

- Из нашей истории
- Что происходит на группе
- Обсуждаем Шаги Программы
- Выход из депрессии

Журнал Питерских Анонимных Алкоголиков

№ 1 2000 год.

СОДЕРЖАНИЕ

Преамбула А.А	4
Основополагающие события в истории	
Сообщества А.А	5
Анонимные Алкоголики	7
Права члена Сообщества А.А	14
12 Принципов А.А	15
Что происходит на группе	16
Дневник чувств	16
Беседа одного из Анонимов со всё ещё страдающим братом	17
Плохое настроение	18
Схема чувств	21
Как справиться с отрицательными эмоциями	22
Как справиться со страхом перед неизвестностью	23
Что означают слова «душевный покой»	24
Жизнь как дорога развития	24
Доверие и ответственность вместо потери контроля	25
Наша почта	28
12 пожеланий ветеранов всем собратьям по А.А	31
Сотрудничество	32
План предотвращения срыва	33
12 Шагов шиворот на выворот	34
12 советов как сохранить трезвость	35
У меня накопело!	36
Наставление схимонаха Паисия Афонского	37
Программа одного трезвого дня	38
Адреса групп А.А., действующих в СПб	40
12 Шагов А.А	42

*«Все алкоголики рано или поздно бросают пить.
Некоторым это удается сделать еще при жизни.»*

Неизвестный член А.А.

Дорогие друзья!

Два года тому назад вышел в свет Третий и, увы, последний номер нашего журнала «Азъ, Буки». Тогда журнал выпускался при помощи Фонда «Открытое общество» (Фонд Сороса). По прошествии двух лет Петербургский совет обслуживания А.А. решил продолжить выпуск журнала. Теперь уже силами нашего Питерского Сообщества и на наши средства. Но название мы решили оставить прежнее, уже многим из нас знакомое.

Будем надеяться, что Высшая Сила или Бог, как каждый из нас Его понимает, поможет нам и даст силы для того, чтобы журнал продолжал выходить.

Будьте активными! Пишите нам обо всем, что вас волнует, и интересует. Мы ждём ваших писем и статей.

Петербургский Совет Обслуживания А.А.

«... Вы говорите себе: «Да, я хочу бросить пить. Но неужели я должен обресть себя на жизнь, в которой я вижу себя глупым, скучным и мрачным, как те благочестивые моралисты, которые мне так несимпатичны? Я знаю, что должен обходиться без алкоголя, но как это сделать?»

Вступите в наше братство А.А., там вы сможете освободиться от забот, скуки и беспокойства. Ваше воображение снова пробудится. Жизнь наконец обретёт смысл. Перед вами лежат лучшие годы вашей жизни. Таким нам представляется наше братство, и таким оно покажется и вам.

«Как войти в наше братство? – спрашиваете вы. – Где можно найти этих людей?» . Вы найдете их по соседству. Рядом с вами умирают беспомощные алкоголики, подобно людям на тонущем корабле. Если вы живете в большом городе, их вокруг сотни. Стоящие на разных ступенях общественной лестницы, богатые и бедные, они – будущие члены А.А., среди них вы найдете верных друзей на всю жизнь. Вы будете связаны с ними новыми для вас отношениями, вы вместе избежите катастрофы и плечом к плечу отправитесь в путь. Тогда вы поймёте, что значит отдавать себя другому, чтобы он выжил и заново открыл для себя радость жизни. Вы познаете в полной мере смысл выражения: «Возлюби ближнего своего, как самого себя»».

Большая Книга А.А. стр.148-149



Без алкоголя невозможно решить ни одной проблемы, зато себя порешить можно.

ПРЕАМБУЛА А.А.

Кто такие Анонимные Алкоголики ?

Анонимные Алкоголики – это сообщество, объединяющее мужчин и женщин, которые делятся друг с другом своим опытом, силами и надеждами с целью помочь себе и другим избавиться от алкоголизма.

Единственное условие для членства в А.А. – это желание бросить пить. Члены Сообщества не платят ни вступительных, ни членских взносов. Мы содержим себя на наши добровольные пожертвования.

Сообщество не связано ни с какими религиями или политическими партиями: мы не вступаем в полемику по каким бы то ни было вопросам, не поддерживаем и не выступаем против чьих бы то ни было интересов.

Наша основная цель – оставаться трезвыми и помочь другим алкоголикам вернуться к трезвой жизни.

ОСНОВОПОЛАГАЮЩИЕ СОБЫТИЯ В ИСТОРИИ СООБЩЕСТВА А.А.

- 1940 год. Февраль. В Нью - Йорке организовано первое Всемирное Бюро помощи А.А.
- 1941 год. В газете “Сатердей Ивнинг пост” появилась статья Джека Александра, который сообщил американцам и всему миру о существовании Сообщества Анонимных Алкоголиков.
- 1944 год. Вышел в свет первый номер журнала Анонимных Алкоголиков “Грейпвайн”.
- 1946 год. Опубликована первая “развёрнутая форма” “12 Традиций”
- 1946 год. Появление первых групп в Европе, а также первых групп в Мексике и Южной Африке.
- 1948 год. Первая группа в Японии.
Главный врач компании “Кодак” д-р Джон Л. Норрис советует своим пациентам посещать собрания А.А.
- 1950 год. I - й Международный съезд Сообщества А.А. (Кливленд). Здесь единодушно приняты «12 Традиций».
- 1950 год. Ноябрь. Умирает доктор Боб.
- 1953 год. Опубликована книга «Двенадцать Шагов и Двенадцать Традиций».
- 1954 год. «Алкогольный Фонд» преобразован в службу А.А.
- 1957 год. Сообщество достигает числа 200000 членов, объединённых в 7000 группах, работающих в 70 странах мира.
- 1962 год. На XII- й Конференции Службы А.А. принят документ “12 принципов Всемирной Службы А.А.”
- 1965 год. В Торонто (Канада) состоялся IV - й Международный съезд А.А. , в котором приняли участие около 10 000 человек.
- 1969 год. Первое международное собрание сотрудников Службы А.А. , в котором приняли участие делегации из 14 стран мира.
- 1971 год. Январь. В Майями Бич, во Флориде умирает Бил Уилсон.
- 1974 год. Впервые международная встреча Служб А.А. состоялась не в США, а в Лондоне.
- 1978 год. Сообщество насчитывает 30 800 групп, из них треть работает не в США.
- 1983 год. В Сообществе насчитывается 56 200 групп. Количество членов — 1 123 000 .
- 1986-1987 годы. Первые группы А.А. в России (в Санкт-Петербурге – «Алмаз», в Москве — “Московские начинающие”).

