамилию. Но в морг вдруг вбегает человек, выталки-

вает меня на улицу и предлагает извиниться перед людьми, которых я толкнула. Сон был после очередного запоя, и я подумала: «Мне хана, или перестану пить». Но – как?

Я знала, что где-то в Америке есть Анонимные алкоголики, я видела это в фильмах. Решила с ними связаться, чтобы научили меня не пить. Зашла в интернет, набрала в Яндексе «Анонимные алкоголики», и вышла на виртуальную группу, где узнала, что и в моем городе есть АА. Меня даже проводили туда.

Ходила на собрания групп каждый день, как рекомендовали. И продолжала запойно пить. Советовали молиться – я молилась, говорили, чтобы прятала под подушку Большую книгу – прятала, настаивали, чтобы перечитывала ее каждый день божий день – перечитывала и... напивалась.

Однажды после запоя, я близко познакомилась с анонимной, у которой было 15 лет трезвости, и она согласилась стать моей наставницей. Произошли чудеса – с того дня я не пила три года. Она поняла, что мой алкоголизм связан с расстройством психики, и послала к психиатру. И вот, у меня диагноз: «Посттравматическое расстройство, депрессивное течение, осложненное вторич-

ным алкоголизмом». Я оказалась в числе тех, о ком написано: «Есть люди, страдающие от серьезных эмоциональных и психических расстройств, но многие из них всё-таки выздоравливают, если у них есть такое качество, как честность».²

Я очень старалась быть честной, и была трезвой. Отношения с мужем и сыном налаживались с трудом. Но мне повезло, они пытались идти навстречу. Сын, конечно не сразу, но все же понял, что я действительно больна. Муж быстрее отреагировал на мое желание поправиться. Он даже беседовал с моей наставницей. В результате скандалы в семье сошли на минимум.

У меня появились друзья в АА, почти все – с той виртуальной группы. Меня поддерживали, когда была в депрессии, потребовалась операция – всей группой собрали на нее деньги...

Но я не смогла надолго удерживать трезвость. После операции я впала в игровую зависимость от виртуальных игр, и все закончилось запоем. Меня не бросили – положили в больницу, отправили на реабилитацию, но через

² «Анонимные алкоголики», GSO, New York City, USA, 1989 г. (примеч. ред.)

Исповедь в рамках трезвости

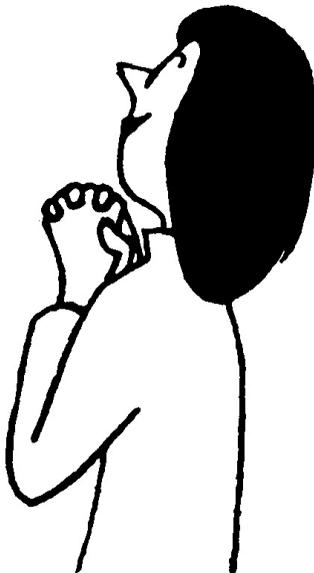
девять месяцев я снова сорвалась.

Из срыва вытянули все те же друзья. Один врач из анонимных помог мне избавиться от ярости, в которую я впадала. Она меня делала безумной, уничтожала, но вот уже полгода, как у меня не бывает приступов.

Сегодня, с одной стороны, у меня есть опыт трезвости, и мне легче пережить срыв. С другой, у меня уже есть опыт срыва, и мне легче прийти к трезвости. А я очень хочу остаться трезвой. Да, было нелегко, но я научилась многому. Я научилась себя любить такой, какая есть, стала мягче, стараюсь понимать людей, которые страдают.

Я отдала долги, научилась не уходить в запой при виде счетов квартплаты. Приняла наследство матери, которое не могла оформить 13 лет, перевела на себя квартиру, которая висела в воздухе. В этом мне очень помогла наставница. Я научилась общаться с бюрократами, хотя до сих пор испытываю перед ними страх. Приобрела дачу, учусь видеть, любить природу. Я обрела веру, и мне она помогает жить. Единственное, что мне пока не удалось – это полюбить мать. Но я стараюсь.

*Алёна,
гр. Весвало, Москва*



В СВОЕЙ СТАЕ

«СВОЙ СРЕДИ СВОИХ»

Я с детства ощущал себя не таким, как все. Смотрел на других людей и думал: вот тот ошибается, неправильно говорит, этот плохо воспитан и т. д. В общем, смотрел на всех со стороны. Я был другим – «правильным», вот, только почему этого никто не видел?

Когда повзрослел, меня по-прежнему мало понимали. Или понимали неправильно. Порой, это приводило к дискомфорту, иногда – к психозу. Казалось, будто я по ошибке отдал что-то очень дорогое, потерял то, чего никогда не знал. Свое отличие я ощущал и в любой компании, комплексовал от этого, не понимал, в чем дело. В такие моменты я просто уходил, мысли обуревали одна за другой, все – разом, и ни одной конкретной.

Пробовал напиваться, но начинал говорить о таком «высоком, важном», что до сих пор при воспоминании дух захватывает. Но чаще выпивал лишь «сто грамм для храбрости», чтобы просто побыть, как все, приблизиться. Но «родственность» покидала меня сразу, как только выходил из пивной. Тогда я еще

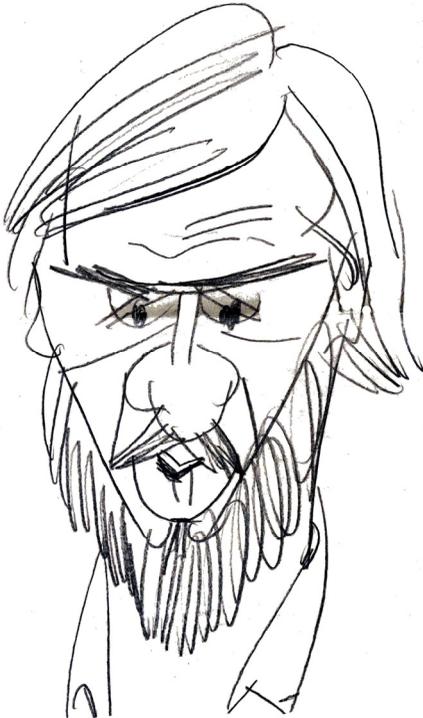
не обращал внимания, что только с собутыльниками я чувствовал себя «среди своих». Меня к ним тянуло. Тогда я и обнаружил простой выход – пить.

ПАДЕНИЕ

Падение происходило не сразу, рывком, а незаметно, постепенно. Когда я работал на заводе, у нас были «внеочередные» деньги – квартальная премия. Банкет на рабочем месте «с кварталки» – Святое дело! Затем, также незаметно, добавились выпивки «втихую» – с полочки, потом с аванса, потом – по пятницам. Календарные праздники, дни рождения и всё такое – само собой. Я не озадачивался этим, организм у меня был здоровый, молодой, кризис 90-х ещё не пришел, и утром легко можно было поставить все на свои места – пивком или стопкой водки. Появилась, правда, настораживающая привычка – после стопки, которая была «не выпивки ради, а здоровья – для», добавлять вторую, третью – «догоняться». А ещё через некоторое мой распорядок дня, планы и вовсе стали подгоняться под Джона Ячменное Зерно. Не

только планы, но и бюджет, конечно.

Одна особенность тогда проявилась: я стал замечать много нового в окружающем мире, начал анализировать то, что происходило в стране, рассуждать о том, что в этой жизни правильно, а что – нет. В то время, как собственный мир, мое существо изменялись с еще большей скоростью. Но я этого не замечал, погруженный в процесс переделывания мира внешнего. Я стал более нервным, вспыхивал от каждого пустяка – особенно, ес-



ли что-то угрожало планам выпить. Стал нестабильным на работе, хитрил, когда надо было выкроить время или деньги на попойку, и так все чаще, чаще. Конечно, все это не могли не замечать дома, на работе. Так началась полоса конфликтов.

Тогда я ещё не пил запоями и не подозревал, что это. Знал только одно: «скребут кошки» или просто желательно отдохнуть – надо выпить. Грамм сто, не более. Потом, правда, следовали ещё сто, потом ещё. Маховик раскручивался, но меня это не беспокоило, даром, что чаще стал мучиться похмельем.

Психика у меня перестраивалась, как говорят врачи, на «алкогольное мышление». Говоря компьютерным языком, в моей операционке завелся вирус, но антивирусной программы не было, поэтому он подпольно убивал файл за файлом в папках с названием: «мораль», «совесть», «честность»... Вскоре всё из директории «духовный мир» исчезло. Я реже следил за своей одеждой, почти не брился, не отдавал долги в срок, а потом перестал и вовсе. С завода я, разумеется, вылетел «по собственному желанию». А через некоторое время пришли запои.

Собственно, я уже шел ко дну – стремительно и неотвратно.

Падение – отдельная и очень больная для меня история. Несмотря на более, чем десяток лет, минувших с моей последней стопки. Но я все же расскажу об этом.

ПОВОРОТНАЯ ТОЧКА

Не знаю, когда я всерьез решил перестать пить. Говорят, в 87-м году, когда пошел кодироваться «на всю жизнь». Желание «завязать» было искренним. Об этом и было заявлено кодировавшему меня врачу. Я думал, что достаточно просто «отключить» алкоголь, и всё встанет на свое место. А как быть с тем, что я «не такой», не думал. Не понимал и того, как жить без выработанного рефлекса: «сто грамм – и нет никаких проблем».

Через полмесяца, после «кодировки» я снова запил. Мне было не по себе, когда, оказавшись «среди своих», я вынужден был себе отказывать. Они пили, а я – нет. Они были разного возраста, разных хобби, но – своими. И я был «своим», но не пил, это не годилось. И я разрешил – чуть-чуть, чтобы убрать неравенство.

Через месяц я был никем. Меня не было. Обуревало сумеречное сознание, лихорадка нашководившего кота, банкротство, сокрушающаяся жена и дети.

Я люблю дочку и сына. Но для меня важнее были сто грамм. Моя персона имела первостепенное значение, даже ценой детей – говорила жена. На самом деле, всё было еще хуже. У меня полностью отсутствовало ощущение опасности и, поднимая очередные сто грамм, я сожалел только об одном – спиртного мало.

Я полностью был раздавлен. Ночи я проводил перед унитазом с перерывом в час, полчаса. Запахи, тошнота, раскалывающаяся голова и застывший крик. Но думалось только об одном: как выпить и забыться. В пять-шесть утра я шел на «пятак» в надежде хоть что-то выпить. Там поджидали «свои» – такие же. По их рожам чувствовалось, чего им стоила эта ночь. Им – по моей – тоже. Едины мы были, как никогда, – во что бы то ни стало, ради Христа, нам нужно было выпить.

...Однажды утром, в 1989 году, на кухне листал газету и обнаружил объявление о наборе на курсы Шичко.³ Пришел на эти курсы без особого доверия, но с надеждой: «А вдруг произойдет чудо?». И чудо произошло. На

³ *Метод избавления от никотиновой и алкогольной зависимостей ученого из Санкт-Петербурга Г. А. Шичко (примеч. ред.)*

одном из занятий из уст ведущего я услышал волшебные слова: «Меня зовут ХХХХ, я – алкоголик». К тому времени сам он не пил уже лет шесть, и вдруг – такое...

В те годы АА еще не пришло в Карелию. На курсах, однако, оказались несколько алкоголиков, которые решили и дальше собираться для поддержания своей трезвости. Поэтому к моему окончанию в городе уже была небольшая группа людей, которые собирались в маленькой комнатухе и делились друг с другом опытом, силами и надеждами...

С того всё и началось. Это стало моей поворотной точкой.

ГЛАВА ПОСЛЕДНЯЯ

Прошло время, и я начал многое понимать – про себя, про свою болезнь. Да, алкоголизм – это болезнь, и уже одним этим я

не такой, как все. Как большинство трезвых. Равняться с ними, имея в виду мою болезнь, бессмысленно. Но и с другими – «своими», как я тогда считал, – мне не по пути, я помню, чем это для меня закончилось. Получается, что я снова ни там, ни здесь. Я снова не такой, зато – трезвый.

ПОСТСКРИПТУМ

Хожу в АА. Внимательно слушаю алкоголиков, которые, как и я, хотят выжить. Случается, сам делюсь тем, что пережил. Свою трезвость числю теперь годами. Раньше такого и вообразить не мог. И вот, снова закрадывается мысль: может быть, все это потому, что теперь я в своей стае?

