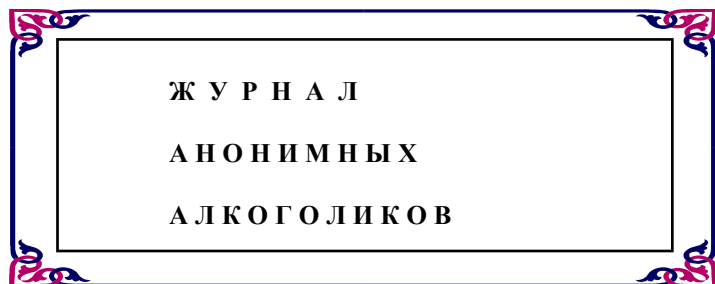


ДЮЖИНА

№11



СОДЕРЖАНИЕ

Царица бара (рассказы из Большой книги)	2
Откровение	6
Утро вечера мудренее	9
Самое большое собрание в истории АА	11
Должностные лица в группе.....	15
"Типичный" член АА США и Канады	21
Результаты опроса членов АА	22
12 с половиной	26
Беседы с мелом у доски об алкоголизме. (о.Мартин)	28
Сообщения	36

Рассказы из Большой Книги



Царица бара

(Belle of the Bar)

Когда я пришла в АА, у меня не было желания бросать пить - я считала, что у меня все в порядке. В конце концов, я работала в течение 18 лет и справлялась со своими обязанностями. Хотя за это время я ничего не приобрела, кроме разбитой машины, деньги за которую еще не выплатила. У меня не было ни одежды, ни денег, ни квартиры, ни друзей, с которыми я бы могла пообщаться. Но у меня было все в порядке.

Ужаснее всего было то, что у меня не было друзей. Даже мои родственники отвернулись от меня. Когда я сообщила, что собираюсь прийти, они закрывали на замок все ящики - те, в которых лежало серебро и другие ценности. Я чувствовала себя очень одиноко, потому что никто не понимал меня. Мне было жаль себя, несколько раз я пыталась покончить с собой, но всегда с таким расчетом, чтобы кто-то был поблизости и помешал мне завершить это дело. Каждый раз, когда я пыталась убить себя, я была сильно пьяна или на большой дозе таблеток, а чаще всего и то и другое.

Однажды я позвонила своему двоюродному брату и рассказала ему, что собираюсь проглотить горсть таблеток (на самом деле я это уже сделала) и что я перережу себе вены, если он не придет и не остановит меня. Зная, что он человек трезвый и ответственный, я высчитала время, когда он придет, и полоснула себя как раз перед его появлением. Мне не приходило в голову, что это очень опасная игра, - ведь он передумать и не придет. Но он таки пришел и мне пришлось провести некоторое время в больнице для наркоманов. Когда меня выпустили, через четверть часа я была уже в аптеке, опять таблетки, а за ними - бар.

О, в то время я себе казалась очень красивой! Вы знаете, как красивы бывают пьяные женщины. Какой шарм нам придают нерасчесанные, прямые, покрашенные наполовину, а чаще всего и грязные волосы. И эти замызганные джинсы, в которых мы спали, и которые настолько грязны, что их можно поставить в угол. А засаленный свитер, конечно, придает нам сексуальности. Ну и что, что стоптаны каблуки, - никто не заметит петли на колготках (если они есть), потому что ноги грязные. Просто все никак не хватает времени помыться. Мы обожаем свой рот - ведь через него мы пьем, а вот о зубах можно уже и не заботиться. Ведь мы и так во как привлекательны! Любой мужчина остановится и купит нам выпить, если мы его попросим (действительно, бывает, - чтобы от нас избавиться).

Вы понимаете, сколько надо женщине работать над собой, когда она наконец приходит в АА. Мне кажется, женщинам намного труднее вернуть самоуважение, чем мужчинам. Мужчинам вроде и положено быть грубыми и небрежными, но если такой становится женщина, то как трудно ей восстановить нежность и женственность.

Я пила с двенадцати до тридцати двух лет. Я потеряла 20 лет своей жизни и уже ничего не могу с этим поделать, но я могу кое-что сделать *сейчас*. Мне повезло, что мой мозг остался неповрежденным. Ведь в течение двух лет я употребляла еще и героин, несколько раз чуть не умерла на улице. Это был единственный период, когда я не пила, но вряд ли это облегчало положение.

Наконец меня арестовали за наркотики и я просидела шесть месяцев. После этого я к героину не возвращалась. Сейчас это для меня уже не проблема, но это не моя заслуга - мне просто вовремя повезло.

Несколько слов о жизни моей матери - трое ее детей были в тюрьмах, двое сыновей и дочь. Да уж, она могла нами гордиться!.. Два года спустя мы потеряли своего старшего брата при пожаре, он сгорел из-за алкоголя и наркотиков. Мы, уцелевшие, теперь в АА, а мать - в Ал-Анон.

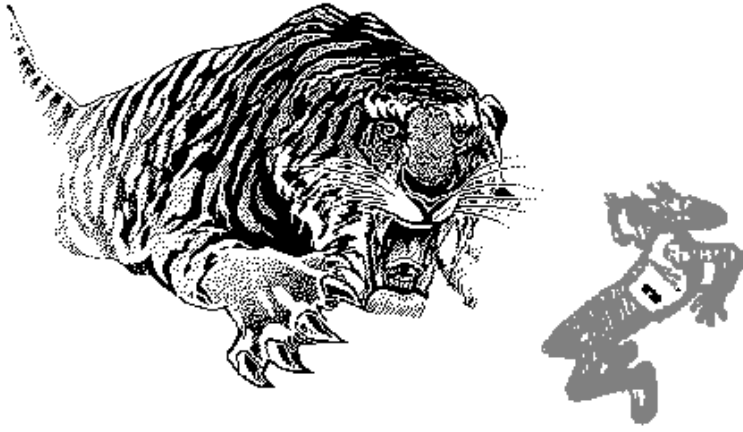
От алкоголизма нельзя вылечиться полностью, но развитие этой болезни можно приостановить в АА. Мы можем приобрести новый образ жизни, научиться жить с нашей болезнью, быть счастливыми и удовлетворенными, - если мы захотим изменить свое мышление, станем честными с собой и другими. Нам советуют работать по Двенадцати шагам и по возможности соблюдать Двенадцать традиций ежедневно, по одному дню. Нам не рекомендуют пытаться исправить всю свою жизнь за один день.

Я здесь не смогу рассказать обо всем, что я получила от нового образа жизни. В АА я встретила человека, за которого вышла замуж, и теперь я счастлива - ничего подобного не было в моей прежней жизни. Он мой лучший учитель и без него я бы не смогла так продвинуться в своем духовном развитии. Он хорошо меня понимает, делится своим опытом в трезвости. Он действительно хочет помочь мне. А для меня это очень важно - ведь раньше до меня никому не было дела. Он научил меня, что в нашей новой жизни самым важным человеком являюсь я сама. Для меня моя трезвость стоит на первом месте,

она для меня важнее, чем его трезвость, или чем мои чувства к нему. Он также научил меня, что сначала я должна помочь самой себе, только потом я могу помочь другим. Мне хочется верить, что я тоже смогу ему помочь.

Так хорошо встать утром без похмелья, помня все что было вчера. Мы замечаем прекрасное вокруг нас, видим такие вещи, которых никогда не видели в пьяном угаре. Я посадила цветы в саду, первые в моей жизни, и теперь с волнением жду, когда я их увижу. Если бы кто-нибудь в прошлом году сказал мне, что буду так увлеченно заниматься цветами, я бы заявила этому человеку, что он не в своем уме. Если бы кто-нибудь сказал мне, что мы будем с моим мужем и братом с удовольствием смотреть хоккей и при этом не пить - я бы не поверила. Я ходила в церковь на пасху со своим мужем и стены церкви не рухнули на меня.

Я знаю, что самое важное слово для меня в АА - это "честность". Я не верю, что эта Программа будет работать для меня, если я не буду честна сама с собой. Честность - самое простое слово для моего понимания, потому что она прямо противоположна тому, что я делала все свою прежнюю жизнь. Но поэтому здесь мне предстоит самая трудная работа. Пусть я никогда не смогу быть абсолютно честной - это значило бы стать совершенной, а никто из нас не может достичь совершенства. Никто, кроме Бога. Если я буду работать над этой проблемой каждый день, мне будет легче стать честной с самой собой. А это приведет к честности с другими людьми. Я благодарна за возможность принести свои извинения тем, кому причинила боль в прошлом.



О Т К Р О В Е Н И Е

Родился я в апреле 1945 года в городе Свердловске. Мои мама и бабушка были очень добрыми, сердечными, ласковыми женщинами. Рос я в обеспеченной семье, где не было проблем с питанием, жильем, одеждой. Часто, подолгу болел всякими болезнями и был очень нервным, впечатлительным мальчиком.

