

Лоза

Журнал
Анонимных алкоголиков
России



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



© Содружество
Анонимных алкоголиков России

№1 (8)
Москва, 2015

«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.

Вот предпринятые нами Шаги, которые предлагаются как Программа выздоровления».

Из книги «Анонимные алкоголики», 1989 г.

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 изъязы.

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.

ДВЕНАДЦАТЬ ТРАДИЦИЙ АНОНИМНЫХ АЛКОГОЛИКОВ

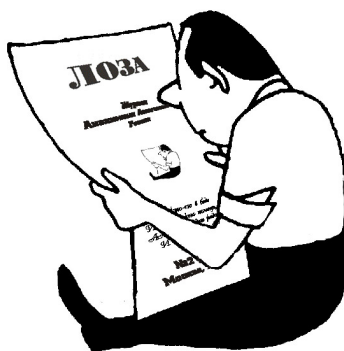
(Рекомендации членам АА для выстраивания своих взаимоотношений внутри Содружества, а также с общественностью и сторонними организациями. Сформулированы основателями движения АА).

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 еще страдают.
6. Группе АА никогда не следует поддерживать, финансировать или предоставлять имя АА для использования какой-либо родственной организацией или посторонней компании, чтобы проблемы, связанные с деньгами, собственностью или престижем, не отвлекали нас от нашей главной цели.
7. Каждой группе АА следует полностью опираться на собственные силы, отказываясь от помощи извне.
8. Содружество Анонимных алкоголиков должно всегда оставаться непрофессиональным объединением, однако наши службы могут нанимать работников, обладающих определенной квалификацией.
9. Содруеству АА никогда не следует обзаводиться жесткой системой управления. Однако мы можем создавать службы или комитеты, непосредственно подчиненные тем, кого они обслуживают.
10. Содружество Анонимных алкоголиков не придерживается какого-либо мнения по вопросам, не относящимся к его деятельности. Поэтому АА не следует вовлекаться 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.

ЛОЗА

**Журнал
Анонимных алкоголиков
России**



**№ 1 (8)
Москва, 2015 г.**

СОДЕРЖАНИЕ

1. Содержание	2
2. Преамбула. Анонимные алкоголики о себе	3
3. Колонка редактора. «Лоза» №1 (8) – коррективы	4
4. Что с нами было. Зачистка	6
5. На рубеже АА. С него началось АА. В России	24
6. Разговор запросто. «Служил, служу и, коли Бог даст, буду служить»	29
7. Исповедь в рамках трезвости. Падал чистый и белый снег... «Тот день я называю своим вторым рождением» «Я регулярно посещаю собрания АА, а вскоре туда пришла и мама» «Понадобилась сила духа, чтобы признать: я – алкого- лик»	36 39 41 44
8. Маршрутами АА. Лотошинская зарисовка Нести идеи – это трудная работа	46 48
9. Думы. «Давно задаю вопрос: почему в АА возникают стычки» Консенсус	50 53
10. Как дела, группа? Новый год на – «Левобережке»	54
11. Вопрос из зала. Казус	55
12. Уголок цифр. Меньше мифов – больше правды	57
13. Архив «Л». Трудная наука	69
14. Обратная связь	74
15. Глоссарий	77
16. Объявления, реквизиты	80

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 обретать трезвость.

Препамбула АА

© The A. A. Grapevine, Inc



Колонка редактора

**«ЛОЗА» №1 (8) – КОР-
РЕКТИВЫ**



Дорогие друзья!

Перед вами второй номер журнала АА России «Лоза» – мартовский. Уверен, в нем вы найдете много интересных, разноплановых материалов, отражающих сферы деятельности Содружества. Предупреждаю, здесь вы не увидите такого количества грамматических ошибок и оЧЕПЯток, которые, увы, встречались в предыдущем варианте. Исключительно – в пределах погрешности, допустимой для любого профессионально изданного средства массовой информации. Наблюдается в этом в этом и положительный момент – есть повод стремиться к совершенствованию.

Как повелось, по случаю очередной попытки издать в РФ профессиональный журнал АА №1 (7) «Лозы» почти никого не оставил равнодушным. Большинство откликов были положительными, высказывалась и критика, звучали дельные предложения. Мы даже собрались расширенным редакционным коллективом, чтобы предметно поговорить о том, чего изданию не хватает и как можно его улучшить. Результаты, надеюсь, в текущем номере вы увидите.

Что будет представлять собой журнал «Лоза»?

Все то же – собрание и еще раз собрание аа в печати. По жанру это далеко не только одни рассказы о том, как пил и как выздоравливал. Все, что у анонимного на уме и может быть озвучено, имеет право на публикацию. Рассказы о жизни в группе, соображения и предложения о Служении, сомнения, мнения, полемика, – все это и многое другое может быть напечатано. Критерии отбора публикаций те же – актуальность, основательность и, конечно, честность.

И еще несколько слов об ориентации журнала.

Тематику и жанр любого СМИ определяет не авторский коллектив, а аудитория, которой он предназначен. Наша аудитория – аа, они – его законодатель и читатель. Ну, разве что, с небольшой поправкой: «Лоза» рассчитывает быть полезной не только тем, кто уже пришел в АА, но и «еще страдающим», а также их родственникам, родным и близким.

На этом, пожалуй, всё. Хорошего вам чтения!

Евгений Цветнов,
главный редактор





Что с нами было

На этот раз рубрику открывает рассказ, написанный человеком в год трезвости. Спешим уверить, что сегодня у него уже более 20-ти лет трезвой жизни, и, стало быть, все, о чем он здесь пишет, возымело действие.

Читаем.

ЗАЧИСТКА



Преамбула.¹ Я, вот, сидел за этот материал и думал: четверть века я пил – кошмарно. Параллельно года 24 успокаивался – глотал антидепрессант. И только год трезвый. Итого – пятьдесят лет опыта, больше, чем мне самому сегодня есть. Тогда, как и одного простого переживания, говорит классика, может хватить на один день Ивана Денисовича – повесть яркую и талантливую.

Восемнадцать тысяч двести пятьдесят денисычей могло бы получиться из моего рассказа. Если брать по 365 дней в году, а еще високосные. А мне предлагают рассказать мою историю за 15 минут. Всю жизнь вообще-то. Не получится.

И не собираюсь. Беру эту эпопею, урезаю до четверти часа, и – вот она, выжимка из моих «Былого и дум»: как пил, как токсикоманил, как начал выздоравливать, и как у меня это получается.

¹ Автор – член Содружества Анонимных алкоголиков, и его создание – продукт однолетнего воздержания от употребления алкоголя и препаратов, изменяющих сознание. На свою годовщину он опоздал – готовился к выступлению. Отсюда и данное друзьям обещание, которое теперь он выполнил (примеч. автора – ред.)

Имею ли я право на ваше время? Чем моя трезвость интереснее вашей? И пьянство тоже не лучше вашего ни на грамм – такое же. Ну да, прибавилась к нему токсикомания, наложилась, скрутив меня в бараний рог, а итоги, наверное, одинаковые: жизненный крах и распад личности.

Думаю, что и пил, и напивался, не отличаясь от большинства. И меня не возвышает, что не успел начать потреблять химию, а из «аптеки» только в последние годы догонялся корвалолом. Что били не так уж часто, а в вытрезвителе побывал всего один раз. Что не кодировался, не бичевал. Что чаще всего у себя дома я продираю глаза: «Бя-а!».

Все также. О чем еще говорить? Но вспоминаю, как мне в мои первые месяцы вы помогли своими рассказами. У каждого из вас в разное время я что-то для себя взял. Может быть, и вам что-нибудь из моего пригодится. Кроме того, рассказ нужен мне самому – за этот год многое изменилось, правильнее будет подвести черту.

И, наконец, оправдываюсь Александром Герценом, который спрашивал: «Кто имеет право писать мемуары?» И отвечал: «Всякий. Потому что никто не обязан их читать».



Итак, значит, пил я, как все. Был ли алкоголизм у меня в роду?

Наверное. Прадедушка пил, дед пили, брат родной пил, троюродный брат в Ростове Великом, тоже немало употреблял. Но для меня из этого признания ничего не следует.

Я не определяю природу своего заболевания только как генетическую. Уверен, в любой безалкогольной генеалогии при более пристальном рассмотрении обязательно найдется какой-нибудь неучтенный род-

ственничек, который пил. Меня не интересует, из каких пропорций составлена моя зависимость – сколько пришло от предков, сколько досталось от советского строя и общества и т. д. Потому что для себя знаю: алкоголизм – это духовная проблема, что бы там ни говорили.

Это заболевание развилось у меня в том числе и в силу моей наследственности, и не более. Также и всякие другие теоретические обоснования, все они – «в том числе», «не более». Это понимание очень важно: раз

корни моего алкоголизма духовные, то и на лечение я уповаю на соответствующее – на изменение самого себя, на совершенствование.

Мое кредо: я не могу изменить людей, я не могу победить свою болезнь, но я могу изменить самого себя. Я отвечаю за свое выздоровление.

Не знаю, откуда это пошло, но присутствовал у нас в роду пиетет избранности, разэдакого такого превосходства над другими. Откуда следовала определенная манера себя вести. Алкогольная, как я это сейчас определяю. Я, например, как начал соображать, сразу определил себя в избранные.

С чего бы это? Я говорил, дворянская кровь сказывается, хотя, кто именно у меня в роду из дворян, не знаю. Да и не име-



Родился и до семи лет рос в Донском монастыре.

Бабушка рассказывала, как я, малышом, любил уходить от взрослых: меня зовут, а я, будто, не слышу, расхаживаю себе по некрополю – воробышек. Терпкий, настоящий на тишине и покое мир, закрытый от сумасшедшего Ленинского проспекта... Через бойницы ограды святой обители я начи-

ло принципиальной важности. Голубая кровь и яркий талант в крови, – в годы диссидентствования это придавало шарм. Насчет таланта – это, кстати, верно. От прадедушки по отцовской линии – все в роду состоявшиеся таланты в разных областях, и все это я выдавал каждому при каждом удобном случае.

Особенно любил за бутылкой нагружать очередную намечавшуюся любовницу – рассказывал про свои «корни», давал понять, насколько ей повезло со мной. Похоть, замешанная на спирту, хотя и влюблялся, бывало, до безумия.

Самозванец! Почему собственную состоятельность я пытался приобрести за счет родственников, позже – за счет музыки, спорта, книг?

нал глядеть на наш прекрасный и яростный. Во многом и от Донского у меня склонность к уединению, мечтательности, к безудержным фантазиям... Эх, кабы не вылившиеся в алкоголизм!

Лет в восемь-десять она приобрела тональность. Помню, с матерью и братом «с югов» мы возвращались через Новороссийск в Москву. Мама повела нас перекусить в привокзальный

ресторан, и мы, ожидая поезда, сидели вдвоем за ресторанным столиком – паюсную икру ждали.

У меня от этого ожидания на всю жизнь осталась картинка: вот, я уже взрослый, мне надо срочно уехать по делам, я на минутку зашел перекусить и делаю официантке заказ. В графинчике мне уже несут коньяк, тихо играет музыка.

Мне еще надо попрощаться с моей девушкой – кто знает, сколько продлится вынужденная разлука... Я еще наливаю, чудесно играет музыка, и я снова подзываю молоденькую официантку.



Пить начал, кажется, в 15 лет – с родителями на 7-е ноября. Собственно, это не было пьянкой, с которой

можно вести счет, но появились узнаваемые черты. Помню свое состояние после двух рюмок: шел по нашему кварталу в Хорошово-Мневниках и все старался обратить на себя внимание – поглядите-ка, я уже совсем взрослый! Состояние это потом преследовало меня с дикой силой.

В 10-м классе я пил уже раза два в неделю – крепко. К попу-

Конечно, у этого красивого, умного и перспективного молодого человека в жизни будет много красивых женщин, а сейчас он просто зашел передохнуть. Никто не знает, где ему суждено оказаться, но! Она его будет ждать вечно. Да! И я заказываю еще коньяк! Мне было восемь-десять лет.

Эта новороссийская картинка с волшебными скрипками и рожком, туман, из которого в голубой дали когда-нибудь должна была материализоваться женщина, – она присутствовала во мне всегда. Было три обязательных компонента: мой отъезд, рюмочка коньяка и эта моя коньячная незнакомка.

лярному у нас тогда болгарскому «Тырново» все больше приешивалось самолюбование. С приятелем ходили по кварталу вполпьяна и упивались тем, какие мы умные, важные, удивительные. Разговорами, наблюдениями, умозаключениями упивались.

У нас были великие замыслы! Мы не какие-то там ребята из 10-го «Б»! Гремучая смесь – алкогольное самолюбование. Чего больше было? Алкоголя или способности мыслить самостоятельно, оригинально? Рефлек-



сия, чувства были алкогольными, как торт с пропиткой.

Значит, вот так, вдвоем, выпив «Тырново», ходили мы по Хорошово-Мневникам и любовались.

С 8-го класса субботами начал играть в ансамбле на школьных танцах. Кайф! Они все внизу в актовом зале, а я на сцене, над ними возвышаюсь. Теперь думаю, что такая «сценичность» усугубляла мою внутреннюю отдаленность, одиночество – у меня, видите ли, было другое предназначенье. То были их радости, их интересы, их чувства, а для меня они были плебейскими. В итоге оказывалось, у них была их жизнь, а у меня не было никакой.

В 10-м классе на танцах стал к девочкам прижиматься – не хуже тех, с плебейскими интересами. Как сейчас помню Светочку из 10-го «Б»: раскрепощенная, податливая, – ух, как она прижималась во время танца! Чудесно прижималась, и состояние опьянения, в котором я пребывал 9-10-й классы, тоже было чудесным. Начиналась большая жизнь.

В 17 лет у меня уже была однокомнатная квартира на Юго-Западе, и переезд начался с того, что на субботу и воскресенье тепленькой компанией ездили

ко мне «на хату» и уходили в другой мир – подросткового секса и уже достаточно взрослого пьянства. Уже тогда, по сути, я был алкоголиком. Выпить как следует – вот мое кредо до 23-х–24-х лет, плюс музыка опьяняла.

Припоминаю еще деталь: случилось, мне не доставалось девушки. Приходила одна к моему приятелю. Я не расстраивался: спиртное в Смоленском гастрономе мы закупали, и, вот, они на втором бабушкином диване устраиваются, а я на первом – в лом, ничего не соображаю.

В 19 лет я узнал, что такое – ночью ему стало плохо. Мы заперлись у меня в квартире пара на пару, и 5 дней я знал только одно: выпил, свалился, выпил... День на третий я впервые перепутал день с ночью. Надо было бежать за бутылкой, а я никак не мог сообразить: магазин открыт еще, потому что вечер, или его уже открыли – наступило утро.

Тогда на долгие годы я заработал себе страх перед вечерами. Когда выпивка кончилась, и я не обезопасился, как делал потом, таблетками, меня ночью прихватило – наверное, чуть не умер. Я думал, от того животного страха, который накатывал на

меня каждый вечер, мне никогда не избавиться.

В 20 лет у меня началась первая семья. Со своей первой женой я познакомился совершенно пьяным. Вдрызг! Помню только, что на мне было длинное коричнево-кожаное пальто, контрастный до колен шарф, а она лежала под одеялом – читала что-то. Как я оказался в другом конце Москвы? Почему на 15-й Парковой? Кто меня приглашал ночью?

Помню еще, что постоянно держал себя в руках: старался не спать, слова выговаривать. А она подсмеивалась. Надо мной, полагаю. Ну, а потом мы прожили шесть с половиной лет вместе. Нашей дочери 21 год².

Это правда. А вспомнил – «вдруг», потому что и со второй женой я познакомился тоже пьяным.

Через пятнадцать лет.

А ей, моей будущей второй жене, тогда было девятнадцать. Изменилось к тому времени во мне главное: я безнадежно прочно сидел на алкоголе и на колесах. Естественно, безработный, безрадостный, одинокий...

Кстати уж: как я женился второй раз. Приехали ко мне в гости приятель с девочкой, а я был изрядно поднабравшись. Поднабрался еще и помню только, что дико ее хотел.

На следующий день – звонок: здрасте! Могу ли я ей помочь? Срочно. Приехала, весь вечер безуспешно соблазняла.

Все-таки переспал, осталась, а через неделю совесть меня замучила: совратил девочку. Надо было выручать. Как? Женился. В кои-то веков, оправдывался потом, поступил честно.



² Написано в 1995 году – примеч. автора).



Браки – это отдельный разговор. В отношении первого важно то, что он во многом меня изменил и, может быть, лет на десять оттянул развязку.

Дело в том, что в двадцать шесть лет я обрел Бога, крестился в Православной церкви, несколько лет наблюдал посты. В тяжелые и мрачные периоды моего алкоголизма я просил Бога о прощении и избавлении, и мне становилось легче. В самые умопомрачительные запои у меня оставалось, чем жить, только поэтому я не покончил самоубийством.

Некоторое время я тогда совсем не пил, был вегетарианцем, исповедовал воздержание и трезвость. Это была насыщенная духовная жизнь, я с головой ушел в книги, занимался самосовершенствованием. Вскоре обнаружил себя писателем, и, как и полагается алкоголику, на это решил положить жизнь. Кое-что в смысле художественных опусов мне действительно удавалось, некоторые вещи просто талантливы, но далее мое писательство не пошло, мессианство не состоялось.

Не стал я акулой пера и в журналистике, моя манера писать по вдохновению и индивидуально самовыражаться не

больно-то способствовали легкости в журналистском жанре.