1991 год. Всемирная служба официально отказывается от прежнего символа (круг с вписанным в него треугольником), поскольку по нормам международного права нельзя использовать этот знак монополю, что в свою очередь грозило использованием символики А.А. в других (коммерческих) целях, что противоречит традициям А.А.

1995 год. Сообщество насчитывает свыше 2 000 000 членов и работает в 141 стране.



Статья, которую мы предлагаем вашему вниманию, написана **Джеком Александером** в 1941 году и опубликована в газете «Сатердей Ивнинг пост». Её автор сообщил американцам и миру о существовании Сообщества Анонимных Алкоголиков. В течение года после публикации количество членов А.А. увеличилось с 2-х до 8-ми тысяч человек.

В нашей стране работа Александера до сих пор оставалась практически неизвестной, хотя наряду с Большой книгой и другой литературой, она входит в «золотой фонд» нашего Сообщества.

По причине небольшого объёма журнала, статья публикуется в сокращении.

Джек Александер

Анонимные Алкоголики

Однажды вечером у кровати алкоголика, в психиатрической больнице общего типа (г. Филадельфия), сидели три человека. У лежавшего в кровати, которого они совершенно не знали, был потасканный и слегка отупелый вид, какой бывает у пьяниц во время детоксикации после запоя. Единственной примечательной чертой этих посетителей, кроме очевидного контраста между их ухоженной внешностью и внешностью пациента, было то, что каждый из них сам не раз проходил процедуру детоксикации. Это были члены сообщества Анонимных Алкоголиков, группы людей, страдавших алкоголизмом и избравших своим призванием помогать другим алкоголикам избавиться от этой привычки.

Человек, лежавший в кровати, был механиком. Его гости получили образование в Пристонском, Йельском и Пенсильванском университетах, а по профессии были: коммерсантом, адвокатом и рекламным агентом. Не прошло и года с тех пор, как один из них лежал в смиренной рубашке в этой же палате. Один из его спутников раньше не вылезал из лечебниц для алкоголиков. Другой, ни разу не попав в лечебное учреждение, двадцать лет жизни терзал себя, семью, работодателей и родственников, далеких и близких, которые имели неосторожность попытаться помочь ему.

В воздухе палаты густо настоялся запах паральдегида, неприятного коктейля, запах которого напоминает смесь спирта и эфира, используемого иногда в больницах для приведения в себя парализованных пьяниц и успокоения их больных, расшатанных нервов. Посетители, казалось не замечали этого запаха и гнетущей атмосферы, которая царит даже в самой комфортабельной психиатрической лечебнице. Они поговорили с пациентом минут двадцать, оставили визитные карточки и откланялись. Больному сказали, что если он пожелает снова встретиться с кем-нибудь из них, то нужно просто позвонить. Анонимные Алкоголики не охотятся на потенциальных

членов и не нянчатся с симулянтами, им известны все уловки алкоголика, как исправившемуся мошеннику известны все хитрости надувательства.

В этом и заключается уникальная сила движения, которая за последние шесть лет принесла выздоровление двум тысячам человек, многих из которых врачи считали безнадежными. Бывают случаи, когда медикам и священникам, работающим порознь или вместе, удаётся спасти погибающего. В исключительно редких случаях человек сам бросает пить. Однако мало кто пытался постичь происхождение алкоголизма, он и остаётся для медиков одной из самых неразрешимых загадок.

Обидчивый и подозрительный по характеру, алкоголик хочет, чтобы его оставили наедине со своей проблемой, ему удобно не обращать внимания на то горе, которое он причиняет своим близким. Он отчаянно придерживается убеждения, что хотя в прошлом ему не удавалось справиться с алкоголем, в конечном счёте он научится контролировать его потребление. Один из самых непонятных для медицины объектов, это чаще всего очень умный человек. Он уклоняется от всех попыток профессионалов, родственников и друзей помочь ему и получает извращенное удовлетворение, приводя их в полное недоумение своим отрицанием.

Нет такого благовидного предложения для выпивки, о котором не слышали бы члены сообщества Анонимных Алкоголиков или которым они не пользовались бы когда-то сами. Когда один из опекаемых ими выкладывает своё объяснение необходимости «наклюкаться», они приводят ему полдюжины поводов, известных им по собственному опыту. Это немного выводит подопечного из себя, и он переходит в оборонительную позицию. Он видит, как аккуратно они одеты и чисто выбриты, и обвиняет их в том, что они - эдакие «добрые дяди», не знающие, что такое борьба с желанием выпить. В ответ они рассказывают собственные истории: двойной скотч и бренди перед завтраком; легкое чувство дискомфорта, предшествующее запою; «отходняк» после пьянки, когда не помнишь, что происходило в течение нескольких дней; подспудный страх, не задавил ли ты кого-нибудь, когда вёл машину.

