

Архив



А.А. — это общество, объединяющее мужчин и женщин, которые делятся друг с другом своим опытом, силами и надеждами с целью помочь себе и другим избавиться от алкоголизма.

• Единственное условие для членства — это желание бросить пить. Члены А.А. не платят ни вступительных, ни членских взносов. Мы сами себя содержим благодаря нашим добровольным взносам.

• А.А. не связано ни с какой сектой, вероисповедыванием, политическим направлением, организацией или учреждением; не вступает в полемику по каким бы то ни было вопросам, не поддерживает и не выступает против чьих бы то ни было интересов.

• Наша основная цель — остаться трезвенниками и помочь другим алкоголикам обрести здоровый трезвый образ жизни.



МОЛИТВА ЗА ДУШЕВНЫЙ ПОКОЙ

Боже, дай мне разум и Душевный Покой
принять то, что я не в силах изменить,
Мужество изменить то, что могу,
и Мудрость отличить одно от другого.

Архив



АЛКОГОЛИК

ЖУРНАЛ
АНОНИМНЫХ АЛКОГОЛИКОВ

№ 1(2)

1992 г.

АА.
ALCOHOLIC
MOSCOW · RUSSIA



Архив

~~Секрет~~

АЛКОГОЛИК

ЖУРНАЛ
АНОНИМНЫХ АЛКОГОЛИКОВ

№ 1(2)

1992 г.

АА.
ALCOHOLIC
MOSCOW · RUSSIA



ДВЕНАДЦАТЬ ЭТАПОВ АЛКОГОЛИКОВ — ЧЛЕНОВ А.А.

1. Мы признали свое бессилие перед алкоголем; признали, что мы потеряли контроль над своей жизнью.
2. Пришли к убеждению, что Сила, более могучая, чем наша собственная, может вернуть нам здоровье.
3. Приняли решение отдать нашу волю и наши жизни под защиту Бога, *как мы Его понимаем*.
4. Произвели глубокое и смелое исследование своего поведения.
5. Признались перед Богом, перед собой и перед другим человеком в сущности своих ошибок.
6. Мы полностью готовы к тому, чтобы Бог избавил нас от всех этих отрицательных черт характера.
7. Смиренно попросили Его устранить эти наши недостатки.
8. Составили список всех тех лиц, кому мы причинили зло, и приготовились возместить им всем причиненный нами ущерб.
9. Лично возместили ущерб всем этим лицам, где только возможно, кроме тех случаев, когда возмещение принесло бы им или другим людям вред.
10. Продолжали критически наблюдать за своим поведением, и когда мы ошибались, то своевременно признавали это.
11. Старались путем молитвы и размышления улучшить наш сознательный контакт с Богом, *как мы Его понимаем*, молясь лишь за понимание Его воли для нас и силу в исполнение ее.
12. После духовного пробуждения в результате выполнения этих шагов, мы старались делиться этим опытом с алкоголиками и применять эти принципы во всех наших делах.

▲ После выхода в прошлом году первого номера нашего журнала "Алкоголик" редакция получила письмо:

"г.Тарту. 8 октября 1991 г.

Привет из Эстонии!

Пишет вам из Тартуского А.А. алкоголик Роланд ...

Адрес получил я от приятеля, который недавно находился в Хельсинки (Финляндия) и привёз с собой ваш маленький журнал (№I август). Я журнал прочитал... Предлагаю вам переписку и сотрудничество, так как у нас и у вас те же проблемы.

С уважением, передайте привет от Тартуского А.А. вашим группам.

Алкоголик Роланд."

В издательской, журналистской практике, когда продукция типографски напечатана, говорят: "Книга, журнал, газета... вышли в свет". С радостью констатируем, что наш журнал вышел в свет в буквальном смысле этого словосочетания. Забавно, конечно, что в Эстонию, с которой Россия пока не имеет официальных границ, "Алкоголик" попал из Финляндии. Но в то же время разве это не лишнее свидетельство, что Всемирное общество А.А., раскинувшееся ныне в 140 странах, действительно не подвластно историческим, политическим, межгосударственным канонам? Вряд ли, политические судьбы мира отразятся на связях нашего Товарищества и в будущем, ибо не расчётливость и не корысть наполняют паруса эйзевского духовного Корабля.

Зелёные номера "Алкоголика" № I с изображением на его обложке терпеливого верблюда, одного из символов А.А., русские эйзеовцы, путешествуя, отвезли в Восточную и Западную Европу.

Везде небольшому, худенькому журналу на "немеждународном" русском языке радушно открыли зелёный свет.

В начале минувшего октября, в преддверии Европейской конференции службы А.А., проходившей в немецком городе Франкфурте на Майне, представитель редакции "Алкоголика" раздавал его экземпляры участникам собрания англоязычной интернациональной группы А.А. "Аэропорт", где были и делегаты Конференции из Австрии, Ирландии. Один из членов группы, американец, попросил себе лишний номер:

- Моя дочь тоже член А.А. Она живёт в Австралии. Через несколько дней журнал получают австралийские алкоголики...

Другой американец, горбоносый, со всклокоченными седыми волосами, ветеран вьетнамской войны, обладатель суковатой палки, испещрённой наколотыми на неё значками из разных стран, у рукояти которой расположилась эмблема Советской Армии, взял несколько экземпляров:

- Завтра они уйдут на мою родину, в Сан-Франциско.

Так верблюд, словно сошёл с обложки, и понёс наши боли и тепло сердец, не взирая на океаны. Не важно, если в том или другом краю земли не сумели перевести текст с русского, эйбевцы всё равно поняли, о чём речь. Вкус водки отличается от виски, но итог-то одинаков.

Этот, второй номер "Алкоголика" обширнее, интереснее по содержанию, по кругу затронутых проблем, соседству русских и иностранных авторов, чем первенец.

Статус журнала А.А., классическим образом которого является международный "Грейпвайн", нацеливает на "собрание А.А. в печати", где алкоголики, как и собираясь вместе, рассказывают о своих невзгодах, сегодняшних победах на пути выздоровления. В связи с тем, что наш журнал в Российском А.А. пока единственное периодическое издание, редакция видит свою задачу более

многопланово - также в публикации информационных и библиографических материалов.

Как и наша русская трезвость, журнал взрослеет, крепнет. Поэтому символично закончить нашу передовую статью Двенадцатью Достижениями А.А., которые значатся в Большой Книге А.А. результатом прохождения Девяти шагов нашей Программы:

1. Если эта фаза нашего развития болезненна для нас, мы будем удивлены, когда половина пути окажется позади.
2. Мы познаем новую свободу и новое счастье.
3. Мы не будем сожалеть о нашем прошлом и вместе с тем не захотим полностью забывать о нём.
4. Мы узнаем, что такое чистота, ясность, покой.
5. Как бы низко мы ни пали в прошлом, мы поймём, что наш опыт может быть полезен другим.
6. Исчезнут ощущения ненужности и жалости к себе.
7. Мы потеряем интерес к вещам, которые подогревают наше самолюбие, и в нас усилится интерес к другим людям.
8. Мы освободимся от эгоизма.
9. Изменится наше мировоззрение.
10. Исчезнут страх перед людьми и неуверенность в экономическом благополучии.
11. Мы интуитивно будем знать, как вести себя в ситуациях, которые нас раньше озадачивали.
12. Мы поймём, что Бог делает для нас то, что мы не смогли сами сделать для себя.

ПОДХОДИТ ЛИ ВАМ А.А.?

Двенадцать вопросов, на которые ответить можете только Вы.



Для Вас ли А.А.? Только Вы можете решить: подходит ли Вам А.А. и способно ли оно Вам помочь? Мы, те кто в А.А., пришли сюда, потому что окончательно отказались от попыток контролировать своё пьянство. До определённого времени мы не могли признать, что мы уже никогда не научимся пить, как "все нормальные люди". Но затем от других членов А.А. мы узнали, что были тяжело больны. (А ведь мы мучались так годами!) Мы обнаружили, что другие люди, так же, как и мы, страдали от чувства вины, одиночества и безнадежности. Мы открыли, что эти эмоции были присущи нам именно в силу нашего заболевания алкоголизмом. Сегодня мы решили еще раз попытаться открыто взглянуть на то, что из нас сотворил алкоголь. Здесь приводятся некоторые из тех вопросов, на которые мы старались ответить честно. Если мы отвечали "да" на четыре вопроса и более, значит, нам нужна была помощь. Взгляните и Вы на свои дела. Помните, что нет ничего позорного в признании того факта, что у Вас есть алкогольные проблемы.

I. Бывало ли с Вами такое, чтобы Вы собирались "завязать" на какой-то длительный срок, а хватало Вас только на несколько дней?

Большинство из нас, членов А.А., давали самые разные обещания себе и своим семьям. Как правило, мы не сдерживали их. Затем мы пришли в А.А. Анонимные Алкоголики говорят: "Попытайся не пить сегодня". (Если Вы сегодня не начнёте пить, то Вы сегодня и не напьётесь).

2. Нуждались ли Вы когда-либо в людях, которые, будучи профессионалами, могли бы дать Вам дельный совет относительно Вашего пьянства, например, как Вам эффективно остановиться?