В годы первого брака моим излюбленным занятием стало утонченное, изысканное самокопание. Благодаря выявившейся склонности выражать все это на бумаге я стал превращаться в графомана. Не потому, что много писал, а потому что много думал, как напишу гениальное произведение.

К тому времени я приобрел некий общекультурный багаж, а заодно и печать интеллектуала. Теперь я тусовался в литературных обществах, приобщался к избранным. Мэтр! Только один пример, как это происходило, – очень показательный.

Был такой поэт-символист, законодатель разнузданного декаданса – Константин Бальмонт. Судя по воспоминаниям, трамвайный хам. Пьяница, бабник, хулиган. Где-то в семидесятых прошлого столетия он писал: «Хочу упиться... телом... Хочу одежды... с тебя сорвать!» Демоническо-приапическое такое писал, а все курсистки и гимназистки, будущие феминистки, читали в кулуарах и упивались. Сексуальная революция, по тем временам.

Так вот, один знаток серебряного века мне сказал, что фамилия его не Б'альмонт, а

Бальм'онт – «поэт сам себя так называл». С тех пор и на много лет я был как зомби: только мне кто-нибудь из наших избранных, как бы между прочим, говорил: «вот, Б'альмонт писал», – намекая тем самым на свою избранность, так я его, тоже, как бы, только ради исторической справки, сразу поправлял: «поэт себя не так называл».

Мы понимали друг друга, упивались, но я превосходил. Символист этот был довольно популярным в наших кругах, фамилию называли часто, я неустанно поправлял.



По-другому выглядела и моя новороссийская картинка. Теперь я все чаще представлял себя кем-то навроде столпника. (*Пьянissimo начинается патетическая соната, вступает хор голосов*). Безусловно, это герой! Какая мужественность, стойкость! (*Музыка настойчиво дает о себе знать, становится героичной*). Да, он очень одинок. Увы! Он не был рожден для счастья. Нести миру Свет, служить Людям – вот какое у него предназначенье. (*Громче, хор поет*). Ах! Смотрите, он похож на Лаокоона. Сила Духа, умение подчинить страсть написаны на его лице.

А ведь так подумать: Бальм'онт-Б'альмонт! Какое мое собачье дело? Могло это принести счастье?

Конечно, все мы, пииты и не-офиты, пили. В редакциях, на литературных кружках, в квартирах, на пикниках, на дачах... Мы, мужики, говорили о высоком, добром, а после совокуплялись с поэтессами. Ух, каким горючим это было для моего алкоголизма. Да, здоровье еще позволяло пить, но, в сущности, немного уже оставалось до полного банкротства.

(*Внезапное разрешение, эпитафия*). Да, это был незаурядный человек. Гениальный!

Такой вот ежедневный концерт в мозгах. Помню, как в транспорте довольно продолжительное время я мимически тренировал у себя орлиный взор: грозные морщины на лбу, полускептически, полужзвительно поджатые уголки губ... С таким выражением лица я стоял на своем посту – взирая. Хм, и теперь помню солоноватый вкус доносившихся до меня холодных брызг мирового океана.

Я не шучу. Да я чуть вены себе не вскрыл от этого самолюбования. Было время «Блесток» – моего чудесного мело-

драматического радиорассказа. Под Сочи в Лазаревском я влюбился. В танцовщицу. У меня никогда не было танцовщицы! А танцев боялся с 8-го класса. Весь угловат, зажат – это были их плебейские интересы. Я ее за свои комплексы полюбил.

Мне только что исполнилось 30 лет, ей – 20, она тоже увлеклась мной. Моими экспромтами, демонстрировавшими познания в литературе. А я был, как на сцене, я выступал. Квартиру тогда снял из-за нее в Коломенском у одной бабули. Ну и пили изрядно – я угощал. И вот в один из таких вечеров, когда она уже, голенькая, отдыхала, мы разыграли сценку.

Неожиданно пришел муж и застал ее, сытую, соблазнительную, на простынях. «С кем ты была? Кто он?» Ну, и так далее. Мужем, конечно, был я. Достая бритву и, приставив к левой руке, нацелившись, повторяю во-

прос. Улыбается и не говорит. «Если ты сейчас же не скажешь?..» «Никогда! Лучше убей меня!» – ну, в том же духе. Драматическая картинка. Отступления не было, оставалось доиграть роль оскорбленного мужчины. Я саданул лезвием по руке, еще раз, полилась кровь на магнитофон, на пол...

Ей стало дурно. Все-таки поднялась, перевязала руку. А потом «скорая» доставила меня в ночной травмпункт. Такого она не ожидала, призналась она наутро.

Я ликовал. Это была победа. Целых недели три длился наш медовый месяц, ее было не узнать – влюбленная, ласковая, глаза лучились... До сего дня я не мог понять, что мною тогда руководило. Одно точно знал: я не собирался вскрывать вены. А сколько я в ту ночь выпил?



Я не сэкономил себя – сжигал. Рраз! – бритвой себе по венам. Еще раз, полилась кровь... Так жил. Все – или ничего. Сейчас – или никогда! Горячее состояние. Внутренне это мироощущение подкреплялось достоевщиной.

К тому времени я уже был очень виноватый. Не за себя, не за близких. И не потому, что свински жил – это было бы слишком просто. Я был виноват за всех. У меня это очень ловко получалось. Что я делал? Свое естественное состояние вины из-за того, что, скажем, вчера напился, перекрашивал в краси-

вое, эпохальное. Я искупал: беру, дескать, вину за вас.

То же самое – с мировой скорбью. Погано мне было не потому, что психика после перепоя страдала, а из-за того, что я вынужден был скорбеть за всех умерших и не рожденных сразу. Мелочиться что ли?

Любимым героем в то время у меня был персонаж «Записок из подполья» Достоевского – потерянный человек, погрязший в умствованиях и самооправданиях. Я же буквально трепетал от



Таким себя ощущал – в подполье. Кто меня туда загонял? Я говорил, что коммунисты, которых ненавидел.

Ленин числился у меня врагом № 1 – личным. Чтобы ощущать свою значимость, я должен был от чего-то отталкиваться, противопоставляться. Красивее, значительнее было отталкиваться не от какого конкретного противопоставления (мелко), нужна была долговременная, большая страсть – образ врага, например. Ленин и пролетариат вполне годились.

Конечно, имея в виду голубую кровь, не принимал я и конкретных дядю Васю и тетю Маню. Заигрывал с ними в пивняке, устрняя неравенство,

его казуистических монологов. Особенно нравился эпизод, где мой герой просыпается после попойки в бордели и, продрал глаза, начинает увещевать молоденькую проститутку. Она начинает верить его словам, возрождается к новой жизни, а он ее, стервец, сгубил. Казнился, правда.

Немного было похоже на меня. Я тоже иногда с трудом продираю глаза и долго не мог сообразить: кто это рядом со мной лежит? Откуда?!

восстанавливая справедливость, вместе, бывало, напивались. Но когда пьяному единомыслию приходил конец, они меня из своего общества изгоняли. Иногда с побоями на лице – демократии не получалось.

Уже сейчас высветилась прелюбопытная вещь: оказывается, я всю жизнь жил в иллюзорном мире. Мне было необходимо самоутвердиться. Ни в чем другом это не выражалось – только в самолюбовании. Должен же я был себя как-то уважать, чем-либо жить, помимо скотства, пьянства. Вот и получалось, что я начинал себя выдумывать, начинал казаться. Соответственно, подбирались по жизни и кажущиеся ситуа-

ции. Я в них уходил, жизнь становилась нереальной.

Вообще начинаю думать, что больше всего от этого и развился мой алкоголизм – от уеденных амбиций, гипертрофированного самолюбования, от самозванства. Мало мне было своего – подавай чужое.

Только сейчас начинаю понимать, как я завидовал. Это



**Дальнейшая фабула
такова:**

развелся, десять лет не мог разменять квартиру, получил квартиру, в ней пьяным женился второй раз, второй раз развелся, второй ребенок. В этих рамках сменил три-четыре работы, защитил диплом журналиста в МГУ. Летом мотался по экспедициям: в Каракумы, в Кызылкум, в Казахские степи, на Дальний Восток – в тайгу, на велосипеде – в Новгород... На лесосплав ездил в пермские леса – себя проверить. Одновременно влюблялся, не влюблялся, были женщины, не было женщин...

По этому списку, вроде бы, и не пил: ездил по всей стране, жил полноценной жизнью. Ха! Ничего общего с моей автобиографией. Независимо от географии я продолжал пить и глотать

состояние требовало выхода, эффекта пробки, оно должно было подогреться. С годами – все больше, круче. Отсюда завышенно-заниженная самооценка, страхи, а если добавим сюда подростковые комплексы, естественную зажатость – вообще получится классическая кривая пьянства.

таблетки. Без этих последних и дня не мог.

Сейчас-то со смехом вспоминаю, как, оказавшись по случаю экскурсии из пустыни в Хиве, в Бухаре, в Нукусе, я начинал терроризировать местных фармацевтов. В аптеках, которые обегал за одну секунду, провизорами все больше попадались колоритные туркменочки, казашечки, каракалпачечки в немыслимо цветастых платях.

Что мне было до их молодости, колорита! Поддельваясь под любознательного туриста, зашедшего просто так и вдруг обнаружившего нужное ему лекарство, я, как мог, независимо, ровным голосом осведомлялся: есть ли у них тазепам. Как нет? А... это, ме... пробамаат? Рудотель есть? – дайте, дайте. Две... хотя, вы знаете, у нас в Москве его не продают, дайте три упаковочки. Иногда лекар-

ства не оказывалось. Господи, как меня бросало в жар! Какие напрасные усилия сохранить собственное достоинство прилагал, когда все-таки не давали.

Те же манипуляции с риском для своей психики я проделывал в Хабаровске, в Горьком, Новокузнецке, в Перми, в Ереване. В мертвом после землетрясения Спитаке и то умудрился чего-то выпросить у докторов, прие-

хавших спасать людей. А в Николаевске на Амуре от возможной карьеры радиожурналиста отказался: договорился, что меня возьмут региональным корреспондентом Хабаровского радиовещания, поездил, поездил по городу, и вдруг такая непроходимая тоска взяла: где я буду доставать себе лекарства? Как буду жить вечерами?





Можно себе представить, какими оплавленными были мозги.

Не удивительно, что оба брака (на всю жизнь) у меня были пьяными. А я еще недоумевал: почему у меня в жизни ничего не получается. Сравниваю свое состояние с компасом. Этот прибор должен давать четкие ориентиры востока, запада... Но вот мы приставляем к нему магнит, и он черти что показывает.

Таким магнитом для меня была бутылка. Я о ней всегда думал. Как в том глупом анекдоте о Петрове: почему он, Петров, о ней думает. «А я всегда о ней думаю». Какая там доброта, Любовь, Честность!? И прочие высокие категории? Про это я хорошо ра-ассказывал. Куда бы я ни собирался, мысль всегда была одна: выпить! Вечер. Надо идти домой. Я выл: что я там буду делать?

Пережил в эти времена еще одну любовь. Эту женщину я за чистоту полюбил. Была красивее, умнее и тоньше той, с которой себе вены резал. Нравилась до умопомрачения, но с ней не спал. Я поставил ее на пьедестал и поклонялся. Целовались, конечно, однажды у нее дома на кухне грудь обнажил, но не бо-

лее. Все было возвышенно и благородно.

Играя роль, на этот раз я ваял образ борца за права человека, походившего при этом на народо-довольца. О чем мы только не говорили! Я ей все рассказал про своего врага №1. Про то, как он, паскуда, мне жизнь испортил.

Было красочно, витиевато, сопровождалось бесконечными экскурсами в историю литературы. Образ удавался — лишь однажды попался на своем пьянстве. Такие отношения продолжались долго. Спал, конечно, с другими. Переживал, страдал, делал героические усилия, чтобы не замечала.

Иногда мы просто гуляли. И с некоторых пор я вот что за собой заметил. Когда темнело, я начинал нервничать, суетиться. Хотелось, чтобы она поскорее ушла: мне же ее провожать надо. Приближалось к семи вечера, и я места себе не находил: магазин закроют! Это было хорошим испытанием — ожидать автобуса и что-то говорить — красочно, индивидуально.

Наконец, уезжала. Я со всех ног мчался в ближайшую же пивнушку. Успевал. И, когда за третьей-четвертой кружкой напряжение начинало спадать, тогда наступал настоящий кайф.

Я все переживал заново – как мы разговаривали, как она на меня смотрела. За кружкой пива на заплеванном рыбьей чешуей столике я ее боготворил, а она по мне сходила с ума.

На второй год наших отношений на лето она сбежала в Судак с более приземленным человеком. Как-то, уже в трезвости, я ей про все это расска-



С 1987-го отсчитываю последние годы пьянства.

Защитив диплом, я в очередной раз порвал с работой в много-тиражке. Уехал на лето в геологическую и археологическую экспедиции. По возвращении из Каракумов решил заниматься серьезной журналистикой и начал с внештатного корреспондента в модной тогда радиостанции «Юность».

У меня здорово получалось, репортажи шли нарасхват, наконец-то мне воздавали должное за мои таланты. Платили, правда, гроши, зато было горение. Очень скоро перешедшее в недоумение и негодование: когда же меня возьмут в штат? Негодовал полгода, разобиделся на все блатное Гостелерадио и ушел корреспондентом в строительно-монтажное

зал, проводя мысль: «Представляешь, какой был ужас!» Она попыталась возразить: «Ты был ничего, забавным». Чего уж там! Я был замечательным – сама писала. Тогда мне не пришлось в голову ее спросить: «А с такими замечательными живут?» Мог я ей принести счастье?

Министерство. Начались поездки по необъятному государству.

Пил я тогда, в основном, один дома. Реже – один в командировках. Хотя, помню, поехал на Светогорский бумажный комбинат и буквально вывалился из фирменного поезда на станцию в Выборге – ночью в вагоне-ресторане с финнами накачался. К слову сказать, легко было бы свалить свой алкоголизм на должностные обязанности – дескать, нельзя не выпить на банкете по случаю приезда человека из министерства. Спойли, гады!

Заработал себе страх перед телефонным аппаратом. Я чувствовал, что после бутылки, двух звонить никому не надо, зарекался – куда там! Потом про меня такое говорили.

На работе держался примерно год, хотя только и делал, что оправдывался перед началь-

ством. Не получилось, не смог, завтра... А сам запивал с коллегой Наташей, пропадая по несколько дней у нее в коммуналке на Солянке. Наташа вскоре умерла, я был в отходняке, на похороны не поехал.

26 февраля, ночью, на шестнадцатилетие дочери, я во второй раз чуть не умер. «Скорая» едва успела – свело ноги, руки, начинало неметь лицо. Дело в том, что накануне четыре дня и

четыре ночи мы с



До сих пор задаю вопрос: почему же все-таки я не прижился на радио?

Не потому, что пил и не потому, что пил безобразно, – начальник, к примеру, пьянствовал точно так же. Все дело в моей пресловутой гениальности.

На «Маяке», а затем на «Радио России» мои материалы шли в эфир практически без цензуры, неоднократно отмечались, как лучшие. Но мне же этого мало. Мне надо все и сразу. Ну, раз уж так получилось, что столько лет меня не допускали до Гостелерадио, так двигайте меня не медля! Не столько это, впрочем, раздражало (на Гостелерадио все такие) а то, как оно проявлялось. Я был запрограммирован на свою гени-

Наташей не просыхали. На пятый я все-таки поехал на день рождения, выпил бутылку коньяка, наутро опохмелился, а на вечер не мог достать ни выпивки, ни таблеток.

В этом периоде насчитываю два хороших момента: квартиру дали, и два года проработал в вождленном Гостелерадио СССР. Штатно. Начинался заключительный этап моего пьянства.

альность. Плюс бешеный комплекс неудачника, страхи, естественная зажатость...

Гений и неудачник! Вел себя как бы в двух ипостасях и под таблетками этого не замечал. Брр! Должно было раздражать все: манера поведения, поза, слова, тембр голоса – все время что-то объясняет, объясняет. Вообще непонятно, что говорит. Неуправляемый, я, очевидно, нарушал всяческие нормы построения взаимоотношений в коллективе. В коллективе творческом, профессиональном. Работавшем несколько больше моего на этой службе. Меня надо было лечить, а пока не выздоровел, держаться подальше.

На «Радио России» договор продлевать со мной не стали, под занавес со своим начальни-

ком чуть было не подрался, и вот 31-го декабря, вольный,



Я уже с полгода сдавал свою квартиру. Сам снимал комнатуху – у бывшей первой жены, у вдовы брата, у случайной девицы в Красногорске. На разницу в деньгах пил, что-то оставалось на алименты дочери. Новых годов я уже несколько лет не помнил. Помнил двенадцать часов, куранты, а далее наступала середина января. В тот раз с приятелем у меня дома я на неделю запил, кое-как отошел, и – в «соловьевку».

Я был очень болен. Совершенно раздавлен, одна тоска. Даже женщины меня не интересовали. Никак! Тоска. Навязчиво думал о рухнувшей карьере, о том, где буду теперь работать. Пить мог, но настроения это не улучшало, а тут и таблетки перестали помогать.

Клинике Соловьева, что напротив Донского монастыря, я очень многим обязан. Человек зависимостей, я заработал себе своеобразный госпитальный синдром – по выходе очень туда тянуло.

Доктора подняли меня на ноги, поубавилось комплексов, почувствовал себя человеком, вернулось желание к этому бо-

ухожу в Новый 1993-й год.

жественному созданию – Женщине. Думал даже, что от пьянства вылечился.