Мой отец смолodu и буквально до последнего времени много пил, избивая меня по поводу и без. Да и отец матери, то есть мой дед, как я это понимаю теперь, тоже был алкоголиком. По характеру я, скорее всего, был и есть холерик.

Первый раз попробовал вина в 15 лет. Как сейчас помню то прекрасное ощущение эйфории, которое охватило меня после первого стакана. Сегодня я уверен, что стал алкоголиком именно тогда, в 15 лет. С той поры и до 45 лет я пил практически без перерыва. Пиком моей толерантности был возраст где-то около 30 лет, когда на побережье Черного моря я умудрялся за один прием выпивать две бутылки водки, запивать их крепленным вином и после этого еще относительно крепко держаться на ногах, а на следующее утро помнить события прошедшего дня.

Моя служебная карьера сложилась довольно удачно. После окончания института я за восемь лет вырос от рядового инженера до главного инженера пуско-наладочного управления и служебный спирт почти ежедневно попадал в мою глотку.

Лет в 35 меня периодически стало беспокоить странное чувство, будто со мной происходит неладное. Понятно, что я не связывал это со своим пьянством. Даже тогда, когда в течение недели три раза попал в вытрезвитель, мысль о том, что я алкоголик, не посетила меня. Ведь дав себе после этого зарок не пить целый месяц, я честно выдержал его, страшно заужав себя и свою силу воли. Думать о том, что мне нельзя пить ни грамма было смешно и глупо. Мои друзья, просто знакомые стали частенько рассказывать о моих пьяных "подвигах", но это вызывало лишь раздражение. Таких товарищей я бросал, находя людей, с которыми можно было бы пить, не вызывая осуждения.

Дальше - больше. Тайное стало явным и мне пришлось расстаться с должностью главного инженера. "Несправедливые" удары судьбы я решил залечить на свежем воздухе, на "шабашке" в колхозе. Работая каменщиком в стройбригаде, я многому научился, но продолжал пить, и все высокие заработки уходили на самогонку, водку и вино. Долго так продолжаться не могло, и бригаду за пьянку выгнали из колхоза. Вот тогда я впервые добровольно сдался в наркологическую больницу города Минска на 45 суток. За эти полтора месяца я не выпил ни капли спиртного. С энтузиазмом поедал титурам, витамины, ходил на сеансы УРТ. Искренне желая вылечиться, я выполнял все врачебные предписания.

Однако, выйдя из больницы, я в тот же день накушался "Агдама" и на следующее утро принял твердое решение продолжать пить, так как понял, что я конченный человек. Единственный выход из сложившейся ситуации я видел в самоубийстве. Через хорошего знакомого я достал цианистого калия и стал ждать благоприятного момента, чтобы уйти из жизни как можно тише, доставив минимум неприятных забот своим близким и родным.

Дома я пропил все, что можно было пропить: библиотеку, золотые кольца (свое и жены), шапку, пластинки, приборы и многое-многое другое. Когда пропивать стало нечего, а друзья-собутельники исчезли, я перешел на одеколон (благо флакон "Тройного" стоил в то время 98 копеек), лосьоны, дезодоранты. Когда и на эти "благородные" напитки перестало хватать денег, я пристрастился к стеклоочистителю БЛЮ. Всего на один рубль я покупал четыре флакона и мне хватало этого на весь день.

Мой хороший знакомый умер именно от этого БЛЮ и я ждал такого же исхода. Муки голода я утолял где попало и чем попало, воровал в булочной хлеб, а знакомые грузчики из магазина давали мне свежемороженой рыбы, а иногда консервов.

Совсем забыл сказать, что к тому времени я уже был разведен и жил один. Однажды, выпив на ночь флакон БЛЮ и проснувшись часа в три ночи, я увидел в своей комнате собаку с головой жены. Она укоризненно кивала и говорила: "Миша, что же ты сделал со мной". Чтобы убедиться в реальности происходящего, я погладил ее по голове и почувствовал мягкое тепло волос. Это не было галлюцинацией. Пошел на кухню, выпил стакан БЛЮ и вернулся в комнату. Собака посидела еще немного и медленно удалилась через дверь.

Рассказывая об этом, я вновь пережил случившееся тогда и вынужден сделать маленькое отступление. **ЧЕМ ЖЕ ПОКОРИЛ И ПОДКУПИЛ МЕНЯ АЛКОГОЛЬ:** Да тем, что в пьяном виде мог часами убажывать женщину и таким образом снискал славу "мужика экстра-класса".

Тем, что именно в пьяном состоянии я мог пройти без страха по очень узкой доске над горным ущельем огромной глубины.

Тем, что только пьяный мог сочинять музыку и анекдоты, которые потом рассказывали и исполняли другие (в основном такие же несчастные люди, как и я).

Тем, что лишь в состоянии опьянения я мог принимать важные и единственно верные решения.

Тем, что, как мне казалось тогда, только в пьяном виде я мог быть самим собой, хоть на время уходя от окружающих меня мерзостей, несправедливостей и жестокости.

ЧТО ЖЕ НА САМОМ ДЕЛЕ Я ПРИОБРЕЛ ЗА ЭТО ВРЕМЯ:

У меня полностью отказала мочеполовая система и я круглые сутки бродил по городу Минску в мокрых штанах.

Дважды я перенес инсульт после того как меня, пьяного, били ногами по голове.

От потребления БЛЮ развилось сосудистое поражение головного мозга.

И еще варикозное расширение вен обеих ног.

Можно было бы продолжить список "приобретений", но я чувствую, что уже способен к дальнейшему рассказу.

Так вот, как-то с вечера я в компании принял изрядное количество водки, одеколона, зубного эликсира и БЛЮ. Пили у меня дома. Проснулся я один в пустой комнате, дверь приоткрыта, времени часов шесть утра. Первой мыслью было желание похмелиться, поправить здоровье. Решил подняться, но к своему ужасу обнаружил, что не могу пошевелить даже пальцем. Внутри все похолодело, голова соображала довольно туго. Полежав минут пять, бессмысленно пялясь в потолок, я предпринял еще одну попытку. На сей раз не шевельнулись даже губы, не то что пальцы. Накатила волна отчаяния и смертельной тоски. Умом я понимал, что это какой-то паралич и он вот-вот пройдет, я верил в это. Однако минуло пятнадцать минут (будильник стоял на шкафу и я видел медленное движение стрелок), потом тридцать, а способность двигаться все не возвращалась ко мне. Слезы отчаяния катились из глаз, но я был лишен возможности вытереть их. В 10 часов я услышал хлопок двери и голоса на кухне. "Друзья" шумно похмелялись, не удосужившись даже заглянуть в комнату. Через час, с веселым гогогом, они отправились продолжать похмелку, а я лежал, представляя их перерезанные глотки, но не имея возможности претворить свое желание в жизнь. Только в 12 часов я смог скатиться на пол и поползти к двери, но ноги свело судорогой и адская боль лишила меня сознания.

Это было "дно", то самое дно, дальше которого падать было некуда. Спас меня мой старый "друг", зашедший с флаконом одеколона. Он дал мне выпить прямо из горла грамм пятьдесят, сопровождая это словами: "Что, алкаш е...й, жить-то хочца, не подход еще". Я ожил и никому не пожелаю, даже врагу, испытать хотя бы в течение минуты то, что я испытывал целых шесть часов.

Моя мама буквально силком вытащила меня из Минска в Москву (в Москве ведь наркологи самые лучшие). Здесь меня дважды "лечили" в 17 отделении 17 больницы. Первый раз вводили "Торпедо", второй подшивали препарат "Эспераль", причем натуральное вещество, а не "плацебо". Первый раз меняхватило на два дня, второй - на один год. Потом было кодирование и месяц трезвости.

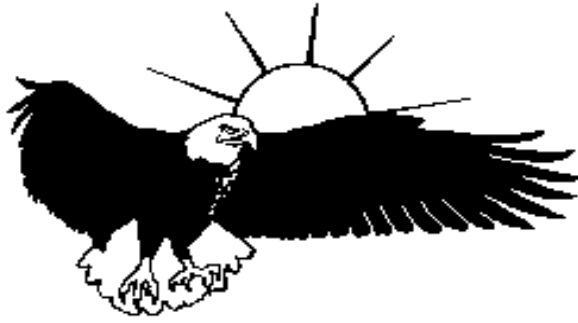
Только после этого судьба подарила мне встречу с человеком, который сказал мне, что не пить можно, лишь помогая другим, таким же несчастным людям, помогая преодолению губительной тяги к алкоголю. Это был американец, такой же алкоголик, как и я, но стаж трезвости которого достиг к тому времени девятилетнего срока. Я ответил, что мысли об этом приходили ко мне, но я не вижу для их осуществления путей и потому бессилён. В ответ он подарил мне книгу, на синей обложке которой выстроились белые, строгие буквы: "Анонимные Алкоголики". Я "проглотил" ее за одну ночь и надежда на жизнь возродилась во мне.