В А.А. мы обычно не даем советов. Мы просто рассказываем о своем пьянстве. Рассказываем о том, как мы попали в беду и как нам удалось остановиться. Мы будем рады помочь Вам, если Вы этого захотите.

3. Приходилось ли Вам переключаться с одного типа выпивки на другой в надежде, что это поможет Вам удержаться от очередного запоя?

Мы перепробовали все способы. Мы разбавляли нашу выпивку, пили только пиво или же старались пить только по праздникам. Всё, что Вы назовёте, мы уже попробовали. Но в любом случае, если мы употребляли нечто, содержащее алкоголь, мы как правило неизбежно напивались.

4. Приходилось ли Вам пить по утрам на протяжении последнего года?

Вам нужен был стаканчик просто для "почину" или же для того, чтобы унять "колотун"? В любом случае, это довольно верный признак того, что Вы пьете не "как все".

5. Случалось ли Вам завидовать людям, которые могли пить без последствий?

Время от времени многие из нас хотели понять, почему мы не такие, как остальные люди, умеющие реально управлять своей жизнью.

6. Появлялись ли у Вас проблемы, связанные с выпивкой в течение последнего года?

Будь честен! Врачи утверждают, что если у Вас есть алко-

гольные проблемы, а пьянство продолжается, то дальше будет еще хуже. Всё, довольно! Не исключено, что Вы погибнете, или скончаетесь в клинике, где будете коротать свои последние дни. Надежда только одна - прекратить пить!

7. Вызывало ли Ваше пьянство неприятности дома?

До тех пор, пока мы не пришли в А.А., большинство из нас говорили, что нас сделали пьяницами другие люди и домашние проблемы. Мы отказывались принять тот факт, что именно наше пьянство лежало в основе всех наших проблем. А такой подход еще никогда и нигде не приносил облегчения.

8. Приходилось ли Вам доставать дополнительную выпивку в течение вечеринки, потому что Вам не хватало?

Большинство из нас, как правило, принимали "по чуть-чуть", прежде чем начинали пить вместе со всеми, если мы считали, что это будет слишком "слабая" вечеринка. Если же выпивка была недостаточной, мы отправлялись куда-нибудь еще, чтобы "догнаться".

9. Случалось ли Вам утверждать, что Вы сможете перестать пить, когда захотите, хотя сами напивались даже тогда, когда и не собирались этого делать?

Многие из нас обманывали себя сами, думая, что мы пьем, потому что хотим этого. После нашего прихода в А.А. мы поняли, что стоило нам только начать пить, как мы уже не могли остановиться.

10. Приходилось ли Вам прогуливать работу в связи с выпивками?

Большинство из нас признали, что частенько мы пытались получить больничный, хотя истинная причина была в том, что мы были с похмелья, или же просто пьяны.

II. Имеются ли у Вас провалы в памяти ?

"Провалы" — это когда есть пьяные часы или даже дни, которые мы не в силах вспомнить. Когда мы пришли в А.А., мы убедились, что это довольно верный признак алкоголизма.

II. Появлялось ли у Вас когда-либо ощущение, что если бы Вы не пили, Ваша жизнь могла бы стать гораздо лучше?

Многие из нас начинали пить только потому, что с выпивкой наша жизнь казалась лучше, а время летело быстрее. Но за время, проведенное вне А.А., мы попали в ловушку. Мы пили, чтобы жить, и жили, чтобы пить. Мы были больны и измотаны своим калким существованием.

А.А. не обещает Вам разрешить все Ваши жизненные проблемы. Но мы можем показать Вам, как мы научились жить без выпивки "Всего один день". Мы отказались от первой рюмки. А если нет первой, то не будет и десятой. И когда мы избавились от пьянства, мы обнаружили, что наша жизнь стала гораздо более управляемой.

Итак, какова Ваша оценка? Вы ответили "Да" на четыре или более вопросов? Если так, то Вы, вероятно, попали в беду. Почему мы так говорим? Потому что тысячи людей в А.А. говорят об этом в течение многих лет. Они ископались до правды о себе (трудный путь). Но с другой стороны, только Вы можете решить, подходит ли Вам А.А.? Имейте это в виду. Если Ваш ответ будет "Да", мы будем рады показать Вам, как мы сами бросили пить. Просто обратитесь к нам, и всё !

Переведено с брошюры А.А. "Подходит ли Вам А.А."

Нью-Йорк, 1973 год.



ДОРОГА, ДЛИННОЮ В ЖИЗНЬ

Когда 24 года назад я стартовал на новую жизнь, цель казалась мне легко достижимой: следовало только не пить, а остальное решится само по себе. Я просто вернусь к той жизни, которую вел до болезни, и все будет хорошо. Однако через некоторое время я осознал, что нет возврата к старой доалкогольной жизни. Что былых прожитых лет я не могу ни спрятать, ни ликвидировать. Тогда я стал нервно искать свою дорогу к выходу из тупика. В попавшемся на глаза буклете А.А. я познакомился с кратким вариантом их шагов, и понял, что это моё, жское. Признаться, что я - алкоголик, и всё решается, всё становится на свои места. Через какое-то время я почувствовал, что никакого прока от этих Шагов нет; читаю, читаю, а жизнь не меняется к лучшему. Вновь и вновь я перечитывал их, и в какой-то момент почувствовал действие Высшей Силы...

Я понял, что недостаточно просто читать, нужно пытаться внедрить эти Шаги в жизнь. Я начал с первого шага. С признанием своего бессилия получилось сразу и без помех, а относительно контроля меня продолжали терзать сомнения. Много времени прошло, пока я осознал, что в период алкогольной затуманенности моей жизнью управляли только три фактора - откуда достать деньги, как купить спиртное и где выпить, чтобы не попасться.

Посчитав, что разобрался с Первым Шагом, я быстро сделал Второй, Третий, Четвёртый и т.д.

Жизнь моя пошла по восходящей, я стал меньше нервничать и благополучно избегать опасные моменты. Тогда я сказал себе: зачем мне 12 Шагов, что толку держаться за мамину юбку, ведь я здоровый мужик, и могу идти своим путем.

Прошло совсем мало времени, как я произнес свою "историческую" фразу; и первое же, довольно ничтожное событие так взволновало меня, что я чуть было не запил. Только миг отделял меня от рокового глотка.

Тогда я понял, что могу идти своим путем — только тогда, когда глубоко и серьезно изучу Шаги Анонимных Алкоголиков. Не просто прочитаю, а буду жить, руководствуясь ими.

Я знаю, что это мой путь, и нельзя изменить или срезать его. Пусть он ухабиист и тернист, а неподалёку вьётся гладкая тропинка, но она ведёт вниз, к возможной смерти, тогда как мой путь — жизнь. Поднимаясь вверх, не стоит спешить; медленно, шаг за шагом вперёд. Сегодня я понимаю, что это мой путь, что программа 12 Шагов помогает мне найти спокойствие духа, так необходимое мне для сохранения трезвости. Только благодаря программе обретаю я смирение, позволяющее мне принимать то, что я не в силах изменить. Только на этом пути ощутимо чувствую я ту Силу, которая помогает мне изменять то, что я могу. И только программа научит меня Мудрости отличать одно от другого. Я сделал выбор, и нашёл свой путь в программе 12 Шагов. Прочитав мой рассказ, подумайте; может быть, это и Ваш путь.

Клиштоф. (Из журнала А.А. Польши "Здрой"
перевел Феликс.)



СУХОЕ ПОХМЕЛЬЕ

Когда я пришла в А.А., я была очень самоуверенна, считала, что об алкоголизме я знаю очень много и как медик, и как член семьи алкоголиков, и как просто читающий человек. Но оказалось, что все мои знания — это знания о том, как пьют, как ведут себя

пьяные, что пьют, для чего пьют, из-за чего, из-за кого пьют, но всё пьют, пьют. А вот потом, что происходит с алкоголиком, когда он не пьёт? — здесь была полная неизвестность. Поводом для открытий стали наши медальки. В начале своей жизни в А.А. я думала, что поздравления с 1-ым месяцем, 2-м, 3, 6, 9, 12, 18 месяцем — это просто "круглые" даты трезвости. Но собственная трезвая жизнь показала, что в этих датах есть ещё один смысл. Первые три месяца прошли легко — я лежала в больнице, сны с пьянкой прекратились ещё на 2-ом месяце.