Почти два года не мог устроиться на работу. По тем же самым причинам – меня чуждались. Слабый пол вокруг меня служил как бы отражением моего внутреннего состояния – такой же потерянный, несчастный, хотя и – хороший, добрый.

С душевными женщинами я спал, просто у них жизнь не заладилась, не сложилась. Теперь, посмотрев, как пьют непохожие на меня, подозреваю, что, в сущности, и у них проблема по жизни была одна – пьянство. В любом одиночестве, трагическом стечении обстоятельств обязательно присутствует алкоголь. В каких пропорциях? – другой вопрос. Ну а они, мои женщины, убеждая себя, что по-другому пьют, не понимали этого.

В особо трудные дни я молился, это давало силы жить. Спасибо и Церкви Христа в Москве. Придя к ней, я искренне полагал, что, несмотря на всю свою ужасную жизнь я не имею греха, поскольку искуплен и прощен навсегда, и

если, веруя, буду призывать имя Господа, то спасусь.

Призывали день и ночь, гимны Христу пели, с утра по телефону медитативными молитвами оживлялись, трезвыми на пикники в Царицыно ездили. Я вновь почувствовал, что можно

ездить на природу и не пить, можно говорить не только о том, как мне плохо, что есть просто добрые люди, которые меня поймут, примут.

Р. С. К году трезвости из этой секты я, конечно, вышел.



Я подхожу к последней пьянке. Уже год квартировал в двух комнатах на Нагорной улице. Хозяйка, с которой у меня все-таки завязались отношения, была тем самым человеком – с незадавившейся жизнью. В очередной раз поняв, что мне это не нужно, снял комнату в Строгино, у хозяйки которой жизнь еще более не заладилась.

Сейчас мне очень понятно, как это так выходит: хотел как лучше, а получилось как всегда. Если, например, я пью – откуда взяться трезвому результату? Таких исключений не бывает. Вообще, вся эта «везуха-невезуха» – не более, чем микроскопическое сцепление различных ситуаций и обстоятельств, в которых определяющими все-таки остаются мой выбор, мой поступок. Поступал пьяно – получи соответствующий результат, трезво оценил ситуацию – жди «чуда».

Все просто, счастья на халяву не бывает. Как и в моем случае со Строгино, где получилось то, что и должно было получиться. Приехав вполпьяна смотреть квартиру, я почему-то не обратил внимания на ободранные обои, косяки, на выломанный замок, на то, что хозяйка уж очень характерно разговаривает. Хотя, ни в какое иное место я тогда не мог попасть.

В очередной раз на новом месте вошел в запой, пил два дня. Звоню хозяйке с Нагорной. Договариваемся, что еду к ней отойти: у нее есть деньги и Амаретто. Приезжаю, и далее пьем месяц или полтора, я – влещку.

Мало что из этого помню. Потерял счет выпитому, не было снов. Помню, что вталкиваю в себя водку и отрубаясь. Опять вталкиваю, она не лезет, меня рвет на постель, я отрубаясь. Помню галерею каких-то лиц – бегали в магазин за водкой.

Я перестал вставать, по надобности хозяйка приносила мне таз, банку. В конце концов, ни пить, ни не пить я не мог. Пил – не помогало, не выпил, не затолкал водку – начинал помирать. Я умирал. Позвонил дочери, плача, просил спасти.

Наутро «скорая» по доброте вколола магнезию, дочь с соседкой дотащили меня до такси, кое-как додержался до дома дочери. Лег и стал умирать.

Темнело. Приехал папа с моими тазепами, первая жена пришла – тихие, ласковые. А мне все хуже, хуже. Чувствовал, что ночи не переживу. Спасло то, что вызвали брата по Церкви Христа в Москве, который ра-

ботал на скорой помощи. Часа четыре меня отхаживал, я потом долго хранил тарелку с горой ампул. Позже, начав ходить, я узнал, что хозяйка с Нагорной, выйдя из запоя, выбросилась из окна четвертого этажа.

Вставать начал на третий день, через неделю вышел на улицу – за боржоми. А еще через неделю приступил к работе – в солидном государственном учреждении. В то же воскресенье я пошел в Храм Космы и Дамиана – там собирались анонимные алкоголики.

Тогда я еще не знал, что у анонимных говорят: жди чуда...

Петр, Москва





А сейчас – коротенький экскурс в прошлое. Наверное, так всегда: стараниями одного человека, настойчивыми и упорными, рождается что-то новое, не имевшее жизни еще вчера. Так было с нами, когда в 1987-м был заложен камушек, с которого в России и началось АА.

С НЕГО НАЧАЛОСЬ АА. В РОССИИ

История АА в России таинственна и запутана, полна легенд и противоречий. Догадки, вымыслы стали возникать ещё до его рождения, – наверное, так и должно быть. Рождение чего-либо всегда таинственно. В какой-то один момент в одной точке непостижимым образом фокусируются судьбы сотен людей, событий, стран, политических явлений, и... АА родилось. АА-АА-АА-АА-АА! – подал свой первый голос новорожденный.

Я лично была знакома с первым московским анонимным алкоголиком. Как и с теми, кто стали вторыми, третьими... Многие живы, трезвы и сегодня... Когда нашла этот рассказ Володи («Иисусиком» мы его называли) в Дюжине №6, мне остро захотелось, чтобы те, кто придут после нас, не теряли связь с прошлым и добрым словом вспоминали тех, кого судьба сделала первой клеточкой АА в нашей стране.

Несколько лет домашний телефон Володи был единственным звеном между мировым АА и СССР. Именно он был опубликован во всемирном справочнике групп АА. Так странно было держать в руках достаточно толстую книжку, с огромным количеством групп АА в разных странах и... две строки, теперь – два напоминания: СССР, Москва, Владимир О. телефон, адрес...

Вера, Москва

В середине 80-х всемирное Братство «Анонимные алкоголики» (АА) насчитывало свыше миллиона человек в более чем ста странах мира. В Советском Союзе, тогда официально примкнувшем к движению АА, фактически не имелось ни одной группы выздоравливающих алкоголиков, знакомых с Программой АА. Но именно в это время, отмеченное в бывшем Союзе небывалой кампанией по борьбе с пьянством и алкоголизмом, в нью-йоркской штаб-квартире АА (Дженерал Сервис Офис – GSO) были подготовлены к печати три брошюры, переведенные на русский язык: «Вопросы новых членов», «Знакомьтесь: АА» и «АА: 44 вопроса».

Обо всем этом я узнал несколько позднее. Однажды зимним вечером, настроив свой старенький приемник на волну любимой религиозной радиопередачи из серии «Земля и Небо», я услышал знакомый голос ведущего, рассказывавшего о том, что каждая женщина, жена алкоголика, может жить полноценной и, по сути, счастливой жизнью.¹ Передача произвела на ме-

ня сильное впечатление. Я узнал, что человек, опираясь на Высшую Силу и приняв в сердце любовь Бога, начав действовать (именно действовать, а не просто молиться и размышлять), руководствуясь определенной Программой, может преодолеть проблемы, перед которыми всегда был бессилен. «А как же быть алкоголикам? Где та удивительная Программа, способная излечить их?» – вопрошал я. И, не находя ответа, написал в редакцию передачи, находившуюся в Канаде, письмо с просьбой о помощи. Письмо предусмотрительно отослал через Венгрию.

К своему великому изумлению, через пару месяцев я получил из редакции ответ – книгу «Алкоголь и здоровье», в которой целая глава была посвящена Обществу «Анонимных алкоголиков». Там находился и адрес Центральной службы АА в Нью-Йорке. Так я впервые узнал о двенадцати Шагах Программы АА, о самом обществе и его двенадцати Традициях.

Все, что мне удалось прочитывать, было настолько удивительным, что я тут же написал письмо в Нью-Йорк. Потом одна

¹ Как я теперь понимаю, советы и рекомендации были основаны на Программе Ал-Анон – сообщества

родственников алкоголиков – *примеч. автора*).

женщина, заведовавшая в то время международным отделом GSO, член АА, рассказала, что это было первое письмо из Советского Союза. Мне тут же выслали уже отпечатанные к тому времени на русском языке три брошюры АА, а еще через месяц – и множество других книг на английском. Тогда в этих брошюрах меня больше всего поразило даже не содержание. Запали глубоко в душу четыре строчки на последней странице: «Если кто-то в беде и ему нужна помощь, АА всегда будет рядом. И я отвечаю за это».

Когда в августе восемьдесят седьмого года член АА из Нью-Йорка, студент, изучавший русский язык и уезжавший в Москву, зашел перед отъездом в GSO, ему сообщили мой адрес. И вот, вместе со своим другом, работавшим в американском посольстве (через несколько дней сотрудники КГБ уже выспрашивали меня о характере отношений со служащим иностранного посольства), они сидели у меня дома и рассказывали об АА, о себе... И, я, наконец, задал вопрос, очень меня интересовавший: «Почему они пришли ко мне, что побудило их к этому?». Тот парень, что слабо говорил по-русски, указал на четыре строчки в конце брошюры, принесен-

ной с собой – «...И я отвечаю за это!» Простой ответ, убедивший меня, что АА – не выдумка, обретенная в красивые слова, а реальная помощь других алкоголиков, пришедшая ко мне.

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

Первая встреча нашей группы АА состоялась шестнадцатого августа 1987 года в номере гостиницы «Националь». Мы сиде-

ли друг напротив друга, пили кофе, курили и рассказывали (каждый — свою) истории из нашего алкогольного прошлого. В начале собрания мы по очереди прочитали 12 Шагов, в молчании вспомнили о страдающих алкоголиках, затем каждый, кто начинал рассказ, представлялся, произносил свое имя и называя себя алкоголиком. По сути, одно это и отличало нашу встречу от простой беседы да еще молитва о Душевном покое, которую мы прочли, взявшись за руки.

Обычная встреча АА, одна из многих тысяч, прошедших в тот августовский день на планете. Но для меня она стала началом нового рождения. У нас не было иного помещения для собрания группы, кроме номера в гостинице «Националь», и, чтобы попасть туда, приходилось хитрить. Обычно, входя внутрь, друзья нарочито громко обращались ко мне по-английски и быстренько оттирали от бдительного швейцара. В этот момент я чувствовал свою «второсортность» перед иностранцами, но ради наших встреч мне не трудно было терпеть это маленькое унижение.

Наши встречи были замечательны и необыкновенны. Я испытывал неведомые мне ранее чувства, я видел любовь этих

людей ко мне — даже тех, кто приходил впервые. Они объясняли мне, что я помогаю им сохранять трезвость. А я узнавал от них полезные в своей значимости вещи, прежде сокрытые от меня. Однажды, возвращаясь домой пешком и проходя мимо магазина «Российские вина», я подумал, что не мешало бы такие интересные встречи проводить за бутылочкой вина... Или за двумя, тремя, четырьмя... Хорошо, сразу же вспомнил, что собираемся мы ради нашей трезвости, и на встрече, называя свое имя, прибавляем слово «алкоголик» не из-за ритуала, а чтобы напомнить себе о первом Шаге.

На следующий год наши встречи стали регулярнее, и мы послали регистрационную карточку, указав адрес для контактов и название группы «Московские начинающие». Но, к сожалению, наша группа оставалась все еще малочисленной и одинокой. Для меня в то время вопрос «с чего начать?» был неразрешим. Если начать с поиска помещения для группы, то кого туда надо приглашать? Если начать с поиска новых членов, то куда их приглашать? Зачарованный Программой АА и неся ее как хоругвь, я рвался в битву за освобождение тысяч и миллионов поработанных алкоголем

людей. Но Господь оберег меня от этой битвы.

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

Меня часто спрашивали, что мне дало АА? И я всегда отвечал: «Трезвость!» Но через некоторое время я понял, что обрел несравненно большее, чем просто жизнь без спиртного. Моя судьба в АА не очень-то удачно складывалась, но я с полной уверенностью говорю, что Анонимные алкоголики подарили мне счастье. Моя Высшая Сила указала, где искать счастье, а Программа АА научила, как его найти.

Владимир О. Москва

Рисунок Сергея Корсуна



Разговор запросто



В рубрике «Разговор запросто» (ранее – «Пульт личности»), успевшей себя зарекомендовать, представляем интервью Сергея Т. (в АА – «Иваныча»), который выпил свою последнюю 16-ть лет назад.

«СЛУЖИЛ, СЛУЖУ И, КОЛИ БОГ ДАСТ, БУДУ СЛУЖИТЬ»

Иваныч. – В АА я с 2.02.1999 г. Я туда не пришел – меня буквально «ввезли» в моё будущее. После двух капельниц подряд я лежал и вспоминал весь свой «славный» путь. Нескончаемые наркушки, десятилетие «дикой», на «зубах» трезвости, трёх жутких запоев за полтора предыдущих года. На финал – разбитое корыто и крах всех надежд

И тут я неожиданно вспомнил об Анонимных алкоголиках. В АА меня звали ещё семь лет назад, но тогда я «был в завязке» уже пятый год и безумно собой гордился. Вердикт мой был таков: «Вы сектанты, моральные уроды, люди слабые и никчемные. А я человек сильный – завязал сам, создал бизнес, вылез из грязи и теперь «звучу гордо». Но в тот раз я все

же смирил гордыню, позвонил, и за мной прислали машину. После двух капельниц подряд перемещаться самостоятельно я ещё не мог.

Меня «ввезли» на старую московскую группу «Посошок». Тогда он находился в районе «Измайлово», и этот московский район был моей малой Родиной. Я там родился и прожил 33 года. И появившиеся в АА друзья были тоже оттуда, т. е. вопрос «куда?» передо мной не стоял. Позже «Посошок» три раза мигрировал, и из него выросла ещё одна группа в Доме милосердия. К этой группе, группе «Свет» я тоже надолго прирос, там было много бомжей и инвалидов, и я интуитивно чувствовал, что эти люди мне необходимы. Я и по сей день

очень им благодарен за первые годы трезвости.

Итак, меня «ввезли» на «По-сошок». Вспоминая о первых днях, думаю, что тогда вся группа работала на меня и не одно собрание. Я начинал сообщать, чем отличалось моё «Да, я алкоголик, и отвалите все от меня!», от признания настоящего бессилия и неконтролируемого поведения. Мои горделивые визги не имели ничего общего с первым Шагом. Народ на собрании говорил о Высшей Силе, помогающей всем им оставаться трезвыми. И я начал обретать веру.

Корр. – А как с «сектантами»? Они – что, куда-то вдруг подевались?

Иваныч. – Я поначалу «на измене» пытался найти среди этих «сектантов» скрытого проповедника, все ждал, когда меня начнут разводить на деньги, квартиру, машину и т. д. Но время шло, уходил страх, росло доверие к этим странным дружелюбным людям, пытающимся искренне оказать мне помощь. И пронес эту благодарность через все последующие годы. Сегодня один из моих девизов: «Больше Веры – меньше страхов!»

Корр. – Что дальше? Рассказывайте, пожалуйста.

Иваныч. – Приблизительно через месяц после поступления в наше славное Содружество я, не бросая собрания в АА, стал ходить на «абмудаторку» в один из первых и самых известных в 90-е годы реабилитационный центр. Мне, как оказалось позже, это очень помогло. Нагрузка была приличная. Три раза в неделю после занятий в психотерапевтической группе РЦ, я ехал на собрание группы АА. Получалось, что, не отрываясь от Содружества, недостающее я добирал в РЦ. А не доставало мне тогда, как оказалось, дисциплины и смирения гордыни.

До сих пор цитирую тамошнего психолога Катю, которая изрекла изумительный постулат: «Наличие представления о своём высочайшем интеллекте очень мешает выздоровлению». Супер! Блеск! До сей поры я благодарен этим двум сестрёнкам Кате и Инге за становление меня как члена АА. Они просто «гнали» меня на собрания городских групп.

Надо сказать, я до сих пор высокого мнения о реабилитационных центрах, но я не стал «центровым». Что касается построения взаимоотношений, слава Богу, проблем с этим я с детства не испытывал. Помогла и работа в течение нескольких лет в од-

ном их культурно-просветительских учреждений. Коммуникабельность и сейчас мне помогает в общении с муниципальными властями в переговорах о помещениях для новых групп АА, радиопередаче или публикации в СМИ, о «круглых столах» для алкоголиков и пр. Бывает, правда, что меня заносит, и я невольно нарушаю границы личной жизни того или иного человека. Увы, до сей поры это присутствует. Молюсь и приношу свои извинения. Эти люди мне дороги. Коммуникабельность – это не разнузданность!

Корр. – Как дальше протекала ваша трезвость? Были трудные моменты, «тяга» мучила?

Иваныч. – Если относиться к слову «тяга» канонически, то для неё не было оснований. За 16 лет я не выпил ни одной рюмки. В первые дни моего прихода в АА многие говорили мне, определив, что я неверующий: «Не убудет от твоей гордынищи, если ты каждое утро будешь просить ВС даровать тебе на сей день трезвости и здравомыслия, а вечером станешь благодарить за это». С тем и живу. Обретя Веру, молиться стал больше о многих и о многом, но о трезвости и здравомыслии – прежде всего. Ну, и вот так, денечек за денечком. От меня и правда, как минимум не убыло. Если же толковать «тягу» шире как безумие и одержимость, то бывало.

Один пример.

