



ЖУРНАЛ АНОНИМНЫХ АЛКОГОЛИКОВ РОССИИ

№1(6)
2022

УЧРЕДИТЕЛЬ

Конференция по общему
обслуживанию
Содружества АА России

ИЗДАТЕЛЬ

Фонд поддержки Движения
Анонимных Алкоголиков
«Единство»
107023, Москва,
Семёновский переулок, д. 15,
этаж 2, комн. 218

Главный редактор

Олег С. (Москва)

Заместитель редактора

Юрий Л. (Москва)

Корреспондентская сеть

Вера Ш. (Петрозаводск)

В работе над номером принимали участие:

Юрий (Таганрог), Сергей (Иваново),
Андрей (Архангельск), Ирина (Пермь),
Татьяна (Хабаровск), Екатерина (Самара),
Анатолий (Ростов-на-Дону), Андрей
(Севастополь), Евгений (Пятигорск),
Владимир, Александр (Санкт-Петербург),
Анастасия, Юрий, Евгения, Алексей,
Александр, Григорий, Виталий, Лина,
Светлана, Дмитрий, Татьяна, Андрей,
Инна, Владимир, Надежда, Ольга,
Михаил, Никита (Москва), Тоника
(Москва/Санкт-Петербург), Владимир
(Клауккала/Финляндия), Илья
(Нью-Йорк) и другие.

Почта редакции

jaar@rsoaa.ru

© «Журнал Анонимных
Алкоголиков России», 2022

При перепечатке материалов ссылка
на «ЖААР» обязательна.

Рукописи не возвращаются и не
рецензируются. Точка зрения редакции
может не совпадать с мнением автора.

Дизайн обложки Е. Каверау,
идея Олег С., фото
www.depositphotos.com,
www.kinonews.ru

Подписано в печать 22.04.22
Отпечатано ВАО ИПК «Чувашия»,
Россия, 428019, Чебоксары,
пр. И.Яковлева, 13.
Тираж 999 экз.

ЧИТАЙТЕ В НОМЕРЕ

Колонка редактора	2
AA News / AA Новости	3

12 ТРАДИЦИЙ

Судья, присяжный и палач	6
Кто считается членом группы АА?	10
Семинар: Как эффективно нести служение ведущего	11

ПЕРЕКРЕСТОК МНЕНИЙ

Не должны	14
Как вы лодку назовёте, так она и поплывёт... Но куда?	15
Спонсор это состояние души	15
Молись и читай!	16
Записки идеалиста? (продолжение)	18

МОЯ ИСТОРИЯ

Твои пять сроков доказывают, что ты ничего не умеешь контролировать в своей жизни!	21
Если у тебя горят штаны	23
Эссе соскочившего	25
Ключ от клетки	26
У меня новая семья, родился сын, учусь в МГУ	27
Страх, обречённость и отчаяние в прошлом	27
Не стройте иллюзий.....	28
У нас похожие истории, только разные декорации	29
Корень моих проблем был именно во мне	30

ГРУППА, СОБРАНИЕ, ОПЫТ

Великие страдания и великая любовь — наши единственные дисциплины!	40
Модем к модему, лицом к лицу	42
Идеальная группа.....	43
Не страшны нам ни дождь, ни слякоть.. ..	43
Как напугать новичка.. ..	44

КНИЖНОЕ ОБОЗРЕНИЕ

Я действительно верю в каждый патрон, который у нас есть!	45
Знакомство с историей АА: в центре внимания Барри Л.	46
Жить трезвым	46
Е-АА group-Discussion forums	48
Что думают об этом издании члены АА России?	49

АРХИВ АА

Версия 1. О дате появления АА в Москве	50
Версия 2. «Создание трезвого мира» (Creating a sober world/CASW)	52
Хронология истории АА. 1941-1945 г.г. (продолжение)	53

AA NEWS АА НОВОСТИ AA AA NEWS АА НОВОСТИ AA NEWS АА НОВОСТИ



«Ежедневные размышления» переведут на татарский язык

После выхода в свет книги «Анонимные алкоголики» на татарском языке, члены группы «Акчарлак» (Казань) АА Татарстана, начали работу над переводом книги «Ежедневные размышления»/ **Кондэлек уйланулар**.

В настоящий момент книга переведена до 18 февраля.

Договор с привлечённым профессиональным переводчиком составлен на 80000, половина суммы оплачена. Средства собираются членами одной группы «Акчарлак», других источников нет. Международный литературный фонд помощи не оказал.

Закончить перевод планируется в 2023 году.

GENERAL SERVICE OFFICE OF ALCOHOLICS ANONYMOUS ОФИС ПО ОБЩЕМУ ОБСЛУЖИВАНИЮ АНОНИМНЫХ АЛКОГОЛИКОВ

475 Riverside Drive, 11th Floor, New York, NY 10115 / Телефон: (212) 870-3400

23-30 апреля 2022 года в отеле «Марриотт»/Нью-Йорк на Бруклинском мосту состоится 72-е (очное) заседание Конференции по Общему Обслуживанию.

После ряда виртуальных заседаний мы рады снова мы рады снова встретиться вживую.

[НОВОСТИ ИЗ ОФИСА ПО ОБЩЕМУ ОБСЛУЖИВАНИЮ АА]

АНОНИМНОСТЬ — ПОДАРОК, КОТОРЫЙ КАЖДЫЙ УЧАСТНИК ДЕЛАЕТ СООБЩЕСТВУ!

Каждый год, начиная с 1949 года, Комитет по информированию общественности попечителей рассылал средствам массовой информации своё ежегодное письмо об анонимности.

В простом письме мы выражаем благодарность нашим друзьям в средствах массовой информации — журналистам, радио, телевидению и онлайн-редакторам и продюсерам — за поддержку, которую они всегда оказывали Анонимным Алкоголикам в отношении защиты анонимности членов АА на публичном уровне и просили их о дальнейшем сотрудничестве. Далее в письме содержится просьба о том, чтобы члены АА не были идентифицированы в средствах массовой информации, использовались только их имя и инициалы, и не использовались изображения, на которых можно было бы распознать лицо члена АА. Это помогает обеспечить членам АА безопасность, которую может обеспечить анонимность. В письме далее поясняется: «Принцип анонимности лежит в основе нашего Сообщества. Те, кто не хочет обращаться к нам за помощью, часто преодолевают страх, если уверены, что их анонимность будет соблюдена. Кроме того, что, возможно, менее понятно, но наша Традиция анонимности действует как здоровый барьер для членов АА, напоминая нам, что для нас в программе принципы выше личности, и ни один отдельно взятый член АА не выступает в качестве представителя нашего Сообщества».

«Мы пытаемся сосредоточиться на послании, которое посылаем об Анонимных Алкоголиках, чтобы прояснить любые заблуждения, с которыми сталкиваемся, и напомнить всем о наших духовных принципах и их важности, — говорит Патрик К., координатор отдела Общего Обслуживания по информированию общественности. — Чтобы никто не выступал от имени АА или не было ни одного человека, который намеренно причиняет вред — хотя обычно анонимность нарушается из-за незнания или непонимания».

В январе этого года тысячи писем по анонимности распространены среди СМИ в США и Канаде (включая испанские в США и французские в Квебеке). Письмо можно найти на aa.org/pages/en_US/pressmedia.

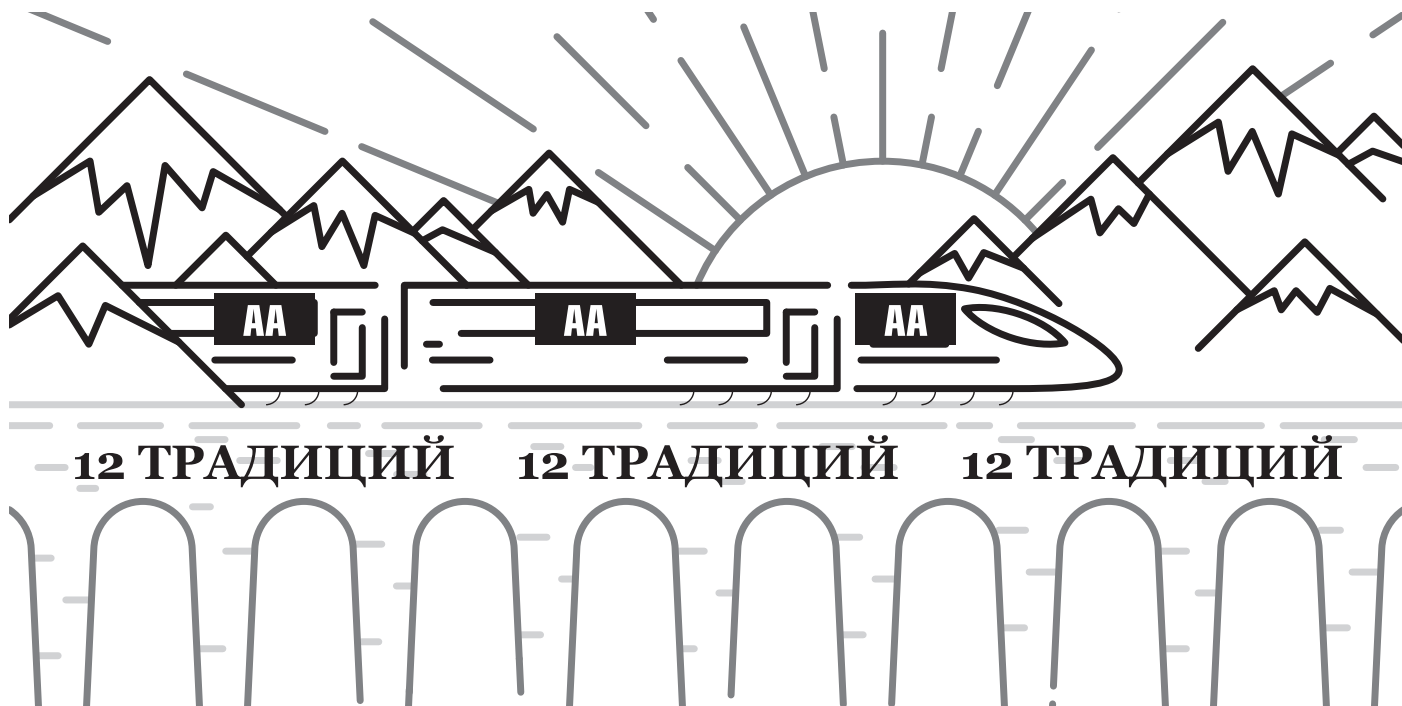
Несмотря на насыщенное освещение в письме анонимности и бдительность групп АА и их отдельных членов, повсюду случаются нарушения анонимности — многие из них совершаются преднамеренными членами, стремящимися помочь другим алкоголикам, таким же, как они сами. Что делать с такими и десятками других нарушений, которые происходят ежегодно? Как следует из письма, полученного Управлением