Вспоминаются восьмиунцевые бутылки джина, спрятанные за картины и в другие потайные места от подвала до чердака; целые дни, проведенные в кинотеатрах, чтобы избежать соблазна приложиться к бутылке; многократные отлучки с работы, чтобы пропустить стаканчик. Они рассказывают о том, как теряли работы, крали деньги из кошельков жен, подсаживались на пиво и успокаивающие таблетки, жидкость для полоскания рта, жидкость для волос, слонялись у ближайшей к дому распивочной за десять минут до открытия. Как рука дрожит до

такой степени, что не может донести стопку до рта, чтобы не расплескать содержимого; как пили водку из пивной кружки, потому что её можно удержать двумя руками, хотя и рискуя при этом выбить передние зубы; как обвязывали вокруг стакана конец полотенца, и закинув полотенце за затылок подтягивали свободный конец другой рукой на подобии блока, что бы поднести стакан ко рту; как руки трясутся, будто они вот-вот отвалятся и улетят; как часами сидели на руках, чтобы этого не произошло.

Эти и другие фрагменты питейного фольклора обычно в конце концов убеждают алкоголика, что он имеет дело с братьями по крови. Так устанавливается мост доверия и преодолевается пропасть, сбивающая с толку врача, проповедника, священника и несчастных родственников. По этому каналу «братья-спасатели» понемногу передают ему подробности той программы жизни, которая подействовала на них и которая, по их мнению, может работать и для любого другого алкоголика. Они исключают из своих рядов только психически больных и уже страдающих отёком головного мозга. В то же время они заботятся о том, чтобы их подопечный получил всю необходимую медицинскую помощь.

Многие врачи и медицинские работники страны теперь рекомендуют своим пациентам - алкоголикам сообщество Анонимных Алкоголиков. В некоторых городах суды и лица, надзирающие за условно осуждёнными, сотрудничают с местной группой этого сообщества. В отдельных психиатрических отделениях Анонимным Алкоголикам предоставляются такие же права посещения больных, как и работникам этих учреждений. Одна из таких клиник - больница г. Филадельфии. Доктор Джон Ф. Стауффер говорит:

- У нас содержатся в основном такие алкоголики, которые не могут позволить себе заплатить за частное лечение, и это лучшее, что мы когда-либо могли им предложить. Даже у тех, кто время от времени снова оказывается здесь, мы наблюдаем глубокие изменения личности. Они становятся другими людьми.

«Иллинойс Медикал Джорнэл» в последней статье, вышедшей в декабре прошлого года, пошёл дальше доктора Стауффера: «Когда человек, который сам в течении многих лет постоянно находится под воздействием алкоголя и к которому потеряли всякое доверие его друзья, всю ночь сидит у постели алкоголика и через положенные промежутки времени даёт ему небольшие дозы алкоголя, предписанные врачом, а сам не берёт в рот ни капли - это настоящее чудо.»

Это лишь некоторые примеры всех тех приключений из «Сказок тысячи и одной ночи», через которые по собственному желанию проходят люди, работающие по программе Анонимных Алкоголиков. Часто это бывает

бдение вместе с пьяным человеком, поскольку в этом состоянии перспектива выпрыгнуть из окна кажется многим алкоголикам весьма привлекательной. Лишь алкоголик может сидеть часами на корточках у груди другого алкоголика, соблюдая нужную пропорцию дисциплины и самочувствия.

Во время недавней поездки по Востоку и Среднему Западу я позна-комился и разговаривал с десятками «АА-цев», как они себя называют, и обнаружил, что это необыкновенно спокойные и терпимые люди.

Мне почему - то показалось, что они лучше объединены, чем обычные средние неалкоголики. Их превращение из тех, кто дрался с полицией, пил одеколон, а иногда и избивал своих жен, в нормальных людей поразительно. Я узнал, что к сообществу А.А. принадлежат: редактор отдела городской хроники в одной из самых влиятельных газет страны, его помощник и известный всей стране корреспондент; при этом они пользуются полным доверием своего издателя.

В другом городе я слышал о том, как судья отдал на поруки члену А.А.пьяного водителя. Этот анонимный алкоголик, во время своей пьяной жизни, разбил несколько машин, у него были отобраны права. Судья знал его и был рад ему довериться. Работник одной рекламной фирмы, профессионал высокого класса, признался, что два года тому назад нищенствовал и спал под мостом. У него был любимый мост, место под которым он делил с другими бродягами, и теперь каждые несколько недель он приходит к ним в гости - убедиться, что всё это ему не приснилось.

В Спортклубе Кливленда я пообедал с пятью адвокатами, бухгалтером, инженером, тремя коммерсантами, страховым агентом, заведующим отделом магазина, барменом, менеджером фирменного магазина, директором универмага и представителем производственной фирмы. Это были члены центрального комитета, координирующего работу девяти местных групп. Кливленд, в котором насчитывается 450 членов А.А. - крупнейший центр сообщества, за ним по численности следует Чикаго, Акрон, Филадельфия, Лос-Анжелес, Вашингтон и Нью-Йорк. Группы существуют в пятидесяти городах.

При обсуждении своей работы АА-евцы говорили о спасении ими алкоголиков как «страховке» для себя. По их словам, опыт группы показал, что как только выздоровевший алкоголик уменьшает интенсивность такой работы, появляется вероятность того, что он запьёт сам. Все они говорят, что не существует «бывших алкоголиков». Если человек стал алкоголиком, т.е. человеком, который не может пить нормально, - то он им и остаётся до самой смерти, как диабетик остаётся диабетиком. Лучшее, на что он может надеяться, - это остановить свою болезнь, когда «инсулином» служит остановка в питье. Во всяком случае, так утверждают

Анонимные Алкоголики - и находят поддержку среди медиков. Все, за исключением немногих, заявляют, что у них пропала тяга к алкоголю. Большинство из них угощают спиртными напитками друзей, когда те приходят к ним в гости, и до сих пор ходят в бары с пьющими товарищами. Члены А.А. пьют много безалкогольных напитков и кофе.

Единственное похмелье, оставшееся от разгульных дней, которое досаждало одному из членов сообщества А.А. - это время от времени повторяющийся ночной кошмар. во сне он вдруг обнаруживает, что входит в «штопор», отчаянно пытаясь скрыть своё состояние от окружающих. Но даже этот симптом в большинстве случаев вскоре исчезает. Удивительно, но говорят, что около девяноста процентов этих людей, которых раньше неоднократно увольняли за пьянство, теперь имеют постоянную работу.