Михаил,

Петрозаводск

Рисунок Андрея М.



ДОРОГА К ДОМУ

Вспоминается мне один сон из прошлой жизни, когда алкоголь уже перестал быть другом, но отказаться от него я была не в силах. Будто я одна ночью в бушующем море-океане, пытаюсь держаться на волне, но силы у меня иссякли. Тяну голову вверх, и прямо над головой – руками можно ухватиться – вижу оголённый, искрящийся провод. Понимаю, что это не помощь никакая, а скорее смерть, если ухвачусь. Барахтаюсь в волнах и вижу: из глубины морской появляется борт подводной лодки. Руками и ногами пытаюсь вскарабкаться на эту железную машину – не получается, меня отбрасывает. И тут я просыпаюсь ... в липком поту, вся измученная, в своей постели.

Потом я неоднократно слышала от своих друзей в АА: «Ну, куда ты теперь несёшься в своей подводной лодке?» Я им, конечно, рассказывала о своем сне, жаловалась, что мне ничто не помогает, что не хочу ни на какие собрания, да и Программа АА мне не нужна – она сделает из меня зомби. А незадолго до того я как раз заглянула в Боль-

шую книгу. Прочитав историю Билла и Боба, я подумала: «Ну чем мне, широкой российской натуре, могут помочь протестанты-америкосы? Что мне, сектанткой стать?» И закинула книгу за холодильник.

...В АА меня привела моя бывшая начальница. Под ее началом я работала в ЖЭКе дворником, маляром, штукатуром, мусорщицей. Она отыскала меня, так как считала, что написав плохую характеристику, способствовала моему этапированию в тюрьму и на зону. На самом деле всё было совсем не так. Я долго об этом думала. Беда в том, что я вечно хотела всё попробовать, всё испытать. По полной! Все или ничего, сейчас или никогда! Горячее состояние. Так жила. Не выпивала, а нахрюкивалась, не просто брала, а хапала.

Вот и в АА мне захотелось всё сразу. Про идею Высшей силы я, разумеется, не думала. Про то, что надобно все-таки отдавать, чтобы получить что-то. Чтобы не просто выживать, а жить счастливо. Я не хотела идти проторенным путем, а продолжала искать. Просила помощи, вы-

слушивала, но поступала всегда по-своему.

Я много раз слышала, что алкоголизм – это болезнь отрицания. Слова эти долгое время оставались для меня пустым звуком. Моя голова плавилась от напряжения, порой на стенку готова была лезть от боли, но понять что-либо из Программы была не в силах.

Вспоминаю один эпизод из детства. «Ты будешь красть сливы из чужого огорода?» «Ой, не буду!» – орала я, а старший брат охаживал меня солдатским ремнём по чём попало. А ведь из-за этих самых слив я чуть не умерла от дизентерии. Они были ещё неспелые, грязные, но нам, вечно голодной ребятне, это было ничем, шастали, лазали по чужим садам и огородам. А их ещё опыляли от вредных насекомых. Но нам очень хотелось кушать, да и своему «я» не хотелось изменить.

Детей у нас в семье было много – шестеро. У родителей денег едва на еду хватало, не было никаких яств, лакомств. Они ещё самогон гнали, чтобы прокормиться, в хозяйстве это была валюта. Вот и сформировалась у меня с детства тяга к приключениям. Меня все интересовало, да и поэкспериментировать с острыми ощущениями любила. От

матери я не раз слышала: «Уж лучше бы я тебя сразу между ног удавила, чем на свет Божий пускать. Отродье чёртово, лезешь, куда тебя не просят!» А я ещё пуше лезла, даром что воспитывали и увещевали. Выглядело это так: капает с ниточки огненная водичка, а я с ложкой к самогонному аппарату. Налакаюсь, и ну балдеть.

Учиться я вообще-то любила и восемь классов закончила на отлично. Но пришёл выпускной. Кто-то принёс вино – увидела, взбодрилась. Предложила подружке забраться в мамин погреб – надо же было продолжать веселье. Ну и довеселилась до того, что оставила меня подруга с каким-то взрослым мужиком на берегу пруда...

Идти домой я была не в силах, доползла до родительского порога уже под утро. Одежды почти никакой – на радость мамочке. Она так и не смогла добиться от меня рассказа о том, что произошло. Пришла в себя с помощью нашатыря и марганцовки. Осталась жива, но с головой что-то произошло, и весь девятый-десятый классы я только присутствовала на уроках.

А еще я любила путешествовать. Страсть к путешествиям пробудилась года в четыре. Мы жили тогда на Дальнем Востоке,

в поселке Медвежка. И вот, старший брат с матерью – по делам в город, а я за ними – до станции Шумной, бегом, вприпрыжку. Дороги, между прочим, там не было, и я, девчонка, могла упасть в мазут, свалиться в яму... И больше всего мне нравилось, когда потом взрослые с восторгом рассказывали: «Вот, Наташка все 30 км пробежала – сама, не хотела на горбушки к брату!»

Однажды я потерялась у себя дома. Мать оставила меня с сыном своей подруги поиграть, а этот мальчишка (чуть старше меня) из рогатки залепил мне камнем в лоб. Я ушла со двора и заблудилась. Какие-то добрые люди привели в милицию. Меня было не узнать, да еще на лбу шишка... Потом эти люди приходили и просили мою мать отдать меня, а я, цепляясь за мамин грязный подол, орала, что никуда не пойду, что мама лучше всех!

А как я любила Одессу, песню Утёсова про перевал. В Одессе, кстати, мой алкоголизм расцвёл. Началась уголовщина, о которой рассказывать не буду. Но вот последствия: моя младшая дочь до сих пор в доме-интернате. Уверена: ей там лучше, чем со мной. Пока я мучительно пытаюсь согласиться с собой. Полюбить себя такую, какая есть, и

перестать ходить по лабиринтам своей болезни, пытаюсь ответить на все свои «почему». Конечно, странно быть «почемучкой» в пенсионном возрасте, но я пока так и не совершила свой переход от инфантилизма к зрелости.

Своё дно я обрела уже будучи в АА. Когда пришла, у меня не было осознания бессилия перед алкоголем и потери контроля над своей жизнью. Ощущения безысходности, одиночества тоже меня не мучили. Но была потерянности, полное смятение чувств. Об этом я и поведала на своем первом собрании. Меня утешили, сказали, что чувства придут потом. Я еще больше испугалась. Но меня в АА окружили таким вниманием и заботой, что я смутилась. Это была любовь, которой я не заслужила.

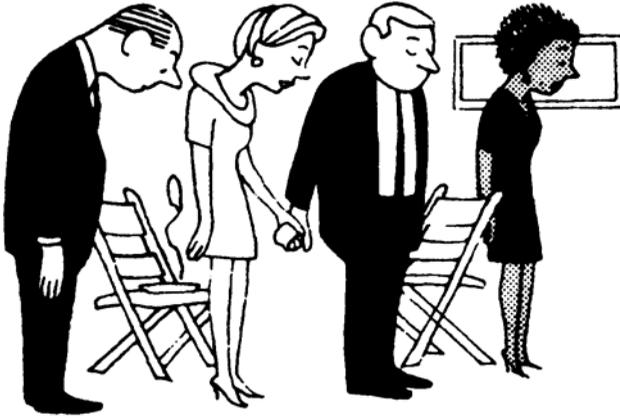
Нашла себе наставника. Я не была готова к послушанию, мучила себя и её. Дай Бог ей здоровья за её долготерпение. Вскоре я обрела слух – стала понимать, о чем говорится на собраниях. Я все еще горячилась, спорила – в АА, со своими пьющими соседями по коммуналке. Результат: жесточайшее уныние, депрессия, обломы, срывы. Но теперь мне легче. Я наконец научилась прислушиваться к советам тех, на кого долгое время только обижалась. Пригодилась и духовная

литература. Теперь мне ясно, что надо просить у Высшей силы: изменить мои больные мысли.

Ко мне вернулась Большая книга, и я наконец приняла своё бессилие перед первой рюмкой и

перед алкоголем вообще. В Программе АА это Первый Шаг, и я, в скором пенсионерка, нахожусь, наверное, только в начале своего пути.

Наталья, Москва



А БЫЛ ЛИ МУЖИК?

Плохо мне было... Бухал четвёртые сутки. Жена убежала на работу. Квартира закрыта. Нужно было выйти из этой квартиры. Только там, за дверью, я мог что-нибудь придумать. В доме уже выжрал всё – и парфюмерию, и аптеку. Звонить жене и угрожать, что я выброшусь с 8-го этажа, если она срочно не привезёт выпить, не по чему: сотовый (уже пятый)

пробухал накануне.

Связал два электроудлиннителя и спустил с балкона. Хватало только до шестого этажа. Но лучше что-то, чем ничего. И я полез... Чтобы не соскользнуть вниз, наматывал тонкий кабель на ладонь. Страх свалиться с восьмого этажа, по сравнению со страхом остаться без спиртного, казался не более, чем страшилкой.

На седьмом этаже никого не было дома – двери на балкон и форточка закрыты. Разбить стекло не решился. Пришлось продолжать спуск. Кабеля оставалось чуть больше метра, я уже висел напротив балконного окна. Уже видел, что в комнате мерцает телевизор... Но, едва лишь пальцы ног коснулись балконных перил, узел развязался...

Семья из четырёх человек сидела полукругом на диване, смотрела телевизор. Было ещё не поздно, но уже темно – за окном осень... В ожидании «Юбилейного аншлага» смотрели какой-то боевик и отдыхали безмятежно и заслуженно после трудового дня. На журнальном столике стояла початая бутылка пива «Балтика-7». Между выстрелами на экране слышалось щёлканье и сплёвывание семечек. Иногда переговаривались. Ничто не предвещало неприятности.

Вдруг балконная дверь с грохотом открылась, занавеска откинулась, и появился худой, небритый мужик в носках...

– Здравствуйте, – вежливо поздоровался он, приложив руку к груди и качнув включенной головой. Затем прозвучала трамвайная просьба: – Разрешите пройти, пожалуйста, а то мне надо выйти...

И он уверенно прошлёпал между семьёй и телевизором в прихожую, слегка зацепив журнальный столик. Затем открылась входная дверь, и со словами: – «Извините, пожалуйста, спасибо вам, люди добрые», – захлопнулась.

Женщины (а их было две: жена и свекровь) запоздало вскрикнули. Отец и сын в недоумении посмотрели друг на друга с неммым вопросом: «Что это было?»

– Да это вор! – дуэтом выдохнули жена и свекровь.

Поднялась суматоха, все вскочили, включили свет и разделились на два отряда. Женщины кинулись в прихожую – проверять вещи. Мужчины выскочили на балкон и посмотрели вниз. Там шумел своим привычным шумом двор: кричала на площадке детвора, лаяли собаки, смачно шуршали по мокрому асфальту автомобили, припарковываясь у подъездов...

– Он сверху спустился, – предположил сын.

– Как? Там же нет ничего, – сказал отец.

И действительно, сверху не висело ни верёвочной лестницы, ни каната.

– А может, сбоку от соседей?

Посмотрели сбоку. Там не было никакой возможности пере-

Исповедь в рамках трезвости

лезть – блочные конструкции дома не позволяли.

– Ёб-макарёб! – сплюнул раздосадованный отец. – Откуда он взялся? Шестой этаж! Карлсон без пропеллера!

Мужчины, одевшись, спустились по лестнице на улицу и обошли вокруг дома, опрашивая встречных: не видели ли они тут мужика в носках?.. Потом поднялись этажами выше и опросили квартиры над ними. Никто ничего не видел, мужик испарился.

Слегка ошалевшая семья вернулась на исходную позицию. После сообщения женщин, что ничего не пропало, все снова устали в телевизор, с экрана которого корчил рожи бессмертный Петросян. В воздухе висел горьковский вопрос: «А был ли мужик? Может, мужика-то и не

было?..» Отец машинально потянулся за пивом. Но журнальный столик был пуст.

– Кто пиво убрал? – спросил он в недоумении.

– Да никто его не убирал, как стояло, так и стояло! – ответили женщины.

На экране вконец распоясавшийся Петросян со своей разноцветной компанией повернулись к семье задом и, наклонившись, стали хлопать себя по ягодицам, на которых было написано крупными яркими буквами: «Я вас люблю!»

– Вот же гад!.. – глухо прорычал отец. – Он пиво спёр!

И вышел курить на балкон, хлопнув дверью.