по Общему Обслуживанию, выражается озабоченность по поводу таких нарушений Одиннадцатой Традиции («Наша политика по связям с общественностью основана на привлекательности, а не на пропаганде; мы всегда должны сохранять личную анонимность на уровне прессы, радио, кино и тому подобного»), которую соучредитель Содружества Билл У. назвал «ключом к духовному выживанию АА».

Когда происходит нарушение анонимности, члены АА часто просят GSO направить письмо соответствующему изданию или телеканалу. Но Конференция по Общему Обслуживанию АА уже давно согласилась с тем, что ответственность за защиту Традиции анонимности на публичном уровне и за реагирование на нарушения анонимности в СМИ **лежит на отдельных лицах, группах и служебных комитетах внутри Сообщества**. Когда на публичном уровне существует нарушение анонимности, Офис по информированию общественности GSO пишет соответствующему региональному представителю, передавая основные факты и предлагая, чтобы делегат или другой доверенный служащий установил контакт с участником.

Вот что рассказывает Патрик, экс-делегат от Группы 63, Юго-Западный Техас, Зона 67. «Я получил стандартное электронное письмо от Управления по общему обслуживанию, в котором говорилось: «Привет, у нас есть сведения о нарушении анонимности в вашем районе. Вот пример письма, которое можно использовать, чтобы написать человеку, упомянутому в статье». Потому что мы обращаемся именно к нему, а не к журналисту. **Ответственность за наши Традиции лежит на члене АА**, и поэтому мы просто дружески напоминаем: «Знаете ли вы, что когда мы участвуем в сюжете СМИ, то избегаем указывать своё полное имя или полного описание себя и не заявляем о том, что мы члены АА?».

Терри Бедьян, бывший председатель Совета по Общему Обслуживанию, неалкоголик, очень хорошо сказал об этом. Он рассматривает анонимность не как акт самоограничения, а как активное проявление любви и служения. «Анонимность — это подарок, который каждый участник делает Сообществу. Это смирение в действии, добровольное решение членов АА отказаться от личного признания, чтобы вместо этого в центре внимания были принципы и Программа АА».



СУДЬЯ, ПРИСЯЖНЫЙ И ПАЛАЧ....

ОПЫТ, СЫН ОШИБОК ТРУДНЫХ

ALCOHOLICS ANONYMOUS



*Post Office Box 607
Hollywood Station,
Hollywood, California*

December Fifth, 1941

*Irma Livoni
939 S. Gramercy Place
Los Angeles, California*

Dear Mrs. Livoni:

At a meeting of the Executive Committee of the Los Angeles Group of Alcoholics Anonymous, held Dec. 4th, 1941, it was decided that your attendance at group meetings was no longer desired until certain explanations and plans for the future were made to the satisfaction of this committee. This action has been taken for reasons which should be most apparent to yourself.

It was decided that, should you so desire, you may appear before members of this committee and state your attitude. This opportunity will be afforded you between now and December 15th, 1941. You may communicate with us at the above address by that date. In case you do not wish to appear, we shall consider the matter closed and that your membership is terminated.

**ALCOHOLICS ANONYMOUS,
Los Angeles Group**

Mortimer Joseph
Frank Randall
Edmund Jussen Jr
Fay D. Loomis
Al Marineau

АНОНИМНЫЕ АЛКОГОЛИКИ

*П/я 607
Голливуд станция,
Голливуд, Калифорния*

Пятое декабря 1941 года

*Irma Livoni
939 S. Gramercy Place
Лос-Анджелес, Калифорния*

Уважаемая госпожа Ливони!

На заседании Исполнительного комитета Лос-Анджелесской группы анонимных алкоголиков, состоявшемся 4 декабря 1941 года, было решено, что ваше присутствие на собраниях группы больше нежелательно до тех пор, пока не будут даны определенные объяснения и планы на будущее, удовлетворяющие этот комитет. Это действие было предпринято по причинам, которые должны быть очевидны для вас.

Было решено, что при желании вы можете предстать перед членами этого комитета и изложить свою позицию. Эта возможность будет предоставлена вам с настоящего момента до 15 декабря 1941 года. Вы можете связаться с нами по указанному выше адресу до этой даты. Если вы не хотите появляться, мы будем считать этот вопрос закрытым и ваше членство будет прекращено.

**АНОНИМНЫЕ АЛКОГОЛИКИ,
Лос-Анджелесская группа**

Мортимер Джозеф
Фрэнк Рэндалл
Эдмунд Юссен младший
Фэй Д. Лумис
Аль Марино

ИСТОРИЯ ОБ ИРМЕ ЛИВОНИ

(По словам Мэтта М., чьим спонсором была Сибил К.)

Каждый год примерно в декабре я пытаюсь рассказать правду о том, что произошло не только 7 декабря 1941 года (день Перл-Харбора), но и о том, что случилось с одной из немногих женщин, состоявших в то время в АА, и о письме. Она получила по почте в понедельник, 8 декабря, что фактически выгнало ее из АА ...

В декабре 1984 года я был трезв в течение 2,5 лет, а с января 84-го работал со своими спонсорами Бобом и Сибил Корвин. Сибилл протрезвела в марте 1941 года, так что в то время ей было 43 года. Мы ехали домой со встречи, и она спросила меня о дате (для нее это было просто воскресенье). Я сказал ей, что сегодня 8 декабря и что вчера (7 декабря) была годовщина Дня Перл-Харбора.

Она сказала: «Мэтт, я когда-нибудь рассказывала тебе об Ирме Ливони?»

— «Нет, кто она?»

Она сказала: «Что ж, когда мы вернемся в дом, зайди на кофе, и я расскажу тебе историю об истории АА и некоторых причинах, по которым у нас есть ТРЕТЬЯ традиция. О, кстати, Мэтт, ты знал, что литература специально защищает «гомосексуалистов, простых психов и падших женщин, и поскольку мы с вами по крайней мере двое из этих трех, мы должны быть особенно благодарны за традицию 3? Я покажу вам это, когда мы вернемся домой».

Я громко рассмеялся, так как Сибил обладала прекрасным чувством юмора. Еще до того, как она протрезвела, она была профессиональной танцовщицей, вы знаете, одна из тех дам «10 центов за танец», дважды была разведена, и она была мать-одиночка, да еще и алкоголичкой, поэтому термин «падшая женщина» в общем-то подходил ей. Женщина-алкоголичка в 30-40-х была почти ровней падшей женщине.. Сибил говорила, что в то время женщины носили шляпы и перчатки, а уважаемых женщин обычно не видели в баре или на «вечеринках».

Наше исследование шага в четверг вечером проголосовало за то, чтобы не освещать традиции после того, как мы добрались до шага 12, так что я решил, что они, должно быть, не очень важны, и подумал, что мне, вероятно, будет скучно с этим разговором, но она привлекла мое внимание, упомянув про «педиков, психов и падших женщин», так что я решил зайти на кофе. Кроме того, Сибил была трезвой дольше, чем я прожил на свете. Я почти не спорил с ней

Сибил достала свой экземпляр

большой книги. Она сказала: «Я хочу, чтобы вы нашли там традиции и прочитали мне ТРЕТЬЮ традицию. Это было первое Издание большой книги. Толще моего. Я сказал: «Не поэтому ли они называют это Большой Книгой?» Она сказала: «Точно, Билл напечатал это на большой бумаге с большими полями вокруг текста, чтобы люди думали, что они действительно получают что-то за свои деньги».

ТРАДИЦИЯ ТРЕТЬЯ

«Единственное
условие для того,
чтобы стать
членом АА —
это желание
бросить пить»

Я заглянул в конец книги, где, как мне показалось, были традиции, но не смог их найти. «Я не могу найти традиции, Сибил!» «Совершенно верно. Это потому, что в 1941 году, когда я пришла, у нас не было никаких традиций. И Мэтт, АА находились в смертельной опасности самоуничтожения, поэтому у нас есть традиции сейчас». Потом она попросила меня найти их в моем третьем издании Большой книги и в книге 12 и 12. Я не читал все, только заголовок, а потом она начала рассказывать мне историю ИРМЫ ЛИВОНИ

Ирма была подопечной Сибиллы. Она также стала членом АА в 1941 году, сразу после Сибиллы. Сибил отвела ее к себе домой. (Сибил сказала мне, что многие люди тогда были на дне, у них не было ни дома, ни работы, ни часов, ни машины, ничего). Как рассказывала Сибил, у женщин-алкоголичек в те времена не было обратной дороги, они сожгли за собой все мосты, и отношение к ним было во сто крат хуже, чем к алкоголикам мужчинам. Сибил видела, как АА помогли

Ирме протрезветь, привести себя в порядок, получить свою первую работу в трезвости и как АА помогли Ирме получить свою первую квартиру в трезвом состоянии.