Анонимные Алкоголики утверждают, что вероятность выздоровления искренне желающего бросить пить алкоголика, не страдающего психическими заболеваниями, равна ста процентам. Программа не работает, добавляют они, только в тех случаях, когда человек «хочет захотеть бросить» или хочет бросить пить, потому что боится потерять семью или работу. Действенное желание, по их мнению, должно основываться на здоровом эгоизме. Желающий присоединиться к организации должен хотеть отказаться от спиртного, чтобы избежать тюремного заключения или преждевременной смерти. Он должен быть «сыт по горло» тем абсолютным одиночеством среди людей, которое охватывает бесконтрольно пьющего человека, и должен желать навести хоть какой-то порядок в своей запутанной жизни.

Поскольку невозможно исключить все пограничные случаи, фактический процент выздоровления ниже ста. По оценкам Анонимных Алкоголиков пятьдесят процентов алкоголиков, пришедших в сообщество, отказывались от спиртного немедленно, двадцать пять процентов приходят в норму после одного двух срывов, а остальные продолжают пребывать в неопределённом состоянии. Это исключительно высокая пропорция выздоравливающих. Статистика по традиционным медицинским и религиозным методам лечения нет, но, по неофициальным данным, для рядовых алкоголиков такие методы дают не более двух-трёх процентов успеха.

Почему некоторые люди становятся алкоголиками - вопрос, по которому мнения специалистов расходятся. Мало кто считает, что «алкоголиками рождаются». Существует точка зрения, что человек может родиться с наследственной предрасположенностью к алкоголизму подобно тому, как кто-то с рождения подвержен заболеваемости туберкулёзом. На остальных, очевидно, сказывается влияние окружения и личного опыта.

Впрочем, по одной теории, некоторым людям присуща аллергия на алкоголь - так больные сенной лихорадкой реагируют на цветочную пыльцу. Установлено, что общей чертой всех алкоголиков является лишь одно - эмоциональная незрелость. С этим тесно связано наблюдение, что очень многие алкоголики начинают жизнь единственным или самым младшим ребёнком в семье, единственным мальчиком среди девочек или единственной девочкой среди мальчиков. У многих констатируется преждевременное развитие, избалованность.

Часто ситуация осложняется неуравновешанной атмосферой в семье, когда один из родителей проявляет чрезмерную жестокость, а другой слишком снисходителен. Любое сочетание таких факторов, да ещё, возможно развод, и не один, как правило, приводит к развитию у ребёнка неврозов и плохой приспособленности к встрече с каждодневной реальностью взрослой жизни. Прячась от проблем, человек может уйти в работу по двенадцать-пятнадцать часов в день, в спорт или какие-нибудь заменяющие жизнь творческие искания. Другие находят себе, приятное, как им кажется, убежище в выпивке. Она делает их увереннее в себе и временно снимает чувство социальной неполноценности. Сначала человек выпивает, потом пьянствует. Происходит отчуждение от семьи и друзей, работодатель отворачивается от него. Пьяница постоянно испытывает недовольство, погрязает в жалости к себе. Он прибегает к детским объяснениям, чтобы оправдать своё пьянство: он много работал и может позволить себе рас-слабится; ему когда-то удалили миндалины, болит горло, а выпивка облегчает боль; болит голова; его не понимает жена; расшатались нервы; все -против него; и так далее, и тому подобное. Бессознательно у него развивается хронический недуг «надуманных причин».

Продолжая пить, он постоянно повторяет себе и тем, кто пытается вмешаться, что сможет контролировать количество выпиваемого, если захочет. Чтобы продемонстрировать силу воли, он долго воздерживается. Он берет себе за правило каждый день в определённое время заходить в свой любимый бар и напоказ потягивать молоко и лимонад, не понимая, что занимается юношеской маструбацией. Ошибочно воодушевившись, он переходит к обычаю выпивать по кружке пива в день, и это снова становится началом конца. Кружка пива неизбежно приводит к нескольким кружкам, а затем к крепким напиткам. Крепкие напитки приводят к очередному «славному» загулу. Как ни странно, механизмом вызывающим взрыв, может послужить как неудача, так и успех в делах.

Алкоголик не подготовлен ни к процветанию, ни к неудачам. Из алкогольного тумана жертва выходит в недоумении. Человек не замечает, как привычка постепенно превращается в навязчивую идею. Через некоторое время ему больше не нужны объяснения для оправдания

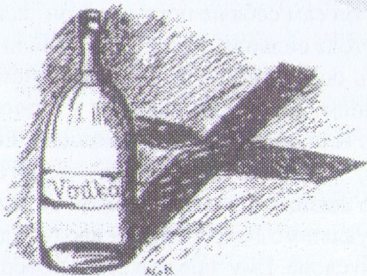
роковой первой рюмки. Он сознаёт только то, что ему плохо или очень хорошо, и прежде чем поймёт, что случилось, он уже у стойки бара, перед ним пустой стакан из-под виски, и он в приподнятом настроении.

Какой - то особый выверт сознания позволил ему накинуть покрывало забвения на воспоминания о страшной болезни и раскаянии, которые следовали за предыдущими попойками, наступив на такие грабли множество раз, алкоголик начинает сознавать, что он сам себя не понимает; он задаёт себе вопрос, не беззащитна ли его воля, столь сильная в других отношениях, перед алкоголем. Он может продолжить борьбу со своим наваждением и закончить закрытым лечебным заведением. Еще один вариант - бросить сопротивление и попытаться убить себя. Или обратиться за помощью. Если он придёт к Анонимным Алкоголикам, то первым делом ему помогают признать, что алкоголь победил его и что жизнь стала неуправляемой. Когда он достигнет такого состояния интеллектуального смирения, ему вводят «дозу религии» в самом широком смысле этого слова. Ему предлагается поверить в Силу, большую, чем он сам, или хотябы просто отбросить предубеждения в этом вопросе и заниматься остальными частями программы. Допускается любое понимание Высшей Силы. Скептик или агностик может считать её своё Внутреннее Я, чудо роста; это может быть изумление человека физической Вселенной, структурой атома или просто математическая бесконечность. В какой бы форме новообращённый себе её не представлял, он должен положиться на неё и по-своему, как может молиться этой Силе, чтобы Она укрепила его.