Через день я пришел на собрание группы АА и не поверил своим глазам. Трезвые алкоголики!! Именно тогда я понял, что я - алкоголик. Это случилось 2-го января 1990 года. В этот день я окончательно поверил, что можно жить трезвым алкоголиком.

Первые три месяца отказа от спиртного были для меня хуже, чем муки ада. Я непрерывно "чефирил" и даже бился головой о стену. Потом я стал замечать, что с каждым днем мне становится легче и легче. В свои 46 лет я снова увидел красивое голубое небо, почувствовал запахи весны. Восстанавливались отношения с детьми. Ко мне в гости стал приезжать сын и начала звонить дочь.

Я нашел своего Бога. Это любовь, любовь к ближнему.

Михаил К., Москва



УТРО ВЕЧЕРА МУДРЕНЕЕ

Из ЛТП я вышел в канун пролетарского праздника, 72-й годовщины Октября. Вышел с твердой установкой на трезвость благодаря посещению собраний АА.

Впервые познакомился с Программой за полгода до окончания срока. Ребята из общества Анонимных Алкоголиков приехали к нам в гости и рассказали, кто они такие, чем занимаются и вообще зачем все это. Вначале подумалось мне, да и остальным тоже, что приехали очередные болтуны, но искренность их рассказов покорила нас. Они ничего не обещали, не призывали к борьбе. То, что они рассказывали о тебе, было знакомо нам, но подход к этому был совершенно другим. Нет, это не наркологи, не прапора, которые любое сказанное слово обернут против тебя же. А самое важное - они были трезвыми без решеток, без насилия.

Ребята пообещали приехать вновь и сдержали свое обещание. Более того, они каким-то образом уговорили руководство ЛТП отпускать нас на собрания АА, проходящие на воле. Понимаете, каким подарком это было для нас?

Не все, кто присутствовал на той первой встрече приняли Программу, признав себя алкоголиками. Что касается меня, то я сразу почувствовал необходимость общения с членами АА, духовную потребность в этом. Оказавшись на свободе, я в первый же вечер был на собрании группы, где все поздравляли меня, обнимали, желали успехов и трезвости в жизни. Записная книжка распухла от телефонов и адресов. Я был не один. Утро следующего дня я встретил с необыкновенным подъемом. Хотелось петь и совершать добрые дела. Во дворе на лавочке сидел мой давний приятель, с которым делил превратности пьяной жизни до ЛТП. Присел рядом и ужаснулся, неужели я был таким же два года назад. Голова трясется, лицо опухшее, вздрагивают лежащие на коленях ладони.

- Иди домой и жди меня, - сказал я, но посмотрев на его шаткую походку, проводил до квартиры. Деньги у меня были, купил бутылку, принес и помог донести до трясущихся губ первый стакан. А когда другу чуть полегчало, убедил его обратиться в больницу. Он был полностью согласен с моими доводами, вот только попросил разрешения прикончить поллитровку. Что ж, дело понятное и знакомое мне по прежнему образу жизни. Потом взял такси и мы благополучно прибыли в больницу. Пристроил я его, оформил документы, проводил до отделения, а сам отправился домой.

От исполненного доброго дела я будто вырос на целых две головы. В душе звучала бравурная мелодия. Я уже слышал те слова одобрения, которые получу, рассказав о случившемся на собрании АА. А тут, очень кстати, винный магазин и решил я отметить это дело, отблагодарить себя.

- Что случится от ста граммов, - подумал я, - вон, когда друга похмелял, у меня даже слюнки не закапали, никакого желания.

Короче, вернулся я домой в хорошем подпитии. Присел на кухне, закурил, задумался: "Что же это, начало конца или простая случайность?" Потом решил оставить решение этого вопроса на завтра, следуя известной русской пословице "Утро вечера мудренее".

Но завтра началась раскрутка. Без опохмела было немоготу. Я раскрыл записную книжку и лихорадочно закрутил телефонный диск. То, что я сегодня рассказываю эту историю - свидетельство того, что мне помогли выбраться из наступавшего кошмара. Помогли ребята из АА, программа Двенадцати шагов.

Не стану утомлять вас подробностями своего воскрешения, поверьте, это было достаточно сложно. Главное - с тех самых пор помогая другим я не задираю носа. Мне понятно теперь, что в первую очередь на все воля Бога, а я лишь скромный исполнитель ее.

Вот и все. Спасибо за то, что вы сегодня со мной, а я с вами.

Николай, Москва.

САМОЕ БОЛЬШОЕ СОБРАНИЕ ЗА ВСЮ ИСТОРИЮ АА

Еще одно, очередное, собрание АА, но, в то же время, нечто гораздо-гораздо большее прошло в американском городе Сан-Диего 30 июня 1995 года. Более 70000 человек, присутствовавших в этот вечер на стадионе им. Джека Мерфи, вновь торжественно подтвердили свое стремление к трезвому образу жизни.

- Это исторический момент, и я никак не могу поверить, что являюсь частью всего этого, - поделилась сквозь слезы женщина, приехавшая сюда, чтобы принять участие в X Международной конвенции Анонимных Алкоголиков. - Это настоящее чудо, а вот в него-то я точно верю, - добавила она.

Конвенция оказалась не только самым крупным из мероприятий, когда-либо проводившихся в Сан-Диего, но и самым большим собранием выздоравливающих алкоголиков за всю историю этого движения первооткрывателей на пути к избавлению от страшного недуга.

- Привет, леди и джентльмены! Меня зовут Джулиан, и я - алкоголик! - обратился к присутствующим директор местной региональной организации, и 70000 голосов выкрикнули в ответ:

- Привет, Джулиан!

А чуть раньше члены делегаций более чем 80 стран вынесли на арену свои национальные флаги. Едва началась эта церемония, как стадион устроил на трибунах "бегущую волну", шумно и радостно реагируя на каждого из одетых в национальные костюмы знаменосцев, по очереди проходивших через подиум. Следует отметить, что после флага США (тот, конечно же, был вне конкуренции) наиболее бурные и продолжительные приветствия выпали на долю Российского триколора. Даже ирландцам, мексиканцам, китайцам и израильтянам (в Америке это наиболее многочисленные этнические группы) криков одобрения и топота досталось меньше, чем нашим, в данном случае - в лице Владимира С. из Москвы, одетого в косоворотку и заправленные в сапожки алые штаны.

"Неуемной радостью от трезвости" назвал это председатель Генерального Совета Обслуживания АА У.Дж.Эстель мл., открывая собрание. Затем он призвал присутствующих направить максимальные усилия на следование Традициям и Принципам АА и поблагодарил всех тех, кто на протяжении многих лет поддерживал и служил Товариществу, "включая и тех, кто просто заваривал для нас чай и кофе".

Стадион хором зачитал "Декларацию об ответственности" и "Молитву за трезвость". Члены АА попросили, чтобы в целях сохранения анонимности употреблялись не их фамилии, а только имена, тем самым еще раз напомнив, что "главным являются принципы, а не личности".

Ведущий собрание Джулиан предложил всем встать, а затем попросил сесть всех тех, у кого срок трезвости меньше года... меньше пяти лет... десяти... Когда счет перевалил за 45, трибуны начали благодарно аплодировать и кланяться тем немногим, кто продолжал стоять. Лишь при счете 55 Джулиан наконец-то закончил, и последний член АА сел на свое место.

- Пятьдесят пять лет! Народ, а ведь АА таки работает! - воскликнул ведущий. В течение последующих полутора часов восторженная аудитория услышала рассказы трех членов АА, которые просто поделились своим личным опытом "общения с демонами пьянства".

- Если Бог - это радость, то сегодня вечером Он находится здесь, - выразила свои чувства Шарон из Лос-Анджелеса. А перед этим она подробно рассказала о своей пьяной жизни, начавшейся в пятнадцатилетнем возрасте с распития виски и пива на заднем сиденье "шевроле" 1957 года выпуска. - Сегодня вечером я стою на плечах у великанов и чувствую себя такой счастливой! - поблагодарила она в заключение за свою трезвость.

Н.С. - темнокожий представитель Южной Африки, который назвал себя "квалифицированным алкоголиком", который "остаётся трезвым, живя одним днем", - напомнил группе, что на борьбу за сохранение этой самой трезвости членам АА предстоит употребить всю свою оставшуюся жизнь.