Мне перевалило за 6,5 лет трезвости. Я жил ещё в прежней семье. Тогда в доме постоянно присутствовало спиртное. Мотивация бывшей жены была такова, что она нормальный независимый человек и не намерена мириться с изысками моих программных и духовных установок. И вот, как-то при очередном домашнем скандале она поставила передо мной бутылку спиртного и ехидно заметила, что я знаю, что надо дальше делать. Рухнуло разом всё. Я взял бутылку в руку, зачем-то пошел на кухню... А дальше работал Бог. Пока шёл, пришла в голову простенькая мысль: «Как же жалко этих лет!» Вошел на кухню, почему-то поставил бутылку на стол. Набрал номер своего друга из АА, услышал в трубке: «Вылей это г..., я к тебе еду! Молись!» Я помолился, далее весь день провёл с анонимными, и к вечеру мой душевный баланс был восстановлен.

Был еще и ещё один такой взрыв безумия, и инструменты были теми же: Бог, молитва,

АА. Тогда я на своем опыте убедился: механизмы и рекомендации нашей Программы работают! Зачем мне бороться, когда со мною Бог и Анонимные алкоголики!

Корр. – Как вы теперь чувствуете себя на застольях? Ведь вам наверняка приходится на них бывать?

Иваныч. – Прелюбопытный факт: чем больше лет я в АА, тем меньше бываю на торжествах и тусовках т. с. «нормативных» людей. От выпивки, непременных тостов отказываюсь легко, уговаривать и манипулировать собой не позволяю. Ведь дело здесь уже не в возможности «срыва», а в нарушении некоего душевного баланса. К тому же, сейчас вокруг меня остались только те «нормативные», с которыми съеден «пуд соли», которые видели и знают меня всякого, т. е. настоящие друзья. Благодарю Бога, что они у меня они есть, и я им очень благодарен за помощь и поддержку.

Припоминаю один случай, произошедший со мной 13 лет назад. На свадьбе одного родственника ко мне пристала пьяная, с позволения сказать, женщина. Она долго с фужером в руках навязывала мне выпить с ней на брудершафт, обещая по-

сле этого весь набор утех и удовольствий. Я отшучивался, рассказывал о перенесённых мною инфарктах, об аллергии и т. д., но ничего не действовало. Воистину – просишь – проси повежливей. В конце концов у меня упала планка, и я отказал ей в грубейшей форме. На всех трёх известных мне русских языках. В ответ услышал в свой адрес тоже что-то непечатное, на чём и расстались. С тех пор «увеселяюсь», как правило, с коллегами по заболеванию.

Корр. – Вы говорили о 10-летней «дикой» трезвости «на зубах». Сейчас у вас 16 лет в АА. Есть ли разница? В чем она?

Иваныч. – Еще какая! Это земля и небо. Меня иногда коробит бытующий в АА термин «сухость». Антоним «трезвости» – пьянство, а «сухости» – «мокрость»? Да, случилось, что целых 10 лет я не выпивал, но это действительно была трезвость «на зубах», тяжелая, безрадостная. Но и ее Бог дал мне не просто так. Память о тех 10-ти годах научили меня ценить мои сегодняшние 16 лет как самое жизнь. Для меня сегодня эти слова синонимы.

Есть и ещё кое-что. Первые 8 лет в АА я «провальсировал» на трёх Шагах, изрядно прихрамы-

вая на Третьем. Но пришло время, и моя ВС, мой Бог, как-бы мне сказал: «Я до тебя стучался, звонил во все колокола. Ты меня не слышал, но я тебя так люблю, что вынужден теперь тебя тащить за волосы по бездорожью и грязи. Да, предупредил Он, будет больно, и скомандовал: «Вперёд!» И вслед за тем, за четыре месяца произошло многое – катастрофа, сломанный позвоночник, развод, потеря бизнеса... Оставил мне Бог кров, хлеб мозги и включил Душу. Даровал мне человека, который внес в моё нутро Программу шажочек за шажочком. Включил стартёр и, вдруг всё закрутилось и заработало. Функционирует, между прочим, до сей поры этот перпетум мобиле? Да дай Бог! Пути с моим тогдашним наставником разошлись, но моя благодарность к нему только крепнет.

Корр. – Что скажете о возобновленном журнале «Лоза»? Есть критика? Только не огульная?

Иваныч. – Есть, конечно, люблю покритиковать, хотя журнал люблю чуть ли не до слез. Начну не с «Тайнинского сада». Во-первых, – название! Что это – «Виноградная лоза» («Grapevine» – *ред.*) в усеченном варианте? Америка в тран-

скрипции РСО АА? А ведь лет пять назад, насколько знаю, было предложено более 70-ти названий обновленного журнала. Опять же – иллюстрации! У нас, что своих художников-карикатуристов нет, почему из номера в номер публикуются картинки из Грейпвайна? И потом, я хочу читать грамотный журнал, а не тот, который «Пипл схавает»? «Пипл» трезвеет на этом чтении, умнеет и развивается. Кстати предлагаю рубрику «Творчество АА». Вообще, я очень люблю этот журнал и желаю ему действительных изменений к лучшему.

Корр. – Что скажете об отделившейся части АА, пресловутом ФО АА, теперь называющей себя «истинной»?

Иваныч. – Мое мнение: хватит обращать внимание на чужих наёмных работников. Чем чаще мы эту «бригаду» критикуем или просто поминаем, тем большую известность они приобретают. Я лично единства ни с кем не терял. Могу прийти на собрание любой группы. Короче, моё мнение – хватит их пиарить!

Корр. – Предельно ясно. Ну, а вообще ваше мнение о состоянии сегодняшнего АА? Что с нами происходит? Оно

развивается и, как любой другой организм, испытывает болезни роста?

Иваныч. – Состояние содружества АА в России напоминает мне дельту реки. Иными словами, есть основное широкое и полноводное русло, а есть и мелкие заросшие протоки. Увы, как на природных, так и на наших протоках промышляет основное количество всевозможных браконьеров. Как и мирские, они ловят рыбку в мутной воде. Жаль, что эта рыбка – члены Содружества. Но эти люди мало заботятся об акваториях своего промысла. Рукава и протоки не очищают, те начинают заболачиваться и превращаются в трясины.

Есть у меня и ещё одно грустное наблюдение. Последние годы я всё чаще слышу на собраниях: «закончив «троечку», я начал писать «четверку». Или: «Вечерком «десяточку» – святое дело». «А как вам – «девятка» от «восьмерочки» недалеко падает?» Это у них – про Шаги речь. Что это за продвинутый «мажорный» сленг? Я знаю, откуда и какой ветер всё это к нам принёс. Сам-то я далеко не «сугубый» и уж совсем не святой, но произнести «первый Шаг», «пятый Шаг», «восьмой и девятый Шаги» счи-

таю своим долгом перед собой, Богом и АА. Уж очень дорого я за них заплатил, чтобы так их обесценивать. А поехидничать над неофитами и креативщиками не откажусь!

Предлагаю им для идентификации 11 и 12 Шагов вариант: «барабанные палочки» и «дюжinka» – поиграйте! Помню разговор поэтому с одной продвинутой анонимной дамой. Она снисходительно улыбнулась и изрекла: «Иваныч, ты очень отстал, а АА повзрослело». Да, я относительно пожилой человек, но если по чьему-то мнению, АА вот так «взрослеет», так мне уж лучше «в мальчиках» побегать!

Корр. – Ну, и последний вопрос: два слова о Служении.

Иваныч. – Два слова не получится, но если коротко, то – служил, служу и, коли Бог даст, собираюсь служить и дальше. Короче некуда.

Прошел, кажется, все ступеньки – от «кружек» до председателя, правда, никогда не был казначеем. Искренне убежден, что без Служения я становлюсь, уязвим для своего «зеленого» оппонента. Сейчас являюсь председателем на одной из Зеленоградских групп, и мне очень приятно, что если еще 4-5 лет назад на единственной

группе нашего административного округа присутствие 5-7 человек было радостью, то сейчас на наших собраниях обеих групп 20-30-ть человек – норма. Мы «высидели» новую группу в соседнем подмосковном райцентре. Жаль, что активно служащих маловато, но с помощью ВС это количество растёт. В структуры Содружества я не суюсь – не моё. Служить – служу, обслуживать не смею. Боюсь, что заражусь и заболею.

И еще пару слов без смеха. Я абсолютно убежден, что Служе-

ние – важнейший базовый элемент моей трезвости. Готов и далее отдавать весь опыт трезвой жизни. Со всеми составляющими, как позитивный, так и негативный, но давить на новичков в любой форме – не моё. Засим, прощаюсь.

Корр. – Спасибо большое за интересную беседу.

Иваныч. – Да не за что.

Беседовал

Евгений Цветнов, Москва

Рисунок

Елены Гарт., Москва





Исповедь
В рамках трезвости

Липкий пот, «оркестр» в ушах, судорогой «крючит» пальцы, паутина на глазах, в душе – пропасть, а до того...

ПАДАЛ ЧИСТЫЙ И БЕЛЫЙ СНЕГ...

В се началось давным-давно, 19 лет назад. В 14 лет, подростком, я познакомилась с «великим и ужасным». Но тогда мне так не казалось. Ведь девочка, с набором комплексов и полным неприятием окружающего мира, встретила «доброе друга», который мог залечить ее раны, решить проблемы. Я говорю об алкоголе, – наверное, не трудно догадаться.

Поначалу он не отбирал моего здоровья (вернее, я этого не чувствовала), а жизнь стала красочной и комплексы куда-то подевались. Я научилась общаться с противоположным полом, «отрывалась» на дискотеках и радовалась простым вещам. На это ушла вторая половина тогдашней жизни – еще 14-ть лет.

Закончила школу, институт, устроилась на работу. В то время алкоголь был лишь допингом. Он не мешал, хотя без него я не могла – жизнь становилась серой, скучной, невыносимой. Я даже не задумывалась, что уже зависима, потому что не было никакого дискомфорта. Слова «опохмеляться» для меня не существовало, а, если и пила на следующий день, то просто – само собой, хотелось. Тусовки, клубы, общение с теми кто любит «это дело» – в такой пелене проходили выходные за выходными.

У меня образовался прочный ареал алкоголика. Мое общение, мои развлечения – всё было замешано на алкоголе, а все, что – «за», казалось серым и безликим. Именно так я подошла к

выбору своего супруга, ведь он не должен был выбиваться из моего круга.

На очередной «фестиваль» знакомый позвал с собой друга – моего будущего. «Фестиваль» тогда удался по всем параметрам (это действительно был фестиваль, но я его все же взяла его в кавычки) – грандиозный четырехдневный запой с жутким отходняком, но главное, что я нашла там свою родную душу.

Стали готовиться к бракосочетанию. Время шло, как в тумане, запой так и не прекращался. Но теперь я могла пить не одна, и мне становилось все комфортнее. Теперь у меня был настоящий друг, который сходит за «добавкой», вызовет скорую, поставит тазик к кровати и проведет с тобой бессонную ночь.

Тогда-то и начались серьезные проблемы со здоровьем – лежала в больницах, ходила по врачам, пила горстями лекарства и искала причину на стороне. Ведь я ничем не отличалась от большинства – пила «как все нормальные люди». Однажды, по осени, случился праздник, и праздник настолько «важный», что отмечать его понадобилось пять дней. Тогда я впервые надолго отпросилась с работы – надо было прийти в

себя. Но «приходила» своеобразно – пила, пила. На пятый день пришла в голову единственная вменяемая мысль – умираю! Я и правда тогда умирала, было невыносимо страшно. Теперь думаю, что это были первые шажки к трезвости. Закодировалась на год, и это отсрочило мой приговор. Я до сих пор помню то чувство радости и «свободы» от блокады.

Однако через полгода поняла: проблемы решать «на сухую» невозможно. И стала мучительно отсчитывать дни, когда кончится кабала, и мне, наконец-то, будет «можно». Но окончания срока так и не дождалась, запила.

С того дня отсчитываю последний этап моего алкоголизма. Пила по-страшному, но «окрыляло» то, что в любой момент снова закодируюсь. Назвать бы тот период фарсом, да не могу – он продолжался около трех лет. За это время я сделала еще две блокады. Здоровье таяло на глазах, я превратилась в «ходячего скелета», а сроки трезвости между кодировками неумолимо сокращались.

Однажды, после очередного «укола трезвости», пошла за продуктами в магазин. У одной из витрин с бутылками подума-

ла: «А почему бы и нет? С чего бы?» То был очередной Новый год, я его никогда не забуду. Ад продолжался три дня — пила в круглосуточном режиме. Вода и водка — вот весь рацион. Я словно сорвалась с цепи: пила, пила и пила. Меня не останавливало ничто — ни муж, ни семимесячная дочка.

А в самый последний день опять посетила мысль: вот она смерть — рядом. И больше уже не утешала «выручалочка» — уколы не помогут. Я вспомнила о своей доченьке, о том, что новогодний стол так и не был накрыт. Я испытала жуткий страх. Сидела на кровати, терла иконку и молила Господа, чтобы Он помог.

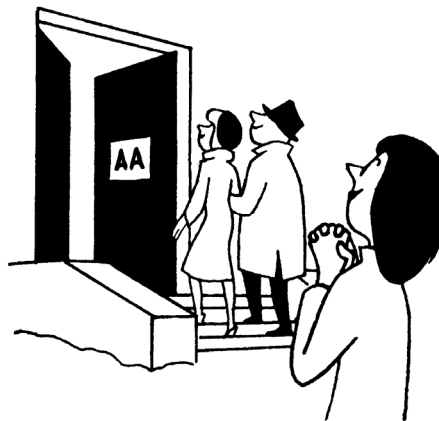
Сумела подойти к монитору и набрала «заветное» слово. Среди прочих открылся сайт Ано-

нимных алкоголиков. Я допускала их существование и ранее, но — лишь в американских фильмах. А тут, оказалось, что АА существует и в России. Я зацепилась за эту последнюю возможность как за последний спасательный круг, и, вот (время отходняка опускаю), мое первое собрание.

Жутко волновалась. Собрание началось, и тут я словно прожила всю жизнь заново. Все было про меня, до боли и слез знакомое. Всех помню, и тех двух парней, что встретили меня. Я начинала понимать, что не одна. Я плакала, но то было облегчение.

Собрание закончилось. Я вышла на улицу, было очень темно, но с неба падал чистый белый снег...

Ульяна, Ульяновск



«ТОТ ДЕНЬ Я НАЗЫВАЮ СВОИМ ВТОРЫМ РОЖДЕНИЕМ»

Хорошо помню свои 13 лет, когда впервые попробовал спиртное. В семье нас было трое детей, — я старший. Отец был строгим, спуска не давал, но в тот момент он уехал на Север, на заработки. Я почувствовал свободу, и вместо того, чтобы помогать матери, связался с неблагополучными ребятами. Они были старше меня и уже имели опыт в выпивке и воровском деле. Они предложили мне выпить, и это стало началом дорожки алкоголизма, воровства, бандитизма. Выпив, мы становились «смелыми», агрессивными. Нам было море по колено, и мы шли «на дело». Такая жизнь мне нравилась — все ни почем, все дозволено.

Я бросил школу, нас поймали, судили. Подельников моих посадили, а меня отпустили как несовершеннолетнего. В то время бараки, в которых мы жили, сносили, и нам дали хорошую квартиру в Лукьяновке. Здесь тут же нашлись такие же, как и я, — любители. Одним из соседей оказался Серега, он хорошо играл на гитаре, мы вместе веселились и выпивали. А

еще в подвале разводили клей «БФ» — жизнь была беззаботной и веселой.

Призвали в армию, там «загремел» в «дисбат» (отсутствовали трое суток в части), по «дембелю» — родной дом, Омск. И снова все закрутилось, завертелось в бреду, похмелье. На работе я познакомился с чудной девушкой, женился, она подарила мне сына и дочь. Старался не пить, работал на двух работах.

Не буду расписывать, какое горе несет в семью алкоголь. Я мог замерзнуть, меня могли убить. Однажды в хоккейной коробке в сильный мороз меня увидели и сказали сыну: «Не ваш ли пьяный там лежит?» «Наш», — каково это было признать сыну? Тогда на саночках они вдвоем (с моей женой) и доставили меня домой.

Я до сих пор не могу не выразить благодарность жене и детям, которые терпели, но все же не бросали меня. Любимой жене — за детей, которых она одна и воспитала. У обоих высшее образование, работа, семьи, а у нас внук и внучка. Благодарен, что

дети не стали алкоголиками, наркоманами, и мы гордимся ими.

Да, я не занимался воспитанием детей, но я всегда работал и думал о семье. Я даже согласился на кодировку. Закодировался, но через три месяца запил. Мысль бросить пить меня не покидала. Я никогда не забуду день, когда на остановке вдруг увидел Серёгу (гитариста и соседа по Лукьяновке) – соратника по алкоголю, друга детства. Мы давно не встречались, и мне не понравился его вид – определенно, он был с похмеля. Предложил денег на опохмелку и вдруг, к моему великому изумлению, слышу кате-

горичное «нет». Что такое, не может быть?! А он подает мне визитку Анонимных и говорит: приходи в ДК «Химик» на группу «Рассвет».

Я пришел, и мне не хочется оттуда уходить. Это было пять лет назад. В «Рассвете» я встретил дружбу, тепло, заботу – родственные души, которых мне так не хватало. В свое время жена ненавидела Серёгу за пьянки, теперь он наш друг семьи – любимый, всегда желанный...