Здоровье было прекрасным, настроение ещё лучше, силы били через край, но примерно после 5-ти месяцев трезвости что-то стало не так: часто по утрам вставала с плохим настроением, слабость разливалась по всему телу, не было желания шевелиться, что-то делать. Идти на работу для меня было сущим наказанием. То сердце схватит, то почки ноют. Но тяжелее всего было с головой. Она была совершенно пустой, мысли шевелились в ней, как с похмелья, — одиночные, бес-связные, какие-то незастреланные: вошли и вышли. Я чувствовала, что теряю над собой контроль, который удалось приобрести в А.А. Достаточно было какой-нибудь неординарной ситуации, и я бы напилась. Выход я не находила и, около 6-ти месяцев трезвости, легла в больницу на поддержку. Я спряталась, успокоилась, отдохнула и через несколько дней вернулась улыбающаяся, здоровая и снова полная сил. Жизнь снова была ключом. Но прошёл срок 9 месяцев. И всё началось сначала, только немного по-другому. С утра я просыпалась в таком состоянии, как будто месяц пила. По дому ползала, как приведение. Умыться — и то проблема. Отходила только на собраниях. Но чтобы доехать до группы, приходилось ловить машину: сил ждать автобус не было, дрожали колени и каждая клеточка внутри. Это состояние ожи-

дания было абсолютно похоже на моё собственное из пьяной жизни, когда я стояла с похмелья между двумя магазинами и не могла решить, в какой идти, т.к. не знала, в каком "есть". А на поход в оба не было сил. Вот так стояла и ждала, с какой стороны появится мужик с пузырьем, а самой всё хуже и хуже... Собрания очень помогали. Слёнок после них хватало даже на какие-то домашние дела. Так продолжалось около недели. Потом отпустило, и всё стало интересным. Тогда я окончательно для себя сделала вывод, что мои тяжёлые длительные сухие похмелья совпадают с кризисными сроками. И уже спокойно ждала года. И знание помогло мне легко и почти безболезненно пережить похмелье 12-ти месяцев. Я успокоилась, совершенно забыв, что полное исключение алкоголя из обмена веществ происходит через год-полтора. У меня - через полтора. Это было что-то ужасное. Физическое состояние усугублялось страхом. Впервые, через 18 месяцев трезвости, появился кутякий страх перед срывом. Перед моим сухим похмельем сорвалась моя подруга, с которой мы шли к трезвости нога в ногу. И я испугалась. Страх усиливал физические страдания. Они казались такими огромными, такими непереносимыми. Мозг всё время сверлила мысль: "Не выдержу и запью". Осознанно я тогда не пришла к Богу и уповала только на помощь группы. Я боялась пойти в магазин, т.к. страшно было даже встретить человека с бутылкой в руках. Вся жизнь вокруг казалась нереальной. Реальной была только группа. Сейчас я даже не помню, как и в какие группы я ездила. Всё слилось в какой-то неразделимый комок боли, страха и надежды, что это тоже пройдёт. И оно прошло, прошло только через 3 недели. Я осталась трезвой, с огромным чувством благодарности ко всем тем людям, что были рядом со мной. Но теперь, если мои друзья говорят мне, что

происходит непонятное, я первым делом спрашиваю: "А сколько ты не пьёшь?"

Ира, г. Москва.



П Р И Н И М А Ю С Е Б Я Т А К О Й , К А К Е С Т Ь
Совсем недавно я пришла в А.А., но с тех пор началось моё увлекательное путешествие, называемое жизнью. Я не совсем понимаю, что произошло со мной, но случившееся радует меня.

В течение многих лет я считала себя независимым человеком, умеющим жить и не нуждающимся ни в чьей помощи. Теперь я понимаю свою ошибку и знаю, что не могу изменить мир или кого-нибудь в нём.

Теперь я понимаю прошлую свою неразумность. Вопреки очевидному, я толкала себя вверх по скользкому склону эгоцентризма, и вопрос падения был только во времени. Я считала, что мир кружится вокруг меня, и скорость его движения зависит от моего желания.

По мере приближения катастрофы меня охватывал страх. Я чувствовала необходимость действия, но не представляла, какого именно. Что-то должно было случиться, кто-то должен был помочь мне.

Придя в А.А., я услышала о Высшей Силе, но будучи "нормальным" алкоголиком, не могла сразу принять и понять её. Друзья уговаривали меня не анализировать, а принять то, что неподвластно моему разуму, но привычные понятия были сильнее.

Возвращаясь после собраний, укладываясь спать, я долго не могла уснуть, ворочаясь с боку на бок и, обессилив, чувствуя себя маленькой девочкой, желала, чтобы кто-то большой и сильный, взял меня за руку, повёл по жизни.

Долгое время на встречах А.А. я слушала, как другие понимают Высшую Силу и ждала, когда же ко мне придёт это понимание. Временами мне казалось, что оно явилось ко мне, и я мучала всех своими вопросами. Они улыбались и отвечали, что когда это произойдет, мне

не потребуются ничьи ответы.

Однажды я читала своей дочери сказку о гусенице, которая никак не могла понять, каким образом она может превратиться в бабочку. Это очень добрая сказка. Гусеница смотрела в небо и спрашивала пролетающих бабочек, как узнать, когда произойдёт это чудо. "Всеми своё время", — шептали бабочки, кружась и махая крыльями. Гусеница ничего не могла понять и, грустно прикрыв глаза, думала, что она-то поделится со своими маленькими подружками о чуде перевоплощения. И вот она превратилась в бабочку, а младшие сестрёнки спрашивали, как ей удалось это. "Всеми своё время", — отвечала она, не в силах объяснить случившееся.

Теперь, когда ко мне пришло понятие Высшей Силы, я не могу объяснить, когда и как это произошло. Конечно, я не превратилась в изумительную красавицу, но мой эмоциональный, физический и духовный рост сродни чувству полета.

Что-то неведомое, но удивительно прекрасное вошло в мою жизнь. Опыт и чувства, которые нельзя передать словами, заполнили меня. И случилось это тогда, когда я перестала задавать бесконечные "почему?", ответив на более важный — "зачем?".

Я живу на свете не для того, чтобы судить или перестраивать мир и чужие судьбы. Я живу свою собственную жизнь так, как могу, день за днём, принимая себя такой, какая я есть, помогая Высшей Силе сделать мою жизнь более счастливой. День ото дня крепнет моё желание оставаться трезвой, чтобы более полно ощутить радость бытия.

Когда я считала, что весь мир должен мне, я была несчастнейшим из алкоголиков, хотя и не желала этого. Теперь, выздоравливая, я понимаю, что у меня есть выбор — жить своей естественной жизнью или умереть, создавая жизнь иллюзорную. И я знаю, что мне выбрать.

Джулия.

(Перевод из журнала А.А. Британии "Шеа" Галины)

И С П Ы Т А Н И Е



Первый абзац 10-го шага в книге "I2 и I2" начинается так: "Работая над первыми девятью Шагами, мы готовимся к тому, чтобы начать жить по-новому. Но если мы подошли к Десятому Шагу, — это значит, что мы готовы жить, руководствуясь принципами А.А. изо дня в день, образно говоря, в плохую и в хорошую погоду. Наступает момент серьезного испытания: способны ли мы вести трезвый образ жизни, сохранять эмоциональное равновесие и жить целенаправленной жизнью при любых условиях?"

В начальный период своей трезвости, когда только начинал знакомиться с шагами, я слышал людей на собраниях А.А., говорящих о 10-ом Шаге как о ежедневной инвентаризации своего поведения. Это не нравилось мне.

Четвертый Шаг, моральная и нравственная инвентаризация, казался мне достаточным для поддержания трезвости. Ежедневно возвращаться к этому? Нет, увольте, будет с меня.

Теперь я понимаю, что в основе нежелания делать Десятый Шаг лежал страх причинить себе лишнюю боль. В течение некоторого времени это никак не сказывалось на поведении. Я не пил, не совершал поступков, которые могли привести к выпивке.

Но однажды я почувствовал неудобство от некоторых своих мыслей и чувств. Душевный Покой стал оставлять меня. Мой новый спонсор, чтобы разобраться в происходящем, рекомендовал написать хороший рассказ с анализом чувств. У него было 25 лет трезвости, что являлось для меня решающим фактором для выполнения непривычного для себя задания.

Так случилось, что спонсором у меня был человек, с которым

много лет назад я учил свой Пятый Шаг, и знал он меня достаточно хорошо.

Изливая на бумаге свои мысли и чувства, делая анализ собственных поступков, я с удивлением отметил появившееся, откуда ни возьмись, чувство личности. Я обнаружил многие изменения характера, ранее не замечаемых мной, которые очень мешали моей трезвости. Было трудно, но интересно узнавать что-то новое о себе, и обнаруживая нежелательные изменения, корректировать их в направлении трезвости. С выполнением Десятого Шага ко мне пришло радостное чувство, родственное открыванию рождественского подарка.

Приятно обнаружить в себе хорошие чувства, не встречая негативные моменты, призывая и выправляя их; чувство удовлетворения не уменьшается, а становится полновеснее.

Итак, я прохожу теперь эту проверку в хорошую и плохую погоду вот уже более шестнадцати лет.

Не так уж трудно представить, где я был бы сейчас без умения самоанализировать. Сейчас, когда я тяжело болен физически, отсутствие критики и жалость к себе неминуемо привели бы меня к бутылке.

Многие мои друзья из А.А. прошли через подобные ситуации и остаются трезвыми, доставляя радость себе и окружающим.

Смогу ли я сохранять эмоциональное равновесие, когда жизнь бьет по голове? Смогу ли я благодарить Бога за то, что есть, а не случилось худшего?

Тщательная проверка своего поведения в различных ситуациях утверждает во мне право положительно ответить на по-

ставленные вопросы.

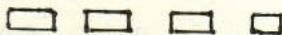
Я могу и должен жить в сложившихся условиях, поскольку у меня есть благородная цель. Эта цель — остаться трезвым, жить по программе и помогать другим алкоголикам.