Марк из города Квебек, Канада, призвал группу никогда не отказывать в помощи тем, кто все еще страдает от алкоголизма, независимо от ситуации или обстоятельств: - Хотя бы сядьте и просто поговорите с алкоголиком за тем же кухонным столом.

В конце каждого выступления трибуны взрывались аплодисментами и громкими приветствиями.

Многотысячная встреча на стадионе в этот вечер разительно отличалась от той, что произошла 60 лет назад в городишке Акрон, штат Огайо, при зарождении Товарищества АА, когда два отчаявшихся алкоголика - Билл У., разорившийся брокер, и доктор Боб, блестящий хирург, которого сгубило пьянство, - битых пять часов просидели в небольшом доме, разговаривая друг с другом. В результате,

случайная встреча двух людей, жаждавших избавиться от страшной зависимости, сегодня вылилась в мощнейшую всемирную организацию, насчитывающую около трех миллионов человек. И как бы ее члены не называли свою Программу: "Les Douze Etapes", "Die Zwolf Schritte", "Dodici Passi", "Twelve Steps" или "Двенадцать шагов", но в этот вечер алкоголики со всего света еще раз подтвердили свою приверженность тому пути к трезвости, который указали основатели АА в далеком 1935 году.

Автомобильная стоянка и окрестности стадиона выглядели как всегда во время крупных мероприятий; необычным было то, что нигде не было видно ни бутылок со спиртным, ни даже банок с пивом.

- Да, уж, я здесь побывал на тысяче концертов, - делился с окружающими Ким, алкоголик из Калифорнии, - но я до смерти устал быть до смерти пьяным! А сегодняшний вечер - это вам почище всяких "Роллингов"!

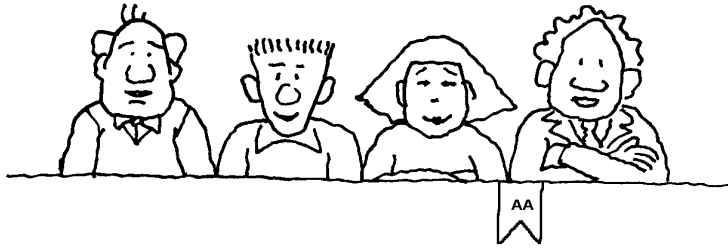
Парнишка, торговавший гамбургерами, закатал рукав и демонстрировал татуировку на левом предплечье: "Свободен от оков 7.IV.88".

- Из-за этой болезни я потеряла обоих родителей, - сообщила нам одна американка с 33 годами трезвости, - но не себя!

Были длинные очереди в буфеты, к телефонам-автоматам и даже в туалеты, но все без исключения лица вокруг буквально светились от счастья - эти люди радовались своей трезвости, тому, что они вместе, тому, что их так много, просто тому, что называется Жизнью...

Константин К., Москва

(По материалам очерка "Непутевые заметки российского алкоголика о городе Сан-Диего и штате Калифорния")



ДОЛЖНОСТНЫЕ ЛИЦА В ГРУППЕ

Принято в апреле 1987 г.

Эти рекомендации основаны на брошюре "Группа АА". Они не дают указаний - что надо делать, они призваны оказать помощь. Начинающим свой путь в служении, новым членам и всем остальным в АА они предоставляют много хороших, проверенных опытом способов, как "оставаться трезвыми и помочь другим алкоголикам обрести трезвость", которые используют другие члены АА в своих группах.

13-я Конференция по общему обслуживанию АА в Великобритании рассмотрела эти вопросы и принятые ею рекомендации содержатся в данном документе.

Традиция 2 гласит: "В делах нашей группы есть лишь один высший авторитет - любящий Бог, воспринимаемый нами в том виде, в котором Он может предстать в нашем групповом сознании. Наши руководители - всего лишь облеченные доверием исполнители, они нами не управляют".

Эта традиция гарантирует равенство всех членов АА и независимость всех групп.

Для поддержания деятельности группы необходимо выполнять разные виды работ, поэтому нам нужны отвечающие за их выполнение лица. Большинство из нас согласны, что АА как таковому "никогда не следует обзаводиться жесткой системой управления; однако, мы можем создавать службы или комитеты, непосредственно подчиненные тем, кого они обслуживают" (Традиция 9). Ответственные лица или доверенные исполнители, необходимые группе, обычно избираются членами группы на ограниченный срок. Они могут иметь звания по роду выполняемой работы, но звания в АА не приносят власти или почета, они являются способами "донесения идей". Это формы работы по 12-му шагу, добровольно взятой на себя членами АА, которая помогает, главным образом, их собственному выздоровлению.

Многие члены АА находят дежурство в группе превосходным способом укрепления своей трезвости.

В разных группах могут использоваться разные способы, чтобы обеспечить выполнение необходимой работы.

Например, в группе могут быть:

- Председатель
- Секретарь
- Спикерский секретарь
- Казначей
- Литературный секретарь
- Ответственный за журналы
- Представитель группы в Центральной службе
- Хозяйственные помощники

Каждая группа, будучи самостоятельной, выбирает должностных лиц, необходимых, по мнению ее членов, для нормальной работы группы.

Должностные лица обычно служат в течение 6 месяцев или года, а на некоторых местах даже 2 года.

Очень важен принцип ротации, дающий возможность каждому члену группы послужить, если он изъявит готовность.

Каждый кандидат на должность обычно получает предложение от других членов группы и, если он согласится, его кандидатура выдвигается на рабочем собрании, таким образом препоручая групповому сознанию решение вопроса о его выборе.

ТРЕБОВАНИЯ К ДОЛЖНОСТНЫМ ЛИЦАМ

1. В большинстве групп поставлено условие, согласно которому ответственные лица должны иметь известный срок трезвости, выразить добровольное согласие и быть пригодными к служению.

2. Члены группы, имеющие привычку добросовестно посещать собрания, становятся лучшими исполнителями, чем те, кто чаще отсутствует. Вообще было замечено, что предоставление члену группы работы единственно с целью помочь ему оставаться трезвым не целесообразно.

Важнейшей заботой избранных должностных лиц является благополучие группы и во время выборов бывает полезно обращаться к традициям 1 и 2.

ПРЕДСЕДАТЕЛЬ

В большинстве групп председатель является главным ответственным лицом на установленный период времени.

Он должен иметь достаточный срок трезвости (например, 2 года) и обладать опытом работы в группе.

ЧТО ДЕЛАЕТ ПРЕДСЕДАТЕЛЬ?

1. Он координирует деятельность группы, предупреждая путаницу и недоразумения в делах группы.
2. Он может открывать все регулярные собрания группы, передавая затем управление ведущему данного собрания.
3. Он несет основную ответственность за нормальную работу группы.
4. Он ведет собрания группового сознания и рабочие собрания.

В некоторых группах нет председателя, и главой службы в группе является секретарь. Практически представляется несущественным, кто именно из должностных лиц в группе какую работу выполняет, пока она выполняется без конфликтов и сбоев. Важно всем понять, кто что должен делать.

ЧТО ДЕЛАЕТ СЕКРЕТАРЬ?

1. Секретарь обычно отвечает за поддержание хороших отношений между группой и владельцем помещения. Если члены АА выглядят приятными людьми, окружающие начинают с уважением относиться к нашей деятельности и это может побудить страдающих алкоголиков вступить с нами в контакт.

Это замечание справедливо также, если группа хочет, чтобы секретарь поддерживал связь с местными врачами, священником, социальными работниками и прочими, кто имеет дело с действующими алкоголиками.

2. Прибывает на место до начала собрания, наводит порядок в комнате, обычно с помощью других членов или хозяйственных помощников.

3. Обеспечивает своевременное начало собрания.

4. Обычно делает объявления в конце собрания (т.е. сообщает о новых правилах, новых собраниях, новой литературе и т.д.).

5. Обеспечивает 7-ю традицию, пуская по кругу "шляпу" и просит спикера или ведущего заканчивать собрания напоминанием о Седьмой традиции.

6. Должен поддерживать конфиденциальный список членов, готовых работать по 12-му шагу и передавать все призывы о помощи.

7. Обеспечивает с помощью казначея оплату помещения.

8. Помогает казначею подсчитывать и вести запись групповых сборов.

9. Информировать секретаря Интергруппы и ГСО об именах, адресах и телефонах должностных лиц в группе вместе с действующим на данный момент контактным телефоном группы, а также о любых изменениях в них или места сбора группы. Таким образом, всегда имеется точная информация для внесения в справочник "Где найти АА".

10. Обеспечивает надежное хранение записей и корреспонденции группы, таким образом постоянно поддерживая анонимность.

Секретарь наравне с другими должностными лицами группы несет особую ответственность за то, чтобы новички получили помощь и были хорошо встречены. В некоторых группах об этом специально просят отдельных членов.