*Владимир, Омск,
группа «Рассвет»*

*Рисунок Елены Гарт,
Москва*



«Я РЕГУЛЯРНО ПОСЕЩАЮ СОБРАНИЯ АА, А ВСКОРЕ ТУДА ПРИШЛА И МАМА»

Я родилась в небольшом городке с населением 80 тысяч. Моя мама была преподавателем музыки, отчим — шофером. Ходила, как и все дети, в садик, в школу, была пионеркой, комсомолкой. Неплохо училась — про таких говорят: «хватает все на лету». Любила учебу, музыкальную школу, секцию баскетбола, кружок вязания, кружок танцев — чудо, а не ребенок. Одно «но» омрачало детство — мои родители, они были алкоголиками. Когда не пили — все было замечательно, но помню страх, который меня обуревал, как только у нас собиралась их компания.

Я уходила к своей бабушке — жила на два дома, поскольку родители пили довольно часто. Как сейчас понимаю, уже тогда я стала ненавидеть алкоголь и как-то даже сказала матери, что была в запое: «Я никогда не буду такой, как ты, — алкоголиком». Но если бы мы могли выбирать судьбу с детства... Естественно, в глубине души я считала себя «белой вороной» и была уверена, что заслуживаю лучшей участи.

Мне было 13 лет, когда у троюродного брата случился выпускной в военном училище. К нам приехали родственники из других городов, и за столом мне налили фужер шампанского. Открываю глаза — взрослые стоят, смотрят на меня и улыбаются... Оказывается, я уснула, сидя в кресле. Так и познакомилась с алкоголем.

В 15 лет близкая подруга пригласила меня на день рождения. стол бы уставлен яствами, я выпила, и произошло чудо: люди, которые до того казались мне «так себе», преобразились и стали на удивление милыми. А заодно ушли и страхи, комплексы. Разговорилась, развеселилась, и это было открытием, — оказывается, стоит выпить, и все проблемы решены, все просто. Помню еще, что пришла мама и начала выговаривать, что я напилась. Хотя это было уже утром, когда проснулась. Выходит, не помнила, как пришла домой. Что ж, впредь нужно быть осторожнее, пообещала я самой себе и долгое время так и делала.

В последующие 16 лет я действительно пыталась быть внимательной с алкоголем – подсчитывала, сколько рюмок мне можно выпить, перед застольями выпивала сырое яйцо, ела кусочек маслица, принимала две таблетки аспирина, старалась не мешать спиртные напитки, пила, не понижая градус... Классически пыталась пить только вино, только дома с мужем и т. д. И конечно, само собой, не собиралась никогда уходить в запой.

В 80% случаев результат был один – я перебирала. К 21 году меня научили похмеляться – наутро кто-то предложил, и я не сумела отказаться. К 25-ти я была уже стойким алкоголиком, мне не хватало одного дня на выпивку, они, как минимум, продолжались 3-4 дня.

Начались скандалы дома, я стала пропускать работу, не ночевать дома. Мой муж прощал меня и, как мог, старался помочь завязать, но, как и у большинства людей, у него были заблуждения насчет зависимости от алкоголя.

Вскоре пришлось уволиться, потому что напилась на работе. Отчаяние, раздражение, одиночество, недовольство, переходящее порой в ненависть к окружающим, стали моими постоянными спутниками. Алко-

голь уже не приносил радости, он только усиливал эти чувства. Конечно, я хотела перестать напиваться, и особенно сильно – когда пила в гордом одиночестве. Парадокс болезни – ужасно хочу бросить пить во время выпивки.

Обратилась к врачу, который подробно рассказал об алкоголизме и предложил закодироваться. Подвохом оказалось одно – десятидневное воздержания от спиртного. Из кабинета врача я вышла в полной решимости это осуществить. И все 10 дней выдержала. Но вот, когда пришло время ехать, я убедила мужа, что теперь, когда я знаю, что я алкоголик да вообще многое узнала о болезни, у меня точно получится не пить. Что было далее – без комментариев.

Однажды, волей судеб, я попадаю на курсы повышения квалификации. Мы отмечали окончание учебы, и вдруг я обратила внимание, что одна из присутствующих не пьет. Меня это заинтересовало, а по дороге домой мы оказались попутчиками. И вот, мы сидим на остановке, а она рассказывает мне о себе и об «Анонимных алкоголиках». Помнится, я, будучи абсолютно искренней, ее убеждала, что в жизни у меня все нормально, что я занимаюсь

своими детьми, могу пить, а могу не пить...

Это было 14 августа. А через три дня, 17-го, с трясущимися руками я набирала ее номер телефона и слезно просила ответить меня на собрание АА. Сказала честно, что без выпивки до вечера я не доживу.

Тогда утром передо мной пронеслась вся жизнь, и этот запой, у меня мог стать последним. Ну, сколько можно жить и мучить себя и других, сколько можно, стоя на коленях, выпрашивать жизнь, а потом идти и пить, обманывая себя и близких, как зомби ходить и искать алкоголь, независимо от времени суток – лишь бы найти и выпить?!

И вот, я в АА. На собрании людей немного, но говорят они не о себе, а обо мне, рассказывают мою личную историю. Впервые в жизни я

встретилась с людьми, которые объяснили мне, что со мной происходило, почему я пила и не могла остановиться. Они дали реальные ответы на мои вопросы.

Мне объяснили, что я не прокаженная и не безнравственная, просто у меня неправильная реакция на алкоголь. Что это некая аллергия на первую рюмку, что этой аллергии нет у других людей – тех, что выпивают и пьют «нормально».

Ушла обновленная с того собрания, поняла, что теперь я не одинока в своей борьбе со Змием, да и бороться, как оказалось, совсем не нужно.

С тех пор я регулярно посещаю собрания АА, а через неделю туда пришла и мама. Сегодня мы вместе ходим на эти встречи – мама и я, под ручку...

Ульяна, Саратов



«ПОНАДОБИЛАСЬ СИЛА ДУХА, ЧТОБЫ ПРИЗНАТЬ: Я – АЛКОГОЛИК»

Почему я не пришел к Анонимным алкоголикам раньше? Ведь знал, что они есть, знал, где собираются, но не пришел. Наверное, потому, что надо было признать себя алкоголиком, а перед этим – подойти и спросить: а где здесь анонимные? То есть, выдать самого себя – что обо мне подумают? И не имело значения, что вижу этих людей в первый и последний раз, что им без разницы – кто я и что из себя представляю... До сих пор дергивает от той картинки: вот, я иду и с нарочитой храбростью, безомоционально спрашиваю: ну, где тут собираются алкаши?

Наверное, поэтому не пошел, хотя и вполне «созрел» – запои, отходняки замучили. Дурачил себя постоянно, хотя где-то еще оставалась надежда «самому» – ведь я сильный, волевой, я, в конце концов, мужчина! Надо сказать, я неоднократно пытался научиться контролировать употребление – менял напитки, давал зарок пить только пиво или только вино, пытался перед употреблением хорошо поесть, в надежде, что «не полезет»...

Ну, всё, как в Большой книге.¹ Иногда, правда, попытки удавались – выпивал одну-две, и basta. Это обнадеживало. Выходит, могу, еще не все потеряно! Сейчас-то про «это» я все знаю – про хитрость и коварство алкоголя.

...Отходняки становились все тяжелее и тяжелее. После каждого думал, что такое уже не повторится, – организм не выдержит. Но вот ведь безумие пьющего, алкогольное мышление: раз за разом терпел нокаут и все же думал, что в один прекрасный момент соберусь с силами... А алкоголиком я себя признать никак не мог, это было очевидно. Алкаш – это безвольная, опустившаяся личность со всеми причитающимися, но я не такой. Все мое существо сопротивлялось этому. Правду сказать, я и на собрании вначале называл себя алкашом только потому, что «так положено». Гораздо позже я узнал, что алкоголизм – это болезнь, а не

¹ См. Глоссарий (примеч. ред.)

распушенность и не отсутствие силы воли.

Думаю, что алкоголизм страшнее сахарного диабета, ишемической болезни сердца вместе взятых, хотя бы по одному тому, что алкоголик до смерти готов отрицать наличие у себя такой болезни. Что делать, если больной не признает у себя болезни? Ничего. Когда человек болен, к примеру, диабетом, о нем заботятся, помогают, стараются поддержать, сочувствуют. А алкоголик – одно слово: алкаш, безвольный, бесхарактерный, к тому же, противный, грязный... «Стыдная» это болезнь, в обществе от нее нет иммунитета.

В АА мне понадобилась сила духа, что признать себя алкоголиком, сказать это честно, вслух. Не сделал бы этого, стал бы себя оправдывать да выго-

раживать – запил бы снова. Такому признанию предшествовала «работа». Я понял, что алкоголь мне «не по зубам», что больше не надо ставить эксперименты в расчете, что «повезет» и буду себе попивать, «как все нормальные люди». Своего рода стадный инстинкт – быть, как все, пить в меру и «как положено». Да «не положено» это никем, а пьют, как оказалось, далеко не все – пригубят спиртное, да и только. Но я к ним не принадлежу, мне не дано быть «ими». Зато я могу совсем не пить, и это стало открытием: я не ущербный!

Все это я осмыслил в Анонимных. Тогда же подумал, что, в общем-то, так я сделал Первый Шаг, и мне есть куда идти – Шагов-то в АА двенадцать...

Андрей

Рисунок Андрея М.



Маршрутами АА



Имеется в Содружестве Анонимных алкоголиков практика – делиться трезвостью с «еще страдающими». Они организуют автопробеги по городам и весям, курсируют по стране в ответ на просьбы кого-либо поделиться опытом, сотрудничают с лечебными и наркологическими учреждениями, региональной и местной властью.

Широка география АА и продолжает расширяться. Случаются еще и так называемые коротенькие наезды – приехали, наговорились всласть, и восвояси. Но от того, поверьте, они не менее яркие.

В селе Лотошино под Волоколамском в Московской области живет-поживает анонимный алкоголик-одиночка – Настя Н. Трезвая уже не один год. Трудно ей было бы одной выживать, кабы не такие, вот, наезды...

ЛОТОШИНСКАЯ ЗАРИСОВКА

Рванули вчера в Лотошино, к нашей одинокой красавице. Батюшка там под собрания АА выделил комнатку – классная такая комнатка, с детскими стульчиками...

В дальний путь за 100 вёрст мы отправились с коллегой по группе «Бакенщики». Порылись в ящичках, нарыли брошюрок, наскребли, что с собой взять, и – в путь. Недалеко отъехали –

Гаспар из «Алых парусов» на хвост упал, поехали в три лица.

Дорога дальняя, погода поганая, резина шипованная ершит... А машина теплая!.. За разговорами об АА и его судьбе долетели быстро до Волоколамска, и скорость, вроде, не превышали. Приехали явно рано. Зашли чайку попить и перекусить в кафе. Попили-поели, по 500 рэ оставили. А языками зацепились

так, что, наконец, дошло: опаздываем! Еще 30 км надо одолеть.

Рванули, и, вот, мы уже у Храма. Настюха выскочила из воскресной школы и давай нас обнимать да миловать. Роли распределились сразу: я – умничать, сентенции изрекать, другая Веруня – по хозяйству, Гаспар ходит и мурлычет себе под нос – всё у него хорошо, значит. А хозяйку нашу, анонимного домоседа, от телефона не оторвать. Потом поняли, о чем был разговор – попозже на пороге появилась пара со следами недавнего запоя на лице.

Собрание как-то само собой образовалось, и рыбка вкуснейшая от батюшки в ход пошла, и чаёк приятно согревал, и душевный разговор тёк свободно и легко... Рассказали всё об АА, ответили на вопросы. А в заключение подарили гостям подарки. Настасья была сама не своя от счастья.

Вечор и батюшка пришёл поговорить – красавец, молодой, умный! А добрый какой! Расставались с удивительным чувством удовлетворения и спокойствия. Я – к машине, её прогреть надо. Включила зажигание, оставила печку греть, а

дверка-то возьми и захлопнись! И ключ в зажигании остался.

Что делать? Выть охота. На мне три москвича, 100 вёрст до дома, а на дворе – ночь, промозглость невероятная.

Настасья-хлопотунья инициативу в свои руки взяла, народ разный стал появляться – за дверку дёргают, линейки всовывают, соболезнают... А между делом с батюшкой за жизнь говорят, кто – про исповедь, кто – про житьё-бытьё да про могилки разные. Разоткровенничались и наши новички – про напасть и беду свою, про пьянство окаянное стали разговаривать.

Вдруг батюшка в свою машинку вскакивает и в поле на темной борозде растворяется. Кого-то там разбудил, сподвигнул, приехал с местным с волшебной провололочкой... И тот открыл дверцу, из салона пахнуло теплом настоящим.

Едем. Дорога дальняя, погода поганая, резина шипованная ершит... А знаки дорожные как сговорились – всё Истра да Истра, когда же Москва-то будет? И вдруг в свете фар высвечивается «МКАД». Доехали-таки, хотя батюшка нас предупреждал: тут нужны, Лотошино не отпустит...

Вера, Москва

НЕСТИ ИДЕИ – ЭТО ТРУДНАЯ РАБОТА

У меня нет авто, но в Анонимных взять и просто сказать «поехали» не составляет труда – в любую часть нашей страны.

В этом году у меня не получилось ни с «Форумом на колёсах», ни со Слётом. В Программе я уже 11-й год, за это время я вдоль и поперёк объездил весь Алтай. Побывал в Бийске, Рубцовске, Белокурихе, Горно-Алтайске, и т. д., ну, а маленькие города и сёла, деревеньки – не помню сколько, но их было очень много.

Нести идеи, делиться опытом с «еще страдающими», вроде, легко и просто, на самом же деле, это трудная работа. Выглядит она так: утром – все по машинам, едем по намеченному маршруту и в каждом населённом пункте останавливаемся. Не на привал, – доносить идеи: в милицию, наркологию, психиатрические больницы, в столовые, кафе, базары, магазины.

Лично я последние четыре года предпочитал милицию, меня так и звали: «Омский Серёга-мент» (раньше я бы себя так называть не позволил). Участковые, начальники УВД, дежурные, оперативники – каждая

встреча с ними помогала мне принять нашу советскую милицию, а сделать это было нелегко. Уж слишком много накопилось у меня к ней претензий – по вытрезвителю, по быту, криминалу. Помогало одно: через них, этих ментов, приходила помощь «еще страдающим». Не могу сказать, что я принял их до конца, но понимание, что они тоже люди и что они могут быть больны, пришло, а это здорово.

В раздаче брошюр, буклетов, рассказывающих об АА, я занимал одно из первых мест. К штабной машине меня за ними уже не подпускали. Хитрил – просил других прихватить для меня охапочку. Особенно помогали Саша «Ша», Саша «Шумахер», Саша «Штурман», Андрюха «Рубцовск, Володя «М.», и, конечно же, Сергей «Степан» и Света «Барнаул».

Да, доносить идеи – это моя любимая работа. Меня спрашивают: «Ну, как отдохнул?» Отвечаю: «Хорошо. Работал». «А как питались?» Кто – как. Я, например, в жару ел только одно мороженое и пил воду. Был сыт духовной пищей.

Вечер в поездках приходилось рыть туалеты, ставить палатки, помогать готовить ужин. На сон грядущий можно было поучаствовать в собраниях, поизучать БК. Но, большинство, в основном, стиралось, мылось после пыльного дня или сушилось после дождика. Вообще же, вечера были удивительными – гитара до 5 утра, пляски у костра, везде – смех, анекдоты, разговоры... За это можно всё отдать. Кроме трезвости! Без неё и отдавать будет нечего.

Подъём – ранний, порой, всего после пары часов сна. Туалет, завтрак, ледяной душ, и – снова по машинам. Приехали мы один раз в село Тополье к наркома-нам. Ребята приняли нас госте-приимно, организовали баню с выходом за огород в ледяную речку, провели классное собра-ние. Разговорился с одним из них – Юрой, с которым сидели у костра до утра. Он рассказал, что по-настоящему живет лишь от форума до фо-

рума и каждый год ожидает, что мы приедем. Для него, сказал он, это вопрос жизни и смерти.

Уезжая первый раз с форума, я плакал. Теперь я этого не стесняюсь, я человек эмоцио-нальный. Я помню каждого из участников всех моих пяти «фо-румов на колесах». Перечислять одни только их имена – бумаги не хватит.

Сегодня я точно могу сказать: опыт служения, общения и со-хранения трезвости я получил именно на «Форумах на колё-сах» где нет теории – только практика. И каждый раз, воз-вращаясь из поездок охрипший или вообще без голоса, разбирая вещи, я думал и просил только об одном: Боже, помоги мне и на следующий год попасть на форум. Затем заваливался спать богатырским сном на сутки.

Сергей, гр. «Рассвет»





«Мышление анонимного алкоголика сродни песочным часам, отсчитывающим по крупинкам время, – перевернуто. Немного – вглубь, внутрь самого себя. Ведь там, внутри, в кирпичиках человеческого мироздания таится алкоголизм и всё, что к нему приводит».

Так, открывая рубрику «Думы», мы писали в прошлом номере «Лозы». И ничего не изменилось, редакцию по-прежнему интересует то, какие мысли и чаяния приходят аа на ум. Их мы и публикуем.

Это письмо пришло в «Лозу» почти четыре года назад, но оказалось актуальным и сегодня. Ведь мы по-прежнему бранимся друг с другом, спорим до хрипоты и даже, случается, начинаем ненавидеть. Возможно, это закон для любой ячейки – через борьбу противоположностей идти к решению. Известно, что в споре рождается истина – та самая, что была в вине, и, может, хорошо, что она «кипит» – таким образом ее больше станет.

Послушайте мнение на этот счет завсегдатая АА, как он сам себя назвал, из Минска.

«ДАВНО ЗАДАЮ ВОПРОС: ПОЧЕМУ В АА ВОЗНИКАЮТ СТЫЧКИ?»