А за два до трагедии в Перл-Харбор, 5 декабря 1941 года группа самозванных членов написала письмо Ирме и отправила его ей по почте.

Я был ошеломлен. Как они могли это сделать, Сибил?

— Потому что у нас не было никаких руководящих принципов, никаких традиций, которые защищали бы нас от «благих» намерений. АА было новым явлением, и люди делали разные вещи, думая, что защищают братство.

— Теперь закрой глаза и представь, что ты находишься в Лос-Анджелесе, на дворе воскресенье, 7 декабря 1941 года. Совершен налет на Перл-Харбор. (Самолёты с японских авианосцев нанесли удары по аэродромам на острове Оаху и по кораблям, стоявшим на якоре в гавани Перл-Харбор. Потоплено четыре линкора, два эсминца, один минный заградитель. Ещё четыре линейных корабля, три лёгких крейсера и один эсминец получили серьёзные повреждения. Потери американской авиации составили 188 уничтоженных и 159 сильно повреждённых самолётов. Американцы потеряли 2403 человека убитыми (из них больше 1000 — на борту взорвавшегося линкора «Аризона» и 1178 ранеными — прим ред.).

Тем воскресным вечером все в Лос-Анджелесе боялись, что город также подвергнется нападению и бомбардировке. В городе было отключение электроэнергии, люди были в ужасе. 8 декабря президент Франклин Рузвельт назвал случившееся «символом позора» и объявил войну Японии и Германии.

Ирма получила письмо 7 декабря.

Когда приехала Сибил, в 1941 году во всем штате Калифорния проводилось только одно собрание. Ирме некуда было идти, не к кому обратиться. Никакой другой группы в Калифорнии, к которой она могла бы обратиться за помощью.

Представьте себе, — сказала Сибилла, — только одно или два собрания во всем вашем штате. Вас избегает семья, общество, и един-

ПРЕДЛОЖЕНИЯ ПО ИТОГАМ РАБОТЫ СЕМИНАРА

Проблема	Способ решения
1. Для чего мы выбираем ведущего	Следить за соблюдением регламента; Следить за соблюдением порядка на собрании.
2. Пьяный на гр. (если мешает своими высказываниями)	Попросить его выйти; Попросить его успокоиться; Попросить членов группы, чтобы вывели его.
3. Когда высказывающиеся говорят больше установленного регламента.	Попросить закончить выступление, позвонив в колокольчик или по усмотрению рабочего собрания, через 20 сек. повторно напомнить колокольчиком; Напомнить регламент выступления.
4. Может ли группа прерывать ведущего?	Да, когда ведущий нарушает решения (регламент) выработанные на рабочем собрании; Да, когда сам говорит о религии, политике, не о себе; Когда группа говорит по кругу, ведущий говорит последним (рекомендация из «Жить трезвыми»)
5. Когда ведущему нужно обращаться за помощью к гр.	На рассмотрение рабочего собрания.
6. Когда на собрании новичок	Обязательно зачитывать преамбулу для новичков; Периодически напоминать собравшимся о присутствии новичка и что желательно высказываться по 1 шагу (это личный 12 шаг каждого); Самому подойти к новичку в перерыве; Посадить к столу ближе к ведущему; Выделить на одно постоянное место для новичков (и чтобы оно было свободным).
7. Когда во время проведения собрания высказано недоверие ведущему	Тот или те, кто высказал недоверие, занимают место ведущего; Предложить проголосовать.
8. Что такое группа?	Это содружество То где мы делимся опытом выздоровления
9. Вечный ведущий, что делать и делать ли, чтобы их не было	Возможно, что после 7 месяцев служения ведение собраний уже не приносит выздоровления, ведущий может забыть, зачем он служит; Неумение сказать «нет», больше вести не буду; Не хватает кадров Желание контролировать, которое может возникнуть у бессменного ведущего; Служить 1 год; Вынести на рабочее собрание вопрос — сколько месяцев может служить ведущий (ротация).
10. Пьяный на группе (мешает проведению собрания)	Ведущий должен напомнить, что это опасная ситуация; Может обратиться к групповому сознанию «Как быть?»
11. Слив. Что это?	Желательно, чтобы ведущий знал членов группы и давал высказываться тем, кто в критической ситуации; После несколько сливных высказываний подряд отвлечь от темы: • Попросить задержавшихся представится • Напомнить правила • Напомнить о нашей главной цели — нести весть о выздоровлении • Напомнить, что мы делимся «опытом, силой и надеждой». • Спросить у группы, есть ли желающие стать временным спонсором для сливщика • Объявить минуту молчания • Помолиться
12. Наделять ли ведущего полномочиями? Какими?	При новичке 1 шаг и основная тема; Решает рабочее собрание; Выработать традиции группы; Нет полномочий.
13. Что не рекомендовано делать ведущему?	Вырабатывается на рабочем собрании; Исключить фразу «на правах ведущего я продлеваю время собрания для собственного высказывания»; Ведущий просит доверия перед проведением собрания.
14. Срок трезвости ведущего?	6 месяцев, или 1 год; Большинство за 1 год.

ПЕРЕКРЕСТОК МНЕНИЙ



НЕ ДОЛЖНЫ!

Член Содружества чувствует себя неловко, когда слышит, он неправильно «работает в АА».

В последнее время я замечаю, что тон, содержание и послание некоторых членов Сообщества отличаются от того, что я слышал в ранней трезвости. Кажется, что в этом скрывается растущая нетерпимость некоторых членов Сообщества по отношению к тем, которые, по их мнению, работает с программой АА «неправильно».

Людей призывают вернуться к «оригинальной программе», которая изложена на первых 164 страницах Большой книги. Существуют расхождения во мнениях относительно того, следует ли называть себя «выздоровевшим» или «выздоровливающим», и разногласия вокруг концепции «единства цели» и следует ли разрешить тем, у кого также есть проблемы с наркотиками, честно рассказывать о них на собраниях АА без самоцензуры.

Я подвергался словесным нападкам за использование распространенных фраз АА, таких как: «Возьмите то, что вам нравится, а остальное оставьте», и даже за то, что я информировал новичков о том, что они могут выбирать свое собственное представление о Боге. Но единственная фраза, которая, кажется, действительно побуждает тех, кто стремится реформировать АА, - это фраза «Не должны». Мне часто говорили, сколько раз слово «должен» встречается в Большой книге. И меня даже обвиняли в «убийстве людей», когда я говорил, что программа АА - это всего лишь



одно из предложений. Вдобавок мне сказали, что моё понимание АА «разбавлено» и полно «концепций лечения».

Фактически идеи, за повторение которых я лично подвергаюсь нападкам, есть в нашей литературе, одобренной Конференцией АА. Возьмем, к примеру, понятие «стиль кафе» АА. В нашей книге «Living Sober» говорится.

Дело в том, что не существует предписанного АА правильного или неправильного пути. Каждый из нас использует для себя то, что ему подходит, не закрывая двери для других видов помощи, которая будет ценной в другое время. И каждый из нас старается уважать права других поступать по-другому. В этом суть «стиля кафе» программы.

А как насчет фразы «Не должны»? Можно ли найти эту концепцию где-нибудь в нашей литературе АА? Вы делаете свою самую низкую ставку! В главе Традиция Первая книги «12 шагов и 12 традиций» написано:

«Наши 12 шагов к выздоровлению являются всего лишь предложениями, а 12 традиций, которые гарантируют единство АА, не содержат ни одного **«нельзя»**. В них постоянно говорится: **«Нам следует»**, или **«Мы должны»**, но никогда не говорится **«Вы должны»**!»

В феврале 1948 года в журнале «Grapevine» была опубликована фраза «Не должны». Это слова Билла У., а не мои: Третья традиция «говорит каждому алкоголику в мире, что он может стать и оставаться членом АА, пока он так говорит. Короче говоря, у Анонимных Алкоголиков нет правил членства.

Почему это так? Наш ответ прост и практичен. Даже в целях самозащиты мы не хотим воздвигать ни малейшего барьера между собой и братом-алкоголиком, который все еще страдает. Мы знаем, что общество требовало от него соблюдения его законов и условностей. Но суть его алкогольной болезни заключается в том, что он не мог или не желал подчиняться законам человека или Бога. Во всяком случае, больной алкоголик - мятежный нонконформист. Насколько хорошо мы это понимаем; каждый член Анонимных Алкоголиков когда-то сам был бунтарем. Следовательно, мы не можем предложить встретиться с ним на полпути. Мы должны войти в темную пещеру, где находится он, и показать ему, что мы понимаем. Мы понимаем, что он слишком слаб и сбит с толку, чтобы преодолевать препятствия. Если мы создадим препятствия, он может остаться в стороне и погибнуть.

МОЛИСЬ И ЧИТАЙ!

(Рассказ-быль о пятом шаге)



Осень. Вечер. Я у кафе, что на Подъяческой. Жду наставника, с которым договорились встретиться здесь ровно в девять. Он пунктуален, поэтому и я подошел без четверти. Мысли скакали в моей голове, как долбанные кузнечики, потому что уже неделю как я закончил писать четвертый шаг и до сих пор толком не понял, правильно я все сделал или нет. Со страхами по любому не получилось, и мне почему-то это было совершенно ясно, но зато с сексом вышло вроде как неплохо. По крайней мере курицу я трахнуть не хочу и ладно. В остальном же, слава Богу, все как у людей.