"Да это же просто!" — восклицаете вы. Действительно, жизнь моя сегодня проста и обычна, но не скучна. Она такова, как и у всех людей, движимых благодарностью к Высшей Силе за дарованное им познание самого себя.

И сегодня я повторяю себе : я могу.

Ральф, Северная Каролина, США.
(Из международного журнала А.А. "Грейпвайн"
перевод с английского Галины)

С Р Ы В



Ко времени, когда случилось то, о чём я хочу рассказать Вам, срок моей трезвости был уже довольно солидным, а точнее, более трёх месяцев. Ничто не предвещало беды.

Посещение собраний из тяжкого, но необходимого бремени, каковым это было прежде, превратилось в осознанную необходимость. С оптимизмом принимал я жизнь, и она отвечала мне взаимностью. Чего лучшего можно пожелать, если по утрам нет головной боли и куткого чувства вины за несовершенные преступления, если предательская дрожь покинула порозовевшие пальцы, если видишь проплывающие по небу облака, а не их жалкое отражение в лужах?

Слушая других, делаясь своими не менее занимательными байками, я наконец-то избавился от тоскливого одиночества, а заключительная часть собрания с широким и чаем окончательно мирили меня с мелкими житейскими невзгодами. Я наслаждался

ся сегодняшним трезвым днём, считая разом, сделал все 12 Шагов, и снисходительно улыбаясь, вещал о своих достижениях друзьям по Обществу.

Лишь одно мешало моему самоуверенному благополучию: моё финансовое положение оставляло желать лучшего, и я вынужден был появляться на собраниях всё в тех же поношенных штанах и спещовочной куртке вместо пиджака. Всё чаще я стал задумываться о несправедливом устройстве мира, что трезвость почему-то не приносит мне долгожданного финансового успеха. Друзья стали замечать во мне происходящие перемены, но тактично не лезли в душу. Однако их любопытные взгляды подливали масла в огонь.

Я, естественно, рассердился: что ж это такое, где справедливость? Пора покончить с этим. Лихорадочно принялся я за поиски новой работы, то бишь, халтуры. Естественно, что это пагубно отразилось на моём посещении собраний А.А. Короче, через некоторое время я вовсе перестал бывать на них. Я с воодушевлением ждал приближающегося триумфа, когда я в отуженной тройке и блестящих штиблетах появлюсь перед изумленными глазами друзей. Время шло, а до торжественного момента было далеко.

И вот однажды, как-то особенно уставший, возвращаясь домой, я завернул в винный магазин. "Да пропади она пропадом, трезвая жизнь, ишачишь, ишачишь, и всё без толку. То же мне, друзья, костюмчик им надевай, обойдусь, вот махну стаканчик и всё будет путём", - думал я, проталкиваясь к прилавку. Ехидная улыбка кривила мои губы, молитва и программа Двенадцати Ша-



"- Он или шпион, или член А.А. в срыве."

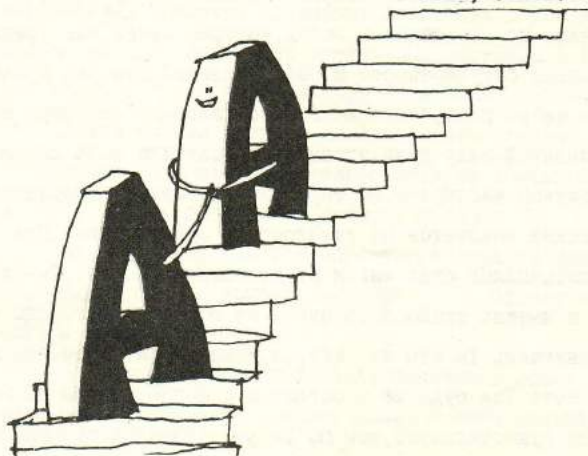
гов бесследно исчезли из памяти.

А за сим, да чего мне Вам рассказывать, последовал дикий запой. Жизнь ещё раз прокатила мордой по асфальту и дала возможность покопаться в себе на койке в наркологической больнице.

Не могу описать мой стыд, который испытывал я, идя на собрание своей группы; казалось, потолок должен рухнуть и придавить меня, едва я переступлю через порог.

Но всё случилось по-другому. Ни одного осуждающего или злорадного взгляда, ни одного гневного слова, которое, несомненно, заслужил я. В А.А. поняли, простили и поддержали меня. Может быть, именно тогда пришло ко мне понятие Высшей Силы. Она была в этих девчатах и парнях, переживших ужасы пьяной жизни, но сохранивших трогательную чистоту и чуткость любящих сердец.

Гоша, Москва.





ДЕЗИДЕРАТА

(Лат.пожелание; "То, чего не достаёт")

Иди спокойно среди шума и суеты—помни, какой мир может быть в тишине. Не отрекаясь от самого себя, насколько это возможно, оставайся в добрых отношениях с другими людьми. Свою правду провозглашай спокойно и ясно; слушай и то, что говорят другие, даже глупцы и невежды—им тоже есть, что сказать. Если будешь сравнивать себя с другими, то можешь стать кичливым и разочарованным, так как всегда можно найти лучших и худших, чем Ты. Радуйся и своим достижениям, и своим планам. С душой исполняй свою работу, какой бы скромной она ни была. Она является непреходящей ценностью в меняющихся превратностях судьбы. Соблюдай осмотрительность в своих начинаниях—мир полон обмана. Но пусть это не заслонит истинной благодетели. Многие люди стремились к высоким идеалам, и всюду жизнь полна героизма. Будь самим собой, не старайся подавлять чувства, не будь циничным по отношению к любви, которая вечна, как трава, перед обличьем безучастности и разочарований. Покорно принимай то, что несут годы, без сожаления отказываясь от черт молодости. Развивай силу духа, чтобы она послужила тебе щитом при неожиданном несчастье. Но терзайся картинami воображения. Много опасений рождается от усталости и одиночества. При здоровой дисциплине будь мягок по отношению к себе. Ты—дитя Вселенной и имеешь право быть здесь не меньше, чем звёзды и деревья. Понимаешь Ты это или нет, не сомневайся в том, что мир таков, как есть. Так будь же в согласии с Богом, что бы Ты не думал о его существовании, чем бы Ты не занимался, каковы бы

ни были твои желания: в уличном шуме, суете жизни соблюдай согласие со своей душой. При всём лицемерии, страданиях, при всех развенных мечтах этот мир всё ещё прекрасен. Будь внимательным, старайся быть счастливым.

(Текст найден в старом костеле
в Балтиморе. Датирован 1692 г.
Перевёл с польского Феликс.)



ИСТОРИЯ БИЛЛА УИЛСОНА

В октябре 1991 г. по Российскому телевидению демонстрировался американский художественный фильм об одном из основателей общества Анонимных Алкоголиков Билле У. После фильма на Т В были даны контактные телефоны А.А. нескольких городов, в том числе четыре московских телефона.

Фильм вызвал большой интерес, о чём говорит количество звонков по контактным телефонам, а их только за первый месяц в Москве было более четырёх тысяч.

За помощью и советом обращались люди из Москвы, Сибири, Средней Азии и других районов. Отдельные звонки идут и в настоящее время.

В Московских группах А.А. появились новые члены, нашедшие трезвый путь в жизни после показа фильма о Билле У.

ГРУППЫ АНОНИМНЫХ АЛКОГОЛИКОВ

г. Москва

станции метро, дни и начало собраний, контактные телефоны и абоненты:

<u>Анти-Бахус</u>	<u>Возвращение</u>	<u>Добрый день</u>
м.Новогиреево	м. ВДНХ	м.Каховская
вт., субб. 19.00	пн. 19.00	субб. 16.00
конт. [неясно]	конт. [неясно]	конт. [неясно]
Неля	Василий	Слава, Гена, Юра
<u>Единство</u>	<u>Круг</u>	<u>Маршрут А</u>
м. Красногвардейская	м. Бауманская	м. Тульская
вт., воскр. 19.00	вт., чт., субб. 19.30	чт. 19.00
конт. [неясно]	конт. [неясно]	конт. [неясно]
Слава	Владимир	Ирина
<u>Московские начинающие</u>	<u>Наш городок</u>	<u>Очаг</u>
м. Бабушкинская	г. Зеленоград	м. Рязанский проспект
пн., ср., пт. 19.00 воскр. 17.00	воскр. 12.00	ср. 19.00
конт. [неясно]	конт. [неясно]	конт. [неясно]
группа	Саша	Женя
<u>Посошок</u>	<u>Рубикон</u>	<u>Салес</u>
м. Первомайская	м. Каховская	м. Каховская
пн., пят. 20.00	пн., ср., пт. 18.00	чт., воскр. 20.00
конт. [неясно]	конт. [неясно]	конт. [неясно]
Слава	Слава, Гена, Юра	Слава, Гена, Юра

<u>Стабилизатор</u> м. 1905 года вт. 19.00 конт. Ирина	<u>Традиция</u> м. Парк культуры вт., чт. 19.00 конт. Ирина	<u>30-е сентября</u> м. Новогиреево воскр. 15.00 конт. Вера
<u>Тройка</u> м. Щукинская вт., пт. 19.30 конт. Евгений	<u>Тяжёлый день</u> м. Динамо пн. 19.00 конт. Оля	<u>Фронтир</u> м. Савеловская вт. 19.00 конт. Саша
<u>Черёмушки</u> м. Академическая пн., ср. 19.00 конт. Надежда	<u>Четверг</u> м. Шоссе Энтузи- астов чт. 19.00 конт. Ирина	<u>Шенс</u> м. Автозаводская вт., пт. 18.30 конт. Виктор

Московская служба А.А.