Александр, Горячий ключ

Рисунок Елены Г., Москва



КУСОЧЕК ЖИЗНИ

Есть у меня брат, он – действующий алкоголик. Когда моей трезвости было третий год, он уже дважды побывал в хорошей наркологической больнице. Было так: перед тем, как он туда загружался, точнее, его загружала наша мама, она консультировалась со мной – в какую больницу лучше. Я узнавала, рекомендовала. Но ничего не получалось – брат каждый раз сбегал. И отправлялся в другую – ту, куда не ступала нога анонимного алкоголика и которая ему, естественно, больше нравилась. А наши еще не побывали там, поскольку это была новая больница. Не успели, и я задумалась.

Однажды моя дочь поехала навестить бабушку – мою маму – а в это время туда буквально приполз мой брат. Был в страшном запое – где он был и как жил, можно было только догадываться. Домой моя дочь вернулась вся в слезах и говорит: «Неужели нельзя ничего сделать? Он же умирает!» Вот тогда и возникла у меня идея по Служению.

Позвонила знакомой, узнала телефон зам. главврача, в беседе

с которым представилась, объяснила, что я из Содружества АА, и он назначил встречу.

– Не пойду одна, – подумала.

Звоню нашим, они оказались «за», и все вместе мы пошли на прием. Надо сказать, что Владимир Петрович (зам.) оказался очень добросовестным человеком. К тому времени он уже заметил, что в больнице, под наблюдением, пациенты быстро идут на поправку, но по выходе вскоре возвращаются – в более тяжелом состоянии. Он честно сказал, что не видит выхода. А в Анонимных, сколько он про нас слышал, получается. И предложил сотрудничество. При этом указал именно на меня: «Вот вы, Светлана, и расскажите, как вы здравливаете».

– Вот, влипла! – подумала я. – Приятно, конечно, что тебе поручают такое дело, но ведь рассказывать придется не анонимным – здоровым людям. Чудно! К тому же, они – наркологи, зарабатывают на запоях, значит, заинтересованы, чтобы алкаши пили, а тут мы со своей трезвостью!

Все это у меня в голове не складывалось, но отказаться я не

могла. Звоню нашим, спрашиваю: «Чего говорить-то?» Они в один голос: «О себе – правду». А один сказал: «Вообще-то я наркологов не люблю, но передай спасибо за их работу».

С тем и пошла. И обнаружила, что от природы я совсем не такая смелая, как хотелось бы, или, как иногда себя преподношу. Трусила страшно. Такое бывало со мной и раньше – в нужный момент терялась в толпе, пряталась за чужие спины, придумывала веские причины не присутствовать... Но в этот раз прятаться было не за кого, и я выступила. Надо сказать, что в зале были не только медики, пришли родственники алкоголиков, представители профильных организаций, заинтересованные лица. И несмотря на скепсис, присутствовавший вначале, эффект получился потрясающим.

После выступления подошел лечащий врач больницы и буквально затащил нас всех в кабинет. Он чуть ли не захлебывался от восторга, рассказывая, что

знаком с Программой АА, что долго нас искал, что безгранично рад нашему появлению.

Сказать честно, мы и сами не понимали, что произошло. Готовились к тому, что придется доказывать, что мы нужны, и пр. А врач словно прочитал наши мысли и пригласил осмотреть комнату, в которой можно будет собираться. И родилась группа.

Когда мы приходили на собрания, медсестры радовались. Говорили, что пациенты оживают после нашего прихода. Конечно, собрания были разными. Было шумно, алкоголики задавали вопросы, перебивали ведущего... Все, как положено среди новичков. А однажды один из них запсиховал: ему очень хотелось высказаться, а слова не давали. Не успевал. И мы доверили ему провести собрание. Молодец! У него здорово получилось.

Сейчас этой группы нет. Но есть память. А для меня это – счастливый кусочек жизни.

Светлана, Москва



Мнения



На очереди – рубрика мнений. Напоминаем, она организована для того, чтобы освещать самое острое, самое наиболее в АА.

Ниже пойдет речь о вариантах переводов «12-ти Шагов» и «12-ти Традиций» АА, предложенных читателю в №2 за 2009 г. и №1(3) за 2010 г. журналов «Дюжина».

Дело в следующем.

Официальным у нас считается перевод Шагов и Традиций АА 1989 г. из БК, и именно он воспроизведен в каждом из сегодняшних изданий этой главной книги. Некоторые анонимные считают, что в них ничего нельзя менять, хотя местами переводы до того косноязычны, что в них нельзя ничего понять.

О необходимости более точных переводов заговорили на Конференции 1995 г., была определена группа компетентных переводчиков, которая и выполнила эту работу. А далее – тишина.

Продолжая полемику, редакционный коллектив «Лозы» (тогда – «Дюжины») подготовил к публикации оба варианта переводов Шагов и Традиций, один – имеющий хождение сейчас в Содружестве, второй – в варианте группы переводчиков РСО АА. Тексты были опубликованы параллельно, и читателю было удобно сравнить оба варианта самому. И что?

Ничего! Ни делегаты ассамблей, Конференций, ни, к сожалению, наши читатели и ухом не повели. Заняты были, очевидно, более насущными делами, некогда было обращать внимание на пустяки.

Что ж, стало быть, Содружество наше еще долго не повзрослеет. А между тем в АА приходят новички, которые тоже хотят выздороветь, и которым по-русски, доходчиво нужно объяснить, что для этого делать и что это за Шаги.

Наш коллектив, тем не менее, не отказывается от идеи разрешения ситуации с основополагающими текстами АА. Желающих поучаствовать в дискуссии мы адресуем на сайт <http://aa-service.org/>, в раздел «Лоза», а сами обещаем вернуться к этому вопросу в ближайших номерах нашего журнала.

На всех широтах



Продолжаем рубрику «На всех широтах». География «Л» ширится, и в этом номере подборки материалов «с мест» будут представлять уже четыре региона – Восточную Сибирь, Дальний Восток, Санкт-Петербург, Ленинградскую и Калининградскую области. Презентация этой рубрики состоялась в одном из предыдущих номеров «Д», а сегодня в редакционном портфеле «Лозы» уже есть материалы на следующие номера.

Как всегда, открывают раздел Анонимные алкоголики региона, простершегося от Енисея до Тихого Океана.

ПОТОМКИ ЧИНГИСХАНА

12-летию основания АА Монголии был посвящен Форум, на который съехались анонимные алкоголики из ближайших к этой стране городов России – Иркутска, Ангарска, Читы, Хабаровска, Владивостока и совсем неблизкой Москвы. В предыдущем номере журнала мы сообщали о готовящемся мероприятии, и вот, Форум собрал рекордное число участников.

О том, как он проходил, – рассказ нашего корреспондента Алексея О. из Читы.

Форум проходил с 13 по 16 августа 2010 г. в национальном парке «Терелж», неподалеку от столицы Монголии Улан-Батора. Вообще, в стране на сегодня довольно сильная организация АА, работают более 30 групп, и чуть ниже я расскажу

об этом, а сейчас – о путешествии.

Дорога и переход границы были утомительными, лишь через сутки мы прибыли в Солнечную Монголию. Как только автобус пересек границу, мы сразу оказались среди монгольских друзей, которые выехали зара-

нее, чтобы сопроводить нас до места. Это были Алена, Саньо и Давид.

В приграничном городке Алтанбулаг нас ждали члены местной группы. Погода в этот вечер была пасмурной и холодной, а под конец пошел дождь, но мы этого не чувствовали: сфотографировались у памятника Сухэбаатора и обменялись теплыми приветствиями. До Улан-Батора добирались ночью, по пути остановились лишь в городе Дархан, где всех нас угостил великолепным ужином наш добрый друг Пуджи. Он, к сожалению, не мог поехать с нами на праздник и, не теряя времени, мы двинулись дальше.

Надо сказать, что дороги в Монголии платные. Ехали почти всю ночь, и вот, рано утром мы в Улан-Баторе. Дождь кончился, выглянуло солнце, и во все время проведения Форума установилась теплая солнечная погода. Нас отвезли в спортивный клуб, в котором проводит свои собрания одна из групп, зарегистрировали, мы получили значки с эмблемой Форума, блокноты и ручки, а также контактные телефоны местных АА на тот случай, если кто-то отстанет или потеряется. Нас ознакомили с повесткой, и те из нас, кто хотел, записались выступающими. Чувство-

валось, что монголы серьезно готовились к мероприятию.

Вообще, монгольские анонимные очень любят спорт. Из спортклуба нас переместили в огромный спортивный зал, где происходил сбор, а в ожидании момента отбытия в Терелж было разыграно несколько товарищеских матчей по волейболу. Постепенно к спортзалу подтянулись другие анонимные. Некоторых мы уже знали, поскольку они уже бывали на наших Форумах.

Во второй половине дня, погрузившись в несколько автобусов, мы выехали на место проведения Форума – это порядка 30 км от Улан-Батора. По дороге автобус остановился, чтобы мы могли перекусить, и здесь произошло следующее. Залюбовавшись местными достопримечательностями, я буквально на пару минут отделился от группы, а когда вернулся – увидел лишь облачко пыли на дороге от автобуса. С ним вместе уехали и мой телефон, записная книжка, визитка, которую дали мне монголы. Пока я предавался размышлениям, как выжить в чужой стране без денег, без языка и связи, ко мне подрулила легковушка – это монголы, обнаружив недостающего, вернулись. Там, в машине, я познакомился с по-

этом, чье имя в переводе с тибетского означает «Сверкающий Дракон», и к которому он неизменно добавлял: анонимный.

И вот мы в Терелже, у подножия «Черепахи» в великолепной долине, окруженной отвесными скалами. Более двух сотен анонимных насчитал Форум, были и приглашенные. Мы разместились в юртах по пять человек, и после небольшого перерыва и ужина вновь встретились в большом зале. Это был вечер, посвященный Форуму, он был наполнен радостью, душевным теплом, весельем. Были организованы конкурсы, пели песни, причем монголы любят, умеют петь и не хуже нашего знают русский репертуар.

В программе Форума по утрам значилось такое мероприятие, как зарядка. В моем понимании зарядка – это то, чем занимаются два-три энтузиаста, которым не спится в семь утра. Каково же было мое удивление, когда в 7.00 на весь Терелж раздалась бодрая, громкая музыка, и все монголы как один вышли на зарядку. Это было настолько привлекательно, что на следующее утро я с удовольствием присоединился к ним.

На открытии Форума были гости, представитель от каждой страны держал свой флаг: Рос-

сия, Корея, Канада, Япония, Монголия. Для архива велась запись на профессиональную видеоаппаратуру, при этом право на видеосъемку имел только один специально приглашенный человек.

Здесь, как и на всех подобных мероприятиях, чувствовалась сила духа АА. Особенно меня поразили сплоченность монгольских групп, их щедрость и радушие к гостям, приверженность своей родной группе, жизнелюбие и открытость, деловой и энергичный подход ко всему, что касается дел АА. Позже, когда дома я показывал своим фотографии, они обратили внимание, что мы много улыбаемся, пожимаем друг другу руки, хлопаем друзей по плечу... Анонимные всегда привносят нечто особенное в атмосферу любого праздника.

На церемонии открытия монгольские группы выстроились – каждая в отдельный ряд. Первый человек в каждом ряду держал перед собой табличку с названием группы. Мужчины были в костюмах, женщины – в красивых нарядах. Было очень торжественно. Группы были разнокаллиберными – большие, маленькие, городские, из отдаленных сел. Была группа, состоявшая только из одних женщин.

Открыли праздник, перешли к выступлениям. Было много спикерских, и для каждого свой синхронный перевод. Не только с русского и монгольского, но и с более экзотических языков. Мы разделились на небольшие группы, в центре которых расположились переводчики и вполголоса пересказывали, о чем шла речь. Мы услышали рассказы японцев, которые приезжают сюда каждый год. Меня лично тронул рассказ корейца, чье имя я не смог запомнить – слишком уж было необычным. Помню выступление Вивьен из Канады. Она уже довольно долгое время трезвая, и меня заинтересовал ее опыт.

Много было выступлений хозяев праздника. Рассказ одного пробудил у меня воспоминания. В прошлом году этот монгол, будучи у нас в Хабаровске на Форуме ВС и ДВ, тяжело заболел. Ему предстояла операция. Тогда, взявшись за руки, мы вместе прочитали молитву с пожеланием успеха операции. И вот, он на сцене перед нами – живой, здоровый, рассказывает о том, насколько важной для него была та поддержка. Вашему по-

корному слуге тоже дали выступить. Затем – собрания.