Спонсор конкретно опаздывал. Стемнело очень быстро, пошел дождь, который сразу превратился в ливень, а я, как назло, забыл чертов зонтик. Попал, подумал я. За сада, не иначе! Спустия пятнадцать минут я вымок до трусов, замерз, как сволочь и почти ничего не видел, но раз договорились встретиться у входа в кафе, то я ждал и не заходил внутрь.

Кафе в подвале, связь отвратная, я боялся потеряться, потому что по закону подлости как только я зайду в кафе, припрется наставник, увидит, что меня нет у входа, звякнет разок, естественно, не дозвонится и свалит. А потом будет доставать меня вопросами, мол, почему он тратит на меня свое время и вообще он человек занятой и если у меня нет желания выздоравливать, то зачем это все нужно продолжать и все в таком духе.

А я хочу выздоравливать! Просто спонсор у меня такой. Строгий. Да что там, вообще хрен поймешь какой. При первой нашей встрече он говорит мне: «Саша, если тебе будет плохо, звони мне в любое время. Не стесняйся ни в коем случае, звони. Это нужно также мне, как и тебе».

Спустия пару недель у меня случились проблемы на работе, я что-то вспомнил его слова и набрал. Начал ему было рассказывать, что да как, но он сразу меня перебил. Сказал, что ему насрать на мою работу, на мои бытовые проблемы, на... как мне баба не дала и кто мне нахамил в метро ему тоже на.... Потом он долго перечислял,

на что он еще кладёт с прибором и сказал, что не срать ему только на мое выздоровление. А звонить ему стоит только в том случае, если у меня что-то не получается делать по программе, например, как написать причины обиды в четвертом шаге, или что-нибудь в таком роде.

И конечно я звонил. На любой, абсолютно любой мой вопрос я было только два ответа: первый «**Молись**», второй «**Читай**». В смысле Большую книгу. Интрига была лишь в том, какой из этих двух ответов я получу в очередной раз.

— Алло, Дима. Привет — это Саша.

— Привет!

— Слушай, не могу написать заданные чувства на соседа, который меня побил пьяного пять лет назад.

— Молись.

— А если я уже молился?

— Тогда еще молись.

— Хорошо. Вот коллега еще на работе достает меня, что писать?

— Читай.

— Читал, не врубаюсь ни хрена, — тут я уже знал, что услышу и спрашивал машинально.

— Молись, звучало в ответ.

Охренеть можно, думал я, но это работало. **Я был трезв уже седьмой месяц.**

Я постоял у входа еще немного и все-таки зашел внутрь. У самых дверей, где еще была связь, я набрал наставника. Абонент был не абонент, то есть вне зоны действия сети. Значит еще не приходил. Сел у входа, чтобы не увидеть меня было невозможно. Заказал чайник, протер сухой салфеткой очки, снял куртку и стал сушиться. Спонсор опаздывал уже на сорок минут.

Поначалу я злился, даже негодовал. Капец, думал я: только иди-

от может это вытерпеть. Неужели нельзя позвонить и сказать, что не могу прийти, занят, прислать смс на худой конец. Подожду еще минут двадцать, встану и уйду. И пусть только попробует мне что-нибудь сказать потом. Пошлю его в Пусть думает, что победил.

В разгар размышлений принесели чай, после кружечки отпустило, тепло плавно растекалось по телу. Я посмотрел на улицу сквозь витражное стекло. Росчерки и подтеки на окне выливались в довольно приятную мне картину. Я видел своего спонсора, высокого, красивого, хорошо одетого, только без головы. Голова лежала рядом. Горизонтально. Будто бы ее только что отрезали и положили рядом, чтобы она никому не мешала. Рот был приоткрыт. Видимо прямо перед тем, как кто-то её отрезал, спонсор что-то хотел сказать, не иначе как «Молись», или «Читай». Вот он — душевный покой.

А потом мне стало нестерпимо стыдно от таких мыслей. Вдруг что-то случилось, и он не смог прийти по уважительной причине. Вдруг заболел он, или его родные? Может он сейчас спасает чью-то жизнь, едет в больницу, или в реабилитационный центр, или вытаскивает пьяного, опустившегося человека из подвала, тем самым давая ему второй шанс и возможность начать новую, нормальную, счастливую и свободную жизнь. А я сижу в приличном кафе, одетый, обутый, пью горячий чай и гоняю оттого, что промок.

Через полчаса я допил чай, выдох. Дождь прекратился, и я пошел к стойке рассчитываться. Повернувшись, я увидел... моего спонсора. Он сидел за дальним столиком и с азартом играл с друзьями в домино, а лицо его лучилось счастьем.

Твою ж мать....! Такое чувство, наверное, испытывает бык во время терции смерти на корриде. Я подошел прямо к нему и пару раз предварительно кашлянув, сказал.

— Дима! Здравствуй!

— А, ты? Привет! — он повернулся ко мне и был искренне удивлен, увидев меня.

— Мы вообще-то сегодня дого-



ТВОИ ПЯТЬ СРОКОВ ДОКАЗЫВАЮТ, ЧТО ТЫ НИЧЕГО НЕ УМЕЕШЬ КОНТРОЛИРОВАТЬ В СВОЕЙ ЖИЗНИ!

Привет, меня зовут Андрей, я алкоголик! Я познакомился с сообществом «Анонимные алкоголики» в реабилитационном центре. Но для начала я хочу рассказать, что этому предшествовало. Родился я в семье, где не было ни одного человека, кто бы не пил. Сначала умер мой отец — мне, семилетнему мальчику, тогда сказали, что он выпил дихлофосу. Помню, удивился, ведь это яд для тараканов. Потом умер дед — он, разве что, бензин не пил. Меня всегда веселило, когда он «заливал за воротник» (так говорила бабушка). Жили мы в деревне. Деду я помогал стащить одеколон из дому, или спрятать бутылку, а еще ходил для него за спиртным в магазин. А бабушке — искать дедовы закладки. Работал на два фронта и получал от каждого из них бонусы.

В детстве у меня было много страхов, из-за этого врал по любому поводу, особенно дома. А еще завидовал. Я хотел всего и сразу, а Бог мне не давал. Первый раз украл в пять лет. Мне так понравился

вкус легких денег, что не хотелось ничего делать. Меня ловили и наказывали. Уже в 8 лет я получил опыт токсикомании — мальчик, с которым мы воровали велосипеды, предложил. Мне понравилось это состояние.

Потом меня забрали в интернат, это случилось когда дядя, бабушка и мать еще были живы. Там я продолжил воровать. Одну из удачных краж мы решили отметить по-взрослому, мне тогда было 13 лет. Купили бутылку водки, шоколадку и пошли в школу (так мы называли свой интернат). Кончилось все скверно — разбитое окно, блевотина. Но я уловил тогда, что во время опьянения земные тяготы ушли, голос совести стих, если не замолк вовсе. Стыд, вина, страх — всё улетучилось. Неуверенность превратилась в решимость — в одно мгновение мальчик стал мачо. Если раньше не знал, о чём говорить с девчонками, то в этом состоянии затруднений не возникало. Алкоголь стал для меня другом и Богом.

Уходить от реальности хотелось все чаще — дискотеки, веселье. Вскоре появилась первая судимость — условный срок за какую-то кражу. На какое-то время я решил остепениться. Но потом опять пошёл воровать, алкоголь вернулся в мою жизнь. Опять суд, срок. Пока я ждал приговора в изоляторе, молился «Отче наш» — ее мне дала заботливая нянечка, когда я только попал в интернат. Но когда мне дали срок, я проклял всё, обозлился на Бога — зачем я столько времени молился? Я вернулся к старому образу жизни, где мне все было ясно и понятно. Я винил своих подельников за то, что они не могли убежать.

Освободившись с «малолетки», отправился в деревню с твердым намерением помочь деду и бабушке по хозяйству. Там наобещал им, что помогу с заготовкой дров на зиму. Но быстро оказался в городе, где меня встретил брат с друзьями. Я был на олимпе собственного «я», гордился тем, что отсидел, все хотели со мной познакомиться. Я пошел учиться в вечернюю школу, где были мои собутыльники. Примерно в это же время забеременела моя подруга — мне было 16 лет, ей — 14. Родители дали квартиру и помогли сделать ремонт. Появилась работа. Мне нравилась жизнь взрослого человека до тех пор, пока подругу не положили на сохранение. Я почувствовал свободу, начал приводить домой собутыльников. Подруга узнала об этом, устроила истерику. Вскоре я ушел с работы и вернулся к алкоголю.

Чтобы продолжать веселье нужны были деньги, мы начали грабить людей. Так я получил второй срок. Потом были еще три срока в зонах. Сидел в помещениях ПКТ (помещение камерного типа), ШИЗО (штрафной изолятор), даже осудили на тюремный режим, дали «крытку». И всегда освобождался,



ЕСЛИ У ТЕБЯ ГОРЯТ ШТАНЫ,

то тебе просто надо прыгать в воду, а не думать, почему они горят

Всем привет! Меня зовут Ольга, я алкоголичка. Что касается мужчин, у меня всегда была какая-то зависимая позиция. В АА, на группах, меня научили: «если у тебя горят штаны, то тебе просто надо прыгать в воду, а не думать, почему они горят».