Давно задаю себе вопрос: почему в нашем сообществе возникают стычки и противоречия? Ведь, вроде, у нас одна цель – помогать страдающему алкоголику. Американцы-основатели позаботились о нас и наших отношениях, и, выстрадав их, воплотили в «12-ти Традициях» АА.

Предусмотрительно, с предостережением они назвали их 12-ю пунктами. Откуда же берется эта злость и недоверие к самим себе?

В прошлой пьяной жизни у нас ко всему и ко всем сквозило недоверие и обиды – сплошь и рядом: к семье, к начальнику, к

врачу, участковому и, в конце концов, к самому себе. Да, алкоголик ущербная личность. Дефекты характера путами сковали его, лишив радости жизни и надежды когда-либо проявить свои лучшие качества, заложенные в него Богом с молоком матери

Но мы вырвались из удушающего плена алкоголя. АА дало надежду на воскрешение. Теперь всё – заново. Учимся жить и работать, строить отношения, любить и доверять – все с красной строки. Но не всем удастся следовать Программе, не у всех хватает мужества и сил измениться. И мы по-прежнему не умеем строить взаимоотношения.

Мы приходим в Служение отдавать и жертвовать, сохранять единство, а строить взаимоотношения не умеем. Не идем на уступки, на компромисс даже ради нашего общего блага. Кричим с пеной у рта, обвиняя других во всех грехах, не желая признавать свои ошибки. Мы никого не слышим, и ярость застилает глаза. Не справляемся с гневом, и, конечно, не умеем быть благодарными.

Что делать? Может, нужно опять браться за «Шаги», проводить инвентаризацию своего «Я». Не хочу ни кого судить – за

мной тоже грешки водятся, да такие, что разгребать приходится.

Мой наставник говорил мне: «Прежде, чем вступить в полемику начни, с простого – научись слушать; второе – умей делать паузу, сколь продолжительной она бы ни была, помолись и, наконец, сделай рокировку – поставь себя на место оппонента, попробуй ощутить его состояние при твоих нападениях». Но, как же порой трудно признать свою неправоту, как трудно просить прощения. Душа просит это сделать, а гордыня не дает.

Когда мы с пылу с жару идем в Служение и начинаем с хрипотой в горле отстаивать свои убеждения, мы ни на миг не сомневаемся в своей правоте. А почему не может быть наоборот – что прав он? Хотя в чем-то? Выходит, сначала нужно посоветоваться, проникшись смирением и добротой, сделать комплимент собеседнику и только потом перейти к беседе. Пусть будет правым он. Когда идет спокойная, искренняя беседа, возможно, он признает свою ошибку, и мы придем к общему решению ради общего блага.

Образно говоря, мы живем в одном огромном и, самое главное, растущем доме. Мы долж-

ны соблюдать не только правила общежития, но и заботиться о его безопасном росте. Мы распахиваем двери этого дома перед новичком и стараемся окружить его теплом и заботой. Создаем ему условия для первых шагов, а между собой грыземся и склочничаем.

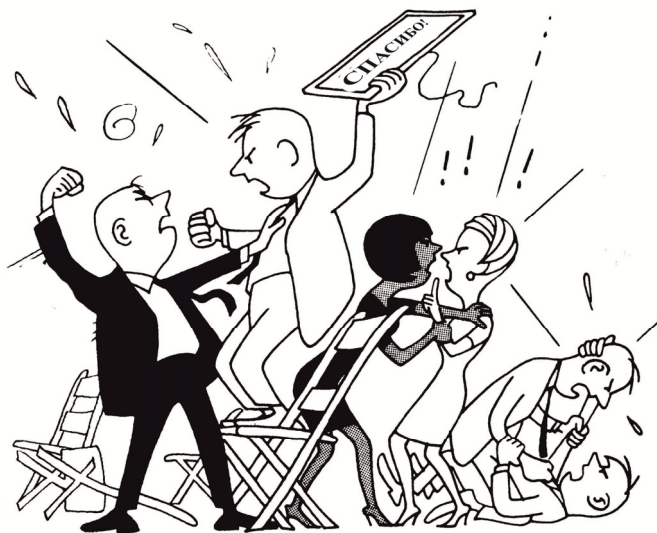
А новичок – не слепец, он все видит и мотает на ус. «Наверное, не все так хорошо в сообществе, как они расписывают, – думает он. – Слова с делом не клеятся!» И разворачивается восвояси. Не уживается дух АА

в такой обстановке. И в правилах проведения собрания группы мы каждый раз просим присутствующих относиться друг к другу с любовью и уважением, а в жизни?

Наш дом нам нужен, и от нас и наших взаимоотношений зависит его благосостояние и рост. От нас зависит: сохраним ли мы его, выживем или развалим и погибнем.

Давайте об этом не забывать! Мира вам и благоденствия!

Владимир К.,
завсегдатай АА, Минск



КОНСЕНСУС

Хожу на группы чуть более 12 лет, не раз срывался, точнее, продолжал пить. И, если когда-то запой в 2-5 дней казался чудовищным, то теперь я не просыхал до 5-ти месяцев. Дегра-ция полная. Побирался у мага-зина, спокойно мог выудить из урны недопитое пиво. Никаких тормозов. Но в один прекрас-ный день я понял: шутки кончи-лись. Для меня стакан – могила, вариантов нет.

Как это произошло – мне еще предстоит осмыслить, осмыслю – обязательно поделюсь.

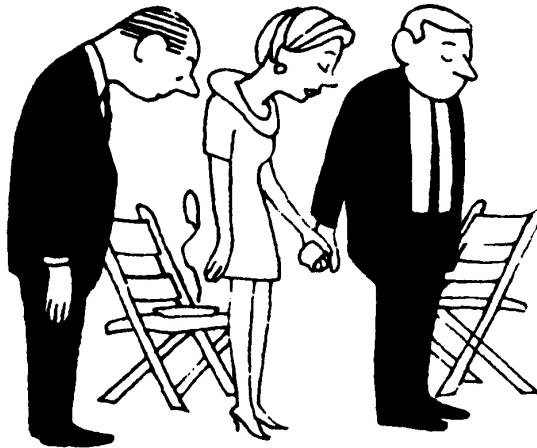
Но с тех пор я трезвый, уже бо-лее 2-х лет.

Сказать, что теперь меня ал-коголь не волнует, не будет правдой. Случается, вижу пиво, которое из запотевшей буты-лочка тянут «из горла», бывает, задевают пьяные в транспорте.

Но сейчас у меня чувство, что я живу с алкоголем как-то па-раллельно: я не трогаю его, а он – меня.

Вот так и живу – счастливый, однако.

Андрей, Москва





Следующий рассказ был напечатан в «Киевском листке» за номером 37 – декабрьском. Подумали, он будет интересен своей живостью, оптимизмом.

НОВЫЙ ГОД – НА «ЛЕВОБЕРЕЖКЕ»

В последнее воскресенье декабря моя родная «Левобережка» решила провести традиционное для нашей группы праздничное собрание и подвести итоги уходящего года.

В 17-00 начали собрание: «Что мне дал уходящий год?». Желавших выступить было много. В рассказах чувствовалась радость, с которой они провожают 2014-й год и встречают Новый, ведь трезвость изменила их жизнь, дала надежду. Некоторые только начинали трезветь, но им уже было с чем сравнить ту старую жизнь в безумии и нынешнюю, когда по утрам не нужно опохмеляться и нет нужды прятать глаза от родственников, соседей...

После собрания – концерт, организованный хозяевами

«Левобережки» и конкурсы.

Гвоздем программы была шуточная постановка сказки «Репка». Саму Репку сыграл Леша. Он недавно пришел в АА, но сыграл уверенно, ярко. Антон был дедом, а Витя и Саша были бабкой и внучкой. Бабка, как бабка, – была в платочке на голове, а внучка – в модном наголовнике. Кошечкой была Юлечка – единственная девушка среди мальчиков-артистов, собачкой – Коля, а, вот, мышкой был Серега. Нетрудно догадаться, что Репку мы все же вытянули.

После концерта – фуршет. Столы наполнились, был даже новогодний торт. Завершила программу дискотека. В общем, повеселились в тот вечер мы на славу.

Ваша Ниночка, Киев

Вопрос из зала

Как и любое СМИ, «Лоза» преследует цель не только информировать, но и выносить на обсуждение, «поднимать» вопросы любых сфер деятельности нашего АА.

И делать это открыто, не сглаживая острых углов, ведь только узнав проблему, можно ее решить. Это обязанность «Лозы», другой разговор, что информация должна быть достоверной, основанной не на домыслах, слухах и т. д. Факты и еще раз факты.

Итак, просто «Вопрос из зала».



КАЗУС

Случилось мне провести спикерский на свои 13 лет. Под Пятигорском на Новый год. Было много «наших» из Краснодарского и Ставропольского краев, Кабардино-Балкарии и т. д. Мне было о чем поведать собравшимся. О том, как пил, как выздоравливал, каких достиг результатов на «трезвом» поприще, что помогало.

Рассказ рассказом — таких много у анонимных алкоголиков, да, вот, начался он довольно необычно, точнее, должен был начаться.

Дело в том, что у меня две зависимости, я алкоголик и токсикоман. В свое время по каждой

из них я делал Первый Шаг, пришлось их обе тщательно прописать. Слыхал, в АА не у меня одного подобная зависимость, но я без таблеток а-ля та-зепам-фенозепам жить не мог.

Я знал, что отрицание или замалчивание второй зависимости у меня в прямой связи с первой. Я должен был о ней говорить, как и о любой другой опасности, которая может меня подстеречь.

Но ведущий, перед тем, как меня представить, попросил ни полусловом не упоминать о токсикомании. Вообще не говорить. Я удивился, а он сказал: «У нас так принято». Что ж, принято — значит, принято. Хотя вопрос

возник: у кого это у нас? В другом городе что ли или в другом АА?

Потом был рассказ, были ответы на вопросы, чай, продолжение разговора. И знаете, что удивило: большинство вопросов были на те самые запретные темы, — о таблетках, о взаимоотношениях с другим полом, об эмоциональном воздержании и т. д. В них чувствовался голод, не-

хватка информации. По-видимому, собравшимся до сего дня просто запрещалось об этом говорить.

И вот, у меня в этой связи у самого вопросы: откуда нарисовался такой запрет? Кто, из какой якобы программы его принес?

А что еще, чьей властью в АА запрещено упоминать?

Е., Москва





Уголок цифр

Данные соцопросов анонимных алкоголиков не публиковались уже давно. Появились один раз в журнале «Дюжина», который издавал настоящий редакционный коллектив. А между тем польза от их результатов очевидна – расширяется мировоззрение АА, фокусируется панорама дня.

Поэтому мы и публикуем полученные недавно в Москве результаты очередного анкетирования.

МЕНЬШЕ МИФОВ – БОЛЬШЕ ПРАВДЫ

В 2014 году Московская интергруппа, по предложению Комитета по связям с общественностью, провела анкетирование членов Содружества АА. В течение 2-х месяцев (октябрь-ноябрь) участникам собраний предлагалось заполнить графы по принципу: один человек – одна анкета в переписи.

К сожалению, не все группы участвовали в опросе, но, тем не менее, было получено достаточное количество анкет. Весь декабрь результаты вводились в программу, любезно написанную для этой цели Володей, физиком, из Санкт-Петербурга.

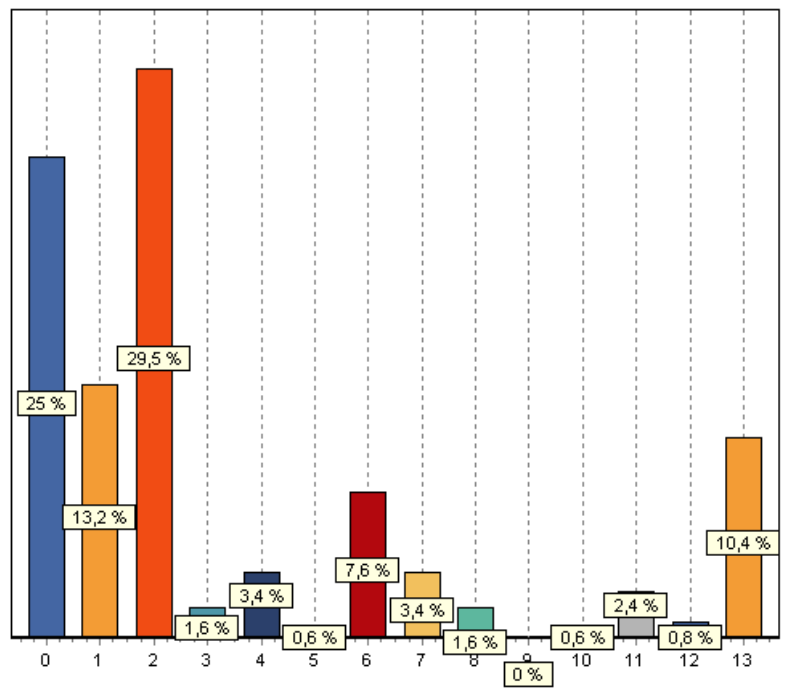
Хочется сказать большое спасибо всем, кто помогал осуществить этот проект. Мы стали ближе к реальной оценке своего Содружества.

Участник переписи



АНКЕТА №1

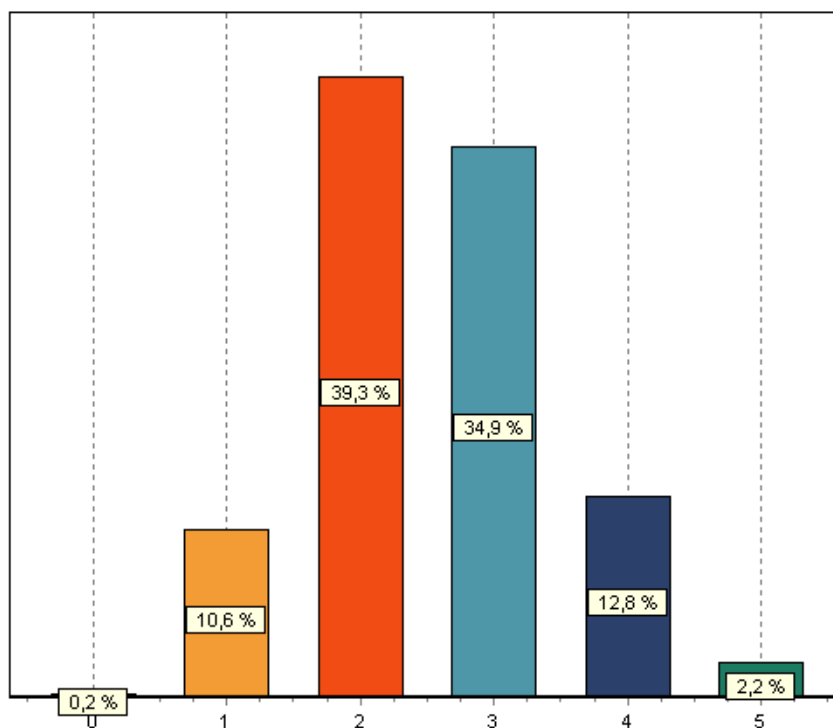
Распределение: «Узнали об Анонимных алкоголиках от...»