В последний день Форума прошла Конференция по обслуживанию. Как наблюдатель, я не имел права голоса. Монголы, между тем, приняли очень важное решение, они выбрали первый Совет попечителей АА Монголии. Обсуждались также вопросы деятельности офиса по обслуживанию, сбора и распределения пожертвований и пр.

В день отъезда нас угостили особым национальным блюдом из баранины. После чего пригласили поехать в музей Чингисхана, который находится в 54 километрах от Улан-Батора. Чингисхан в Монголии – особо почитаемая личность, он олицетворяет величие и могущество страны. Статуя Чингисхана, высотой около 50 метров, впечатляет. 250 тонн нержавеющей стали, огромный подиум, внутри которого размещены музей и ресторан, лифт, размещенный в статуе и ведущий на смотровую площадку, расположенную на голове... А какой вид сверху!.. Вот в таком необычном месте мы и попрощались. Надо ли говорить, как не хотелось?..



СТРЕЛКА

Я – алкоголик. Пишу об этом спокойно и со смирением. Сейчас. А до этого были тяжелые годы падения. Страх, боль, ложь, предательство...

В детстве я как-то раз решил: вообще не буду никогда пить. Потому что рос в алкогольной семье и видел, к чему это приводит. Видел родственников, соседей, односельчан. Думал: «Почему они пьют? Ведь такими противными становятся». Но в 14 лет довелось попробовать самому, и я забыл про свое детское решение. Мне очень понравилось это состояние – настолько, что во второй или в третий раз я напился до лежачего состояния. Пил с более взрослыми ребятами, и не хотелось от них отставать. Хотелось подняться в их глазах. Поднялся – распластанный на полу. Вот так все и началось. Сначала было по выходным, потом – чаще, потом – почти ежедневно.

Годы шли. Я пил все больше. Если намечалась пьянка, меня уже ничто не интересовало: ни девушки, ни родители, ни работа. Мне говорили, что я слишком много пью. Отмахивался: «Не больше, чем все! Да я в любое

время брошу!» Но не пытался. Хотя мысли такие приходили. Я прятал их, отгонял, заливал водой. Уходил от действительности. Страшно было взглянуть на себя.

Женился. По любви, но с мыслью, что это поможет мне перестать пить. Ведь я же считал себя ответственным. Скажи мне любимая жена: «не пей!» – не буду. Говорила, просила, плакала. Я обещал и сам верил в обещания. И пил. Но все же семья, видимо, подтолкнула меня к тому, чтобы появилось желание покончить с этим.

Пошел в наркодиспансер. Думал, что, пролечившись, избавлюсь от пьянства навсегда. Но однажды подвернувшаяся рюмка разрушила мои планы и надежды. Я снова запил. Причём так, как никогда. Не мог насытиться алкоголем, а когда уже не мог пить – не мог остановиться. Не могу, а пью, не хочу, а пью. Еле добрался до знакомой уже больницы. Полечили. Не пил полгода. И опять старая история – только с более страшным исходом.

Из больницы, можно сказать, я не вылезал. Каждые полгода

приходил, или приводили, или привозили. Шесть раз за четыре года. Надежда вылечиться угасала. Потом исчезла совсем. Не строил иллюзий, не клялся, не давал обещаний. Я знал, что пройдёт какое-то время, и, независимо от того, плохо ли мне будет, хорошо ли, – я снова уйду в запой. Хочу я этого или не хочу. Вместе с этим пониманием пришло такое отчаяние, такая безнадежность – хоть в петлю лезь. Трезвый – сдерживался, пьяный – рыдал горькими слезами. С женой этим не делился. Не хотелось ее пугать. Да и стыдно было: я же виноват кругом. Было жаль ее, жаль детей, жаль самого себя. И в очередной раз лежал – умирал с похмелья.

Однажды утром решил доковылять до психолога. Дошёл. Психолог – женщина – показала мне такой доброй, что я решил поделиться с ней алкогольными проблемами. Отвечает, что как раз в этом здании собирается группа Анонимных алкоголиков. Я вспомнил, что слышал о них раньше, но не придал этому значения.

Пришёл на следующий день. Пишу это сейчас и вижу, как все происходило. На душе было тепло-тепло, и такая благодарность всем. Сидят за столом, беседуют: красивые, чистые, трезвые. Но,

почему-то, представляясь, говорят: «Я, такой-то, я – алкоголик». И я поверил им и готов был вскрикнуть: «Я такой же, мне больно, помогите». А вслух сказал: «Я – Юра, я – тоже». Всё. Не понимая, о чём они говорят, я понял, что пришёл туда, куда было нужно.

Вначале меня, конечно, все удивляло. Как так – открыто говорить о самом себе? Я в своем алкоголизме боялся признаться даже во сне. А эти... Но ведь как-то они могут!.. Появилась надежда, что, может быть, получится и у меня.

Вечером на вопрос жены: «Буду ли я и дальше ходить на собрания?» – ответил: «да». Может, говорю, хоть годик не попью. То есть, для меня в то время не пить год казалось чем-то невозможным. Забегая вперед, скажу, что сегодня я уже около семнадцати лет не пью. И дома, и на работе все нормально. А тогда только начинался медленный, трудный процесс выздоровления.

Семнадцать лет... Но я твердо знаю, что не перестал быть алкоголиком. Такое не проходит. Выпив одну стопку, я снова уйду в запой. Но я не пью. И мне хорошо. Не загадывая и не зарекаясь, я радуюсь каждому прожитому дню. Из этого складываются

ся годы. Приобретается опыт, приходит другой образ жизни, меняется мышление. И сегодня, оглядываясь назад, я знаю, что меня не было бы без АА. Как

если бы на железнодорожной стрелке в последний момент кто-то успел повернуть рычаг.

Юра Ч., Иркутск



ЗДРАВСТВУЙТЕ! Я – ЖЕНА АЛКОГОЛИКА

Следующее письмо пришло к нам из Читы. Мы ничего не знаем об авторе. Немногое известно и о том, кто записал ее рассказ. Судя по написанию, корреспондент какой-либо городской газеты. Но мы подумали, что это не имеет значения для читателя. Прочитайте, удостоверьтесь сами.

Передо мной – девушка с маленьким ребенком на руках. Обе довольные, улыбающиеся. «Меня зовут Олеся. Я жена непьющего алкоголика», – совсем по-будничному говорит она. А на лице ни капли смущения, рас-

терянности. Вот что она рассказала.

– В прошлом номере прочитала материал об Анонимных алкоголиках. И вот, решила рассказать вам о своем, наболевшем. Тема эта очень важная для

меня, так как благодаря АА мы наконец-то зажили нормальной жизнью.

С мужем мы вместе уже 10 лет. У нас двое детей, и все годы мой муж пил. Сильно. Много. Каким-то чудом я не была вовлечена в пьянство и никогда не выпивала с ним.

... Сначала пьянки длились по 2-3 дня, потом – больше, чаще. Он пил, я работала. Всю зарплату, премию и отпускные я вкладывала в развитие нашего бизнеса, а выручка оседала в карманах напарника или шла на выпивку. Была одна больница, другая, реанимация, наркодиспансер. И надежда, что когда-нибудь все будет по-другому. Случился период, когда он просто перестал пить – почти на год. Я была счастлива. Но потом его стало ломать, стал злым, раздражительным, срывался по пустякам и в конце концов запил. Я ждала этого. И все пошло по-старому. Три недели пьянки, четыре дня «болеем», 2-3 месяца не пьем.

Были операции, были женщины. Но теперь все позади. Сейчас у нас маленькая дочка – ровесница его трезвости. Последняя пьянка прилась на праздники Нового 2005 года. Потом – белая горячка, наркология. Там-то мы и узнали об Анонимных.

Сначала я не верила, было даже смешно: как это – встречаются алкаши и не пьют! Но прошло три месяца – муж трезвый. Чудо! Четыре – не верю глазам своим. А потом накатила ревность. Как же так, я 10 лет боролась, а он с чужими людьми бросил пить и трезвый. А я? Как же я? Появился страх остаться одной.

Мне было трудно понять, что люди, попавшие в АА, пришли не в брачное агентство. Было страшно. Хотелось вернуться к привычному. Пусть пьет, так хоть сидеть дома будет. Когда в очередной раз он принес с собрания нечто вроде «люби себя»,¹ я решила, что муж попал в секту. Начала бороться, увещевала: не ходи, не надо. Слава Богу, что он не послушался. А потом я начала читать их книги.

Я приняла его таким, какой он есть. И вдруг увидела, что все годы жила с другим человеком. А настоящий он – добрый, внимательный. На юбилей он впервые подарил мне розы. Я ревела, как маленькая. Сейчас, как я уже говорила, у нас почти три года трезвости. Я знаю, и он знает, что без АА этого не было бы.

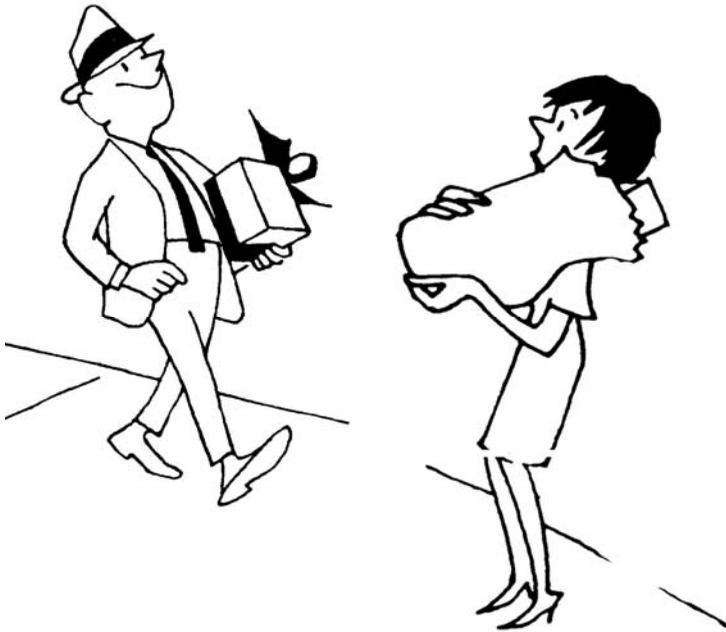
¹ В АА в целях реабилитации и восстановления личности рекомендуют учиться любить, уважать самого себя (*примеч. ред.*)

Многое изменилось за эти годы. Жизнь стала проще, легче. Пришло знание, что ты не один, что есть люди, которые тебя выслушают, помогут словом, делом. Я привыкаю к нему заново. Мне кажется, что и он учится заново говорить, ходить, думать. Ну прямо как наша маленькая дочка. Иногда мы смеемся вместе: папе и дочке по три годика.

Была, правда, обида на то, что муж все сваливает на меня.

Трезвость он ставил превыше всего. А я с маленьким ребенком должна была где-то ходить, куда-то ехать, выстаивать в очередях, решать его проблемы. Сейчас я понимаю: болезнь роста. Бросался из крайности в крайность, пока не нашел точку равновесия. А я только теперь вижу, за какого замечательного человека вышла замуж!

Александра О., Чита



ОТ КРАСНОЯРСКА ДО КАМЧАТКИ

Продолжаем историю возникновения Совета по обслуживанию Восточной Сибири и Дальнего Востока, начатую в предыдущих номерах журнала.

Слово – нашему корреспонденту в Иркутске Сергею С.

*Начало – в №2, 2009 г. и №1(3), 2010 г.
журнала «Дюжина»*

Часть 3-я. Становление и расширение региональной структуры

В марте 2005 года мы с Александром Ш. поехали на Конференцию наших алтайских друзей с ответным визитом. Хотя жители европейской части России иногда и полагают, что Иркутск и Барнаул где-то рядом, ехать на поезде нам пришлось двое суток. Предварительно я распечатал руководство по обслуживанию США и Канады в переводе Вениамина, и у меня впервые появилась возможность его подробно изучить. Параллельно брошюрку читал и Александр, и мы обсуждали интересные нас моменты.

В Барнауле ночью нас встретили и привезли в пансионат, где проходила Конференция. А че-

рез два дня мы уже возвращались – уставшие, но довольные, обогащенные опытом.