Поэтому неважно, почему сформировалась созависимое потребительское отношение к партнерам. Из детства или из телевизора. Неважно, какие там зажимы, блоки, паттерны, и ещё не знаю что, нужно делать что-нибудь, чтобы штаны не горели прямо сейчас. Шаги мне в этом очень сильно помогли. У меня в голове была связь мужчин с моим безоблачным существованием. Даже и угнездиться не могла мысль о каком-то самообеспечении.

Я могу, думала я, заработать на косметику, ну, на колготки, но всё остальное должен делать мужчина. А если его нет, то я не могу быть счастлива ни морально, ни материально, ни эмоционально. Обеспечивающий меня мужчина и был той базой счастья с самого моего детства.

В алкоголизме я действовала по этой схеме. Я привязывалась к тому, кто с деньгами. Заводила «спонсорские отношения», которые про деньги, и это меня убивало. Я быстро начала спиваться в таких отношениях, так как партнёры мне попадались, как правило, не свободные. Истории начинались весело: ля-ля-ля, постель — и в квартире появился ремонт, постель — у меня новая машина. Но, мы все взрослые люди и понимаем, что ничто не даётся просто так. У меня в этих отношениях просто вытягивало жизнь осознание, что моё тело — разменная монета. Вплоть до прихода в АА к 27 годам, у меня сформировалась очень низкая самооценка. Вот похвали меня, скажи мне о моей красоте, и я твоя. Расплатиться за вкусный ужин, к примеру, — вообще не вопрос. Не деньгами, которые, кстати, у меня были, а собой из убеждения, что сама по себе я не могу быть интересной. Мне надо было какую-то феерию в сексе изобразить потому, что мне казалось, что я не могу привлечь человека разговором. И в моём усиливающемся пьянстве стали появляться суицидальные мысли, основанные именно на таком отношении, что я такая вот неполноценная, жертва.

Где он, принц мой?! Причём требования к принцу резко сокращались. Уже в выздоровлении, в моей спонсорской ветке, было задание написать примеры того, как снижались мои амбиции и притязания. Я взяла для примера конечно мужчин. Если вначале это был не меньше, как первый парень города, секс бомба, сын мэра, то потом всё ниже, ниже и в 27 уже, не БОМЖ, конечно, но самое клёвое, за что там можно было цепляться, это Мерседес.

Не интеллектуально, ни физически, ни как-то ещё не был интересен мне этот человек, но у него была крутая машина, и периодически он подкидывал мне денег на хорошие сумки. Вот такие были у меня амбиции, и тема с принцем была закрыта навсегда.

В программе же спонсор открыла мне новую тему: «Почему ты решила, что мужчина должен за тебя платить?» Я не поняла. А какой тогда в нём смысл?! «Попробуй платить за себя сама». Тогда мы не будем ходить в те рестораны, к которым я привыкла.

«Значит, ты не будешь в них ходить», продолжала спонсор. И ко мне постепенно пришёл тот бэкграунд, что мне пришлось научиться быть финансово независимой. Если я не могу позволить себе ресторан, буду есть гречку, и это не проблема. Не могу себе позволить какое-то мероприятие, значит, я туда не иду. И это

была такая важная история, которая дала мне просто выдохнуть. Это не задание на месяц: не брать ни у кого денег. Только с годами я обрела уважение к самой себе. Это было больно, неприятно. Не раз я ловила себя на том, что поступаю по старому, когда шла с партнёром в ресторан, позволив ему заплатить за меня. Почему я решила, что если я женщина, то это нормально? Приходилось откатывать назад: «В следующий раз угощаю я.» Не то, чтобы «бац» и сразу, но это дало мне какую-то супер-мега-свободу. Отказавшись от некоторых сиюминутных выгод, я получила возможность дышать полной грудью. Ценить своё тело оказалось очень важно для меня.

Моя спонсор сказала новую для меня фразу: «Секс — это продолжение любви». Для меня же прежде секс часто начинался сразу после краткого знакомства. Она не учила меня жить: «Ты можешь поступать, как хочешь. Наши отношения касаются только Программы. Просто я тебе открываю ещё один возможный вариант отношений». Тем путём, когда «секс — не повод для знакомства», я уже шла. Почему бы не попробовать другой?

Я не понимаю невесть откуда взявшейся рекомендации про первый год выздоровления без сексуальных отношений. Её нет в нашей литературе, а посему и я её никому не даю. Я, однако же, говорю своим спонсиру-



КОРЕНЬ МОИХ ПРОБЛЕМ БЫЛ ИМЕННО ВО МНЕ

1. ЧТО БЫЛО

Впервые я алкоголь попробовал лет в 14, на дне рождения одноклассника Гены. Я тогда учился в обыкновенной советской школе, 8-й класс, и это было первое настоящее «взрослое» застолье. Все было очень прилично, компания была небольшая, человек шесть, мальчики-девочки.

Родители Гены выставили по случаю рождения отпрыска бутылку какого-то красного вина. Я тогда в этом не разбирался, но грамм 100 заглотил играючи, мне понравилось. Девочки стали сразу ближе и доступнее, скованность прошла, и я почувствовал себя мужчиной. Я был в компании, мы выпивали и курили, танцевали под «Битлз» (родители Гены оставили нас одних на весь вечер). Ничего более серьезного не произошло, но впечатления остались, и мы долго делились ими с одноклассниками, рассказывая как круто, с выпивкой, мы отметили годовщину рождения Гены. Первый опыт «взрослой» жизни очень мне понравился, и я не преминул использовать его очень скоро, всячески склоняя друзей-одноклассников к подобному проведению времени, и обязательно с «употреблением». От сигарет меня уже давно не тошнило.

Все мы были невероятно «творческие и свободно мыслящие». Пили исключительно сухие вина, курили сигареты с фильтром, презрительно косясь на ровесников, смолвивших «Приму» и пивших «чернила», или, как ещё тогда их называли, «бормотуху».

Но очень скоро и незаметно для меня я уже всюду курил «Приму» и пил «бормотуху», не особо печалась по поводу класса и качества употребляемого мной алкоголя, даже и не подозревая в то время, что я уже стал алкоголиком.....

Так или иначе, но жизнь шла своим чередом, сопровождаясь все большим и большим употреблением алкоголя, и постепенно я и мои друзья стали употреблять и водку....

В то время я частенько блевал с перепоя, но пить не прекращал, а дозы увеличивались. Организм боролся как мог, но я оказался сильнее, и приучил его безропотно сносить издевательство над собой. Кроме борьбы со своим организмом, приходилось бороться и на «внешних фронтах», поскольку питание вызывало почему то негативную реакцию окружающих, начиная от родителей, школьной администрации и кончая милицией. Все почему-то считали что я делаю что-то не то. Вместо того что бы учиться в школе, посещать студию изобразительного искусства, секции плавания и бокса, я шляюсь неизвестно где, и часто при появлении в общественных местах веду себя неадекватно, дыша на окружающих перегаром или свежим алкоголем. Борьба проходила с переменным успехом, то есть после изгнания из «большого спорта», я не чувствовал себя ущемленным, поскольку выпив полбутылки водки, мог за десять минут достичь в уличной драке того, чего приходилось добиваться тяжелым трудом на ринге, или в течение двух часов колотя мешки с песком.

Синяки и выбитые зубы доставляли гораздо больше морального удовлетворения, это же была «настоящая жизнь» (как в том самом зарубежном кино, детям до 16), да и соперники тоже «настоящие мужчины». Ночные бдения в кругу таких же непризнанных гениев, богемная жизнь (обязательно с алкоголем) нравилась гораздо больше, чем никому не нужное изучение азов живописи и канонов изобразительного ремесла. Со школой и милицией дела обстояли сложнее, тогдашние особенности бытия накладывали

свой отпечаток. Не забуду директрису школы, гневно указывающую на меня перстом, и восклицавшую: «Посмотрите, вот к чему может привести советского школьника тлетворное влияние запада»!

Так в борьбе пролетело два года, и наступила пора выпускных экзаменов. Надо сказать, что оглядываясь сейчас на свою юность, я с ужасом, и благодарностью к Богу (как я его понимаю) думаю о том, как мне необычайно везло, или скорее, как меня хранила Высшая сила. Несмотря на мое хулиганское поведение, я не то что не попал на зону (как практически все мои друзья-собутыльники), а умудрился закончить среднюю школу, вместо колонии строго режима попал в армию. Но не буду забегать вперёд....

Закончилась школьная пора, пришло время вступать во взрослую жизнь. 1971 год. Мне 16. Лето, вступительные экзамены. Как я уже писал, мне остается только благодарить Бога за его милосердие и доброту, за то, что ни в этот, ни в последующие периоды моей жизни он не оставил меня, и предоставил возможность начать жизнь с чистого листа.

Итак, школа закончена к всеобщей радости всех, кто принимал в этом участие, и я с лёгкой душой окунулся во взрослую жизнь. Как я теперь понимаю, я был мальчик достаточно закомплексованный, и открыв для себя алкоголь нашёл, казалось бы лёгкий путь избавления от своих комплексов (**наверно самое мое большое заблуждение в жизни**).

Другие пути являли собой тяжелый труд над собой, а я оказался ещё ко всему прочему и патологически ленив. «Душа обязана трудиться и день, и ночь. И день, и ночь». Не была моя душа готова к труду. Опять же хочу сказать, я не оправдываюсь, я пишу все это для того, что бы в очередной раз заглянуть в себя, и попробовать узнать, что же я из себя представляю? Кто я? И зачем я тут?.....Нелёгкое это занятие вывернуть себя наизнанку перед людьми, но мне это нужно, и я рад, что существует этот сайт АА, где я могу высказаться, хотя возможно и тут я лукавлю, ведь легче намного выплёскивать себя в монитор компа, чем честно и открыто всё это выдать, глядя в глаза живому человеку).....