Затем новичок производит, так сказать, внутреннюю нравственную инвентаризацию. В этом ему лично помогает другой человек - один из наставников А.А., священник, психиатр или любое другое избранное им доверенное лицо. Если это приносит ему облегчение, то он может поведать о своих проступках на собрании, хотя это не обязательно. Если он что-нибудь украл в пьяной жизни, то возвращает похищенное владельцам, выплачивает старые долги; он возмещает ущерб всем, кому он нанёс его, и в целом, насколько это возможно, расчищает завалы своего прошлого. Вначале эти доверенные лица часто ссужают его деньгами, чтобы он мог выбраться из безвыходного положения. Такое внутреннее очищение считается необходимым из-за той навязчивой идеи, которую порождает в алкогольной мании чувство вины. Поскольку ничто не толкает алкоголика к бутылке больше, чем личные обиды, начинающий также составляет список причин своего недовольства и решает относиться к ним спокойнее. На этом этапе он готов начать работать с другими, действующими алкоголиками. Благодаря выходу их изоляции, к которому приводит работа, он теперь может меньше думать о собственных невзгодах. Чем больше пьющих ему удаётся привлечь в ряды Анонимных Алкого-

ликов, тем больше становится его ответственность перед группой. Теперь он не может напиться, не повредив людям, которые стали его лучшими друзьями.

Перевёл с английского Александр, группа «Алмаз»

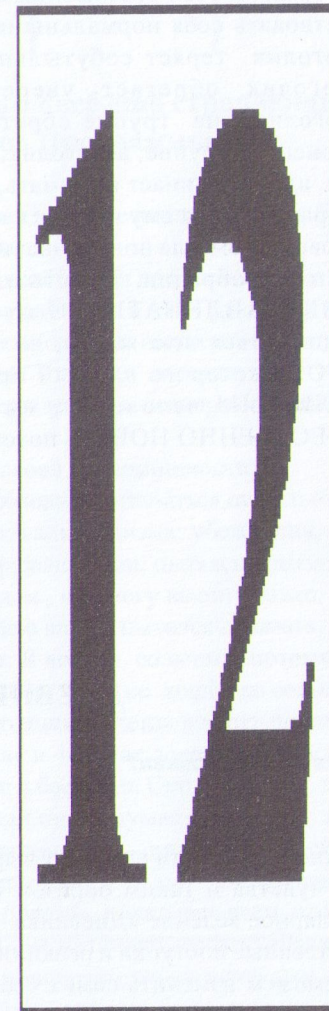


ПРАВА ЧЛЕНА СООБЩЕСТВА А.А.

1. Ты имеешь право заботиться о себе: правильно питаться, заниматься спортом, отдыхать столько, сколько необходимо.
2. Ты имеешь право испытывать любые чувства: можешь чувствовать себя счастливым, огорчённым, виноватым, испуганным, благодарным.
3. Ты имеешь право на одиночество: когда работаешь, размышляешь, молишься и отдыхаешь.
4. Ты имеешь право не принять приглашение на презентацию или вечеринку.
5. Ты имеешь право обратиться за помощью к семье, друзьям, в церковь или организации, призванные оказывать помощь.
6. Ты имеешь право делать подарки, стоимость которых укладывается в рамки твоего бюджета.
7. Ты имеешь право совершать любые поступки, если только они не нарушают права другого человека.
8. Ты имеешь право отстаивать свою честь и достоинство, но не агрессией, а убеждением.
9. Ты имеешь право просить о чём-либо других людей, если только признаёшь, что другие имеют право отказать тебе.
10. Существуют ситуации, в которых права четко не определены. Но ты имеешь право обсудить с другим человеком такую ситуацию и определить свои права.
11. Ты имеешь право пользоваться своими правами.
12. Ты имеешь право на радость, любовь и счастье.

12 Принципов А.А.

- 1 Надежда
- 2 Единство
- 3 Вера
- 4 Мужество
- 5 Честность
- 6 Желание
- 7 Смирение
- 8 Любовь
- 9 Дисциплина
- 10 Настойчивость
- 11 Духовность
- 12 Ответственность



ЧТО ПРОИСХОДИТ НА ГРУППЕ ?

Редко кто из алкоголиков сможет ответить на этот вопрос. То есть, если «помудрствовать», можно придумать... Но стоит ли углубляться в теоретизирование? На группе люди, которые совсем недавно чувствовали себя отверженными и ничтожными, почему-то начинают чувствовать себя нормальными, полноценными людьми... На группе алкоголик теряет собутыльников и находит друзей... На группе алкоголик обретает уверенность в себе... Измученная душа алкоголика, на группе обретает спокойствие и умиротворение... Наконец, на группе, алкоголик, недавно не веривший ни в людей, ни в Бога, вдруг начинает понимать, что есть некая Могущественная Сила, которая помогла ему остаться в живых, помогла увидеть в самом себе Человека, помогла понять значимость каждого из тех, кто сидит рядом с ним на собрании. То есть алкоголик, просто напросто, начинает **ВЫЗДОРАВЛИВАТЬ...** И пусть процесс выздоровления будет продолжаться всю жизнь, но это уже будет другая жизнь, жизнь с **БОГОМ**, которого каждый представляет себе по своему, жизнь с **ЛЮБИМЫМ** человеком, жизнь трудная и полная проблем, но **КАЧЕСТВЕННО НОВАЯ**, потому что **ТРЕЗВАЯ** !