ЧТО ДЕЛАЮТ СПИКЕРСКИЕ СЕКРЕТАРИ?

1. Находят подходящих спикеров для каждого собрания.
2. Регистрируют их для установления очередности.
3. Информировать их о времени, дате и месте собрания.
4. Объясняют им обычный порядок проведения собрания в данной группе, т.е. продолжительность выступления или дискуссии и время окончания собрания.
5. Стараются посещать другие группы, чтобы находить спикеров с различным опытом, таким образом представляя многообразие путей выздоровления в АА.

ЧТО ДЕЛАЮТ КАЗНАЧЕИ?

1. Собирают деньги, опускаемые в "шляпу" на собраниях группы.
2. Подсчитывают их с помощью секретаря.
3. Заносят сумму в учетную книгу или в балансный лист в рабочем журнале группы.
4. Предоставляют на рассмотрение группы регулярные отчеты о необходимых денежных расходах. Обычно фонд группы распределяется по следующим статьям расхода:
 - а) плата за помещение, свет и отопление;
 - б) чай, еда и т.п.;

в) литература АА, плата за журналы;

г) взносы на интергруппу и ГСО.

5. Казначей обычно ведут четкие и простые записи о том, сколько собрано и сколько израсходовано, информируют об этом группу. Проблем можно избежать, если держать фонд группы на отдельном счете в банке, производящем расчеты при наличии 2-х подписей на чеке. Этот метод обычно исключает все возможные неприятности.

Опыт АА ясно показывает, что не следует накапливать слишком большой фонд, превышающий нужды группы. Рекомендуется иметь осмотрительный запас для ежемесячной оплаты помещения и счетов. Фонд группы используется для всех групповых расходов, но не для работы по 12-му Шагу.

ЧТО ДЕЛАЕТ ЛИТЕРАТУРНЫЙ СЕКРЕТАРЬ?

1. Обеспечивает группу ее собственным экземпляром Большой Книги ("Анонимные Алкоголики").
2. Закупает и поддерживает наличие экземпляров Большой Книги, "Двенадцать шагов и двенадцать традиций", "Жить трезвыми" и других книг АА.
3. Обеспечивает наличие опубликованных брошюр АА.
4. Составляет комплекты литературы для новичков.
5. Возобновляет заказ книг и брошюр по мере их продажи.
6. Организует выставку имеющейся в наличии литературы для членов группы и побуждает их покупать ее.
7. Должен иметь текущее издание "Руководства по служению АА", особенно на рабочем собрании.
8. Передает казначею все счета для оплаты.
9. Продает ежемесячные журналы по мере их поступления и помогает секретарю распределять "Новости АА" и другие материалы Центральной Службы.
10. Если группа решила иметь отдельного ответственного за журналы, он отвечает за:
 - а) заказ достаточного количества экземпляров для членов группы;
 - б) продажу их по мере поступления;
 - в) наглядное их представление ("выставку") на собрании группы;
 - г) обращение к казначею для оплаты счета;
 - д) просьбы к членам группы о предоставлении статей для включения в последующие выпуски журнала.

ПРЕДСТАВИТЕЛИ ОТ ГРУППЫ В ГСО

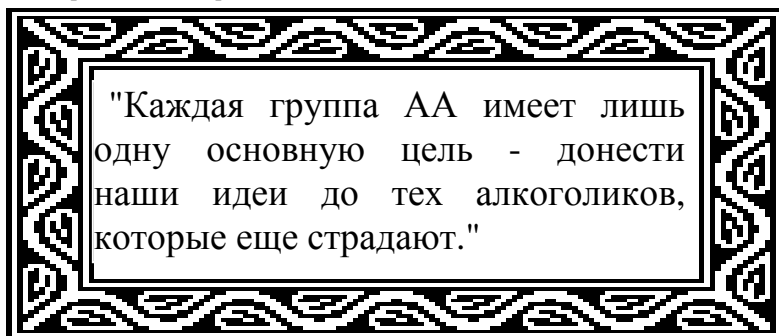
О них наиболее подробно говорится в Рекомендациях N 3.

ХОЗЯЙСТВЕННЫЕ ПОМОЩНИКИ

Многие члены АА сообщают, что они получают так же много хорошего от беседы за чаем до или после собрания, как и от самого собрания. Члены АА рассматривают вторую часть собрания (за чаем) как жизненно важную часть сложившейся практики АА. Что именно нужно здесь делать и в каком объеме, - лучше всего определяется личным опытом и финансовыми условиями. Часто члены АА говорят, что они впервые почувствовали свою принадлежность к сообществу, когда начали помогать расставлять стулья, разливать чай или производить уборку после собрания. Многие из нас стесняются предложить свои услуги и с благодарностью откликаются на просьбу. Некоторым новичкам участие в этих делах помогает преодолеть нерешительность и начать разговаривать с другими членами группы. Для многих из нас этот опыт является первым вкладом в служение АА.

Помощники должны вовремя вскипятить чайники, обеспечить достаточное наличие чая, сахара и чего-нибудь вроде печенья, проследить, чтобы чашки были чистыми и имелось достаточно пепельниц. Все расходы на хозяйственные нужды запрашиваются у казначея группы. После каждого собрания помещение должно быть оставлено чистым, хорошо подметенным, с протертым столом и с приведенными в порядок стульями и другими предметами.

Каждая группа сама решает, что в ней будет делаться и каким образом. Есть много способов осуществления Пятой традиции, которая гласит:



"Типичный" член АА США и Канады

Результаты Опроса членов АА 1992 г. подтверждают устойчивость некоторых положительных и интересных тенденций, наблюдавшихся последнее десятилетие. Типичный член АА имеет возраст 42 года, трезв более пяти лет, посещает два с половиной собрания в неделю, имеет спонсора (78%) и считает себя членом местной группы (83%).

Анонимные Опросы членов АА, которые проводятся Центральной Службой каждые три года начиная с 1968 г., дают общее представление о текущих тенденциях в состоянии характеристик членов АА по сравнению с результатами предыдущих опросов. Цель этих опросов - предоставить членам АА информацию о самих себе, чтобы они смогли эффективнее оказывать помощь еще страдающим алкоголикам. Эффективность этих опросов с точки зрения основной цели АА будет изучена Информационным Комитетом и результаты будут доложены на Конференции Центральной Службы.

Вопросники опроса 1992 г. были распространены прошлым летом среди делегатов Коференции США и Канады, представляющих 53 920 групп. Из 24 000 вопросников 6 917 были заполнены и переданы в Центральную Службу.

Вопросы касались личных данных (возраст, пол, вид работы, дата первого собрания и последней выпивки), активности в АА (частота посещения собраний, принадлежность к группам, наличие спонсора), что привело первый раз в АА (члены АА, семья и т.д.) и "внешние" факторы, такие как лечение в Центрах. Вся работа, от подготовки и рассылки вопросников до обработки результатов, была выполнена сотрудниками Центральной службы и Отделом электроники и обработки данных совместно с подкомитетом Опросов членов АА Информационного комитета. Интересно, опрос показывает, что процент женщин в АА, который поднялся с 22% в 1968 г. до 35% в 1989 г., остался тем же самым. Это означает, что в АА примерно одна женщина на каждых двух мужчин, и подтверждает, что резкий рост процента женщин, наблюдавшийся в прошлом, приостановился. Среди членов АА в возрасте 30 лет и менее продолжается некоторый рост процента женщин от 40% в 1989 г. до 43% в 1992 г. Некоторые другие результаты: Срок трезвости - 35% респондентов имеют трезвость более 5 лет, что на 6% больше, чем в 1989 г., 34% - от одного года до 5 лет, 31% - менее одного года. Спонсорство - 78% опрошенных имеют спонсора, из них 72% обрели своих спонсоров в первые 90 дней в АА. Что привело в АА - опрос показывает, что все еще наиболее эффективен личный контакт: 34% были привлечены в Программу другим членом АА; 29% узнали и пришли в АА самостоятельно; 27% получили соответствующий совет в лечебных учреждениях (уменьшилось с 30% в 1989); 21% были направлены членами своей семьи. Другие были направлены через суд (8%), врачом (7%), руководителем или коллегой на работе (6%). Отношения с врачами - 74% респондентов сообщили, что их лечащим врачам известно, что они члены АА. Дополнительная помощь - после прихода в АА 56% респондентов пользовались тем или иным видом лечения или консультаций, или получали другую медицинскую, психологическую или духовную помощь. Из них 87% отметили, что эта помощь сыграла важную роль в обеспечении их воздержания от алкоголя. Возраст членов АА - средний возраст увеличился с опроса 1989 г. с 41 до 42 лет. По результатам последнего опроса 32% имеют возраст 31-40; 25% : 41-50; 17% : 21-30; 14% : 51-60; 8% : 61-70; и, наконец, обе крайние возрастные категории, до 21 года и свыше 70 лет, включают по 2% опрошенных.