Поступил я в Латвийскую художественную академию, на факультет живописи. Через полгода выперли меня оттуда за прогулы, пьянки, и скандалы с преподавателями «не умеющими правильно учить». Нафига мне история КПСС и соцреализм, когда я хочу баб голых рисовать, и я почти Малевич? Почти не в том смысле, что не дорос до него ещё, а что я несколько в другом ракурсе мир вижу?

И подался я в ученики арматурщика в Мостострой №5, Мостоотряд 17..... Выперли через полгода за прогулы. Прогуливал я естественно по пьянке. Зарабатывал я своим ученичеством рублей около 100, приличные деньги по тем временам.... На водку правда всё равно не хватало. Приходилось изворачиваться, занимаясь фарцой. Ясное дело, учиться на арматурщика не оставалось времени. Спасибо прорабу нашего участка, подписывая обходной сказал: «Жаль мне тебе первую запись в трудовой портить и всю жизнь калечить, иди с Богом по собственному желанию». Душевный человек был....

Тут во мне приняла участие соседка (мы тогда в коммуналке жили), она инженером ОТК на заводе «Автоэлектромотор» работала. Поговорила она в кадрах, и взяли меня учеником электрика, было мне уже лет 17 с половиной. Хорошая работа была.... На заводе

спирта хоть залейся.

Жить можно было. Пару спидометров украдешь, вынесешь, автовладельцам толкнешь, и можно нормальной водки попить. Плюс фарцуешь опять же, джинсики там, диски. Кто те времена помнят, могут подтвердить. И дожил я так до совершеннолетия, стукнуло мне 18, и замаячила на горизонте СА. Армия Советская в смысле. И думал я, что тут жизни то осталось? Вернусь из армии глубоким стариком двадцатилетним, а там уже и до могилы рукой подать, надо жить поскорее. А как? Деньги нужны для хорошей жизни, а тут на водку не хватает. На зарплату ученика электрика шикарно не поживешь. Однако при определенной изворотливости подобие красивой жизни получалось. На танцы там сходить в пятницу, субботу, подраться, девочек склеить. После бутылочки «бормотухи» снимал их как орешки щелкал. И тут в августе надо было ехать урожай собирать.

Случилось то, что должно было рано или поздно случиться. Не понравился мне чем-то мужик один, и по прибытии на место, я его сильно избил, а для компенсации морального ущерба, нанесенного мне его видом, отобрал у него часы наручные и куртку кожаную снял. До 7 лет такая «моральная компенсация» могла стоить....

Меня в местное отделение милиции забрали и уже дело начали стряпать, и сидел я в КПЗ, и ждал суда и срока. И опять Бог меня хранил. Приехали родители, мужику этому ящик водки выставили, и забрал он заяву. Начальник местный милицейский все это похерил, и лично подстриг меня налысо ручной машинкой (я в то время с патлами до плеч ходил». Помните? «Тлетворное влияние запада». Сказал мне: «жалко мне тебя, щенка, в 18 лет на зону отправлять, вали в армию, и больше мне на глаза не попадайся, в следующий раз посажу».

Товарищеский суд устроили, выговор объявили.... В октябре получил я повестку из военкомата.

Мне опять в определенной мере повезло, попал я служить в ОСНАЗ, в радионеразведку. Завезли нас под Рязань в учебку, и стали из нас делать радиошпионов. И стал я радиотелеграфистом 2-го класса. Правда отличником БП и ПП не стал, поскольку вел себя по мнению командования не так, как им хотелось.

А нарушения мои заключались в употреблении спиртных напитков, что в Советской Армии для рядового бойца первого года службы непозволительно. Надо сказать мне это дело нравилось (я имею в виду морзянку), хотя и выпить был не дурак. И шло у меня хорошо, как-то получалось у меня. Командир нашего учебного взвода всегда при проверках меня с губы вытаскивал, что бы я честь взвода защищал, но потом конечно обратно досиживать мои сутки отправлял. Я почему говорю, что повезло мне с армией, потому что они мне специальность радиооператора дали (радиста), и я уже в самом начале службы у меня созрел план по «продаже родины» — после армии пойти радистом в море, и в первом же заграничном порту бе-

**АА никогда не откроет
ворота рая,
чтобы я туда вошёл,
АА открыло мне
ворота ада,
чтобы я оттуда
вышел!**

жать от Советской власти. (Помните? Да, да, то самое тлетворное влияние, всю жизнь оно меня преследовало при эс-эс-эс-эре)....

Ну, худо-бедно закончили мы учебный процесс, получили свои вторые классы и стали нас распределять по боевым частям.

И поскольку дело это у меня получалось хорошо, то попал я на самые ответственные участки наблюдения за радиоэфиром. На собраниях в Лондоне, рассказывая свою историю, упоминал, что они сейчас имеют фантастическую возможность видеть перед

собой настоящего советского шпиона, ржали паразиты, чего с них взять, алкаши, да ещё забуторные.

Что касается профессионального аспекта, с этим у меня все в порядке было. А вот «моральный облик» бойца Советской Армии оставлял желать лучшего, поскольку я и тут умудрялся добывать спиртное.

В общей сложности за два года службы провел на гауптвахте порядка 100 суток... Видимо принимая во внимание мои профессиональные успехи, загнали меня по окончании обязательной службы, на курсы подготовки офицеров запаса, с последующей возможностью службы уже в качестве офицера... И курсы эти я закончил, и офицером стал, но служба не получилась, не для моей души «свободного художника» оказались армейские нравы. Да и «тлетворное влияние» не позволило мне стать «боевым командиром». Вернулся я к гражданской жизни, приехал обратно в Ригу....

Возвращение в родные пенаты ознаменовалось бурным и длительным праздником с обильными возлияниями. По прошествии времени пришлось устраиваться на работу.

Как-то неожиданно для себя я вдруг женился. Сейчас, вспоминая то время, я где-то понимаю мотивы этого. Я уже писал о своей закомплексованности, да и достаточно инфантильным я был тоже. И вот видимо ощущение того, что я теперь в глазах окружающих буду выглядеть «настоящим взрослым, женатым мужчиной», подвигло меня на скоропалительный брак. Моя первая жена была старше меня на 6 лет, в то время она боролась за освобождение от своего первого мужа-алкоголика (они были в разводе, но он доставал её). А тут я появился, этакий благородный рыцарь, защитник обиженных и угнетённых. Надо сказать, что я начал читать очень рано, лет в пять-шесть, и к тому времени, несмотря на пьянство читал очень много. По большей части приключения, фантастику, про пиратов и благородных разбойников, также меня интересовала историческая и философская литература, ну и конечно я зачитывался Хемингуэем и Ремарком. Мне нравились их герои, люди сильные и мужественные, обязательно пившие ром, кальвадос и прочие «мужские напитки».

Я в какой-то мере пытался воплотить эти образы в своей личности. Я был, как мне кажется, инфантильным пареньком, с огромными комплексами. И вся эта каша была приправлена алкоголем, что абсолютно исказило мое реальное восприятие мира, и я жил в каких то иллюзиях, навеянных книгами, искаженных

ГРУППА, СОБРАНИЕ, ОПЫТ...



ВЕЛИКИЕ СТРАДАНИЯ И ВЕЛИКАЯ ЛЮБОВЬ — НАШИ ЕДИНСТВЕННЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ!

Сразу после середины брошюры «Группа АА», в конце раздела, озаглавленного «Принципы выше личностей», член или группа АА может найти несколько коротких абзацев с подзаголовком «О тех самых проблемах группы».



Этот раздел на странице 30 начинается с суждения, которое многие члены АА считают на первый взгляд несколько странным: «Проблемы в группе АА часто служат свидетельством здорового и же-

лательного разнообразия мнений среди ее членов».

Групповые проблемы могут быть здоровыми и желанными? Разве это возможно?

Читаем далее: «Они дают нам

возможность, говоря словами Двенадцатого Шага, «применять эти принципы во всех наших делах».

А вот и дела: «Среди проблем группы могут быть такие распространённые в АА вопросы:

➤ Как группе следует поступать в отношении «срывающихся»?

➤ Как увеличить снижающуюся посещаемость собраний?

➤ Как привлечь большее количество людей к выполнению различных служений в группе?

➤ Что делать с нарушителями анонимности?

➤ Что делать с теми членами группы, которые завязывают любовные отношения с новичками?

➤ Как «выбраться» из-под ветеранов, которые настаивают, что им виднее, как будет лучше для группы?

➤ Как добиться, чтобы больше ветеранов делились с нами своим опытом решения проблем, возникающих в группе?

Почти каждая проблема группы может быть решена через информированное групповое сознание, принципы АА и наши 12 Традиций. Некоторые группы считают, что могут помочь их представители группы по обслуживанию (ПГО) и члены районного комитета. Важно помнить: практика показывает, что здоровое чувство юмора, паузы для охлаждения страстей, терпение, вежливость, готовность слушать и ждать, а также чувство справедливости и вера в «Силу более могущественную, чем мы» гораздо более эффективны, чем формальные доказательства и персональные обвинения.

Информированное групповое сознание против рабочего собрания

Если «Почти каждая проблема группы может быть решена через информированное групповое сознание», что именно представляет собой этот процесс и чем он отличается от рабочего собрания?

ИДЕАЛЬНАЯ ГРУППА

(«Грейтвэйн», ноябрь 1997 г. Первая публикация — «Грейтвэйн», апрель 1951 г.)