109004, г. Москва,

Примечание редакции: в таблице приведены группы А.А., выразившие желание дать свои координаты в журнал, регулярно работающие в определённые дни, в определенных помещениях. Группы, временно приостановившие свою работу или собирающиеся нерегулярно, не имеющие постоянного помещения, а также группы А.А. в закрытых учреждениях, зарегистрированные в Московской службе А.А., в журнале не указаны. Всего в Московской службе А.А. зарегистрированно 30 групп А.А.

Контактные телефоны Московской интергруппы Ал-Анон

50 Катя; 51 Галя; Район Лидя.

К О Н Т А К Т Н Ы Е Т Е Л Е Ф О Н Ы
групп А.А. различных регионов

<u>Вильнюс</u>	<u>Казань</u>	<u>Киев</u>
Ромас	420736, Казань	Татьяна
Ригарт	ул. Давренцева, ,	Михаил

<u>Дунаевск</u>	<u>Душанбе</u>	<u>Львов</u>
Рома	Валера	Анатолий

<u>Одесса</u>	<u>Петрозаводск</u>	<u>Санкт-Петербург</u>
Сергей	Игорь	Евгений
		Виктор
		Алексей
		Татьяна

<u>Самара</u>	<u>г. Шахты Ростовской об.</u>	<u>Элиста</u>
Валера		Игорь
Виктор		

Группы А.А., желающие дать информацию о себе в журнал!

Обращайтесь по адресу: Москва, 109004, а/я МСАА.



ENGLISH SPEAKING AA-GROUP S IN MOSCOW

АНГЛОГОВОРЯЩИЕ ГРУППЫ А.А. В МОСКВЕ

CONTACT TELEPHONES:

SUNDAY GROUP

MEETING HOURS EVERY SUNDAY 13.00.

Собрания еженедельно в воскресенье 19.00.

CIRCLE INTERNATIONAL GROUP

CONTACT TELEPHONES:

VLADIMIR

MEETING HOURS EVERY FRIDAY 19.00

Александр:

ALEXANDR

WELCOME TO SHARE

Собрания еженедельно в пятницу 19.00. Приглашаем поделиться!



"Как жёсть

Утро

Над
Давным-давно"

-Господи!!! Да, когда же всё это кончится? Нет уже моих сил! Нет? Что делать? Что делать? Ну, хоть бы что-нибудь выпить, хоть чуть-чуть. Хотя бы "синьки" какой. Господи! Как же мне плохо, как плохо! Как трясёт, за ночь весь потом изошёл. Ну, зачем мне такая жизнь, зачем? Хоть бы одохнуть скорей, и сам бы не мучился, да и родные вздохнули бы посвободней. Лихо-то как, ой, как лихо! Что же делать? А? Сам виноват, идиот несчастный! Ведь знал, что будет плохо, знал! Нет, чтобы оставить хоть немного на "потом". Так нет, надо всё вылакать, всё выкратить! Вот теперь мучайся, идиотина!!! А ведь не первый день и не первый год. Всё время одно и то же. Пора бы привыкнуть. Господи!!! Трясёт-то как, нет удержку. На кран с водой и посмотреть-то тошно. Закурить, что ли? Так во рту от курева горько. Чайку заварить? Себе же хуже-рвать начнёт, а нечем. Пить-то пью, а еда в глотку не лезет. Вот потому и "отход" долгий. Ох, ну как же лихо! Всю ночь не сплю, скорей бы радио заработало, всё же лучше, чем один на один со своими мыслями (если это только можно назвать мыслями). Скоро мои встанут и пошло-поехало: мать с просьбами да проклятьями, чтоб пить бросил; жена, когда я в запое, со мной и говорить не хочет. А о чём? И так всё ясно. Хорошо, что сын в армии, перед ним тоже стыдно. Стыдно, не стыдно, а более я страшно. А делать-то что? Лечиться? Так это дохлый номер - сколько уж лет пробовал, а всё бесполезно. Да, не жизнь, а каторга! Mamочka, дорогая, ну зачем же ты меня на свет родила? Ведь не для того же, чтобы и вас, и себя до пре-

дела довёл? Господи, хоть бы Серёга пришёл; может, у него грамм 50 каких осталось, хоть бы дряни какой-нибудь, а-то сильно сердечко поджимает, так и в ящик сыграть можно. Конечно, если бы работал, бутылку водки на "вексель" дали бы. А так... Что же делать? Часы толкнуть? Так ведь рано ещё, спят все. Ладно, это потом пригодится. "Под лежачий камень вино не течёт" — это точно. Сейчас — то что делать? Время — то как тянется, стрелки к циферблату, как будто гвоздями кто прибил. Ой, как лихо! Ёлки-моталки, хоть бы глоток сейчас, чтобы выжить, а потом раскручусь — день большой. Как говорится: "Будет день — будет и пища". Да, конечно же, это не жизнь! Так опустился, что дальше уже и некуда. Ну, что же делать? О-хо-хо. Лиснуть? Жену разбудить. Может, у неё одеколон какой-нибудь есть? Так ведь искал — всё попрятали. Вот дожил! В своём доме всё прячут!!!

Нет, надо с пьянкой как-то кончать. Разве это жизнь? Ни себе, ни людям. Воё! Сегодня как-нибудь "отойду", и на этом basta, пора завязывать. Б-р-р-р! Трясёт — то как! Думай, не думай, а жену будить придётся. Шуму, конечно, будет порядочно, да всё равно уж: и мне деваться некуда, да и ей на работу вставать. Может быть, пожалеет; чай, не чужие, даст хоть чуток одеколону. Ох, лихо — то как, сил нет: во рту сухо, сердце щемит, голова кружится, глаза и руки трясутся — кошмар! Да, с пьянкой кончать надо, да и "химия" с "парфюмерией" не на пользу идут. Сколько ребят уже "кони отбросили"; если не завяжу, и меня то же самое ждёт. Ладно, сегодня последний раз — и хорош. Пора ставить точку. О!!! Гимн по радио заиграл! Пошёл к жене; авось, и выручит. Господи!!! Как лихо — то!!! А?



Утро (продолжение)

— Что ни говори, а всё-таки: "Бог шельму метит и правду"

видит! "Наверное, вид у меня был страшный, ежели жена всё-таки скалилась и дала пол-флакончика духов. Конечно, лучше бы одеколлончика, так ведь: "даренному коню в зубы не смотрят". Мне сейчас не до жиру — быть бы живу. Спасибо ей и на этом, хоть чуток стало легче. Дальше — то что делать? Надо собираться. Чего дома сидеть? На работу идти устраиваться? С такой-то рожей и моей "трудоной" только в тюрьму и возьмут. Нет уж. Сегодня "отойду" — и хорош. Завязываю. Пора уходить, а то мать встанет, и пошло-поехало. Каждое утро одно и то же, хоть на магнитофон записывай, чтоб язык не болел. Неужели не понимает, что все её слова впустую говорят-ся. Как всё мне надоело: и пьянка, и разговоры про пьянку. Один и тот же вопрос: "Когда ты бросишь пить?" Да откуда же я знаю? Если бы знал, так ответил бы. О! Уже встала. Пора уходить. С богом!

 День.

— Ну и холострыга же сегодня. Мороз и ветер. Да, это конечно не шедевр. Ничего, нам не привыкать. Так — пошарим по карманам. Что там у нас есть на сегодня? Ага: талоны на автобус, рубли и мелочь. Ну, с этим-то жить можно! Вперёд и с песней к "Хозяйственному", благо в 9 утра открывает, а "синька" вчера перед закрытием была. Значит, и сейчас будет. Звоню и из ребят кого-нибудь встречу. О, чёрт! Опять колотун начался. Ну, что ты будешь делать? Чем больше пьёшь, тем больше трясёт. Похмельишься — вроде, легче, а время чуток пройдёт — опять колотун. Алкоголизм в третьей стадии не шутка — стихийное бедствие. Надо же мне было так опуститься! Да кто мог знать? Судьба у меня, видно, такая. Ладно, хватит размазывать кашу по тарелке. Волка ноги кормят.