В марте, в канун российской Конференции по обслуживанию, из ЦБО (центрального бюро обслуживания) к нам пришла весточка, что одного из российских делегатов приглашают принять участие в Собрании по обслуживанию АА Азии и Океании (АОСМ). Я представил, что эта встреча, возможно, пройдет где-нибудь в Китае, Корее или Японии, а оказалось, еще дальше – в Австралии. Но был наготове: ведь накануне я был наблюдателем от России на аналогичном Собрании в Варшаве, и меня могли выбрать.

На Конференцию в Москву мы поехали вдвоем: новый дублер делегата Александр и я. Читинский делегат так и не объявился.

Я сознательно не останавливаюсь подробно на событиях той Конференции, поскольку это тема отдельной брошюры, и я, надеюсь, ее напишу впоследствии. В тот раз меня действительно выбрали делегатом от России на АОСМ, и я, преисполненный гордости, вернулся домой.

А дома в июне проходил очередной региональный Слет – уже четвертый. В тот раз приехало много гостей из Сахалина, Красноярска, Железногорска, Читы, Улан-Удэ, Казани. От нашего региона также были выбраны представители – по чело- веку от города, где есть АА.

На Слете мы обсуждали, по сути, всего один вопрос: нужна ли нам единая структура по обслуживанию на территории от Красноярского края до Сахалина? «За» проголосовало большинство – Железногорск, Чита, Сахалин, Иркутск и Ангарск. При этом мы взяли с них обещание явиться на нашу Конференцию в ноябре. Таким образом, один из «больных» вопросов был решен.

Пришел август, пора было собираться на АОСМ. Лететь в Ав-

стралию предстояло через Москву. Билеты обошлись мне в 67000 рублей, а собрать анонимные Сибири смогли только 20000. Но меня ничего не могло остановить, взял потребительский кредит и полетел.

Пока в посольстве в Москве мне делали визу, я посетил заседание Российского совета по обслуживанию. Я впервые присутствовал на рабочем, будничном заседании РСО. Офис, по решению Совета, выделил мне на дорогу 3000 рублей. Больше я не задерживался и из Москвы, через Японию, полетел в Австралию.

О Собрании АА в Австралии – тоже коротко, потому что тема эта – более объемной публикации. Удивило многое. Там, в частности, я впервые узнал о программе наставничества «страны стране». Хотя мы (РФ) не раз пользовались этим опытом. Поделится с коллегами нашим опытом, но, самое главное, получил личные контакты с руководством GSO и делегатами из многих стран Азии и Океании. Мой подробный отчет об АОСМ-2005 опубликован в А/Я 33.

После Собрания мне удалось в течение десяти дней поехать по Австралии (Голд-Кост, Брисбен, Армидайл, Сидней), и везде теп-

ло и радушно меня встречали анонимные. Провел много времени в национальном офисе АА Австралии, получил представление, как формируются и работают структуры обслуживания. Было чему поучиться, ведь в тот год АА Австралии отмечало свое шестидесятилетие.

Домой вернулся в канун нашей третьей региональной Конференции. Успел перевести все материалы АОСМ, осмыслить увиденное и, на основании этого опыта, переработать Положение об Ассамблее и Комитете обслуживания региона. За основу я принял Руководство по обслуживанию США и Канады и Австралии. Активная деятельность в АА заслонила собой работу и семью. До сих пор удивляюсь, как удавалось в то время зарабатывать деньги, да еще досрочно и легко вернуть взятый перед поездкой кредит. По-видимому, я был на правильном пути, и это придавало силы.

Незадолго до Конференции на связь вышли члены группы АА «Альтернатива» из Хабаровска. Пообещали, что направят представителей. Впервые к нам выехал директор ЦБО К из Москвы.

И вот, 4-го ноября, за день до начала заседания, прилетели

первые делегаты с Сахалина и Хабаровска. Был тихий, солнечный день, повез гостей на берег Байкала. Один даже осмелился искупаться в озере, хотя температура воды была 4 градуса, а воздуха – всего 8 выше нуля. А 5-го, в день открытия Конференции, началась метель. Перед поездкой на турбазу решили все вместе собраться в актовом зале наркологического диспансера. Присутствовали: Барнаул, Москва, Красноярский край (2), Чита (3), Хабаровск (2), Сахалин (2), и, конечно, наши пять делегатов от окружного комитета.

Экипировавшись, поехали на турбазу «Голубые ели». После ужина объявили о создании Комитета по рассмотрению уставных документов. Требовалось более подробно изучить документ, которые собирались утверждать. В Комитет, наряду с нашими делегатами, вошли и более опытные гости – Костя и Света с Сергеем из Барнаула. При обсуждении проекта Руководства разгорелись споры. Исправляли, возвращались к прежним вариантам, за справкой обращались в документах США и Канады... Было уже пять утра, когда поставили, наконец, точку. Зато это был коллективный труд, и это чувствовалось. А через не-

сколько часов уже обсуждали его на Конференции.

Положения приняли без особых придинок, довольно быстро. Изменили лишь кое-что в терминологии, приблизив ее к американской. Тогда же решили назвать наше мероприятие Собранием по обслуживанию, чтобы не было путаницы с Конференцией АА России. По этой же причине переименовали Совет по обслуживанию в Комитет. Выбрали в него новых представителей от тех краев и областей, что присутствовали впервые. В результате, в Комитет вошли: двое должностных лиц из Иркутска (я совмещал должности председателя и секретаря, а Александр продолжил выполнять функции казначея), и одному представителю от Краев и областей – Красноярского, Читы, Хабаровска и Сахалина. Утвердили также новых делегатов на российскую Конференцию – от Сахалина, Хабаровска, Иркутской области и Красноярского края.

Собрание, таким образом, завершило формирование нашей региональной структуры по обслуживанию. Мы имели уставные документы, которые позволяли изменить состав Комитета или его форму деятельности за счет принятия в него новых чле-

нов или появления с их стороны какой-либо инициативы. Учредили также Листок АА, назначили ответственного за сайт региональной службы. Определили, что основная деятельность Комитета по обслуживанию – информационная, создали общую кассу, выбрали казначея.

Все это представлялось очень важным, ведь наш регион – от Красноярского края до Тихого океана. Еще радовало, что было много споров, разногласий, но не было неприязни. Были любовь и понимание. Я даже поделился с Сергеем из Барнаула сожалением, что на Собрание не явились оппоненты. По домам разъезжались довольными и счастливыми.

Немного расскажу о связи через Интернет, она сыграла очень большую службу.

С 2004-го года мы пытались общаться в чате на нашем сайте. Но до конца 2005 собрания были нерегулярными, приходилось в одиночестве сидеть по часу. А после III Собрания режим работы стал плотнее. В 2006 году мы провели 27 собраний в чате. Таким образом, образовалось единое информационное пространство. Смешно сказать: иногда я больше знал о событиях в Чите или Хабаровске, чем в своем родном городе.

После мероприятия некоторые делегаты задержались в Иркутске. Небольшой отпуск сумел организовать и [Константин К.] с сыном. Мы съездили на Байкал в Листвянку, побывали в музее Байкала в Лимнологическом институте. Не забывали общаться и на наши темы. И тут произошло то, что до сих пор вызывает чувство сожаления.

Сын Кости Егор в последний день попросился сходить в музей декабристов в доме князя Трубецкого. Но у нас не хватило времени. А когда брали им билеты в Москву, я случайно увидел метрики ребенка. Фамилия была Раевский, и его интерес к декабристам не случаен. Хотел бы исправить эту досадную оплошность, и надеюсь, когда-нибудь это получится.

В марте 2006 года мы, как и год назад, выехали в Барнаул на Конференцию АА Алтай. Ночью в Красноярске к нам присоединились еще двое наших, и вот, вчетвером прибыли в Новосибирск, где почти пять часов наш вагон дождался другого состава, следующего на юг. Но время не прошло даром – созвонились

и встретились с нашими друзьями в Новосибирске. Нас восемь человек, сидим в гриль-баре, и я рассказываю ребятам об АОСМ. Мне было очень важно перед ними отчитаться, ведь Новосибирск пожертвовал 1280 рублей на мою Австралию. Они были даже удивлены, что деньги их потратили по назначению, да еще явились за них отчитываться.

В Барнауле мы повстречали еще одного иркутянина, который возвращался от родственников из Караганды и по пути домой остановился в Барнауле. А на алтайской Конференции уже нам пришлось делиться опытом. Удалось вызвать интерес, а меня дополнительно попросили рассказать об АОСМ в Австралии.

Обратно ехали впятером. С одним из моих иркутских спутников я сделал остановку в Красноярске, чтобы посетить Железногорск. Два дня общался с железногорскими друзьями, и перед я ними также отчитался в своей работе на АОСМ.

Я дома. Приближались события нового, насыщенного 2006 года.

Продолжение следует

ХОЗЯЕВА ТАЙГИ-2

(Зимние развлечения в Сибири)

Давно слышал о зимней Олимпиаде АА в Самаре, давно хочу побывать на российском Форуме, который проходит, как правило, в европейской части страны. Много таких мероприятий «на югах», а у нас в Сибири зимой до недавнего времени наступало затишье. Но мы, кажется, проснулись.

Меня иногда гоняет по Сибири рабочая необходимость. Так, в декабре 2005 года прилетел в Якутск. Вышел из самолета – кругом темно, туман, утро, на табло едва проглядывают цифры – -49^0 . Постоял, осмотрелся – уже -50^0 . Но жизнь в городе идет, автобусы ходят, такси летают. Спросил таксиста: как это они заводят машины в такой мороз? Ответил, что они их до весны не глушат. Работают вдвоем на одной машине попеременно. Самая ходовая услуга – разогрев машин тепловой пушкой. Прошлой зимой, когда в Иркутске месяц стояли морозы за 40, у нас тоже появилась такая, даже пользоваться довелось: 1000 рублей и полчаса делов. Одевают на машину брезент, выкручи-

вают свечи и гонят вентилятором разогретый воздух.

После обеда знакомая по Интернету врач-нарколог, молодая якутка, подъехала на такси и повезла меня в наркологическую больницу под народным названием «Красная Якутия». Ее мать там – заведующая отделением. Собрали они на встречу человек 50 больных, и встреча затянулась на четыре часа. Пациенты были поражены, что добрался до них в такой мороз: «Зачем, ради кого – нас?!» На прощание подарили открытку с надписью: «Мы с вами!».

После этой поездки меня подмывало предложить Российскому совету провести декабрьский Форум АА в Якутске, или, хотя бы, в теплых – Иркутске, Красноярске, Чите. Конечно, я понимаю – холодно, далеко, но все-таки...

Так вот, сейчас зимой наше Содружество не спит. В декабре, например, исполнилось 12 лет АА Железногорску, что в Красноярском крае. От нас на встречу выехали ребята на машине, проехав более 1000 километров по

морозу. Рассказывали, как их встретили анонимные из Хакасии, Тувы. После того, как однажды магаданец на нашем Форуме представился анонимным алкоголиком – «первым чукчей», так сразу в АА появились: первый хакас, первый тувинец. Сейчас их уже много, таких «первых».

А мне вспоминается, как пару лет назад мы, трое иркутско-ангарских анонимных и моя жена, ездили в Железногорск на 10-тилетие. Мы с женой, приехав на сутки раньше, не заметили сильного мороза.

Нас встретили и тут же упрятали в машину. Потом пришлось прогуляться по лесу, чтобы перелезть через ограду. Дело в том, что Желез-

ногорск – это бывший Атомград, и в СССР он был под семью замками. Теперь же к нему – чуть ли не народная тропа: идешь по лесу по натопанному, протискаешься через дыру в колючей проволоке, и ты в городе, где тебя уже ждет машина.



Вечером прибыли в пионерлагерь одного местного комбината, который производит космические спутники. Это довольно необычный лагерь, состоит из трехэтажных бетонных домов, рассчитанных на 60 человек на 2-х жилых этажах каждый, а на третьем – залы, в которых мы и проводили свои собрания. Предусмотрительная вместительность со стороны СССР. А к вечеру в этот лагерь съехались местные из Железногорска и Красноярска.

Мороз крепчал и к утру, когда надо было встречать гостей, достиг отметки -42. Завелась только одна машина. Сереге – летчику – пришлось в этот день

встречать гостей из Барнаула и из Иркутска. Иркутяне его долго ожидали на вокзале, так как в довершение всех неприятностей у ма-

шины спустило колесо. Конечно, это ему не по воздуху летать.