- 0 – члена АА
- 1 – родственника
- 2 – в лечебном учреждении
- 3 – из публикаций в СМИ
- 4 – по телевидению
- 5 – по радио
- 6 – из интернета
- 7 – друга не члена АА
- 8 – по телефону доверия, в справочной службе
- 9 – из литературы АА
- 10 – члена Ал-Анон
- 11 – священника
- 12 – работодателя
- 13 – другое

АНКЕТА №2

Распределение: «Возраст»

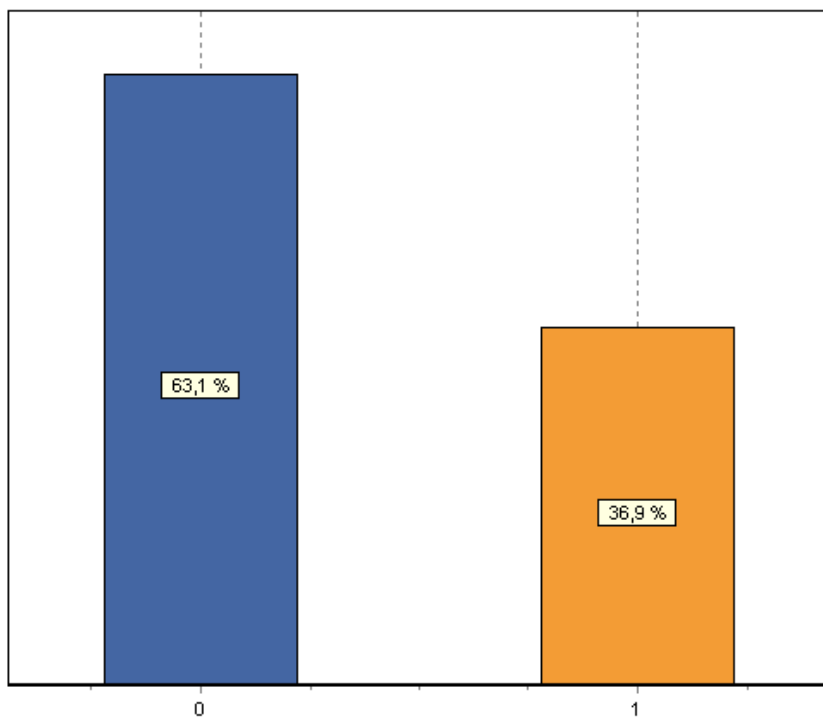


- 0 – меньше 18
- 1 – от 18 до 30
- 2 – от 31 до 40
- 3 – от 41 до 50
- 4 – от 51 до 60
- 5 – больше 60

Всего опросных листов: **845**
Соответствуют условиям: **59,29%**

АНКЕТА №3

Распределение: «Пол»

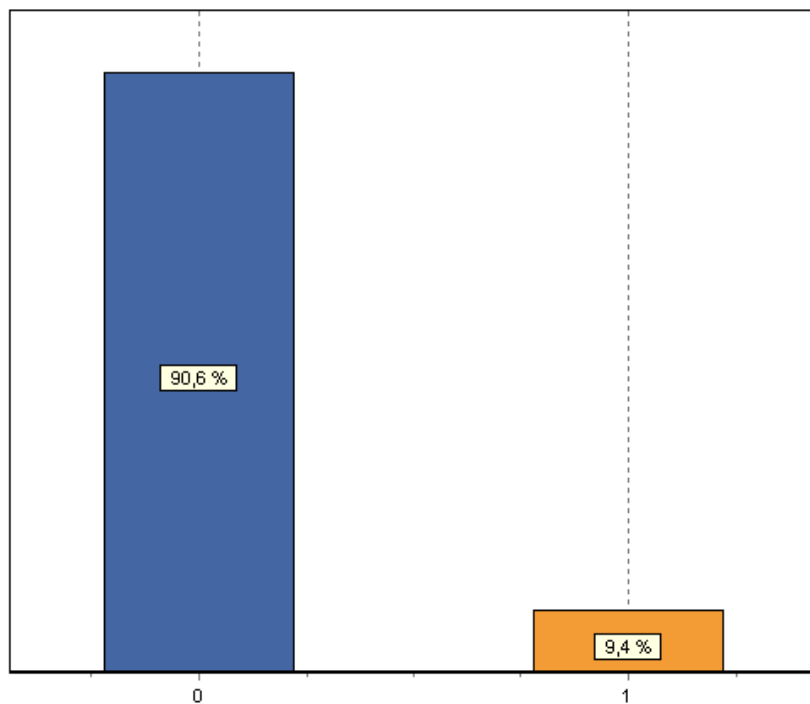


0 – мужской
1 – женский

Всего опросных листов: **845**
Соответствуют условиям: **59,29%**

АНКЕТА №4

Распределение: «Есть родная группа?»



0 – да

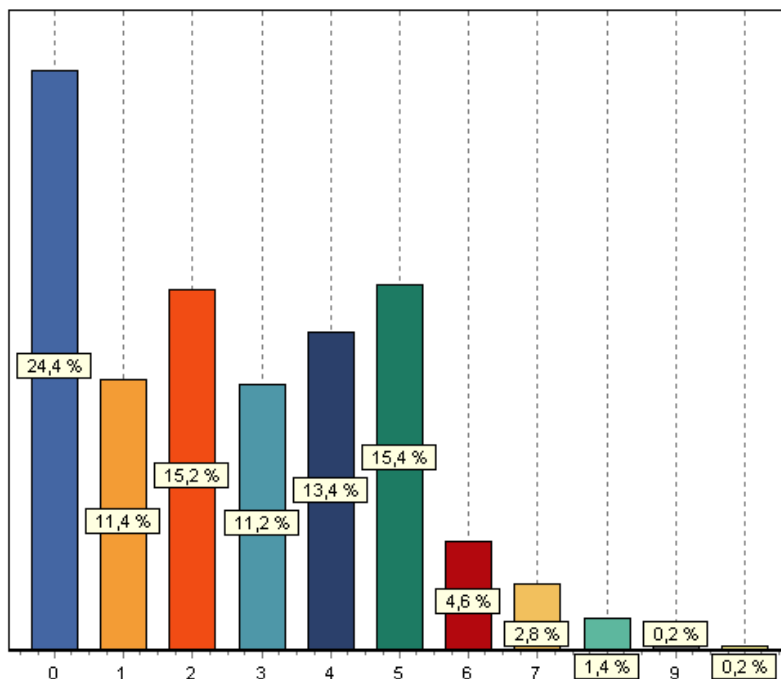
1 – нет

Всего опросных листов: 845

Соответствуют условиям: 59,29%

АНКЕТА №5

Распределение: «Срок трезвости»

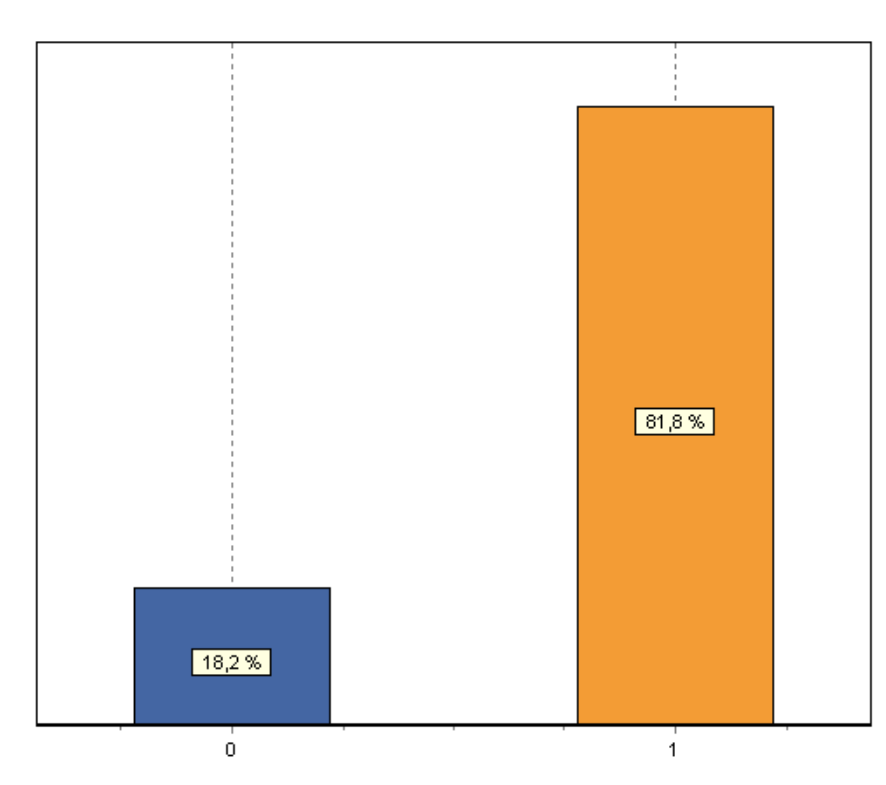


- 0 – меньше полугода
- 1 – от полугода до года
- 2 – от одного до двух лет
- 3 – от 2 до 3 лет
- 4 – от 3 до 5 лет
- 5 – от 5 до 10 лет
- 6 – от 10 до 15 лет
- 7 – от 15 до 20 лет
- 8 – от 20 до 25 лет
- 9 – от 25 до 30 лет
- 10 – более 30 лет

Всего опросных листов: **845**
 Соответствуют условиям: **59,29%**

АНКЕТА №6

Распределение: «Отношение к трудовой деятельности»



0 – предприниматель

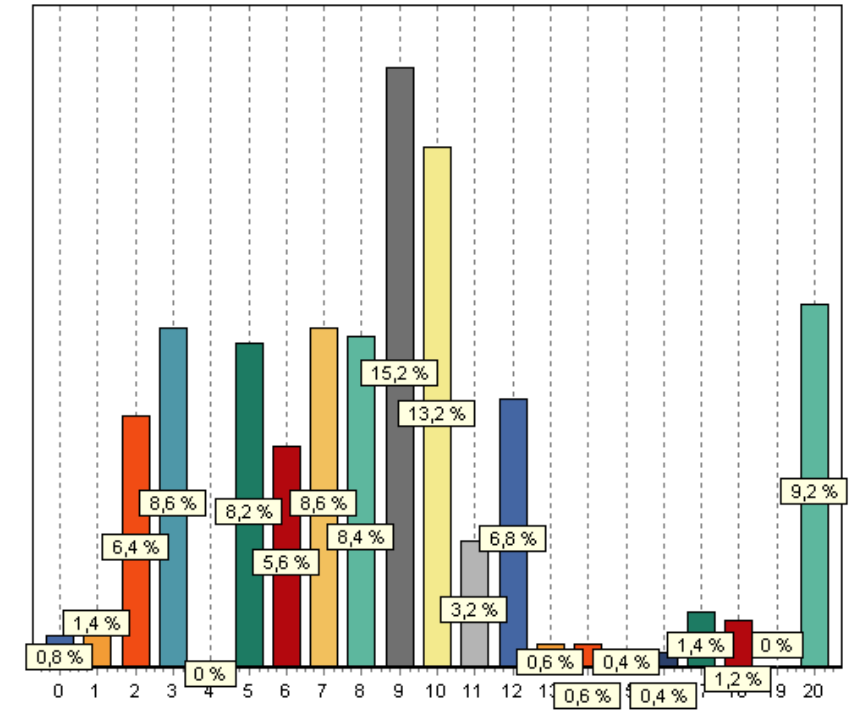
1 – наёмный работник

Всего опросных листов: **845**

Соответствуют условиям: **59,29%**

АНКЕТА №7

Распределение: «Сфера деятельности»

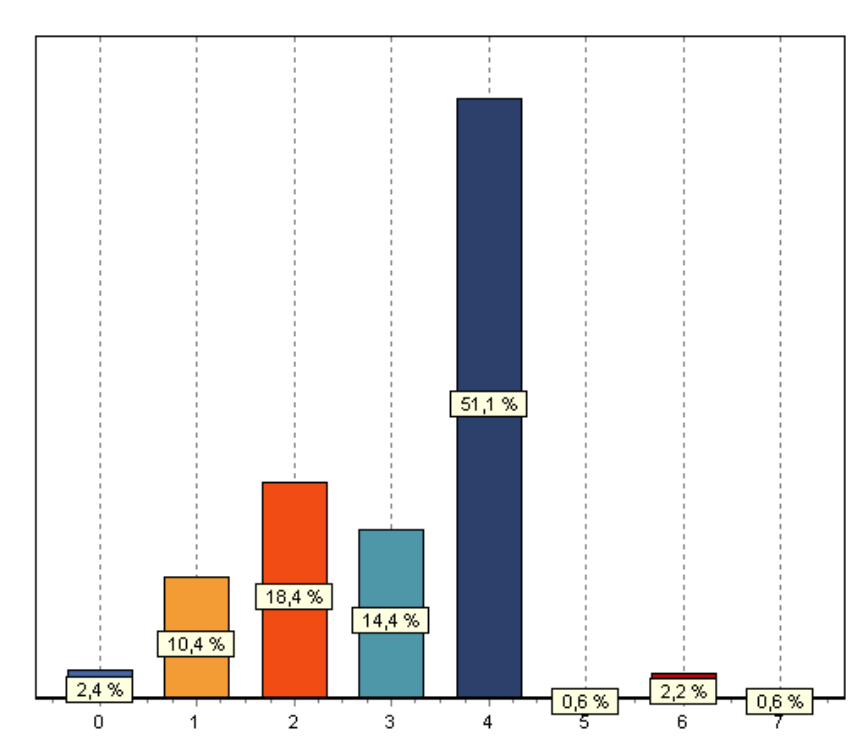


- 0 – учащийся, студент
- 1 – наука
- 2 – образование
- 3 – промышленное производство
- 4 – сельское хозяйство
- 5 – медицина
- 6 – бухгалтерия и финансы
- 7 – транспорт
- 8 – строительство
- 9 – торговля
- 10 – сфера обслуживания

- 11 – госслужба
- 12 – творческий работник
- 13 – полиция
- 14 – вооруженные силы и МЧС
- 15 – домашнее хозяйство
- 16 – служитель культа
- 17 – безработный
- 18 – пенсионер
- 19 – неработающий инвалид
- 20 – прочее

АНКЕТА №8

Распределение: «Образование»

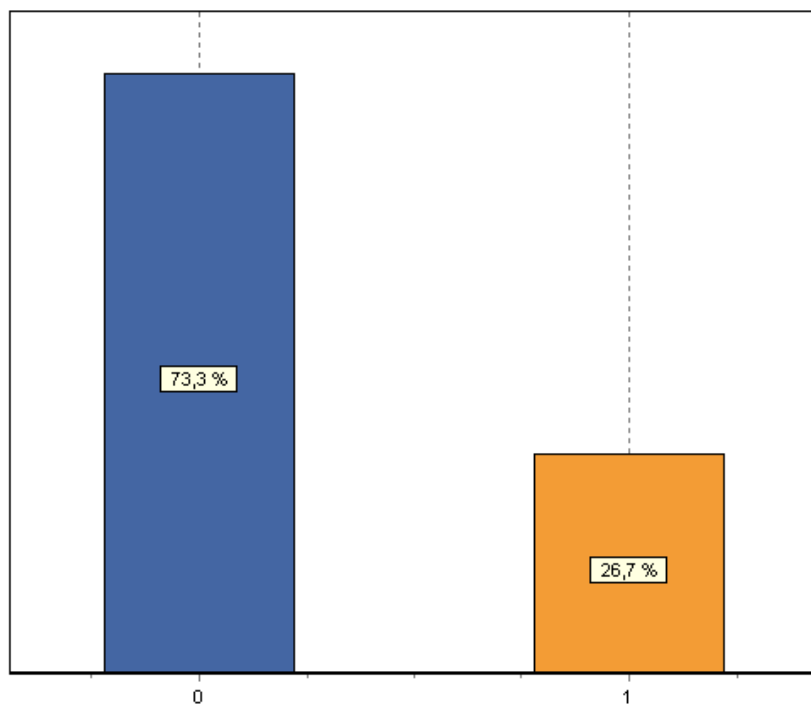


- 0 – начальное
1 – среднее
2 – среднее специальное
3 – незаконченное высшее
4 – высшее
5 – несколько высших
6 – аспирантура
7 – докторантура

Всего опросных листов: **845**
Соответствуют условиям: **59,29%**

АНКЕТА №9

Распределение: «Есть наставник?»



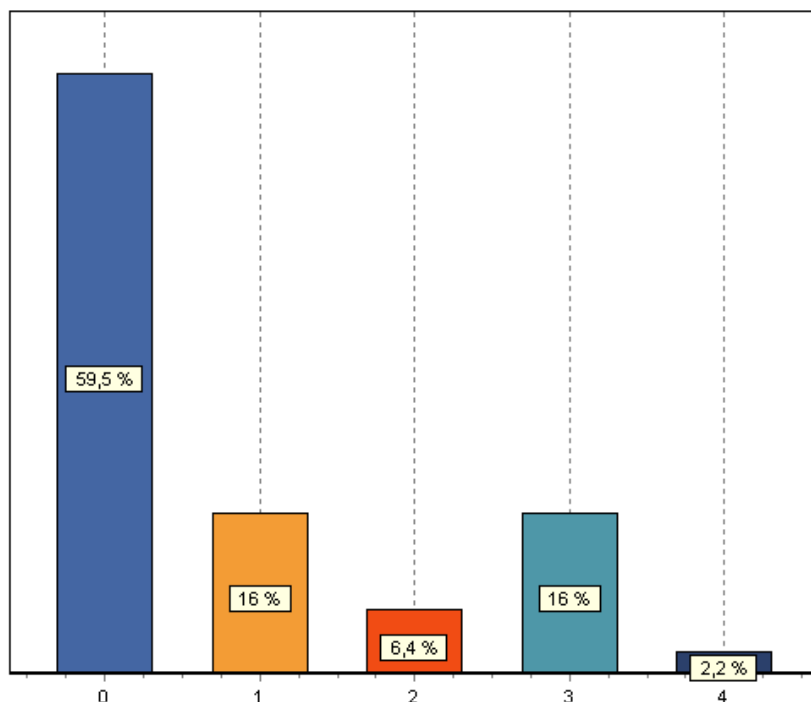
0 – да

1 – нет

Всего опросных листов: **845**
Соответствуют условиям: **59,29%**

АНКЕТА №10

Распределение: «Были срывы?»



0 – нет

1 – да, один

2 – да, два

3 – да, более 2-х

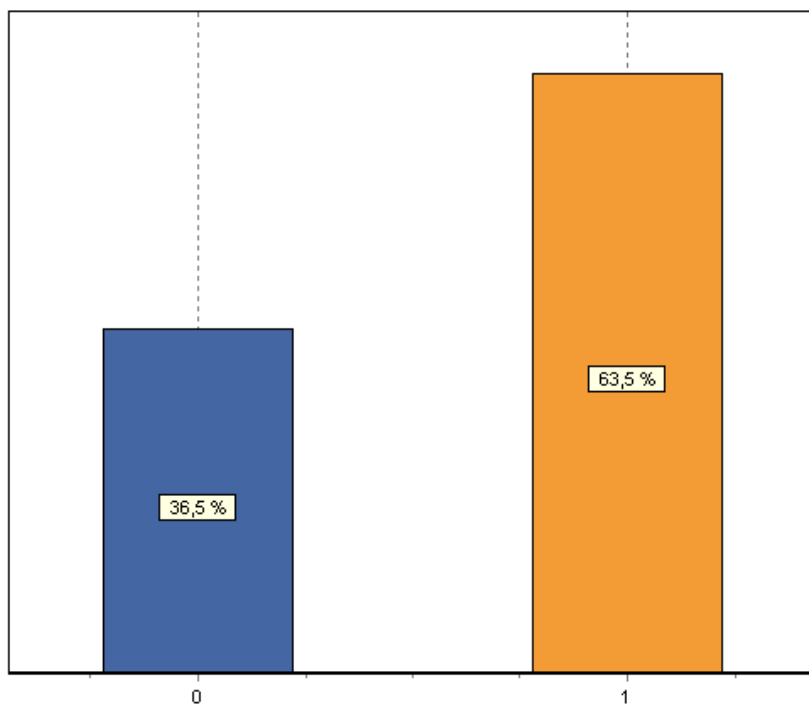
4 – периодически употребляю

Всего опросных листов: **845**

Соответствуют условиям: **59,29%**

АНКЕТА №11

Распределение: «Обращались за лечением или консультацией к медикам, психологам после прихода в Содружество АА?»