Вперёд!!! Сейчас одна задача-знакомых в автобусе не встретить. Стыдно, да и с вопросами разными лезут. Как дела? Где работаешь? Будто-бы сами не знают, как алкаша, да ещё со статьями в "трудовой", на работу берут. Одно расстройство. Ну, да ладно. Бог не выдаст, свинья не съест. Кажется, повезло! Теперь бы у магазина на них не нарваться-и половина оделана. Правду говорят: "Везёт дуракам и пьяницам!" "Синька" на витрине стоит. Что кассирша, что продавцы (уже в лицо знают), здороваются с таким видом, что если бы мне так плохо не было, в этот магазин и ногой бы не ступил. Хотел I флакон взять, а теперь 3 возьму. Почему? А потому, чтобы не заходить сюда лишний раз, а запас карман не тянет, и я не один такой, с кем-нибудь поделюсь. Чего же не поделиться? Сегодня у меня есть, завтра-у тебя. Прямо, как при коммунизме, и никто никому не должен.

- Чек подал. Продащица шутит: "С вас бы, алкашей, навар надо брать!" Можно подумать, что не берёт. Когда видит, что спрос большой на "синьку", флаконы с витрины снимает, и пошла торговля из-под полы. Только знакомым, да ещё с наваром. Или издеваться начинает: то деньги считает, то ящики ей какие-нибудь переставь, то с подругой разговаривает (мол, постоишь, тебе не на пожар!). Издевается, скотина! Знает, что не уйдём. Уже в конец обнаглели: на нашем горе, да на этой "химии" деньги делают. Ну и мы-то, конечно, тоже не подарок. Так что, нечего из себя сиротку обиженного строить. Лучше шевели ногами подальше от магазина, пока нет участкового. А то похмелишься в наркологии или опорном пункте. О! Кого я вижу! Знакомые всё лица! Да, это на работу можно опоздать, а сюда опаздывать нежелательно. Опоздаешь к открытию магазина - с похмелом можешь

пролететь как жест над Парижем .Сегодня у нас богатое утро.Не то, что вчера, флакон на троих пили, а каждому по целому. А это ого-го! Ну, раз на всех хватает, то один оставлю себе. Сейчас выпьем, и поеду домой. Отлежусь около телевизора, а лихо будет-флакончик этот потихоньку и потяну. Сразу пить не буду, а-то, как ночью, плохо станет. Нет уж, хватит. Заводиться не буду. Сейчас выпьем, и кто куда, а я домой.



День (продолжение)

- Ну! Что дальше теперь последует? Хотел же флакон оставить, не вышло. Выпили. Захорошело. Тем, что у меня оставался, "догнались". Да, сейчас хорошо, а через час что будет? Часы, видимо, загонять придется. А жаль! Часики-то дарённые, да ещё не мне, а сыну. Ко всему вдобавок они ещё и позолоченные. Скандал будет!!! Да ведь не впервой, как-нибудь отговорюсь. Да, часов жалко, слов нет, но и без выпивки нет жизни, а за часы, хоть когда-то они и дорого стоили, дадут 3 вина или бутылку водки, ну, а если крупно повезёт, то спирта. Вообще-то, я обнаглел за последнее время. Сколько и чего из дома продал-страшно подумать. Да, перестал я задумываться над собой. Куда качусь? Что делаю? Доведёт меня водочка до беды, а вернее, уже довела. А барыги на мне и на таких, как я, здорово наживаются, как говорится, "одевают нас в лапки". Так ведь сам виноват, никто не заставляет, вроде, а всё равно, деваться некуда. Нет уж, этот раз выйду из штопора (если выйду), попробую ещё разок подлечиться. Недавно в газете про метод ШИЧКО читал, рискну ещё раз, терять мне уже нечего. Наверное, какая-нибудь очередная туфта . Не верю я уже ни в какое лечение! Хоть убейте, не верю! Сколько я здоровья на нём погубил, просто страх. Удивляюсь, как ещё сердце выдерживает. Интересно, сколько раз я лечился за послед-

ние 16 лет от водки? Никогда не считал. Можно и посчитать: в наркологии 3 раза; 1 раз в стационаре 3 месяца-выгнали; 2 раза у "Архиповского деда"; у гомеопата в Москве; 3 раза "Эспераль" подшивал: первый раз удачно - 3 года не пил, а два раза потом туфту подшивал. Затем опять в Москве лечился иглотерапией, гипнозом - не берёт. Всё было бесполезно. Четыре раза судьба заносила меня к Довженко аж в Феодосию. Люди по одному разу попасть не могут, а здесь 4 раза. Правда, перерывы в пьянке были, хоть немного по-человечески пожил, а потом опять. После кодирования у Довженко, если срываешься, трясёт так, что своему злейшему врагу не пожелаю. Не дай бог. Последний раз думал, что не выпью. А ведь сам виноват, в Феодосии предупреждали: сначала раскодируйся, потом пить начинай. Так нет же, не терпится. Можно подумать, что пожар горит. Скорей, скорей! Вот и допрыгался. О-хо-хо! Ну, да ладно, время не ждёт. Возьму Серёгу с собой - вдвоём веселей, да и бабуку он получше меня знает. Вот ёлки-моталки! Мало того, что ветер сильный, так ещё и снег пошёл. Вообще тоска! Ну, да ладно, чего резину тянуть? "Под лежащий камень вино не течёт!" Вперёд!

Вечер



- Никак, я дома? Вот это да! Как же это я дома очутился? Ну, ничего не помню! Вот жизнь пошла - совсем памяти лишился! Однако! Давай вспоминать, что было. Часы с Серёгой мы бабке толкнули. Дала она нам три бутылки "Мадеры". Две выпили сразу. Так это нам стало хорошо, что мы решили не делать себе хуже: третья тоже выпили. А что потом? Потом пошёл к винному магазину, так как пошёл "нервный час". Встретили знакомых ребят.

Пока магазин открыли, мы к бабульке ещё два раза за вином сходили. Вот человек деньги загребает! Не лопатой, а экскаватором...

Не нравится? Не бери! Силком не заставляют. Куда денешься? Этих бабулек мы сами и выкормили; правда, не без помощи умников с портфелями министров. Эти бабульки за такую услугу кое-кому обещались при жизни памятник из золота поставить. А чего же не поставить? За одно утро она навару имеет — за месяц не заработаешь, да ещё и за вечер и за ночь набегает. Вот так-то люди живут. На жизнь не жалуются! Да и чего им жаловаться? У них всё есть! И в магазинах всюду блат, да и такие, как я, всё из дому несут. А они всё гробут под себя, что не принеси. Даже мясо из морозилки. Берут всё, а расплачиваются водкой, да ещё норовят товар за полцены взять, а водку в полтора-два раза дороже продать. Вот так нас, хануриков, и дурят, так нам и надо. Нет уж, хватит. Ей богу — пойду лечиться. Это ж надо — память уже отшибает. Точно уже мозги высыхают. Ну, ничего не помню. Кто привёл? Быстро я отключаться стал. Вот, ёлки-зелёные, опять трясёт. Кошмар какой-то. Неужели этому конца не будет? Ладно. Сколько там времени? Что там в карманах? Надо посмотреть. Так. В кармане, естественно, вошь на аркане, а время 18-00. А дома кто есть? На кухне кто-то ковыряется. Только кто? Если мать, то, может, уговорю, чтобы денег на бутылку дала. Хотя, вряд ли. Долгов много, но шанс упросить есть. Только бы про часы не спросила. Если спросит, то про бутылку и заикаться нечего — даст. Но попробовать надо, да и время поджимает. Магазин закроет. Пойду просить. Ей богу, последний раз. Если бы не страшная ночь впереди, не пошёл бы. А идти нужно, ведь можно и до утра не дожить. Скажу ей, что точно пойду лечиться, заметку про метод Шичко

покажу. Не знаю и не представляю, в чём там дело? Но пойду, попробую последний раз. Опять проблема, где взять на лечение. Но это уже не моя проблема. Ну, пошёл деньги просить. Может скалит-ся? Она же знает, что со мной ночью происходит, врач ведь, понимает, что к чему. Надо спешить, а-то магазин закроют. Ну, мужик, держись! Сейчас крику будет... но делать-то что? Где выход? Трясёт и колотит уже ощутимо, а что дальше будет - это вообще кошмар! О, господи! Помогли же ты мне!

Вечер (продолжение)



- Успел! Всё-таки успел! Видимо, есть бог на белом свете. Перед самым носом чуть магазин не закрыли. Но всё же успел!!! Повезло. А вообще-то, пьянство тяжёлый труд, и здоровье нужно стальное. Нервы должны быть как канаты. Всего полчаса назад я себе, матери и жене все нервы истрепал. Кричали так, что можно было подумывать, что кого-то зарезали или ограбили. Прямо тоска! И несмотря ни на что, всё таки они меня выручили: сбросились. Скалились; правда, давали так, будто от сердца отрывали (так ведь с деньгами дома не густо), но условие поставили жёсткое - бутылку чтобы отдал матери, а она уж будет мне давать выпить, когда тряссти будет. Да оно так и лучше, а - то ведь сам себя не удержишь. Сразу ведь могу выпить всё, а что потом? Лапу сосать? Нет уж, сейчас "соточку" выпью, и постараюсь заснуть. Мать поесть уговаривает, а мне в глотку ничего не лезет. Ух, как в пот бросило! Слабость какая-то, весь в холодном поту. Противно. Да, это не жизнь, а каторга! Так, теперь нужно заранее постель постелить да книгу какую-нибудь к ночи приготовить. Хорошо, что книги читаю по возможности. Если бы не книги - точно бы в дурдоме с белой горячейкой отдыхал. Запросто. По ночам спать не могу, а мысли об одном

и том же: водка да смерть. А что? Разве можно это жизнью назвать? Лучше уж умереть, да и дело с концом. Устал я от такой жизни. Прямо-таки сил нет, а где их взять - не знаю. Да, завтра точно пойду и узнаю про новый метод лечения от водки; если это не туфта - буду лечиться. Адрес и телефон есть, утречком и позвоню. А там видно будет, хоть какое-то время продержусь, всё же лучше, чем сейчас. А в принципе, если я и после этого лечения запью, у меня два пути: первое - собрать свои монетки из того, что осталось, документы и податься, куда глаза глядят, и спиваться пока не одохну; и второе - взять верёвку покрепче и выбрать сук потолка. Дёшево и сердито, зато честно. Сам отмучаюсь и родные разок отплачут, похоронят, да и успокоятся. Сейчас им жизнь со мной не сахар. Всё. Решено, завтра постараюсь не пить, а пока пойду свою дозу просить. Колотун пошёл.