Мороз в тот раз сыграл нам на руку. Поскольку высунуться на улицу было проблематично, все два дня мы провели в залах – на семинарах и собраниях. Обсудили и Традиции, и Принципы обслуживания. У нас в гостях по-

бывал вице-мэр Железногорска, он выступил на большом собрании, выразил надежду на сотрудничество, пообещал поддержку.

Случилась еще одна вещь – показательная. Мы долго спорили по поводу разрешения курить в зале. Естественно, за окном – мороз, выходить страшно, удовольствия никакого. Разделились на два лагеря: «за» и «против». Победило меньшинство, а курящее большинство смиренно пошло мерзнуть. Разъезжались

удовлетворенные и наполненные энергией. Мороз начал слабеть.

А в текущем году с 5 по 8 января наши энергичные соседи из Бурятии провели новогодний Форум. К сожалению, мне не довелось там побывать, но вернувшиеся оттуда ребята рассказали об этом замечательном мероприятии. Так что, морозы для АА – не помеха. Как и жара, и непогода...

*Сибиряк, Иркутск.
Январь 2011*

Как мы уже говорили, география «Всех широт» расширилась. Подборки материалов о жизни АА готовы присылать из Ростова-на-Дону, Петрозаводска. Если так дело пойдет, придется выпускать еще журнал – о региональной жизни АА, которая по насыщенности и разнообразию нисколько не уступает жизни «головой».

Знакомьтесь – Калининград. Анонимным алкоголикам здесь почти 13 лет – столько, во всяком случае, исполнится единственной группе в городе в сентябре. Ей и посвятил свой материал «Евгений из Кенигсберга». Читаем.

СЕНТЯБРЬ У «ГРАДИЕНТА»

Алкоголиком меня сделали анонимные почти пять лет назад, а до этого я был просто обыкновенным человеком, только пил каждый день в течение 20 лет...

У меня были оправдания: я же не напиваюсь, как свинья. Ежедневно. Напиваюсь до полного беспамятства только пару раз в

неделю, а в остальные дни – до неполного. Я семью содержу, что еще надо? Конечно, это было зрелище, когда я приползал домой на карачках в два часа ночи с остатками картошки в порванной авоське... Конечно, я семью содержал, она не бедствовала...

В общем, считал, что я, как все, только мне немного не повезло: жена плохая, родители злые, начальники на работе – все до одного сволочи. Поэтому из дома жена выгнала, с работ выгоняли через месяц-полтора, терпели только родители, потому что им деваться было некуда.

В АА меня привел папа – меня, почти сорокалетнего мужика, который считал себя самостоятельным, но почему-то не мог принять ни одного решения сам.

Забыл сказать, что я много раз кодировался, иглоукальывался, сам зарекался – «никогда», но делал это для кого-то – для начальника, для родителей, для жены, для себя, любимого, лишь бы отвязались и не мешали мне бухать. После очередной процедуры пару дней терпел для приличия и напивался.

В АА в первый раз я шел с брезгливостью, там ведь алкоголики. Знакомое чувство по наркологии. Там тоже лежали алкаши, а я был другой, и попал к ним по случаю.

На собрании меня удивили женщины – красивые, ухоженные, со вкусом одетые. Присмотрелся и удивился еще больше – мужчины такие же лощеные. Подумал, что собрались врачи или психотерапевты – ломать комедию. Но вот, они нача-

ли рассказывать, и сомнения у меня отпали. Истории все были про меня. У меня перехватило дыхание, прослезился, а после собрания пошел и... напился.

Так и ходил примерно месяц: отсиживал два часа, внимательно слушал, что говорят, а после собрания шел и напивался. У нас занятия длятся два часа: первый – основная часть, второй – чай и разговоры. А между ними – перерыв. Так вот, в перерыве я умудрялся сгонять в ларек и влить в себя чекушку или бутылку «девятки». До сих пор помню, как торопясь, прячась за ларек, вливаю в себя эту «девятку», а она пенится, лезет через нос и обратно, я захлебываюсь... Так вот и посещал собрания Анонимных алкоголиков, на каждое из которых выцыганивал у родителей денег якобы «на шляпу»...

Но через месяц я вдруг заметил, что выхожу с собраний в прекрасном расположении духа, напевая и насвистывая. А в один прекрасный день (именно прекрасный), стоя на автобусной остановке, вдруг ощутил необычное состояние, что мне, вроде, чего-то не хватает. Есть время, есть деньги, а нет привычной бутылки в руке. И полное спокойствие. Встряхнулся:

да я ли это? Я, и я не хочу! Быть не может!

Тот день я запомнил на всю жизнь. Впервые мне не хотелось выпить, и я принял решение не пить совсем. Тому минуло уже почти пять лет.

Калининградская группа анонимных «Градиент» 1 сентября отметит свое тринадцатилетие. Много событий произошло за эти годы. Сегодня в ней не осталось никого, кто был у истоков. Но группа существует, собрания проходят регулярно, и на моей памяти не было ни одного дня, чтобы помещение пустовало.

Тринадцать лет назад, в разгар перестройки, мы еще как-то перемещались по стране, путешествовали по Польше, Литве. Потом границы закрылись, и мы оказались в изоляции. В информационном плане – тоже. Пару раз на моей памяти приходило что-то из московского офиса, и все. Даже адреса групп в наших справочниках – десятилетней давности. Слава Богу, появился Интернет. Только тогда мы по-

няли, что не одиноки и российское АА – это не кружок из десяти человек, собирающийся полуподпольно у свечи. Мир АА шире.

В декабре минувшего мы с Русланом П., членом той же группы, были делегатами 6-й ассамблеи в Комарово. Не могу не сказать теплых слов в адрес организаторов из Санкт-Петербурга. Именно в Комарово родилась мысль отпраздновать день рождения «Градиента» в Прибалтике. Даже название праздника родилось: «АА на ББ» – анонимные алкоголики на берегах Балтики.

Возникла идея об автопробеге – в Бранево в Польше. Поляки будут рады и пообещали визовую поддержку.

Я тоже приглашаю всех желающих в сентябре в Прибалтику. Точная информация будет в интернете, на Весвало, Петербургском сайте и здесь в «Лозе».

Ну и, пишите: jeka67@bk.ru, evgengen4@gmail.com

От редакции

По нашей информации, праздник АА в Калининграде намечен на 9-11 сентября т. г. Программа следующая: 9 сентября – сбор, 10-го – торжественное собрание, дискотека, отдых, 11 сентября – отъезд. Маршрут – Прибалтика, польские города: Бранево, Ольштын, Гданьск. Ночевки планируются в кемпингах. Вопрос о шенгенских визах, по представлению польского АА, в принципе решен.

Жизнь вне



Настоящая публикация – продолжение семи историй, опубликованных в №№ 1(31), 2 и 1 (3) журнала «Дюжина». Мы писали: «Анонимные алкоголики не становятся отшельниками. Став трезвыми, они вливаются в этот мир с яростью, иногда – с отчаянием. Приходится трудно новичку. Он пил, он старел, а мир жил как бы без него».

Как мир принимает своих блудных сыновей? Какие трудности встречаются у неопита на пути?

Обо всем этом мы продолжаем говорить здесь, в рубрике «Жизнь вне».

LOVE STORY

Листок восьмой

Мы расстались, когда любимый попросил меня переехать к нему жить. Ответила: «Давай попробуем». Я опасалась, что нас быт заест. Придется каким-то образом решать, кто будет стирать, готовить, мыть посуду... Денежный вопрос тоже, конечно, встанет. И я предупредила, что готовить не умею, и не научусь, по-видимому. Что убираться могу, но меня это угнетает, поэтому по мере необходимости, если будет очень надо...

Мы «съехались». Это означало, что ночевать стали вместе не через два на третий, а каждый день. Но жить я продолжала в своей квартире – той, что снимала. И продолжала за нее платить. Во-первых, у меня там была вся мебель (снимала только стены, мебель свою покупала), во-вторых – тонна одежды, и в-третьих – там был мой тыл. К тому же квартирка была рядом с работой, я привыкла ходить пешком, а от него до моего офиса было больше часа езды (на

метро, с пересадкой, еще троллейбус...)

Ко мне переехать мы тоже не могли. Все-таки, это тяжело для мужчины – жить не в своем доме, а я как-то изначально приняла тот факт, что он мужчина и он – глава семьи. И то, что я его люблю и ни в коем случае не хочу покушаться на его самоуважение.

И вот, мы вместе. Тут я впервые столкнулась с такой штукой, как ревность, причем, совершенно идиотская, безосновательная ревность к прошлому.

Дело вот в чем.

С ним жила его дочь от второго брака, и вот, мы стали жить втроем – он, его дочь и я. Естественно, какие-то разговоры были о ее матери, о том, что она хороший человек. Слава труду, он не занимался обсуждением своих прошлых жен и пассий. И я придерживалась того же в отношении своих бывших. Что было, то было, обсуждать и рассказывать это друг другу незачем. Не то, о чем можно поболтать на досуге. Прошлые отношения, конечно, могут быть темой рассказа, но лишь в контексте приобретенного опыта, обиды, рефлекс на какое-нибудь аналогичное действие, поступок...

Тема матери все же пару раз всплывала, воспоминания были

очень теплыми, и меня вдруг начала заедать мысль о ней. Пару раз я даже спрашивала его, мол, что – жалеет, что все позади? Он как всегда флегматично отвечал: «Что было, то было», а меня это раззадоривало еще сильнее. Я думала: «Ну нет бы сказал, что я лучше всех, что она плохая и ни в какое сравнение не идет, так ведь фигу – «что было, то было»... Тоже мне ответ!»

Но я была уже третий боец и знала, что распускать негативные мысли и эмоции не следует. Заставила себя самой себе сказать вслух: «Света, что мы имеем в данный момент? Он – с тобой. Не с ней. Значит, нечего пытаться вернуться к прошлому, беречь раны. Живем здесь и сейчас». Сработало.

Как-то его спросила: «Ты меня не ревнуешь?» «А смысл? Если что-то случится, оно случится, помешать не смогу. Но пока не случилось, зачем отравлять ревностью себе жизнь?» Вот такой диалог.

Давно-давно мой отец сказал, что если женщина хочет удержать мужчину, то у нее должны быть как минимум три важных качества:

1. умение показать мужчине, что он для нее свет в окошке;
2. легкий характер;

3. искусство не быть бревном в постели.

Не знаю уж, насколько этих трех пунктов достаточно, но то, что они важны – факт. И я поняла, что ревность никак не вяжется с легкостью характера. А потому избавиться от нее нужно было как можно скорее и безжалостнее. Самое правильное, что можно сделать, решила я, – это стать для него женщиной, от которой не хотелось бы никуда сбежать. И, следовательно, здесь могли пойти в ход все мои уже наработанные к тому моменту навыки – умение тормозить негативные сценарии, не слышать того, о чем не говорят, не проживать того, что не случилось.

Это удавалось. Нам было легко и интересно друг с другом. Мы жили вместе, и в то же время у нас у каждого были свои дела, интересы. Конечно, иногда случались непонимания. Все-таки процесс притирки двух непростых и больных людей не бывает идеально гладким. Но я поняла еще одну очень важную вещь: если мне хочется сообщить о каких-то своих проблемах, я никогда не должна делать это, обвиняя его. Например, я не говорила: «Ты плохой, и не уделяешь мне внимания». Звучало так: «Мне грустно, я хочу побыть с тобой сегодня». Ведь стоит

только начать разговор с обвинения, он тут же закрывается и начнет обороняться. Это нормальная реакция каждого. Единственно, чего я добьюсь наездами – скандал, и располземся по разным углам зализывать раны. Если же я исподволь прихожу с проблемами, то он включается, пытается мне помочь их решить.

Увы, не могу сказать о том, что происходило в душе у мужа. Уверена, там тоже шла работа. Во всяком случае, мне говорили, что он сильно изменился.

Итак, роль отличницы удалась. Но давала о себе знать еще штука – уже из маминого приданного: «Никому ничего доверить нельзя». Что это означало?

Вот, мама просит отца что-то сделать, результат ее не устраивает. И она со страдальческим видом все переделывает, вздыхая: «Все самой приходится делать».