Редакция

ДНЕВНИК ЧУВСТВ

И для чего он нужен?

Дневник чувств помогает выработать умение распознавать собственные чувства и таким образом способствует пониманию самого себя. Регулярное ведение «Дневника чувств» даёт возможность лучше понять собственные поступки и реакции на поступки других людей. В результате мы сможем изменить самих себя, изменить поведение, которое мешает нам в установлении хороших отношений с людьми, либо лишает нас душевного покоя, так необходимого в процессе выздоровления.

Событие (мысль, воспоминание и пр.)	Чувство (почувство- вал(а))	Физическая реакция (вздрогнул(а) покраснел(а) и т.д.)	Приятно или неприятно для меня	Как я себя повел(а)? Что сделал(а)? Что подумал(а)?

Беседа одного из Анонимов с его «всё ещё страдающим братом» о «Первом шаге» Программы

Брат. Что вы всё твердите о бессилии и потере контроля? Я не бессилён и контроля над своей жизнью не теряю.

Аноним. Я не говорю о тебе. Ты может быть и не бессилён и не теряю контроля. Я говорю: «Я бессилён перед алкоголем и я не руковожу своей жизнью. Причём, обрати внимание, ни я ни мои товарищи не говорят о бессилии и потере контроля в прошедшем времени. Только в настоящем. Я сейчас бессилён и сейчас не руковожу. И это утверждение я повторяю каждый раз, когда говорю о «Первом шаге».

Брат. Выходит, надо признаться в своей беспомощности?

Аноним. В «Первом шаге» мне необходимо отказаться от того «убеждения» которое, по сути, является основой алкоголизма; убеждения, что я не алкоголик. Я многие годы воевал с окружающими, пытаясь доказать им всем, что обладаю контролем над алкоголем, что могу выпить мало, если захочу, а могу совсем не пить. То есть я всю жизнь пытался доказать, что я такой же как все - «нормально пьющий». Я воевал со всеми, потому что не хотел быть хуже других. Воевал до тех пор, пока не дошёл до состояния, когда не пить не мог и пить был не в состоянии. И тогда я вдруг понял, что мне нужно «выбросить белый флаг». Я так и не смог доказать всему миру, что могу пить как все. Я понял и убедился: я бессилён. Оно, это зелье, делает со мной всё, что захочет, крутит мной, как ему вздумается. Кроме того я понял, что я не хуже и не лучше своих знакомых. Я - другой, не такой как здоровые люди. Я болен и с каждой рюмкой не только не доказываю окружающим, что здоров, но усугубляю болезнь, показывая всем, что не в состоянии справиться с болезнью. И обо мне начинают думать: «Раз он не понимает, что болен, значит он безумен» - и запирают меня в психушку. Если же я признаю, что бессилён, я смогу просто - напросто отказаться от войны с алкоголем. И самое главное, я после этого признания могу попросить помощи!

Брат. Так ведь ты сам говоришь, что алкоголику никто не может помочь !

Аноним. Пока не «выкенет белый флаг» - никто, конечно. Мало того ! Обрати внимание: «Первый шаг» требует двойной капитуляции ! Во второй половине говорится: «мы не способны контролировать свою жизнь».

Брат. А здесь вроде и речи нет об алкоголе. Почему же не способны ?

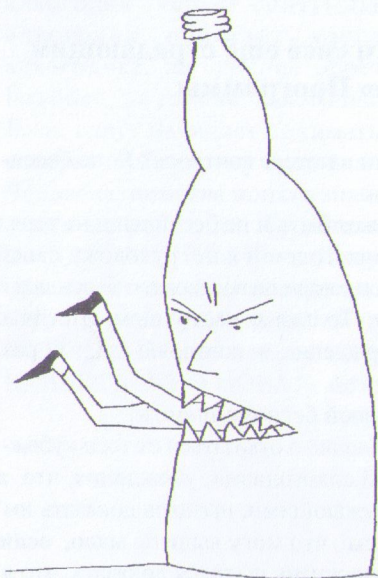
Аноним. Именно так. Во второй половине «шага» речь идёт о том, что я не в состоянии руководить своей жизнью, вне зависимости от того, что я алкоголик. Мне не удалось в жизни сделать мно-жество дел, решить многие проблемы, как мне хотелось бы их решить. Я не руковожу своей жизнью. Это вторая капитуляция. И как мне кажется, не менее важная, чем первая. Это означает не только то, что моей жизнью теперь стал руководить, в значительной степени, алкоголь.

Если я признаю, что не в состоянии руководить своей жизнью - это будет означать начало духовного пробуждения, то есть осознания наиглавнейшего факта: «Я не Бог !».

Брат. Ну ты загнул. Надо над этим подумать.

Аноним. Приходи на группу. Будем думать все вместе !

Беседовал Е.Т.



ПЛОХОЕ НАСТРОЕНИЕ МОЖНО ПРЕОДОЛЕТЬ

Когда алкоголику плохо, он чаще всего не хочет разбираться, что с ним происходит, почему ему плохо. На протяжении месяцев и лет алкоголик знал одно средство выхода из плохого настроения: стакан. Это, как ему кажется, самый удобный и быстрый способ исправления настроения. Выпил - порядок. Алкоголик (а может быть и каждый человек) устроен так, что неприятности быстро забываются, особенно неприятные чувства, физические и психические травмы. Поэтому алкоголику бессмысленно напоминать о муках похмелья. Главное для него сейчас, мгновенно снять напряжение, получить удовлетворение, забыть о своих проблемах.