Ночь 

- Время-то как тянется. А? Вроде бы, и спал, а на часы глянул - всего 20 минут прошло, а кажется, что часа два, не меньше. Какой уж тут сон! А и свет всю ночь горит. Без света страшновато, а в темноте ходить трудно и больно, сколько уж об углы бился, ого-го. Всё время из стороны в сторону бросает. Опять затрясло! Никуда от этого колотуна не денешься. Придётся мать будить, ничего не поделаешь. Сейчас ворчать начнёт, а толку что? Ночь не лучшее время для нотаций. Будет ли конец всему этому? Никто не знает, а я так и подавно. Ночь только началась, а я уже утра жду - не дождусь. Как прожить её - эту ночь кошмаров, просьб, клятв, слёз, причитаний, уговоров и проклятий? Нужно как-нибудь до утра дотянуть. Утро вечера мудренее. А пока всю ночь предстоит пить и курить, пить и курить. Жизнь???

Утро (день следующий)



- Ну, что, красавец? Как дальше жить будем? Мать дала рубль на дорогу... Нужно ехать узнавать подробно о лечении. Ехать или последний раз в "Хозяйственный"? А что потом? Всё по кругу? Нет! Хорош! Не поеду! А колотун? А если только флакон - и сразу назад? Дома выпить и никуда не ходить? Всё. Так и сделаю. А про лечение завтра узнаю, точно! Надо рвать этот замкнутый круг. Но-завтра! А сейчас последний заход-и всё! Может, в этот раз повезёт и я вырвусь? А?..

Игорь, г. Смоленск.



НАКАНУНЕ ВЕСНЫ



В конце февраля в помещении столичного Театра-студии на Перовской улице прошла Традиционная встреча А.А. г.Москвы, называвшаяся общим собранием "Быть трезвым и жить трезво", потом были секционные собрания. Вечер закончился спектаклем Театра-студии "Сказка о мёртвой царевне", где талантливо затрагивалась тема женского пьянства. Наш корреспондент попросил поделиться своими впечатлениями участников этой встречи.

ВЛАДИМИР (группа "Друг") :

-Главное, что эта встреча была чисто зйзевской, именно "лечебным" общением. Без занудной повестки дня, без необходимости решать какие-то оргвопросы. Алкоголики выступали и говорили о том, что и как у кого на душе. Обстановка уютного театрального зала, где шло общее собрание, очень располагала, настраивала на семейный лад. Бесплатный буфет превзошёл все ожидания: свежие эклеры и бутерброды с копчёной колбасой, которой мы смело закусывали лишь в застойно-пьяные времена.

ВЕРА (группа "30-е сентября"), член орг.комитета "Московской встречи А.А." :

- Я почти не присутствовала на встрече, служила в буфете, организационные просчёты заставили быстрее "вертеться", чтобы успеть всех накормить и напоить чаем, но я видела, что людям неплохо; за столиками быстро составлялись маленькие группы, и в буфете стоял доброжелательный гул голосов. А вот спектакль я посмотрела весь. Впечатление очень сильное, я, как бы увидела своё состояние в прошлой жизни, заново ощутила свою беспомощ-

ность и незащищенность. Половину спектакля я проплакала, но в конце вечера почувствовала счастье от того, что моя судьба всё же пошла по иному пути, благодаря Анонимным Алкоголикам.

ПАВЕЛ (группа "Фронтир") :

- Очень рад, что встреча свидетельствует о возрождении духа А.А., который был при зарождении движения в Москве. В течение всего дня я чувствовал атмосферу любви и доброжелательности. Приятно было видеть сияющие глаза новичков во время и после собрания.

Верю, что те, кто пришёл впервые, обрели надежду. Завершение встречи спектаклем на такой трагической ноте, произвело на меня глубокое впечатление.

По моему мнению, организаторам этого собрания удалось достичь цели, которой должны служить большие собрания А.А., а эти цели очень просты - открыто рассказать об А.А. и показать ту дружбу и любовь, которыми проникнуто наше сообщество.

Хотелось бы пошире анонсировать такие собрания.



В МОСКОВСКОЙ СЛУЖБЕ А.А.



В феврале 1992 года в Московской службе А.А. образован Литературный комитет и Литературный фонд, источниками которого стали пожертвования групп А.А. и отдельных членов А.А., взнос от реализации первого номера журнала "Алкоголик", средства от реализации переводных брошюр, изданных Московской службой А.А. тиражами, не превышающими 500 экземпляров.

Основной задачей образованного Литературного комитета является расширение издания и распространение литературы А.А. в первую очередь для всех действующих и будущих членов А.А.

В настоящее время в Московской службе А.А. можно приобрести:

Брошюры:

- | | |
|------------------------------|----------|
| 1. Организация А.А. | - 1 руб. |
| 2. Понятие анонимности | - 1 руб. |
| 3. Группа А.А. | - 3 руб. |
| 4. Срыв | - 2 руб. |
| 5. Первый шаг программы А.А. | - 2 руб. |

6. Четвёртый шаг программы А.А. - 2 руб.
 7. Четвёртый шаг анонимных наркоманов - 3 руб.
 Книги: 1. Дилемма брака с алкоголиком - 10 руб.
 2. 24 часа в сутки (День за днём) - 25 руб.

Издание книги "24 часа в сутки" является частной инициативой членов А.А., предоставивших Московской службе А.А. возможность приобрести часть тиража этой книги для распространения по группам А.А.

Литературный комитет планирует в этом году выпустить книгу, содержащую рассказы и истории членов А.А., выпускать журнал "Алкоголик" четыре раза в год, издавать брошюры А.А.

Просим высылать в адрес МСАА Ваши истории и рассказы, другую корреспонденцию. В первую очередь от этого, а также от активности распространения литературы будет зависеть выполнение наших планов.

В Московской службе А.А. группы и отдельные члены А.А. могут запросить и получить, оплатив лишь расходы на пересылку, следующую литературу, получаемую из США:

- К н и г и : 1. Анонимные Алкоголики
 2. Жить трезвым
 3. 12 шагов и 12 традиций

- Б р о ш ю р ы : 1. Если Вы профессиональный работник
 2. Знакомьтесь А.А.
 3. 44 вопроса
 4. Вопросы новых членов А.А.
 5. Алкоголикс Анонимус
 6. Молодёжь и А.А.
 7. Послание женщины/алкоголику
 8. Как понимать анонимность
 9. Вопросы и ответы о наставничестве.

 ВСТРЕЧИ, КОНФЕРЕНЦИИ, ВИЗИТЫ

15 октября 1991 г. в Москве состоялся русско-американский семинар А.А. по книге "Анонимные Алкоголики".

16 - 19 мая 1992 г. семинар А.А. продолжит свою работу. В повестке семинара будут доклады членов А.А. из Калифорнии по четвертому, пятому, восьмому и девятому шагам программы А.А.

Справки по тел.

Слава,

Вениамин.

19 - 23 апреля 1992 г. ожидается прибытие группы членов А.А. из США, среди которых многие члены А.А. Москвы надеются увидеть своих старых, добрых друзей - Джан, Брюса и др. калифорнийских членов А.А., не раз уже побывавших в Москве.

Из Казани в Московскую службу поступило предложение о проведении собраний и встреч с Московскими членами А.А. Желающие поехать в Казань могут обращаться в Московскую службу А.А.

18 - 19 апреля 1992 г. в г. Волгограде состоится 3-я Общероссийская конференция А.А.

Контакт-телефоны: Москва (095) - Слава,
Волгоград (844-2) - Марина.

30 - 31 мая 1992 г. в г. Вильнюсе состоится конференция А.А. Беларуси, Латвии, Литвы, Молдавии, Украины и Эстонии.

Контакт-телефоны: г. Вильнюс, звонить с 19.00 до 22.00.

Т О Л Ь К О О Д И Н Д Е Н Ь

Алкоголику, который нашёл путь в А.А., постоянно напоминают, что ему надо продержаться трезвым только один день, единственный этот день.

СЕГОДНЯ - для него, как и для нас - ключевое слово. Древний персидский поэт ОМАР говорил: "Народившийся Завтра и умерший Вчера, зачем мучиться о них, если сладко Сегодня".