А у меня аналогичная ситуация выглядела так. Прежде всего, научилась просить мужа именно о том, что я хотела получить. Говорила коротко и конкретно. Но иногда все же не получала ожидаемого. Например, прошу купить колбасы, а он покупает с жиром. А я с жиром не ем. Ну и прямо обидно делается, что ж, он такой-сякой: «Я ж не ем с жиром-то...» Или прошу

купить постельное белье, а он покупает какого-то жуткого болотного цвета. И опять я недовольная. Но было к тому времени понимание, что мне его не переделать, а стало быть, и нечего нудить. Надо срочно найти решение. Не просить вообще – не вариант, хотя и такая мысль рассматривалась. Помню, обиженная, чуть клятву себе не дала: «Вообще ничего просить не буду. Сама все сделаю. На фиг. Попросишь, а потом еще и разгребашь». И некоторое время не просила. Но становилось только хуже – обида росла, затаивалась, и тут как тут вопрос: «А на фиг вообще все это?»

Стала искать другое решение, и вспомнила Маленького принца. Вернее, короля, который говорил: «Если я прикажу какому-нибудь генералу порхать бабочкой с цветка на цветок или сочинить трагедию, и генерал не выполнит приказа, – кто будет в этом виноват: он или я?»

Выходило, я виноватая. Таким образом, родилась формула: «Если прошу чего-то, то просьба должна быть максимально однозначной и выполнимой». И я должна принять результат: муж может сделать все по-своему. Не примешь – делай сама, но не пеняй.

Еще одна штука была для меня сложной, но при определенной тренировке она тоже оказалась выполнима: без обиды принимать отказ выполнить мою просьбу. Как?

Я размышляла. Раз я люблю своего мужчину и это взаимно, то он не из гадости отказывает, а потому, что на то есть свои причины. Уважительные. А значит, нечего и сердиться. И еще: вещи, которые, мне кажутся незначительными, для него могут быть совсем иными. Соответственно, и наоборот: для меня, например, порванная колготка в коричневую полосочку за 340 рублей – трагедия и повод для слез, для него – пустяк, блажь, и нечего мне переживать.

Иными словами, я оставляла за собой право поинтересоваться причинами отказа, но старалась говорить так, чтобы это не выглядело попыткой заставить его оправдываться. Я четко понимала: как только я спровоцирую его на оправдания, он тут же начнет обороняться, и мы оказываемся по разные стороны баррикад. А это совсем не то, к чему я стремлюсь. Сотрудничество – вот моя цель.

Светлана, Москва

Окончание следует

АА в датах



Настоящей публикацией заканчивается известная нам «История АА в датах». Напоминаем, что ее настоящая редакция, включив в себя всю предыдущую базу данных, полностью



переработана и дополнена неизвестной до сего дня информацией об истории развития российского АА.

Публикуя новую «Историю АА», редакция выражает благодарность Службе информации группы «Терек», а также нашим читателям, которые приняли живое участие в составлении русской летописи.

Уб 2000

12 января. Конференция АА Сибири и Дальнего Востока (Томск, ул. Карла Маркса, 83).

Февраль. Зарегистрировано более 210 групп АА в 100 населенных пунктах РФ.

14-16 апреля. XII Конференция по обслуживанию АА (Москва, ул. Таежная 1, санаторий «Светлана»).

2-3 декабря. XII Форум АА РФ (Санкт-Петербург, 9-я линия ВО, д. 50, ДК им. Калинина). Зарегистрировано около 500 участников из 35 городов.

Уб 2001

1 января. Изменился e-mail офиса АА России: aaarus@online.ru.

12 января. I Конференция по обслуживанию АА Сибири (Томск).¹

АА В ДАТАХ

*Начало –
№№ 1(31), 2 и 1(3) «Дюжины»*

¹ По другим данным, мероприятие называлось «Сибирский Форум» и проходило в Томске 3-4 марта 2002 г. (примеч. автора).

20-21 апреля. XIII Конференция по обслуживанию АА (Москва, ул. Таежная, 1, санаторий «Светлана»).

10-11 июня. День Благодарности АА (Москва, ДК им. Луначарского).

Июнь. I региональный Слет Анонимных алкоголиков городов Ангарска и Иркутска (Иркутская область).

Июль. Зарегистрировано около 300 групп АА в 100 населенных пунктах России.

Октябрь. Делегат Анонимных алкоголиков России впервые принял участие в международной Конференции по обслуживанию в Сеуле (Южная Корея). Мероприятие называлось: Asia-Oceania Service meeting of AA in Seoul.

Выходит в свет юбилейный (двадцатый) номер журнала АА России «Дюжина» (Москва). Тема выпуска: «Наши в Лос-Анджелесе». Тираж – 700 экз. Редактор – Виктор Ф.

Выход в свет первого номера журнала АА Алтая «Родничок» (Барнаул).

1-2 декабря. XIII Форум АА РФ в Омске. Девиз: «С трезвой радостью – в новое тысячелетие».

15 декабря I Форум АА города Санкт-Петербурга. Приурочен к 15-летию группы «Алмаз». Зарегистрировано около 300 участников из 20 городов России.

У 2002

5-6 октября. I Северокавказский Форум АА. Девиз: «Мой выбор: Анонимные алкоголики» (Ставропольский край, Кисловодск, пансионат «Пограничник»).

7-8 декабря. XIV Форум АА РФ (Иваново, ул. Фрунзе, 9, ДК завода КРАНЭКС). Зарегистрировано около 300 участников из более чем 35 населенных пунктов РФ и Зарубежья.

У 2003

Июнь. СМИ публикуют интервью Патриарха Московского и Всея Руси Алексия II, в котором упоминается об АА.

14-15 июня. Форум АА в Санкт-Петербурге. Девиз: «Лучше белые ночи...».

5-7 декабря. XV Форум АА РФ (Оренбург, профилакторий «Россиянка»). Девиз: «Выздоровление – вся жизнь».

У 2004

27 февраля. Открыт офис АА РФ в Санкт-Петербурге. Адрес: Б. Подъяечская ул., 34.

4-5 декабря. XVI Форум АА РФ. Девиз: «Сегодня – это то, что с нами всегда» (Киров, зимний лагерь «Спутник» ДК завода «ОЦМ»).

У 2005

3 января. Издание первого номера информационно-аналитического бюллетеня АА Северного Кавказа, названного «12 на 12 плюс 12» и посвященного вопросам обслуживания.

4-5 декабря. XVII Форум АА РФ в Казани. Девиз: «АА – образ жизни». Зарегистрировано около 500 участников из 50 городов РФ, а также гости из Беларуси и Германии. Проходил по адресу: Казань, пос. Залесный, оздоровительный комплекс «Солнечный».

У 2006

25 февраля. I Конференция по обслуживанию АА Санкт-Петербурга и Ленинградской обл. (СПб, набережная Обводного канала, д. 223/225). Девиз: «И я отвечаю за это».

1-3 декабря. XVIII Форум АА РФ (база отдыха «Лесная Сказка» в 100 км от Петрозаводска). Девиз: «Я не могу, мы – можем!»

В Уфе (Башкортостан) создана группа АА «Ясень».

У 2007

27 января. I Конференция по обслуживанию АА в Омске.

Апрель. Вышел в свет юбилейный (тридцатый) номер журнала «Дюжина» (Москва). Редактор – Екатерина К.

25 августа. Московское Содружество АА празднует свое 20-летие (Москва, универсальный спортивный зал «Лужники»).

7-9 декабря. IXX Форум АА в Самаре (база отдыха «Орленок» в 50 км. от Самары). Девиз: «Только вместе».

У 2008

10-12 апреля. XX Конференция по обслуживанию АА РФ. Девиз: «Служение – благодарность в действии».

Декабрь. XX Форум АА РФ (Саратовская область, Балаково).

Уб 2009

Май. После двухлетнего простоя возобновил работу журнал АА России «Дюжина», вышел под номером 1 (31). Издан инициативной группой Анонимных алкоголиков РФ тиражом 999 экз. Главный редактор – Евгений Ц.

Ноябрь. Десятилетний юбилей начала движения АА в Уфе (Башкортостан).

Декабрь. Отпечатан номер 2 (32) журнала АА России «Дюжина» (Москва). Тираж – 999 экз. Главный редактор – Евгений Ц.

Уб 2010

Апрель. Вышел в свет третий номер журнала АА России «Дюжина» (Москва). Тираж – 999 экз. Главный редактор – Евгений Ц.



Вопрос из зала



В № 1 (3) нашего журнала (тогда он назывался «Дюжиной») мы обещали читателям дать ответ на вопросы: «Кому служит РСО АА? Какое отношение к Содружеству имеет Фонд АА? Кто эти «облечённые доверием исполнители, подчиненные тем, кого они обслуживают?»

Таковыми вопросами задались некоторые из членов АА, и в нашей публикации они были адресованы Конференции по обслуживанию. Как положено в цивилизованном обществе, редакция должна была получить ответ, но ответа не было – ни от РСО АА, ни от Фонда (дирекции ФО АА). Зато было много откликов от читателей. На разных уровнях. Что ж, вполне убедительное свидетельство, что рядовым членам Содружества не все равно, что происходит «наверху».

В ближайших номерах мы обязательно вернемся к этому вопросу, а пока – некоторые из соображений ветерана АА о сложившейся тревожной ситуации.

НАБОЛЕЛО!

(к вопросу о целесообразности использования средств АА)

Сейчас ходит довольно много разговоров о

деньгах, принадлежащих анонимным алкоголикам. И все чаще стал возникать вопрос: «Воруют в нашем Фонде обслуживания или нет?»

Лично у меня на сей счет такое мнение.

Не верю я в воровство, как таковое. Думаю, что и злого умысла,

и сознательного вредительства в деятельности РСО нет. На мой взгляд, проблема в другом: Содружество не знает, на что используются наши деньги, те не пропиты нами рублики, которыми группы АА доверили распорядиться Совету. Не имеет

представления, потому что те смешные отчеты, которыми нас кормят, не дают ответа на главный вопрос: была ли нужда в том, на что потрачены эти деньги? И как это было сделано? На должном уровне или как могу?

Лично мне крайне не нравится, как именно тратятся наши деньги. Не нравится до такой степени, что в последние три года я просто перестала жертвовать. И это я, член АА, которая на всех углах и перекрестках АА собирала деньги на наши общие дела!

Что мне не нравится конкретно?

Избыточный фонд заработной платы, не соответствующий функциональным нагрузкам невесть откуда взявшегося «Совета директоров». Я не против достойных заработных плат, но соразмерных вложенному труду. А где тот труд, за который выплачивается чуть ли не по 100 тыс. руб. ежемесячно? Разве элементарное обслуживание нужд 300 групп АА требует таких вложений?

Второе. Не нравятся займы денежных средств на стороне от неизвестных займодавцев. Я уж не говорю о том, что это противоречит Традициям АА, но это приводит и к жизни не по средствам. ФО АА в настоящее время уже банкрот. Кто будет пла-

тить по его долгам – следующее поколение новичков? У Фонда нет ни резервных средств, ни денег, чтобы элементарно оплатить поездки делегатов на международные собрания по обслуживанию. Наши представители из своих личных средств платят за дорогу, проживание и т. д., а ведь посылает их Содружество АА России.

Следующее. Выпуск сувенирной продукции, которая не имеет ни малейшего отношения к Содружеству. Я понимаю, что это делается для того, чтобы хоть что-то заработать, но ведь сувенирка не несёт в себе никакой идеи, она ни о чем не говорит тому, кто пьёт и не знает об АА. Про качество этой сувенирки я тоже умолчу.

Четвертое. Почему получается, что мы вкладываемся в переводы, а тут же следом появляются толмачи, которые доказывают, что понимать этот абзац надо так, а не иначе. А как у автора? Что он имел в виду? И как это будет звучать по-русски? Ведь нам нужен не подстрочник, а грамотный литературный перевод. Нет такого – ни одного.

С издательской деятельностью РСО (или ФО АА, не знаю) вообще Бог знает, что творится. Ни одной качественной книги не издано за последние пять лет. А

рублики-то потрачены – все, до одного. И расписаны – кому сколько: «за переводы», «за верстку», «за вычитку» и пр. И где они – эти книги? Лежат на складе за ненадобностью, потому что, слава Богу, наше АА взрослеет и начинает понимать, что есть что.

Всего два примера. Известно, что на перевод книги «Доктор Боб и славные ветераны» «из шляпы» истрачено 86 тыс. руб. Как член АА, против такой оплаты труда я ничего не имею против. Но каков перевод?! Таков, что в результате группа анонимных в пожарном порядке была вынуждена переводить книгу заново. Всю и бесплатно! И анонимные алкоголики получили книгу с неотредактированным текстом, потому что не было ни времени, ни новых средств на это.