Многим из нас при достижении определенного качества трезвости было присуще создание в уме картины идеальной группы ААшного движения. Мы смаковали этот лакомый кусочек, сравнивая картинку с нашей собственной группой.

Как было бы хорошо, думали мы, если бы собрания начинались вовремя и заканчивались в одно и то же время. А как было бы классно, если бы члены группы не сплетничали о других. И совсем было бы бесподобно, если бы кто-нибудь позвонил мне или навестил, когда я болею. В идеальной группе обязательно существовал бы комитет для такого рода вещей. Да-да, и в особенности для встречи новичков. Как нехорошо, когда новичок после собрания стоит один, и никто с ним не разговаривает и не приглашает на чашку кофе или чая с группой. И еще, разве не расстройство, что так много прекрасных, добросердечных ребят в программе просто по ней не работают, фактически отрицают ее в последнее время!

Разумеется, они уже никак не могут стать примером для новичков, в особенности, когда швыряют 3-4 года трезвости коту под хвост недельным запоем. Кроме всего прочего, группа не выполняет своего обещания Интергруппе и Всеобщему совету по обслуживанию. И наконец, давай же что-то придумаем, что бы у нас был приличный кофе и пирожные вместо затасканных пряников и остатков угощений с прошлой группы. И так далее и тому подобное! Тра-ля-ля!

Почему бы нам самим не стать мудрее? Чего же на самом деле мы ожидаем? Здесь мы все являемся пьяницами в прошлом, у которых практически не осталось ни одной правильной манеры поведения. В большинстве своем, мы все — очень нервные, с предрассудками, эгоисты, пытающиеся в то же время нацелить лучик света на дефекты нашего характера, короче, пытающиеся изменить свои жизни. Пытающиеся отдать свои жизни и волю под защиту Бога, как мы понимаем Его. **Пытающиеся и не более!**

Давайте будем терпимее друг к другу. Мы должны ожидать друг от друга вагон **нерационального мышления** и взвинченного поведения. Это все часть игры (в порядке вещей). И, в общем-то, это и не так серьезно, как мы себе представляем.

Самая невообразимая, казалось бы, ситуация редко

Протягивать руку новичкам, знакомить их с другими, выступать на других группах, стараясь сделать свою собственную группу удовольствием, а наши собственные жизни чуть-чуть более совершенными.

причиняет какой-либо долговременный вред группе. Самый, на первый взгляд, неподходящий секретарь через несколько недель работы начинает приносить пользу группе, возможно даже больше, чем предыдущий.

Мы делаем все возможное, чтобы группа росла и расширялась, а потом количество членов начинает нас раздражать. Мы начинаем вспоминать времена, когда группа была меньше и компактнее, и каждый из членов группы был непосредственно заинтересован в других.

Сейчас группа выросла и ватага новичков сидит на местах бывших предводителей. И вообще, почему, когда мы идем на собрание, то не знаем половину присутствующих! Ну и что из этого? Вы говорите, что не получаете от группы и половины того, что раньше! Может нам сейчас уже так много и не надо? **Возможно то, что нам нужно сейчас — это отдавать, помогать другим.** А делаем ли мы это? Регулярно ли мы посещаем открытые и закрытые собрания? Сколько из нас после 3-4 лет трезвости все так же вкладывает десятину в АА, как мы это делали в начале? Нет необходимости повторять, что мы получаем от АА ровно столько, сколько вкладываем, но мы об этом забываем. **Итак, основная вина на тех, кто больше всех критикует.** Это они постоянно и бессознательно подрывают моральное состояние группы критикой и нерегулярным посещением собраний, своей слабой помощью другим.

Давайте забудем эту «Идеальную группу» и вернемся к своей собственной, прежде всего посещая собрания, выступая на них, и конечно же, работая по 12 шагам.

Если мы хотим, чтобы собрания начинались вовремя, давайте показывать личный пример. Если нам не нравятся сплетни, давайте будем их избегать как чумы. И так далее, по списку. Давайте делать все, что каждый из нас сможет сделать, чтобы стать членом «Идеальной группы». То есть...

Си-Си. Бронксвилль, Нью-Йорк. (Перевела О.М.)

[из жизни одной группы]

НЕ СТРАШНЫ НАМ НИ ДОЖДЬ, НИ СЛЯКОТЬ...

Накануне Пасхи председатель группы «Ярославка» Наташа Н. обратилась к нам с предложением воспользоваться наплывом людей, которые придут в субботу перед Пасхальной службой святить яйца, куличи и пасхи и организовать «выездной стенд» на территории Храма Адриана и Натальи в Бабушкино в Субботу накануне Пасхи.

А именно: поставить на улице стол, разложить литературу и ждать. До этого было несколько попыток привлечь внимание настоятеля храма к Сообществу и хотя с самим настоятелем о. Анто-

нием встретиться не получалось, но и отказа не было — объявление о группе повесили, визитки разместили. Потом образовалась пауза, но председатель не оставляла идею и тут как-то само собой сложилось, настоятель оказался на месте, внимательно выслушал и разрешил. Поставил одно условие — чтобы все кто будет дежурить возле стола с литературой должны быть одеты по протоколу, особенно дамы.

Вполне понятное и необременительное условие, надо признать. Быстро нашелся стол, собралась группа из 3-х человек, подобрали

литературу. Дальше начались мелкие препятствия. Несмотря на многократные призывы в чате группы, народ не спешил откликаться. У всех находились неотложные дела, кто-то работал, кто-то хотел, но принадлежал к иной конфессии, в общем у каждого свое.

Драматически испортилась погода и весь день не переставая лил дождь. Тем не менее решили пожить на ВС, делать как должно и будь что будет.

Замечательный принцип нашей программы и на сей раз не подвел. Накануне я, как несущий первую

вахту подошел к служителям и они попросили подойти с утра пораньше, чтобы указать место, где будет удобно разместить наш стол с литературой, чтобы это не мешало бабочке делать свою работу.

Когда я собирался утром, шел сильный дождь и ветер. Уже мысленно приготовившись к тому, что промокну, я взял две непромокаемые куртки, два сменных комплекта сухой одежды, благо ходить по лесам под дождем мне не привыкать. Когда я приехал к храму, шел дождь, вдобавок поднялся сильный ветер. Разложил стол, кое как придавил чем попало буклеты чтобы не унесило ветром, ругая себя что мог бы и догадаться захватить из дома что-нибудь тяжелое, прикрыл все целлофаном от дождя и пока возился, не заметил, как дождь закончился.

Ровно в 8:50, за 10 минут до начала службы дождь прекратился, выглянуло солнышко. Я не сразу это заметил, увлеченный поиском камней для придавливания флаеров и визиток на идеально при-

бранной храмовой территории. Когда наконец я поднял глаза к небу, там уже всюду светило солнышко и вместо обложных туч пролетали милые белые облачка. Все как и должно было быть. Дальше все пошло так же гладко.

Продавщица из соседнего ларька, продававшая пасхальные сувениры, поделилась красивой корбочкой с солодкой на дне, куда хорошо легли визитки и пара крашенных яиц, бутылочка со святой водой хорошо придавила флаеры, которые норовили разлететься на ветру, в назначенное время откуда то образовались и пришли мне на смену братья из группы «Чай» и «Мещанская Слобода», которых я лично не видел больше года и был очень рад повидать.

Прихожане шли мимо, кто-то останавливался, кто-то шел своей дорогой, но было уже не важно, сколько визиток взяли, сколько флаеров осталось. Раз Он позаботился о том, чтобы за 10 минут до начала действия закончился обложной двухдневный дождь и небо

очистилось, значит, позаботится и об остальном.

Я нередко слышал на группах разговоры о том, что не всегда священнослужители РПЦ относятся с пониманием и готовы сотрудничать с АА. Наверное это так, ведь среди них тоже есть разные люди, хотя многие группы АА проходят в Храмах в часы свободные от богослужений.

Встречались мне и священники, которые, как и мы, тяжело страдали от этой страшной болезни.

Наше маленькое мероприятие убедило меня в очередной раз, что следование принципу «делай что должно, а результат поручи Высшей Силе» возможно, не сразу, но неизменно приносит хорошие плоды. В полном соответствии с евангельским «стучите и отворят вам, просите и обрящете».

Хотя для меня лично был и немедленный результат — замечательное светлое настроение и ощущение правильности содеянного.

Соб. инф.

КАК НАПУГАТЬ НОВИЧКА?

Я решила поделиться опытом, как напугать новичка на группе АА. Эти методы очень эффективны не только во время, но до собрания, после, и конечно в перерыве.

Когда я начала ходить на собрания АА, то в общих чертах я представляла, куда я иду, и что там будет происходить. Но, как не крути, полностью понять все их тонкости мне представилась возможность только непосредственно на месте. Сходила я на первое собрание...

Будто на другую планету слетала. Там и разговаривали все на каком-то неземном языке. Разобрала из всего сказанного где-то треть. В основном предлоги, союзы и некоторые обозначения напитков. Черная дыра, подумалось мне (на этом сравнения с космосом и вселенной я, закончу).

В перерывах становилось несколько проще. Там было более «неформальное» общение. Иногда удавалось (приходилось?) пообщаться с очень опытными людьми. Распознать их было несложно. Своей опытности они ничуть не скрывали. И готовы были ей от души делиться очень настойчиво и безапелляционно. Периодически хотелось сбежать. Такого количества рекомендаций мой мозг тогда не мог отфильтровать как-то, а некоторые звучали, откровенно говоря, дико для моего сознания.