Виды деятельности - 19% указали, что они профессиональные или технические работники; по 11% имеют две категории: администраторов и безработных (последние удвоились с 1989 г.). Строителей столько же, как и три года назад, - 5%, после значительного снижения за последнее десятилетие с 25% в 1980. Некоторые другие: рабочие 10%, пенсионеры 9%, служащие 6%, ремесленники и художники 5%, учителя 3%, врачи 2%.

"ВОХ 459" Август-сентябрь 1993

(Перевод с английского воспроизведен из БАА N.8)

Результаты опроса на Слете АА России

Анкета-опросник на Слете АА:

Возраст: _____

Пол (ж, м)

Вид работы (рабочие, служащие, учащиеся, предприниматели, инж.-тех. работники, ремесленники, учителя, врачи, искусство, пенсионеры, др.)

Приход в АА через (др.члена АА; гос.больницу или диспансер, леч.Центр; самостоятельно: радио, телевидение, пресса; члена семьи; коллегу по работе)

Имеет ли комплект 3-х книг АА (да, нет)

Дата первого собрания: _____

Дата последней выпивки: _____

Количество посещаемых собраний в неделю: _____

Посещал ли терапевтическую, психологическую или др.группу помощи (да, нет)

Есть ли спонсор (да, нет)

Проходил ли лечение от алкоголизма до АА (да, нет)

Посещение местной ("своей") группы (да, нет)

Посещение 2-х и более групп (да, нет)

В декабре 1993г. опрошены 112 членов АА, в августе 1995г. - 95 членов АА.

1993г.:	Всего	женщин = 26%	мужчин = 74%
	общее	у женщ.	у мужч.
3 книги	81%	86%	79%
терап.и др.помощь	30%	34%	28%
спонсор	30%	45%	26%
лечение до АА	53%	38%	57%
своя группа	85%	90%	83%
2 группы	66%	79%	61%
возраст	38.1	34.2	39.3
посещения	2.6	3.0	2.4
трезвость	14.6	17.9	13.6

1995г.:	Всего	женщин = 23%	мужчин = 77%
3 книги	71%	73%	70%
терап.и др.помощь	43%	41%	44%
спонсор	34%	32%	34%
лечение до АА	66%	59%	68%
своя группа	73%	68%	74%
2 группы	62%	64%	62%
возраст	39.5	36.6	40.4
посещения	2.8	3.0	2.7
трезвость	16.0	16.9	15.8

1993: Приход в АА через:

другого члена АА	27%	21%	29%
больницу, диспансер	12%	17%	10%
лечебный Центр	15%	17%	13%
самостоятельно	13%	14%	12%
радио	10%	7%	11%
телевидение	4%	3%	4%
пресса	5%	7%	5%
члена семьи	8%	7%	9%
коллегу по работе	2%	0%	2%
другие...	5%	7%	5%

1995:

другого члена АА	15%	18%	14%
больницу, диспансер	9%	9%	10%
лечебный Центр	18%	14%	19%
самостоятельно	12%	5%	14%

радио	17%	14%	18%
телевидение	0%	0%	0%
пресса	4%	14%	1%
члена семьи	13%	14%	12%
коллегу по работе	1%	5%	0%
другие...	12%	9%	12%

1993: Виды деятельности:

рабочие	24%	17%	27%
служащие	19%	34%	12%
учащиеся	0%	0%	0%
предприниматели	20%	0%	27%
инж.-тех.раб.	7%	7%	7%
ремесленники	2%	0%	2%
учителя	2%	7%	0%
врачи	11%	14%	10%
искусство	4%	0%	6%
пенсионеры	0%	0%	0%
без работы	4%	7%	2%
др.	8%	14%	6%

1995:

рабочие	23%	23%	23%
служащие	14%	32%	8%
учащиеся	5%	5%	5%
предприниматели	17%	0%	22%
инж.-тех.раб.	9%	14%	8%
ремесленники	0%	0%	0%
учителя	0%	0%	0%
врачи	1%	0%	1%
искусство	3%	0%	4%
пенсионеры	3%	0%	4%
без работы	1%	0%	1%
др.	23%	27%	22%

1993:

Месяцы трезвости: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12
 % членов АА: 12 17 5 4 6 1 6 3 3 5 3 2 1
 ... месяцы: 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 и более
 % : 2 1 1 0 2 0 2 0 0 2 1 22

1995:

Месяцы трезвости: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12
 % членов АА: 18 16 4 2 3 3 0 4 2 4 0 2 4
 ... месяцы: 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23
 % : 2 2 1 1 1 1 1 1 1 0 0
 лет: 2 3 4 и более
 % 5 5 14



*От двенадцати до тринадцати -
один шаг! (Народная мудрость)*



- Доктор, мой муж - алкоголик! Мы все перепробовали, "Торпеду", "Эспераль", кодирование... Ничего не помогло! Что нам делать!?

- ...А вы не пробовали АА?

- Ну что Вы, он не настолько алкоголик!..

- Не знаю, алкоголик ли я, но мне все время одновременно хочется и не хочется выпить...

- А сколько надо быть алкоголиком, чтобы стать алкоголиком?

- Теперь я каждый день по чуть-чуть принимаю... Программу.

... С завтрашнего дня я ...

... Хочешь, чтобы Высшая Сила привела тебя на группу? - Иди на группу!

- ... И тут я увидела, чем кончает алкоголик!...

- Два раза в день я занимаюсь медитацией, утром и вечером - когда гуляю с собакой.

- А как у тебя с сексуальной трезвостью ?

- Да уже вроде с утра трезвый!

- И тут я подумал: А не попытаться ли мне сегодня не выпить? И с тех пор я говорю это себе каждый день.

Не навязывай другому своего алкогольного мышления - у него хватает и своего собственного.



БЕСЕЛСМЕЛОМ У ЛОСКИ ОБ

(главы из книги, продолжение)

Отец Мартин

Глава 4

ПЬЮЩИЙ АЛКОГОЛИК

В нашем богатом языке достаточно слов для определения алкогольных напитков: просто выпивка, коктейль, бухало, нектар богов и т.д. Мы по особому называем любимые напитки: мощный заряд, зомби, черный русский, серебряная пуля, кровавая Мери и т.д. Существуют определения для описания состояния опьянения, и мы говорим, что подвыпивший человек: слишком много "принял", набрался, перебрал, поддал, бесчувственный, а также, что он или она разбит, опустошен, окосел, поддатый, стукнутый, навеселе, не в себе, напился как свинья.

Используя наш словарный запас, мы стремимся придать выпивке романтическую окраску. Но когда человек напивается настолько, что лишается нормального состояния, романтика проходит, и тогда он или она становится выпивохой, пьяницей или просто забулдыгой. Процесс достижения этого состояния продолжителен, и мы научились распознавать стадии, предшествующие алкоголизму: человек, который пьян большую часть времени, или когда он напивается каждый раз, как только есть повод.

В области алкоголизма их называют практикующими алкоголиками, т.е. пьющими, в противоположность выздоравливающим алкоголикам, которые совершенно бросили пить. Проблема в том, что большинство людей не становятся алкоголиками за одну ночь. Многие сильно пьющие люди не являются алкоголиками, мы не всегда можем отличить настоящего алкоголика от человека, который злоупотребляет алкоголем, так как общество терпимо относится и даже поощряет сильную выпивку. Это не одно и то же.

Все сильно пьющие, независимо от того, алкоголики они или нет, когда они напиваются, начинают обращать на себя внимание. Так, застенчивый человек, который никогда не мечтал о том, чтобы вмешаться в чужой разговор, после 5-6 рюмок становится способным начать петь песни. Существует воинствующий тип пьющего, обычно он весит 120 фунтов и боится темноты.

Но дайте ему 3-4 стакана жидкого морального зелья для храбрости, и он уже готов полезть в драку на самого сильного парня. В Центре выздоровления всегда можно встретить такой тип пьяницы. Как правило, это человек со вставными зубами.

И еще один тип выпивохы - нытики. После выпивки начинают плакать, становятся слишком сентиментальными, горько жалуется на свою загубленную жизнь и упущенные возможности, беспомощность и бесполезность. Они - мученики. Носят в себе колоссальное чувство вины, раскаяния и жестокой боли. В этом состоянии нытики плачут все больше, они зовут священника обычно посреди ночи.

Я уверен, что алкоголики, отчаянно пытающиеся очистить свои души от греха, убивают свое ощущение страха перед Богом алкоголем, затем ищут верующего в Бога, способного им помочь. Поэтому я всегда говорю священникам, чтобы они не обращали внимания на плачущего алкоголика. Слезы на их лицах являются как бы отражением агонии. Некоторые алкоголики затрудняются видеть что-то вокруг себя.