Еще книга: «Руководство по обслуживанию АА (США и Канады) совместно с 12-ю принципами организации всемирного обслуживания АА». Там много перлов, их нам еще не один год исправлять. Но проанализируем только одно название.

Первое: разве оно может быть таким длинным? Нет, и даже встроенный редактор программы Word предложил бы его разбить, ну, скажем, на два. Умные пере-

водчики возразят: так называется сама эта книга. Ничего подобного: так она называется на английском языке. А в русском требуется адаптация. Соблюдение стилистических, синтаксических норм, специфики оборотов речи. Куда там?!

Второе: зачем там скобки (про США и Канаду), разве им там место? Об этом следовало сказать ниже, отдельной строкой, а не загромождать и так нечитаемое предложение. Третье: простите, как это так «совместно»? И школьник знает, что «совместно» можно что-то с кем-то сделать, что-то написать, но «руководить» совместно с «принципами» никак нельзя. И вся эта безграмотность преподносится Содружеству!

А должно было все это выглядеть примерно так:

Руководство по обслуживанию АА США и Канады.

12 концепций всемирного обслуживания АА

Пятое. CD-диски. Еще шоу. Наиздавали их море. И не востребованы. Почему? Потому что аудио-произведение – это не то, что мы просто записываем на магнитофон. Нельзя механически, без редактуры, воспроизводить чье-либо выступление, прозвучавшее в аудитории. То, что

могло сойти на собрании АА, не может быть адекватно воспроизведено в записи. В оригинале всегда много повторов, отступлений, длиннот и т. д. Кроме того, в аудитории множество шумовых помех – возгласов, криков, кашлей. Все это надо скрупулезно вырезать, с точностью до долей секунды. Да и сама запись чаще всего нуждается в улучшении качества.

Далее. Довелось мне ознакомиться со сметой разрекламированного фильма об АА – «всего» 100 тыс. руб.! За часовой фильм. Откуда деньги, Зин? Кто даёт? Мы с вами. Именно так было заявлено на Конференции. Но коли фильм будет создан на наши пожертвования, почему уже сейчас Фонд подсчитывает прибыль от продажи дисков? Или кто-то неведомый вкладывает в проект свои деньги, чтобы их «отбить»?

Многое меня не устраивает в организации обслуживания. Точнее, вокруг него. Откуда, например, тайны о юридической замене членов Правления фонда,

об изменениях в Уставе и т. д., почему все это не обсуждается на Конференции, и мы ничего не можем узнать? И к юридическим документам никто из нас не имеет доступа, даже делегаты. О каком контроле со стороны АА можно говорить?

Втайне формируется и Попечительский совет, а он, ни много, ни мало, позиционирует АА в общественном сознании как чистую и порядочную организацию. Он также имеет право инициировать закрытие Фонда по суду. Замечательно, а мы даже не имеем представления – кто там?

Достаточно, не хватает пальцев, чтобы загигать. Дело запутано, но, надеюсь, предстоящей Конференции все же удастся сменить руководство Фонда или создать новое юридическое лицо с переоформлением на него всех авторских прав, предоставив «Совету директоров» выживать самим.

А вы как думаете?

Вера, Москва



ГЛОССАРИЙ

Словарь наиболее употребительных слов и выражений

АНОНИМНЫЕ АЛКОГОЛИКИ (*англ.* Alcoholics Anonymous, *сокр.* АА), – мировое сообщество, «объединяющее мужчин и женщин, которые делятся друг с другом своим опытом, силами и надеждами с целью помочь себе и другим избавиться от алкоголизма».

Днем основания АА принято считать 10 июня 1935 года. Тогда, в городке Акрон (штат США Огайо), произошла встреча двух безнадежных алкоголиков – биржевого маклера из Нью-Йорка Уильяма Уилсона («Билл У.») и местного врача Роберта Смита («Доктор Боб»), позже приведшая к рождению первой группы АА.

Свое название сообщество получило от одноименной книги, вышедшей в 1939 и выдержавшей четыре переиздания.

В настоящее время группы АА существуют практически во всех странах мира. Их организуют не медики, не специалисты, а сами алкоголики. Единственное условие для членства в сообществе – это желание бросить пить.

«БОГ, КАК МЫ ЕГО ПОНИМАЕМ» (*Высшая Сила, «Сила, более могущественная, чем наша собственная»...*) – свободная трактовка понятия Божественной субстанции, принятая в системе ценностей АА. Подразумевает некую могущественную Силу, способную вернуть алкоголика «здравомыслие» и подтолкнуть к «духовному пробуждению», чтобы тот перестал пить. Внеконфессиональное понятие, не требующее персонификации.

БОЛЬШАЯ КНИГА (*сокр.* БК) – название книги «Анонимные алкоголики», бытующее в России в среде АА.

«ГРЕЙПВАЙН» (*англ.* «Виноградная лоза») – официальный периодический журнал американского Сообщества АА. Существует с июня 1944 г., когда небольшой группой добровольцев из АА начал издаваться как информационное письмо, адресованное членам АА округа Нью-Йорк. В 1945 г. приобрел статус официального печатного органа США и Канады. С января 1948 года стал именоваться, как «Международный ежемесячный журнал Анонимных алкоголиков».

«ДЕЛАТЬ ШАГИ», «РАБОТАТЬ ПО ШАГАМ» – выполнять определенное количество оценочных с моральной и нравственной стороны действий, рекомендованных Программой АА. Изложены в книгах основателей АА «Анонимные алкоголики», (12x12) и др. В упомянутой программе – 12 последовательных Шагов (ступеней), каждый из которых способствует «духовному пробуждению» члена сообщества с тем, чтобы он мог «доносить идеи до других алкоголиков и применять эти принципы во всех своих делах».

По устоявшейся традиции, слово «Шаг» и его производные пишутся с прописных букв.

«ДВЕНАДЦАТЬ НА ДВЕНАДЦАТЬ» (12x12) – «Двенадцать Шагов и двенадцать Традиций АА», одна из основополагающих книг АА. Утверждена Конференцией Анонимных алкоголиков России, как официальный источник литературы АА.

ДУШЕВНЫЙ ПОКОЙ – одно из основополагающих понятий в системе ценностей АА, характеризующее состояние покоя, уравновешенности, отсутствия эмоциональности и т. д.

«ЖЕЛТАЯ КНИГА» – обиходное название одной из основополагающих книг АА «Жить трезвыми», переведенной и изданной в США. Утверждена Конференцией Анонимных алкоголиков России, как официальный источник литературы АА.

МИТИНГ – устаревшее слово, обозначавшее встречу, собрание членов АА РФ. Существовало до начала 2000-х годов.

ПРОГРАММА АА – свод некоего количества действий, рекомендованных членам АА с целью выздоровления. Изложены в книгах основателей АА «Анонимные алкоголики», «12x12» и др. Помимо работы по Шагам (см. выше), соблюдения Традиций, Служения (см. ниже) в ареал Программы входят рекомендации посещать собрания групп АА, работать с новичками и др.

По устоявшейся традиции, словосочетание «Программа АА» и его производные пишутся с прописных букв.

СЛУЖЕНИЕ – бесплатная и безвозмездная деятельность членов АА на благо Содружества. Носит необязательный характер, однако наряду с выполнением Шагов (см. выше) и прочими рекомендациями Программы считается важным условием выздоровления алкоголика.

В Содружестве АА России Служение разделяют на «малое» и «большое». Первое подразумевает выполнение регулярных действий по жизнеобеспечению группы (уборка помещения, мытье чашек, приготовление чая и т. д.), второе – участие в выборных органах обслуживания АА, организации и проведении массовых мероприятий, а также осуществление на бесплатной основе профессиональной деятельности – оформительской, издательской и т. д. По устоявшейся традиции, слово «Служение» пишется с прописной буквы.

СПИКЕР (*устар.*) – название члена российского Содружества, выступающего на собрании членов АА с рассказом о своей жизни.

СПОНСОР (*устар., сегод. – наставник*) – обозначение человека, которого новый член АА берет себе в наставники, с целью получить опыт трезвой жизни. Существовало до начала 2000-х годов.

ТРАДИЦИИ АА – 12 рекомендаций членам АА для выстраивания своих взаимоотношений внутри сообщества, а также с общественностью и сторонними организациями с целью «не вовлекаться в какие-либо общественные дискуссии» и сохранять свою анонимность в «контактах с прессой, радио и ТВ». Сформулированы основателями движения АА. По устоявшейся традиции, слово «Традиция» и его производные пишутся с прописных букв.

ФОРУМ НА КОЛЕСАХ – ежегодная многодневная акция членов российского АА на автомобилях, организуемая с целью «донесения идей АА до тех, кто еще страдает». Автопробег проходит по заранее составленному и заблаговременно объявленному маршруту по весне. В настоящее время существует около десяти маршрутов форумов, в том числе и по удаленным регионам страны. Акция существует в РФ уже более десяти лет и, судя по количеству участников, становится все более популярной.

Р. С. В связи с тем, что настоящий реферативный материал в полной мере представляет из себя авторский труд некоторых из членов российского АА, редакция «Л» напоминает, что, в соответствии с Законом РФ «О средствах массовой информации» и 4-й частью ГР РФ, его перепечатка разрешена: в изданиях АА с обязательной ссылкой на первоисточник, в иных массовых общественно-политических СМИ – исключительно по согласованию с редакцией журнала «Лоза».

ВНИМАНИЕ!

В 2011 году коллектив «Лозы» начинает реализацию CD-проекта «**Живые голоса трезвости**». Настоящее издание представляет собой уникальные записи выступлений членов АА с рассказами о своей жизни – нелегкой, изломанной, поведенной без прикрас. На сегодняшний день в качестве приложения к журналу выпущено семь дисков, которые можно приобрести как комплектом, так и по отдельности. Записи реставрированы, выровнены по тембру и громкости, имеют высокое цифровое качество. Убраны лишние шумы и помехи.

Реализуя настоящий проект, коллектив «Л» рассчитывает на ваше понимание, что каждый из приобретенных вами дисков дает жизнь «Лозе».

*Редакционный коллектив
журнала «Лоза»*



ДОРОГИЕ ДРУЗЬЯ!

Межрегиональный комитет по изданию «Лозы» оформляет подписку на журнал.

Пожертвования можно перечислять на карту Сбербанка
МОМЕНТУМ

Личный счёт 42307 810 5 3826 520 5525

Герасимова Вера Анатольевна

Наименование банка: Киевское отделение № 5278 Сбербанка России
г. Москвы, доп. офис № 01311

Расчётный счёт № 30 30 18 10 53 800 600 3826

в Сбербанке России г. Москвы

КПП 775003035

Корр. счёт 30101 810 4 0000 0000 225 в оперу

Московского ГТУ Банка России

БИК 0445 25 225

Иинн 770 708 3893

Код по ОКОНХ 96 110

Код по ОКПО 0275 1609

Почтовый адрес доп. офиса: 121596 Москва, ул. Барвихинская,
д. 8/1, тел 448 51 72

ЛЮЗА, №1(4), Москва, 2011 г.

РЕДАКЦИОННАЯ КОЛЛЕГИЯ

Евгений Цветнов (*Москва*) – главный редактор, член Коллегии

Елена Кузнецова (*Москва*) – редактор

Татьяна Карabet (*ПМР*) – корректор

Вера Герасимова (*Москва*) – менеджер, член Коллегии

Ульяна Будникова (*Саратов*) – член Коллегии

Андрей Каретников (*Астрахань*) – член Коллегии, корреспондент

Владимир Коровкин (*С.-П.*) – член Коллегии, корреспондент

Сергей Солдатов (*Иркутск*) – член Коллегии, корреспондент

Сергей Эмбаухов (*Москва*) – член Коллегии

E-mail (*журнал «Лоза»*): loza-aa@yandex.ru

В номере 1 (4) использованы рисунки журнала Grapevine.

Перепечатка материалов в изданиях АА разрешена с обязательной ссылкой на первоисточник, в других изданиях – только по согласованию с редакцией.

КАК СВЯЗАТЬСЯ С АА

Тел.: **(499) 185-40-00** (*Москва*)

Страница группы АА «Весвало» в Интернете: <http://vesvalo.net/>

**© Межрегиональный комитет АА
по изданию журнала «Лоза»**