Трезвого алкоголика, особенно в первый год трезвости, часто мучает депрессия. К тому же эта депрессия тягостна вдвойне. Активный алкоголик не задумываясь выпьет. Член А.А. хорошо знает рекомендации Программы и понимает, что, вылив, уйдёт в запой, что приведёт к ещё более тяжким страданиям. Такое понимание ничуть не облегчает депрессии, а зачастую, усугубляет её, потому что алкоголик с тоской начинает размышлять о том, какой он несчастный: угораздило заболеть алкоголизмом и вот теперь он не может «снять» своё плохое настроение так, как это могут сделать «нормальные» люди. То есть алкоголик изо всех сил начинает себя жалеть. Как известно «Жалость к себе - лучшая закуска к выпивке !». Кроме того, алкоголик в такие минуты чувствует себя жутко одиноким. Его «никто не понимает, все против него, все о нём забыли и т. п...». Естественно наворачивается на глаза непрошенная, скупая и не очень мужская слеза. А за обидой следом идёт и страх: «Что дальше со мной будет ? Всё плохо !!! и т.д.»

Как же нам справиться со своим дурным настроением ? Во - первых не надо думать, что плохое настроение - это уже, само по себе, катастрофа !. Что поделаешь ? Так уж мы устроены, что наши настроения чередуются, меняются. Только что я был радостен и, казалось, ничто не сможет омрачить моё хорошее настроение. Но что-то вдруг изменилось, и вот я уже пребываю в грусти и печали... Не надо запрещать себе грустить. Вообще ничего не надо запрещать. Всякое чувство во мне - благо. Иначе Бог просто лишил бы меня вообще возможности что-либо чувствовать. Но нужно научиться разбираться в своих чувствах и понимать, чем вызвано то или иное чувство. Это очень важно для алкоголика.

Итак, продолжим. Значит, плохое настроение вовсе не катастрофа само по себе. Надо для начала проанализировать, где корни такого состояния, откуда оно взялось, есть ли вообще причина отчаяния на данный момент. Если действительно есть первопричина, то стоит подумать, насколько она серьёзна и что можно сделать, чтобы её устранить. А если явной причины нет, значит надо признать, что мой мозг, сам того не



желая, пытается подсказать мне тот самый, прежний, наиболее лёгкий выход: «Вышей совсем чуть-чуть, и всё будет в порядке!».

Иногда преодолеть плохое настроение легко: стоит только приступить к какому-нибудь делу, особенно если оно интересное. Сидеть, ничего не делая, гораздо труднее, чем заставить себя действовать, потому что бездействие прямой путь к страданию.

Следующая рекомендация - позвонить товарищу, спонсору, любому члену А.А. или просто знакомому и, либо рассказать о своём самочувствии, либо просто потрепаться о чём-нибудь приятном.

Почти всегда мы забываем об очень простом, но таком замечательном способе как помощь другому человеку. Ведь наверняка, когда я маюсь дурью, кому-то гораздо хуже, чем мне и мне стоит вспомнить этого человека, позвонить или встретиться с ним. Дело же не в материальной помощи, а в чисто моральной поддержке. Почему мне станет легче, если я помогу другому? Потому что появится ощущение своей нужности, востребованности. Достаточно просто выслушать человека и всё! Правда, нужно уметь слушать, но об этом не раз нам напоминает Программа.

Итак, чтобы выйти из хандры, можно попробовать:

1. Определить свои отрицательные эмоции и позволить себе немного погрузиться (от 5 до 15 минут).
2. Заняться каким-нибудь делом или просто отправиться гулять. Кстати, можно попытаться сделать себе что-нибудь приятное, купить ерундовый (или не ерундовый) подарок, съесть что-нибудь вкусенькое и т.п.
3. Помочь кому-нибудь, кому плохо.
4. Обратиться к приятелю, наставнику, знакомому и т.д. и попросить выслушать.

Наконец, нельзя забывать о «Третьем шаге». Когда алкоголику удаётся глубоко и искренне помолиться и попросить Высшую Силу помочь избавиться от депрессии, результат бывает потрясающий. Научиться молиться трудно. Всю жизнь полагаться только на себя и вдруг просить Бога о помощи!... Тяжело!. Но если поначалу даже заставлять себя молиться, то результат ошеломляет. А если молиться искренне, то уходят все мрачные мысли и жизнь снова становится нормальной, превращается из серой и нудной в многокрасочную.

И.Горев



КАК СПРАВИТЬСЯ С ОТРИЦАТЕЛЬНЫМИ ЭМОЦИЯМИ

Как справиться с гневом?

1. Не реагируйте мгновенно. Не взрывайтесь (сначала подумайте, потом говорите).
2. Не провоцируйте своим поведением противную сторону (пренебрежение, усмешки, и т.д.)
3. Не провоцируйте начало разговора на темы, о которых вы знаете, что они бесят Вас.
4. Оценивайте события и ситуации в соответствии с их истинной значимостью.
5. Попробуйте сменить реакцию и по иному взглянуть на ситуацию (раздражение - юмор, слёзы - смех, легкомыслие - серьёзность).
6. Смените тему разговора, если дело пахнет конфликтом.
7. Избегайте общества людей, к которым испытываете неприязнь.
8. Избегайте мест, где неуютно себя чувствуете.

Как справиться со страхом перед неизвестностью

1. Посидите и поразмышляйте, какая проблема Вас беспокоит.
2. Уточните: может быть, за Вашим беспокойством стоят несколько проблем?
3. Уточните, что может ждать Вас в каждом конкретном случае:
 - что может случиться самого худшего?
 - что будет в лучшем случае?
 - исходя из худшего и лучшего, попробуйте определить своё поведение и наиболее оптимальный выход из положения.
4. Разработайте план выполнения своего решения проблем.
5. Решите, какие качества Вашего характера будут Вам полезны при решении проблем.

Для мышления алкоголика характерны ощущения катастрофы и стремление контролировать поведение людей и ход событий.

Ощущение катастрофы выражается в суждениях типа: «Это ужасно!», «Я это не переживу!», «В будущем всё будет ещё хуже, чем сейчас!».

Если же реально оценить ситуацию, то Вам придётся согласиться, что в жизни не существует ничего уж такого ужасного, что невозможно перенести.