Как-то две монашки, встретив на своем пути пьяного, решили, что им удастся с ним не столкнуться. Однако, приблизившись к ним, он остановился и изрек: "Как это из нее одной получилось две?". Люди, которые пьяны, имеют странные реакции в нормальных ситуациях.

Алкоголь может оказывать на людей более трагичное влияние, он может привести к смерти, которая наступает после передозировки алкоголя. Это просто тот случай, когда человек пьет до смерти. Смерть является прямым результатом пьянства, но алкоголь убивает так же и на дороге. Статистика приводит следующие цифры: за 10 лет вьетнамской войны погибло 50 тысяч американских солдат, а за тот же период на дорогах США - в 5 раз больше из-за пьяных водителей и пешеходов. День за днем пьяные водители совершают каждое второе нарушение. Автопроисшествия делают алкоголь настоящим убийцей.

Алкоголь вызывает и другие случаи смерти человека. Кончают жизнь самоубийством, тонут, совершают преступления, конфликтуют на работе и дома и т.д. Однако точные цифры никогда не будут известны.

Вдобавок алкоголь косвенно убивает через цирроз печени, язву желудка и любые дыхательные и гастроэнтерологические заболевания.

Вот яркие примеры некоторых случаев смерти. Молодой офицер, который никогда в жизни не пробовал алкоголя, устроив выпивку по случаю своего продвижения по службе, принял слишком крепкий коктейль, приготовленный друзьями и отключился. Ночью ему стало плохо, он захлебнулся рвотной массой, и наступила смерть. Такая трагическая смерть нередко случается среди молодых пьющих людей.

Известно, что существует опасность и при смешивании алкоголя с различными лекарствами. Выпив коктейль из, например, мартини и снотворного, люди уже не просыпались.

Итак, выпивка может быть опасной, и чем больше человек пьет, тем серьезней могут быть последствия. Как уже говорилось, большинство людей перестают злоупотреблять алкоголем после первых неудачных экспериментов. Пьяница, в отличие от алкоголика, выбирает, сколько ему выпить, где и когда, или не пить вообще, в зависимости от обстоятельств. Алкоголик - это человек, который потерял способность выбирать, пить ему или нет - это хронический пьяница, постоянно обращающий на себя внимание.

Часто очень трудно определить разницу между пьяницей и алкоголиком, но она существует. Важно знать, что алкоголизм - это болезнь, факт, признанный компетентными медицинскими авторитетами более 25 лет назад.

Алкоголизм оказывает влияние на все человеческое существо: тело, сознание, эмоции и душу. Это одна из самых старейших и сложных болезней, известных человеку.

То, что мы знаем об алкоголизме - это то, что мы видим - поведение алкоголика. И мы будем честными, посмотрим правде в лицо - это противно. Мы наблюдаем поведение алкоголика, и оно безобразно.

А то, что мы не видим - это и есть сама болезнь. Но если пристальнее приглядеться к алкоголикам, то можно заметить, что от других людей их отличает не то, что делают они, когда пьяные, а то, что делают они, когда трезвые.

Поведение во время выпивки может быть разным. Давайте взглянем на пьющих алкоголиков. Вот Чарли и Мейбл, которые идут на встречу Нового года. Алкоголик Чарли начинает выпивать еще дома, заранее. Он торопит Мейбл, боясь, что не успеет выпить свою долю.

Как только они приходят в гости, он приземляется у бара, где выпивает еще бокал для поднятия настроения и чувствует себя уже хорошо. В течение двух часов он душа компании - весел, остроумен, добр, затем что-то начинает происходить, он уже пьян, на кого-то проливает вино, несколько слов, сказанных ему - и он в ярости. Чарли становится беспокойным, агрессивным, пристаёт к женщинам и в конце концов устраивает сцену. Потеряв над собой контроль, идет к бару, выпивает чистого виски и отключается, а на часах 23:30.

На самом деле Чарли имел намерение не спать в полночь и встретить Новый год, поднять бокал шампанского, поэтому он всячески старался протрезветь, хотя бы на некоторое время. Ему известно, например, что пища способствует отрезвлению и он начинает есть все, что попадает ему на глаза: паштет, крабы, селедку и т.д. Но в подсознании у него уже заложено, что вся эта пища дает ему право выпить еще больше, и он это делает.

Таким образом, Чарли создает проблемы для всех гостей, и мы надеемся, что Мейбл отведет его в спокойное место, например, в машину. Однако через два часа Чарли проснется и начнет одеваться, представляя себе, что в конце концов не так уж плохо он себя чувствует. Такое умозаключение побуждает новое желание выпить. Он вновь проходит те же самые стадии, которые предшествовали кайфу, но на данном этапе уровень алкоголя в крови упал и у него наступает состояние похмелья - отсутствие эйфории.

Организм, привыкший к регулярному приему алкоголя, при его недостаточности инстинктивно чувствует неудобство, которое приводит к мысли, что еще одна рюмка вернет ему нормальное самочувствие. В состоянии дискомфорта непьющий человек идет домой, а Чарли - к бару и говорит: "Я хочу выпить". Далее происходит следующее. Мейбл одаривает испепеляющим взглядом и говорит: "Чарли, тебе уже достаточно". Но Чарли это не останавливает, ему нужна выпивка. Разгорается ссора, во время которой на глазах у всех двое людей начинают говорить друг другу всякие гадости.

В таких ситуациях доктор Грин дает самый мудрый и правильный совет. Чарли ощущает похмелье и, если бы он был в больнице, находясь в состоянии выхода из наркоза, то ему дали бы морфин. Так что лучшая вещь - это дать ему большой стакан алкоголя по двум причинам: первая заключается в том, что он все равно выпьет, вторая - у него находятся ключи от машины, и он может поехать туда, где сможет выпить. А напившись, он ляжет спать. Затем Мейбл сможет отвезти его домой.

Теперь давайте отвлечемся от Чарли и посмотрим на Мейбл. Кажется, что такая женщина есть в любой семье. Она обладает сильной волей и знает, что каждый может контролировать свое пьянство, если действительно этого захочет. Она не понимает проблем Чарли, потому что не имеет их.

Большинство неалкоголиков не в состоянии войти в положение алкоголиков. Точно так же, как большинство нормальных людей не понимают различные виды вынужденного поведения.

Алкоголизм - это одно из пристрастий. Мы рассмотрим вопрос о пристрастиях позже, но сейчас достаточно сказать, что Мейбл не знает, почему Чарли пьет так много. У нее больше вопросов, чем ответов.

Мейбл спрашивает Чарли: "Где же твое самолюбие?". Он давно уже потерял самолюбие и, чтобы убежать от самого себя, пьет. Она всегда его спрашивает, почему он не может пить как другие люди. Он пытается, но у него ничего не получается. Мейбл хочет знать, почему Чарли не останавливается тогда, когда уже достаточно выпито. Оказывается, что для алкоголиков никогда не бывает достаточно. Они проходят эйфорическую стадию так быстро, что теряют контроль. Затем ищут только забвения.

Вот так и живет Мейбл - огорченная и разочарованная, стараясь понять, что происходит с Чарли, но сделать ничего не может. Она просто не может понять.

Конечно, Мейбл принадлежит к тому типу людей, которые любят все контролировать. У нее все всегда в порядке. В течение некоторого времени она чувствует себя нормально, настроение улучшается, наступает легкое возбуждение, потом она наливает себе еще бокал спиртного, который редко выпивает, становится вялой и скоро засыпает.

Многие люди так пьют. Они выпивают 1-2 рюмки, чувствуют себя хорошо, становятся сонными и идут спать. Они пьют так всю свою жизнь, возможно иногда случайно напиваются. Алкоголь для них проблема не больше, чем для человека на Луне.

Итак, мы имеем двух людей, которые пьют для того, чтобы чувствовать себя хорошо, и оба пьют до тех пор, пока не напьются. Давайте посмотрим на разницу между ними.

Существует много симптомов алкоголизма, о которых можно прочитать в разных книгах и брошюрах. Мы рассмотрим их в следующем разделе. Каждый, возможно, имеет определение алкоголизма в своем сознании и оно основано на опыте общения с алкоголиками. Может быть большинство из этих определений точные, потому что любой из нас может определить алкоголика на поздней стадии болезни.

Тем не менее, держу пари, что любой из вас, кто имел какие-то проблемы с выпивкой, даст определение, в котором не учтет себя!

Например, если вы пьете по субботам и воскресениям, то для вас очевидно, алкоголик - это тот человек, который пьет каждый день.

Если вы напиваетесь иногда, то алкоголик это тот, который напивается каждый раз, когда пьет. И если вы пьете каждый день, то алкоголиком является тот, кто пьет с утра. А Вы нет.