Мужская половина группы тоже активно проявляла себя в общении со мной. А поскольку общаться во время своего употребления я категорически разучилась, то жутко стеснялась. Куча комплексов и вагон бабочек в голове мешали мне категорически. С женщинами было, несомненно, проще в тот момент.

Походив на собрания, я приняла решение выздоравливать «правильно». А то если выздоравливаешь «неправильно», тогда ... Пророчили мне в таком случае три выхода, ну вы знаете. Из всего, что я услышала, сформировалась в голове цепочка действий, которые нужно проводить для «правильного» выздоровления.

Мне говорили: «Кто не высказывается, тот не выздоравливает...». Гениально, подумала я. Чтобы войти и поздороваться со всеми и то мне требовались некоторые усилия. Я высказывалась, но как-то себя этим не мучила. А тут начала загоняться. И сказать-то бывает нечего, а все равно надо что-то выдать из себя. В итоге всю группу парилась, а не слушала.

«90 дней — 90 групп». Или сколько там точно? Но вроде не больше 300. А получалось ходить на собрания у меня раза три в неделю. «Опять, опять все не как у людей...»

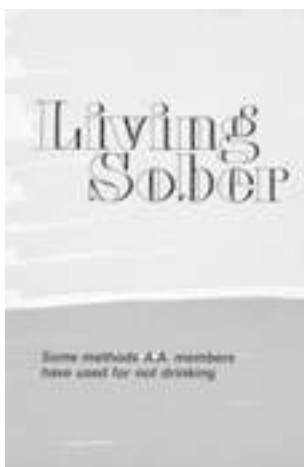
«Спонсор»... Без него остаться трезвой было просто невозможно. О спонсорах говорили часто и с уважением. Мне тоже хотелось иметь такого, а то у всех есть, а у меня нет. Без него выздоравливать нельзя)).

Чего только не насмотрелась я на группах. Что только не слышала. Но, видимо не так уж сильно меня все это «напугало», ибо до сих пор с удовольствием посещаю их. Радуюсь тому, что они есть.

Мариука, алкоголик, 4 года трезвости.



КНИЖНОЕ ОБОЗРЕНИЕ



Я ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ВЕРЮ В КАЖДЫЙ ПАТРОН, КОТОРЫЙ У НАС ЕСТЬ!

«Жить трезвыми», или Желтая книга.

Я получил ее в подарок от членов группы «Рассвет» в ноябре 2008-го. Месяцем позже купил «Анонимные алкоголики». Прочитав рассказ Билла, отложил книгу в сторону. А вот «ЖТ» пошла на ура! Пойти-то пошла, но фестивалил я до апреля 2010 года, закончив в ребцентре свою «пьяную карьеру» почти в четверть века. И вот уже 12 лет выздоравливаю, или уже выздоровел, тут как вам, читатель, будет угодно.

Поначалу, услышав обиходные названия книг: красная, синяя, зеленая, желтая, — удивился. Веселые мы люди! Прямо как в поговорке — красный, синий, голубой, выбирай диплом любой.

Потом разобрался, что подобные упрощения чреватые. «Синяя книга», например, это не книга «Анонимные алкоголики»... но об этом поговорим в другой раз.

С цветом «ЖТ» разобрался. Обложка первого издания была желтой, переводчики и оформители первого российского издания, не мудрствуя лукаво, сделали привычную нашему глазу обложку. Правда тем временем оформление издания изменилось, и теперь книга выглядит иначе.

Стало любопытно, а кто же написал «Жить трезвыми»? Это явно не сборник историй, чувствуется рука редактора. Евгений Г. из Пятигорска и Илья К. из Нью-Йорка определили мне сектор поиска и смогли помочь материалами.

Итоги своих и не только изысканий редакция «ЖААР» представляет вашему вниманию, уважаемый читатель!

Текст «Жить трезвым» был впервые опубликован в 1975 году Всемирной службой АА и до сих пор предлагается членам АА. Это книга, в которой описываются методы сохранения трезвости, разработанные членами АА после публикации Большой книги в 1939 году. Текст «Жить трезвым» был написан Барри Л., членом АА, который присоединился к АА в середине 1940-х годов.

Барри попросил внести свой вклад в книгу у многих членов АА, у которых была длительная трезвость. Таким образом, текст «Жить трезвым» отражает опыт многих членов АА. В нем 31 глава, и каждая посвящена методу трезвости. Например, в главе 3 описывается 24-часовой план, в котором описывается, как отношение «день за днем» было более эффективным для многих членов АА, чем «принятие пожизненного обетования оставаться трезвым», что было распространенным подходом в АА в 1930-е годы, когда была написана БК. В БК нет метода «ежедневно», потому что этот метод был разработан членами АА после публикации Большой Книги.

«Жить трезвым» не заменяет «Большую книгу». В книге «АА» на первых 164 страницах изложена программа «12 шагов», а истории в конце книги содержат отзывы людей из АА, которые работали по программе «12 шагов».

<https://rebelliondogspublishing.com/blogs/rebellion-dogs-blog/posts/knowning-aa-history-spotlighting-barry-l>



[ВЕРСИЯ 1]

О ДАТЕ ПОЯВЛЕНИЯ АА В МОСКВЕ

На протяжении двадцати пяти лет мне случалось много раз быть свидетелем всплесков эмоций у аашников по поводу даты появления АА в Москве. Только теперь я наконец-то созрел для того, чтобы изучить опубликованные воспоминания участников первых собраний и выяснить для себя, когда же, всё-таки, появилась первая группа по обслуживанию членов АА в Москве?

Чтобы иметь как можно больше данных, я послал следующее письмо в GSO: «По моим сведениям, в GSO днём рождения группы указано 16 августа 1987 г.. Прошу вас, уважаемые служащие архива, пришлите мне, пожалуйста, копию карточки регистрации и прочие сведения об адресе проведения первых собраний группы «Московские начинающие» в 1987-1988 г.г., о первых контактных данных группы «Московские начинающие» в 1987-1988 г.г.!»

И вот какой ответ из архивного отдела я получил в октябре 2015. «...Не удалось найти никаких данных о первом контакте с GSO. В протоколе служебного совещания GSO просто упоминается, что кто-то из сотрудников контактировал с членами группы «Московские начинающие». Впервые эта группа была включена в международный справочник групп в 1988-м году. Там указано, что группа собиралась в американском посольстве (прим. авт.) по четвергам в 19.30. В качестве контактных лиц группы указаны Владимир Д. и Шейла Х.»

Как следует из другого источника, воспоминаний одного из участников тех собраний москвича Владимира О., их встречи, по крайней мере до июня 1988 проходили в московской гостинице «Националь» на **английском** языке в разное время, в разных номерах во время приезда в СССР одного из активистов АА-иностранца («Как начиналось АА в СССР». См.: журнал «Дюжина», №2(6), за 1993г., с.6-12: <http://aa-service.org/wp-content/uploads/2012/03/dujina6.pdf>; или www.aa-odessa.ucoz.ru/publ/programma_aa/kak_nachinalos_aa_v_sssr/4-1-0-15).

nachinalos_aa_v_sssr/4-1-0-15. и журнал «Лоза», №1(8) за 2015г., с.24-28, под названием: «С него началось АА в России».) На них присутствовали всего **один русскоговорящий москвич** — автор воспоминаний, судьба которого после их написания мне неизвестна, — и до трёх иностранных англоговорящих членов АА.

И в американском посольстве, и в гостинице это были англоязычные, не регулярные, на деле случайные — от случая к случаю(!) — собрания Анонимных Алкоголиков. В гостинице они были вдобавок ещё и тайными. Русскоязычному аашнику на них необходимо было украдкой пробираться мимо охраны гостиницы «Националь».... Кроме иностранцев, на этих собраниях имел возможность присутствовать лишь один аашник-москвич.

На деле это были так называемые выездные собрания для членов АА. Подобные собрания иностранные аашники проводили в течение многих лет до того в разных городах СССР.

Они проходят до сих пор в гостиницах в России и по всему свету, где поселяются один или несколько аашников. Но никому из их участников не приходит в голову вносить в справочник, например, в российский, эти собрания. И они поступают правильно, по-моему, поскольку это не регулярные собрания, без заранее известного места и времени проведения, без права присутствия на них любого, желающего перестать пить....

Собрания на чужом языке, на которых присутствует один русскоговорящий, — это ещё не рус-

скоязычные собрания. один аашник-москвич — это ещё не группа в Москве. Необходимы были, по-моему, регулярные собрания для членов аа на русском языке (Или хотя бы на языке какого-либо из других народов СССР). И хотя бы два аашника-москвича на них.

В свете опубликованных воспоминаний и справки из архивного отдела GSO, оказывается, что в международном справочнике gso было зарегистрировано имя группы, которой ещё не было. Не было не только в 1987г., но и в первой половине 1988г. (Можно предположить, что «регистраторы» забили, застолбили, зарезервировали для себя, так сказать, на будущее место первопроходцев, застрельщиков, зачинщиков... АА в СССР).

Судя по этим же воспоминаниям Владимира О., регулярные русскоязычные собрания для членов аа в Москве стали проходить только в мае 1988г.: «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....» (Смотри: журнал «Дюжина», №2(6), за 1993г., с.11: <http://aa-service.org/wp-content/uploads/2012/03/dujina6.pdf>; или www.aa-odessa.ucoz.ru/publ/programma_aa/kak_nachinalos_aa_v_sssr/4-1-0-15; или журнал «Лоза», №1(8) за 2015г., с.28.).

Это была другая, тогда ещё безымянная группа. Собрания проходили на русском языке. Большинство их участников были москвичами. Свободно бывать на