Наше дело - сделать сегодня сладким, наполненным достижениями, совершенствованием, интересной деятельностью. Если мы сосредоточимся на сегодняшнем дне в этом смысле, у нас не останется времени носиться с нашими ушедшими в прошлое вчерашними днями или для волнений о том, что принесёт нам день завтрашний. И единственно, в чём можно быть уверенным, это то, что если мы сделаем всё возможное сегодня, наше завтра, несомненно, будет лучше, чем вчера.

Любой может справиться с проблемами данного дня. И только когда мы добавляем непосильное бремя вчерашнего и завтрашнего, мы берём на себя больше неприятностей, чем мы можем перенести. Не то, что случается сегодня, находится вне нашей власти превозмочь, а сожаление и горечь того, что случилось вчера, и страх за то, что принесёт завтра.

ДАВАЙТЕ напоминать себе каждое утро, что мы проживём этот день с такой полнотой и уверенностью, на какую мы только способны, а Бог позаботится об остальном.

СЕГОДНЯ :я постараюсь жить заботами о сегодняшнем дне, не пытаюсь избавиться от всех моих проблем сразу.

СЕГОДНЯ я буду счастлив (счастлива). Верно то, что сказал Абрахам Линколн: "Большинство людей счастливы на столько, на сколько сами себе позволяют".

СЕГОДНЯ я примирюсь с моим настоящим положением, не стараясь переделать всё по-своему, и принимаю себе в этом мире то, что пошлёт мне судьба.

СЕГОДНЯ я постараюсь укрепить мой ум. Я буду учиться. Я научусь чему-нибудь полезному. Я не буду лениться. Я прочту что-нибудь, что требует усилия, мышления и сосредоточия.

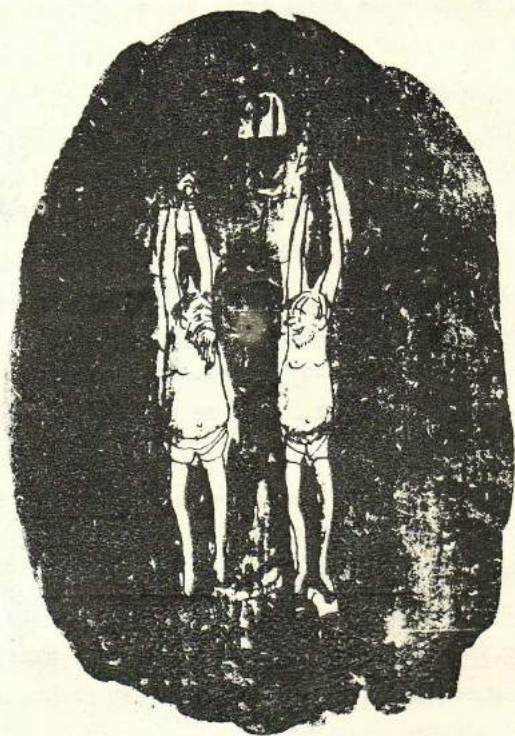
СЕГОДНЯ я сделаю три душевных упражнения.

Сделаю кому-нибудь добро и постараюсь, чтобы об этом никто не узнал, а если кто-либо узнает, то это не будет считаться.

Сделаю хотя бы только две вещи, которые мне не хочется делать, но сделаю их для упражнения силы воли. Если меня кто-нибудь обидит, и мне будет обидно, то сегодня я не подам вида.

СЕГОДНЯ я буду привлекательнее. Постараюсь выглядеть как можно лучше, прилично оденусь, при разговоре не буду повышать голос, буду вежливым (вежливой), не буду ничего и никого судить. Постараюсь ни в чём не видеть недостатки и не буду никого исправлять или переделывать, кроме себя.

ТОЛЬКО НА СЕГОДНЯ у меня составлена программа. Я, может быть, не выполню всё, но я буду стараться и буду бороться с двумя врагами: спешкой и нерешительностью.



"- Мы трезвы...Это был хороший день!"

СЕГОДНЯ я удалюсь от всего на полчаса, чтобы побыть с собой наедине и отдохнуть. В это время я буду стараться лучше понять мою жизнь и что сделать для её улучшения.

СЕГОДНЯ я ничего не буду бояться и буду наслаждаться тем, что прекрасно. И буду верить, что всё даваемое мною миру вернётся ко мне.

Д Е Л А Й

ПРОСТИ.

БУДЬ ЧЕСТЕН САМ С СОВОЙ.

БУДЬ СКРОМЕН.

ГЛАВНОЕ - НЕ СУЕТИСЬ, ПЕРЕНАПРЯГАТЬСЯ ВРЕДНО.

РАЗВЛЕКАЙСЯ - НАЙДИ КУЛЬТУРНОЕ ЗАНЯТИЕ И УВЛЕЧЕНИЕ.

ПРОДОЛЖАЙ ПЫТАТЬСЯ ВСЯКИЙ РАЗ, КОГДА НЕ ПОЛУЧАЕТСЯ.

ИЗУЧАЙ ФАКТЫ ОБ АЛКОГОЛИЗМЕ.

ПОСЕЩАЙ ЧАСТО СОБРАНИЯ А.А.

Н Е Д Е Л А Й

НЕ БУДЬ ПРАВЕДНИКОМ.

НЕ ПЫТАЙСЯ ВЛАСТВОВАТЬ, ПРИДИРАТЬСЯ, РУГАТЬСЯ, ЖАЛОВАТЬСЯ.

НЕ ТЕРЯЙ ТЕРПЕНИЯ.

НЕ ПЫТАЙСЯ НИ НА КОГО ДАВИТЬ, КРОМЕ САМОГО СЕБЯ.

НЕ ВПАДАЙ В САМОЖАЛОСТЬ.

НЕ УГРОЖАЙ ТЕМ, ЧТО НЕ МОЖЕШЬ ИСПОЛНИТЬ.

НЕ БУДЬ ТРЯПКОЙ.





" - Я - проблемный пьяница. Постоянно имею проблему, я пью. "

ДВЕНАДЦАТЬ ТРАДИЦИЙ АЛКОГОЛИКОВ — ЧЛЕНОВ А.А.

1. Наше общее благо должно быть выше всего — личное выздоровление зависит от единства А.А.
2. Для осуществления целей нашей группы нет авторитета выше, чем любящий Бог, такой как он может выражать себя в сознании членов нашей группы. Наши лидеры — это люди, которым мы доверяем и наши добрые друзья, они нами не управляют.
3. Единственное условие для членства в А.А. — это желание бросить пить.
4. Каждая группа должна быть самостоятельной, кроме тех случаев, когда дело касается других групп или А.А. в целом.
5. Каждая группа А.А. имеет только одну основную цель — делиться своим опытом с теми алкоголиками, которые все еще страдают этим недугом.
6. Ни одна группа А.А. никогда не должна позволять никаким посторонним организациям или учреждениям, даже тем, которые работают в смежных областях, выступать от имени А.А., а также не должна финансировать или поддерживать их в обществе. Деньги, собственность или желание престижа не должны отвлекать нас от нашей основной цели.
7. Каждая группа А.А. должна сама себя содержать, не принимая никаких посторонних пожертвований.
8. Товарищество Анонимных Алкоголиков должно всегда оставаться непрофессиональной группой, но наши центры службы могут использовать специальных сотрудников.
9. А.А., как таковое, не имеет руководящих органов, но мы можем создавать комитеты и советы службы, непосредственно отчитывающиеся перед теми, кому они служат.
10. А.А. не занимает никакой позиции по вопросам, не относящимся к деятельности общества, поэтому название А.А. никогда не должно упоминаться в общественных спорах, дискуссиях.
11. Наши отношения с обществом основываются на разъяснении, а не на агитации. Нам необходима личная анонимность в контактах со средствами массовой информации.
12. Анонимность является духовной основой всех наших традиций; это постоянно напоминает нам о необходимости ставить принципы выше интересов любой отдельной личности.

РЕДАКЦИОННАЯ КОЛЛЕГИЯ

Литературный комитет Московской службы
Анонимных Алкоголиков

Корреспонденцию высылайте по адресу:
109004, г. Москва, А/Я ..., МСАА



А.А. — это общество, объединяющее мужчин и женщин, которые делятся друг с другом своим опытом, силами и надеждами с целью помочь себе и другим избавиться от алкоголизма.

- Единственное условие для членства — это желание бросить пить. Члены А.А. не платят ни вступительных, ни членских взносов. Мы сами себя содержим благодаря нашим добровольным взносам.

- А.А. не связано ни с какой сектой, вероисповедыванием, политическим направлением, организацией или учреждением; не вступает в полемику по каким бы то ни было вопросам, не поддерживает и не выступает против чьих бы то ни было интересов.

- Наша основная цель — остаться трезвенниками и помочь другим алкоголикам обрести здоровый трезвый образ жизни.



МОЛИТВА ЗА ДУШЕВНЫЙ ПОКОЙ

Боже, дай мне разум и Душевный Покой
принять то, что я не в силах изменить,
Мужество изменить то, что могу,
и Мудрость отличить одно от другого.