0 – да
1 – нет

Всего опросных листов: **845**
Соответствуют условиям: **59,29%**



Архив «Л»

Открывая в свое время рубрику «Архив «Л», мы полагали, что читателю будет интересно окунуться в мир «Лозы» предыдущих лет, прочитать лучшее из того, что тогда печаталось. Так и получилось – сегодня эта рубрика обрела читателя.

Еще нас интересовала судьба авторов публикаций – что с ними стало по прошествии стольких лет?

Рассказ Ирины об опыте сразу четырех Шагов был напечатан более 10-ти лет назад. Готовя его к новой публикации, мы сознательно ничего не правили, проверили только орфографию и пунктуацию. А с его автором, уверяем, сегодня все в порядке.



ТРУДНАЯ НАУКА

У меня три года и два месяца трезвости. Хочу поделиться с вами опытом своих Четвертого, Пятого, Шестого и Седьмого Шагов.

Когда я пришла в Содружество, трезвость не давалась мне в течение двух лет. Я усиленно посещала собрания, работала по Первому Шагу, пыталась сделать Второй и Третий. Но все заканчивалось срывом. Я не хотела пить, я не хотела возвращаться в то болото. Ведь я уже успела почувствовать, насколько хорошо жить трезвой. Одна из женщин мне посоветовала: «Попробуй сделать Четвертый Шаг, может быть, у тебя что-нибудь получится».

У меня не было понимания чего-то сокровенного, что помогло бы протрезветь. И я принялась за Четвертый Шаг. Писала его по Большой книге, пыталась узнать, кто я такая на самом деле. И вот, первые страницы. Когда я увидела, сколько во мне накопилось злости, мне стало страшно. Оказалось, я злюсь на первую свекровь, на своих мужей, злюсь на ребенка, ненавижу окружающих. Я писала и плакала, – какая я злая, какая плохая!

буй сделать Четвертый Шаг, может быть, у тебя что-нибудь получится».

Позвонила женщине, которая дала мне этот совет и сказала: «Боже мой, сколько во мне злости, как мне плохо с этим жить!». А она отвечала: «Ты хорошая! Просто алкоголь сделал тебя такой. Пиши дальше, не сдавайся, ты увидишь и много хорошего, что в тебе есть».

Четвертый Шаг делать одному опасно. Я ощутила полное одиночество. Когда я увидела, какая я дрянь, мне захотелось залезть под стол, купить много-много водки и пить ее до тех пор, пока не умру. Было страшно. Я тихо сползла на пол – плакала, скулила и, наверное, впервые тогда молилась.

Я снова позвонила той женщине. Говорю: «Хочу пить и сдохнуть. Хочу умереть, не могу быть такой плохой и злой». А она в ответ: «Остановись, у тебя есть мы, есть я. И все мы тебя очень любим». И я поверила ей. Я поняла, что мне мешало оставаться трезвой: злость, своеволие и зависть – три этих страшных недостатка.

Но тут я совершила ошибку. Я не знала о том, что за Четвертым в течение трех-четырех дней должен следовать Пятый Шаг, чтобы не ходить под грузом прошлого. А я все сомневалась и выбирала, кого мне им «осчастливить». В результате, пошла и

выпила. И вы знаете, что я вам доложу, – раньше я такого никогда не испытывала. От алкоголя у меня всегда был кайф, а здесь выпиваю одну рюмку – пустота, другую – никакого кайфа! Я говорю сама себе: «А зачем пила? Все равно никакого удовольствия. Все, больше не хочу пить». Для верности выпиваю еще несколько рюмок и перестаю. Совсем. Просто перестаю, и все.

После этого поехала к своей знакомой делать Пятый Шаг. Тогда я не понимала, что один из моих недостатков – неприятие самой себя, комплекс. Комплексовала вся. Знакомая встретила меня очень хорошо, спокойно. Видно, понимала, какие чувства я испытываю. Я начала рассказывать ей, а она задавала наводящие вопросы. Есть такая хорошая фраза в Большой книге: «Пока в сознании не произойдет психологический перелом, надежд на выздоровление не много». И моя знакомая пыталась научить меня думать по-другому. Было много обид, претензий, очень много. А она говорит: «Ну, хорошо, ну, давай посмотрим на это по-другому».

Закончили мы только в семь вечера. И у меня появилось доверие к этому человеку. Я очень устала, а потом мы вместе еще

поехали на собрание. Женщина тоже очень устала, я помнила, какой она была утром. И меня пронзило: совершенно незнакомый человек потратил на меня столько времени!

Есть одно хорошее обещание в Пятом Шаге, там говорится, что после него у человека уходит проблема с пьянством. И через два месяца я это ощутила. Я вдруг поняла, что больше не хочу пить. Совсем! Пришло освобождение от алкоголя. Тогда я впервые стала ощущать трезвость. Это были счастливые минуты, как будто меня подхватывала волна. Например, стою на остановке, и вдруг меня охватывает волна счастья, я говорю себе: «Боже мой, я трезвая!»! Пытаюсь ее удержать, но это все равно, как жар-птицу за хвост поймать. Но я знала, что со временем это чувство будет расти и шириться. Так и было, оно и сейчас со мной. Да, бывают плохие моменты в жизни, но хорошего-то больше. Порой, в такие минуты я начинаю щупать себя и говорить: «Боже мой, Ира, ты трезвая! Какое счастье»!

Но дальше этого в то время я не пошла. Не стала делать Шестой, Седьмой Шаги. Не знаю, с чем это было связано. Я упивалась трезвостью. Меня так радовало, что наконец-то я не хочу

пить. Тяги не было, была эйфория. Но через несколько месяцев я почувствовала потребность пройти Шаги заново, и те, что сделала, и те, которые отложила. Пошла работать по Большой книге.

И вот, я снова подошла к Четвертому. У меня было уже больше года трезвости, я была другой. Надо сказать, что этот, второй Четвертый Шаг отличался от предыдущего. За спиной были Первый-Третий Шаги, я чувствовала поддержку Высшей силы, появились принятие себя, честность. Я завела большую тетрадь, расчертила и стала заново вспоминать все свои недостатки. Прописала, и, о, чудо! — боли, которую я испытала в первый раз, как ни бывало! Я просто констатировала свои недостатки, как факт. Да, я своевольная, да, я алчная, завистливая и так далее.

Писала месяц, плакала и писала. Когда забралась в детство, стало больно. В детстве меня порядком обижали. Я долго не могла понять, откуда у меня любовь к детям. Оказалось, я была не такой, как все. С детства. И это надо было принять. Я писала. Началась бессонница, я ложилась только в пять утра.

И вот новый Пятый Шаг. Принимала его другая женщина, и делала она это совсем иначе. Я

тоже вела себя по-другому. В тот раз я сопротивлялась, злилась, оправдывала себя, опровергала. Или унижалась, говорила: «Да, я плохая, злая». Но в тот раз не было такой сильной боли. А сейчас было очень больно. Мы говорили и обе плакали. Опухли от слез. И вдруг я почувствовала защищенность. Я увидела, что начинаю приобретать друзей. А у меня, в общем-то, их никогда и не было.

Что же произошло, что изменилось? А вот что. В первый раз я остановилась на Пятом Шаге, а об остальных забыла. Я продолжала ходить на группы, занималась по Большой книге. Но прошел год, и те, отмеченные мною недостатки, стали мешать. Вот как это происходило.

Мы были с мужем на ВДНХ, гуляли, а я чувствую, что мне становится все хуже, хуже. И не пойму — отчего, что со мной происходит. Я придиралась к нему, обижала, и мы, недовольные друг другом, поехали домой. Пришла домой и ворчу: «Мне плохо, плохо». И вдруг меня осеняет: «Боже мой, да ведь это зависть!» Та самая, которую я прописала в Четвертом Шаге. Да, я завидую тем, кто ходит в шикарных костюмах, тем, кто на крутых авто ездит. Ведь ничего этого нет. Я всю жизнь пила и не

умею даже по-настоящему работать.

Открытие было болезненным. Я расплатилась душевной болью, признавшись самой себе, что это зависть. Но я не умерла. И не пошла пить. А позже поняла, что зависть можно сделать не такой болезненной, можно ее уменьшить. Это был Седьмой Шаг. Потом, в течение года, все мои недостатки, один за другим давали о себе знать. Если бы они проявились одновременно, разом, я бы не выдержала — умерла бы или напилась.

Один раз во время собрания я испытала жуткую неприязнь. Какая-то женщина меня постоянно перебивала, встревала в разговор, фамильярничала. Тогда я отошла в сторону и замкнулась, а дома быстренько все это прописала на бумажке. И вдруг вижу, что черным по белому написано: «Боже мой, да это же я сама! Я сама такая!» Я как бы увидела в той женщине свое отражение.

А знаете, какие недостатки я в себе еще увидела? Эгоизм, эгоцентризм. Однажды муж купил мне плеер. А дочке сказал, что мы можем пользоваться им обе. По очереди. И дочка мне об этом радостно заявляет. И вот, я, трезвый, здравомыслящий человек, в общем-то, неплохая мать,

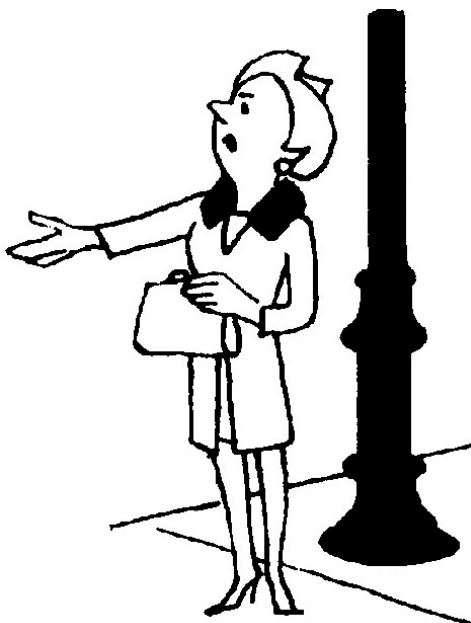
начинаю злиться. Мне снова плохо, появляется дискомфорт. Я в ужасе. Да что же это я за чудовище, что с дочерью такой пустяковиной не могу поделиться!

Взяла собаку и пошла гулять. На улице меня осеняет: «Да, это же элементарный эгоцентризм! Думаешь только о себе, а дочери, своей кровиночке, даже пле-

ер жалко». Пришла и подарила ей этот несчастный плеер. От чистого сердца.

А еще я поняла вот что. Злой, плохой быть легко. Ведь злость не надо ничем питать. Она вспыхивает сама. А вот, любить, принимать, прощать... Вот трудная наука!

Ирина, Москва





И в заключение – письмо, пришедшее в «Лозу» несколько лет назад. Его автор недоумевает: почему журнал российского АА называется «Лозой»? Что это – реминисценция американского «Grapevine» («Виноградная лоза») со стыдливо утерянным словом «виноградная», ущербность мысли, а, может, завуалированная ностальгия по ее производному – вину?

Надо сказать, вопрос этот не потерял свою актуальность и сегодня. По этой причине мы публикуем это письмо повторно.

Уважаемая редакция!

С некоторым недоумением я узнал о вашем названии нового российского журнала АА. Слово «лоза» в русском языке практически не используется без уточнения «виноградная», содержащего явный намек на виноделие, и не имеет какого-либо отношения к понятиям Программы или структуры АА.

Естественно, у меня возникло подозрение, подтвердившееся в результате некоторых расспросов: название «Лоза» было выбрано потому, что так якобы называется американский журнал АА. А вот это и неверно: название журнала США «Грейпвайн» не переводится на русский язык как «лоза». Загляните, например, в Мюллера, и убедитесь, что там, кроме «виноградная лоза», приводится второе (не уточняющее) значение этого слова: «система сообщений с помощью сигналов; способ тайного сообщения», и именно это значение и имеется в виду в названии журнала (о чем есть абзац в его Хендбуке). И перевод его как «лоза» напоминает известный пример «голый кондуктор бежал по вагону».

Кстати, в английском слове «Grapevine» второй корень «vine» не ассоциируется непосредственно с вином, как в русском «виноград»,

а переводится (см. Мюллер) как та же «виноградная лоза» (в обоих случаях, кстати, указывается слово «виноградная»).

К тому же, подавляющее число российских жителей, особенно алкоголиков и членов АА, понятия не имеют о названии американского журнала, а вот «Лозу» с вином свяжут сообразительно и с тем же недоумением.

С уважением,

Виктор Ф.

Уважаемый Виктор Ф.!

Редакции очень приятно получить от вас письмо. Приятнее тем, что, как оказывается, в АА есть те, кому небезразлично, что издает Содружество, какая литература, какого качества становится его лицом.

Вы верно подметили, что слово «Лоза» в сознании наших соотечественников ассоциируется в первую очередь с вином. «Лоза» — значит, виноградная, «виноградная» — значит, вино, «вино» — значит, алкоголизм и все с ним связанное.

Железобетонная связка — не разорвать. А раз так, то, по вашей логике, журнал АА (людей не пьющих) не имел права так называться. Тем паче, что прототип «Лозы» — «Grapevine», — как выясняется, никакого отношения к винограду (вину) не имеет. Правильно?

Что же, редакция еще раз благодарит Вас за замечания и, тем не менее, имеет что возразить.

Не мы виной тому, что эта триада существует. Исторически так сложилось, и, чтобы мы ни говорили, эту цепочку не разьять. И все же, покопаемся немного в словарях.

Вообще, впечатление такое, что в этих кладезях каждый находит то, что хочет видеть. Русский язык богат, и очень часто одно и то же словосочетание имеет множество толкований.

Итак — «Лоза». Вот, что мы вычитали.

Лоза — побег вьющегося растения (*Википедия*).

Лоза (лозка, лозочка, лозишка; лозища; лозовина, лозина, -зинка — прут, розга, вища, хворостина, хлыст) — ствол кустового деревянистого растения, особ. винограда (*Толковый словарь В. И. Даля. 1863-1866*).

Лоза, лозы, мн. лозы — тонкий, длинный и гибкий стебель некоторых кустарников, преим. винограда (*Толковый словарь Ушакова*).

Лоза – удлиненный стебель (побег) или ветвь некоторых растений, напр., винограда, ивы. Лозой также называют все растение винограда, что неправильно (Большой энциклопедический словарь).

Как видите, совсем немного о винограде. А значит, не так уж мы и способствуем пропаганде пьянства на поприще анонимной трезвости. Просто побег, любое вьющееся растение. Нас это вполне устраивает, коль скоро под корнями своей «Лозы» подразумеваем разветвленность всего АА. **Побег (стебель) от ветвей кустарника, каким является Содружество.**

Таким образом, на первый вопрос, думается, мы ответили. Остается следующее: невыразительность, неоригинальность, отсутствие хлесткости, слоганизма в выбранном названии.

В вашем письме, впрочем, об этом ничего не сказано, но мы это и сами знаем. Название неудачное, об этом говорилось в прошлом номере, во вступительной статье.

Но мы не придумали ничего лучшего. Было множество вариантов, долго спорили, обсуждали, решили остановиться на «Лозе». За этот вариант, кстати, проголосовали Санкт-Петербург, Сибирь и Дальний Восток на Ассамблее структур по обслуживанию АА – регионы, представляющие значительный контингент нашего читателя.

Еще раз благодарим вас за письмо. Кстати, название журнала, возможно, поменяется, когда речь пойдет о его государственной регистрации.

*С уважением,
редакционный коллектив*



ГЛОССАРИЙ

Словарь наиболее употребляемых 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», (12х12) 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» (12х12) – «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», «12х12» 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 рекомендация-

ми 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 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 ответственностью и сторонними организациями. 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. Настоящий реферативный материал в полной мере представляет из себя авторский труд членов российского АА. Редакция «Л» напоминает, что, в соответствии с Законом РФ «О средствах массовой информации» и 4-й частью ГР РФ, его перепечатка в любых источниках информации разрешена исключительно по согласованию с редакцией журнала «Лоза».



ЛОЗА, № 1 (8), Москва, 2015 г.

Е-mail (гл. редактор «Лозы»): opti52@yandex.ru

В номере 1 (8) использованы рисунки журнала Grapevine.

Воспроизведение иных иллюстративных материалов
оговорено в тексте.

Перепечатка материалов в любых источниках информации
разрешена исключительно по согласованию с редакцией.

КАК СВЯЗАТЬСЯ С АА

Российский совет по обслуживанию АА России (РСО АА)

Адрес: 109554, Москва, ул. Б. Андроньевская, д. 7/14 стр. 1

Тел.: (+7 985) 448-29-80 (Москва)

Почта: rsoaa@rsoaa.ru

Адрес в Интернете: <http://rsoaa.ru/>

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

Издатель: ООО «Издательство «Формат Ц»

**© Фонд поддержки движения Анонимных алкоголиков
«Единство»**