Достаточно ли ясная картина? Определить алкоголика в действительности очень просто.

Алкоголик это тот человек, чье пьянство приводит к серьезным жизненным проблемам. Вот и все. Алкоголь порождает проблему, но несмотря на это алкоголик продолжает пить. У него нет выбора, он вынужден пить. Вот что мы подразумеваем под алкоголизмом.

Сделаем абсурдное сравнение. Слышали ли вы когда-нибудь о человеке - мужчине, женщине, ребенке, который разбил машину из-за того, что съел слишком много бобов. Слышали ли вы подобное? Мы все знаем людей, которые близко были к смерти из-за того, что были пьяны. Мы можем разбить машину по многим причинам, но если причиной того был алкоголь, то алкоголь становится проблемой. Знаете ли вы людей, которые не прекратили есть бобы, если бы у них была на них аллергия?

Даже если это было бы время от времени, и они разбивали машину от этого, они бы прекратили. Но алкоголики не прекращают, потому что они не могут не пить.

Позвольте мне это выразить другими словами, в форме неопровержимой истины - **ТО, ЧТО СОЗДАЕТ ПРОБЛЕМЫ, ЯВЛЯЕТСЯ ПРОБЛЕМОЙ**. Просто, но мудро.

Я знал молодого человека, который был приговорен к тюремному заключению на 20 лет. У него не было левой руки. В тюрьме он стал посещать собрания АА, хотя особой причины у него для этого не было. Он ходил за компанию со своим сокамерником. Его не считали алкоголиком, но на АА он узнал, что причиной несчастья является алкоголь. А это и есть проблема.

Он выпил в своей жизни три раза, но как: первый раз он потерял руку при работе на станке, второй раз потерял семью, а третий раз - совершил преступление и потерял свободу. Тогда он и пришел к выводу, что он алкоголик.

Посмотрите на эту историю применительно к себе. Может быть, вы слышали о ком-то, что этот человек пьет, но пока не так много.

Надо ли дожидаться того, что он станет пить слишком много и совершит что-нибудь плохое или умрет, чтобы сделать вывод, что у него была проблема с алкоголем. Это безумие. Так рассуждают многие люди в нашем обществе, повторяя эти опасные слова: "не так уж много". Нет ситуации, в которой полуправда приносила бы больше трагедий, чем алкоголизм.

Алкоголизм - это болезнь с определенными симптомами, ее можно диагностировать и лечить; Боже мой, почему мы должны ждать, когда алкоголик будет на грани смерти и только тогда примем решение, может быть, слишком поздно. В жизни алкоголика происходит одно несчастье за другим. Это естественно, потому что они пьют слишком много и часто. Эти несчастья как бы запрограммированы, правда, они у разных людей проявляются по-разному, но почерк один. Где же грань, определяющая, что человек выпил слишком много.

Я уже отвечал на этот вопрос - когда алкоголь является причиной серьезных проблем в жизни. Мы называем алкоголизм болезнью мозга.

Существуют огромные трудности, когда мы имеем дело с алкогольным мышлением. Нам проще решить проблему инфляции, чем собственные проблемы. Я знаю психиатра, который лечил алкоголиков, и ему это удавалось, но в свободное время он сам выпивал. Только так он мог прожить день. Многие алкоголики имеют о себе искаженное представление, так как это связано с провалами в памяти. Провал в памяти - это неспособность помнить, что было сделано под влиянием алкоголя, например, как доехал домой или оскорбил жену начальника.

Провалы в памяти могут быть от нескольких минут до трех дней (в экстремальных случаях). Не имеет значения продолжительность провалов в памяти, все равно это страшно и свидетельствует о наличии болезни.

Неалкоголики тоже имеют провалы в памяти, но существует разница. Неалкоголик, поняв вред, который нанес ему алкоголь, изменяет свое отношение к пьянству, например, увидев неизвестного происхождения вмятину на капоте, он примет решение не садиться пьяным в машину. Алкоголиков это не останавливает, они продолжают пить, несмотря на провалы в памяти, несчастные случаи, аресты и т.д. У них нет выбора.

Я знаю женщину, у которой отключалось сознание каждый раз как только она выпивала. Однажды дочь обнаружила ее в ванне в 3 часа утра. При этом женщина чувствовала себя неудобно, но лишь на 20 минут. Она не перестала пить.

Алкоголик приведет вам много доводов, почему он пьет: проблемы на работе, в семье, дети плохо учатся в школе, дочка вышла замуж в 16 лет, у собаки блохи и т.д. Спросите, почему он напился во вторник? Оказывается, шел дождь. Спросите про среду. Потому что не было дождя. Чем выше интеллект алкоголика, тем более изощренные причины он называет. Например, у него в детстве был комплекс неполноценности или маниакально-депрессивное состояние, ревность к брату или сестре, зависимость от родителей. Все это рационализация.

Они объясняют пьянство, но не компульсивный алкоголизм. Алкоголики теряют контроль в самый неподходящий момент. Почему она напилась на похоронах своей матери? Он был пьян на выпускном вечере у дочери. Можете представить, что он пришел на собеседование по поводу найма на работу навеселе.

Алкоголики пьют потому, что они алкоголики. Это истина об алкоголизме, и каждый, кто имеет дело с этой болезнью, должны ее помнить.

Алкоголики начинают пить по тем же самым причинам, что и остальные люди: желание выглядеть взрослым, чувствовать себя уверенно или быть раскованным. Но теперь они пьют таким образом потому, что потеряли способность пить по-другому. Они пьют вынужденно.

Очень часто мы пытаемся изменить поведение алкоголика, так как в первую очередь видим его поведение, а не то, что у него в душе. В первую очередь нужно лечить саму болезнь, но чаще обращают внимание на причины и результаты, а алкоголик продолжает пить.

Существуют две ошибки в решении этой проблемы. Первая. Давайте вернемся в операционную. Глупо было бы, если психиатр начал разговаривать с пациентом, который находится под наркозом. И в то же самое время алкоголика, чье поведение выглядит безумным, мы отправляем к психиатру.

Сейчас Вы можете возразить и сказать, что алкоголик не все время пьян, и возможно это действительно так.

Но поступки алкоголиков всегда находятся под влиянием алкоголя - это вторая ошибка. В промежутке между выпивками они либо отходят от предыдущей выпивки, либо готовятся к новой. Во-первых, алкоголику надо прекратить пить, во-вторых, ясно, что нужно другое лечение, а помощь психиатра даст незначительное облегчение, если вообще нужна такая помощь. Пожалуйста, поймите меня правильно, некоторые алкоголики нуждаются в помощи психиатра, но прежде надо прекратить пить. Если мы действительно хотим понять, что происходит с тем пациентом, который находится под наркозом, мы должны дождаться момента, когда наркоз перестанет действовать.

Сначала им нужна трезвость. В первой стадии выздоровления помощь психиатра не требуется, но после наступления трезвости, если пациенту будет необходима другая помощь, то ее надо предоставить.

Попытаемся еще раз определить, почему алкоголик пьет. Что в этом хорошего? Наверно, вы посещали стоматолога с острой зубной болью. Спрашивали ли вы, отчего у вас болит зуб? Может быть и спрашивали, но помогало ли это решить вашу проблему. Конечно, нет.

Даже если стоматолог расскажет вам о строении зуба, о причинах образования кариеса, зуб болеть меньше не станет. Вам поможет только непосредственное устранение причины.

В случае с алкоголиком причина проблемы - выпивка. Надо перестать пить и боль пройдет. Другого пути нет, иначе - смерть. Суть заключается в том, что главное - первым делом. Сначала алкоголик становится трезвым, затем лечат все остальное.





Сообщения

В настоящее время работает служба "АА по переписке". Такая форма связи между членами АА существует в мировой практике, и для многих людей, имеющих алкогольную проблему, по разным причинам не имеющих возможности лично участвовать в собраниях групп, является единственной возможностью стать членом АА и работать по Программе выздоровления Анонимных Алкоголиков.

Если Вы заинтересованы в такой форме участия в товариществе АА, сообщите нам о своем желании и мы поможем установить контакт между Вами и членами товарищества, имеющими определенный опыт трезвой жизни в АА.

Мы надеемся, что служба "АА по переписке" поможет многим желающим стать членами товарищества АА, получать и оказывать реальную помощь и поддержку друг другу в решении алкогольных проблем - в обретении трезвой жизни, донесении идей АА до страдающих алкоголиков.

Пишите по адресу:

РФ, 129128 Москва

а/я 33

Служба переписки

Телефон редакции журнала "Дюжина": **388-52-49**

Адрес редакции журнала "Дюжина":

РФ, 129128 Москва а/я 33

Редактору журнала "Дюжина"