Изменение нереалистичной точки зрения на события — лучший способ справиться с отрицательными эмоциями. Если настойчиво и упорно отказываться от своих катастрофических взглядов и убеждений, которые рождают столько отрицательных эмоций, то со временем Вы сумеете:

Не нервничать так сильно, как раньше.

Не нервничать так часто, как раньше.

Не нервничать так долго, как раньше

ЧТО ОЗНАЧАЮТ СЛОВА : «ДУШЕВНЫЙ ПОКОЙ» ?

Когда мы впервые увидели эту молитву, душевный покой казался нам непостижимой целью.

Когда мы пили, мы испытывали апатию, горькое чувство обречённости, безысходности, бесстрастной покорности. Придя в Сообщество А.А., мы поняли, что душевный покой означает нечто другое. Теперь для нас душевный покой это признание истины, ясный, реалистичный способ видения мира, подкрепляемый внутренним спокойствием и силой духа. Душевный покой позволяет нам сохранять равновесие независимо от бурных перепадов окружающей действительности.

Работая по Программе «12 Шагов А.А.» мы стремились в первую очередь изменить себя, не пытаясь изменить ни окружающий мир, ни людей вокруг нас.

Мы стремились стать немножко лучше, добиться исправления наших недостатков, учились справляться с нашими бурными эмоциями, которые подчас нас захлёстывали и приводили к выпивке.

Программа «12 Шагов А.А.» учит всего - навсего соблюдать три положения: «Найти свою Высшую силу, которая может помочь. Очистить свой внутренний мир от скверны пьяного прошлого. Помогать другим, всё ещё страдающим алкоголикам».

Всё это можно выразить одной фразой: «Душевный покой - это чистая совесть!»



Из публикаций, наших польских друзей.

ЖИЗНЬ КАК ДОРОГА РАЗВИТИЯ

Жизнь человека можно сравнить с дорогой: как и она, жизнь имеет своё начало и свой конец. С минуты зачатия человек начинает развиваться, а с момента появления на свет начинает свой особый, хотя и не самостоятельный путь. Человек отправляется в путь с багажом условий, навязанных ему историческими обстоятельствами и обществом, в котором он появился на свет. Весь этот багаж случайностей, или если угодно, можно его ещё назвать роком или судьбой, имеет колоссальное влияние на жизненный путь каждого человека.

Ведь никто не выбирает себе ни родителей, ни предков, никто не может влиять на черты характера, полученные в наследство. Среда, которой поначалу является семья, затем ровесники, знакомые, школа - всё это является ответственным за то,

какие наследственные черты в человеке станут развиваться и какое поведение будет ему привито.

Несмотря на все эти данности, каждый человек имеет право на своё собственное развитие.

Развитие человека возможно в любом случае, даже если это человек зависимый, что в моих прежних представлениях было абсолютно немыслимым. Мне кажется, что в большинстве случаев наглядный пример воздержания другого человека помогает в выздоровлении, поскольку каждая встреча, каждый разговор с ним, рождают здоровые амбиции, у больного появляется побудительный мотив, основание для собственного трезвения. Кроме того такой человек является неопровержимым доказательством возможности исполнения собственных планов и амбиций.

Выздоровление - это возможность самосовершенствования. В процессе выздоровления и следовательно самосовершенствования, человек ставит перед собой цели, которые стремится достичь. Целью зависимого человека может стать овладение умением жить в трезвости, но не только это. Стимулом к развитию могут быть, по моему убеждению, не только положительные моменты трезвой жизни, но и в большей степени трудности, преодоление которых как нельзя лучше стимулирует человека в стремлении к самосовершенствованию.

Малгожата Татала, журнал «Арка» №11, 1994 г. Варшава

ДОВЕРИЕ И ОТВЕТСТВЕННОСТЬ ВМЕСТО ПОТЕРИ КОНТРОЛЯ

Программа «12 Шагов» представляет из себя богатый источник жизненного опыта и знаний. Именно поэтому она обретает все большую популярность не только среди людей, страдающих алкогольной зависимостью и желающих научиться жить трезвыми, ею интересуются и те, кто сам не является зависимым, но работает с зависимыми пациентами.

К сожалению, встречается немало и таких, кто прослышав «о гениальной» простоте Программы или понадеявшись на свое высшее образование, полностью доверили оценку своих знаний «шагов» Программы своим зависимым пациентам, не редко переставая работать по ней. Поэтому не было бы лишним разобраться в некоторых аспектах Программы и, возникающими вокруг них, кривотолках. Я, естественно, высказываю свое личное мнение, как консультант по Программе «12 X 12», свое понимание положений Программы.

Прежде всего я хотел бы остановиться на второй части первого «шага». Прочитав его полностью: «мы признали свое бессилие перед алкоголем, признали, что потеряли контроль над своей жизнью». Для вящей убедительности приведу текст оригинала: «We admitted we were powerless over alcohol - that our lives had become unmanageable».

Жизнь человека, злоупотреб-

ляющего алкоголем и постоянно впадающего в зависимость, все заметнее уходит из под его контроля. Сначала причиной этого являются выпивки, влекущие за собой безответственные выходки. Со временем этот процесс прогрессирует. Одновременно с усилением болезни пьянство, в свою очередь, оказывает свое воздействие на больного, подчиняя даже то время, когда пациент не находится в алкогольном опьянении.

И поскольку он «вовсе никакой не алкоголик», то он пытается найти причину своих выкрутасов и «подвигов». Всё больше он начинает верить в то, что его счастье целиком зависит от того, где он родился, от школы, которую закончил и т.д. и т.п.

Почти постоянное пребывание в пьяном состоянии обуславливает развитие «пьяного» мышления. В полном соответствии с таким мышлением всё чаще ответственными за всё, что происходит в жизни зависимого человека, становятся какие-то посторонние люди и силы. Естественно, сам пострадавший не виноват. Виноваты другие: система власти, расплывшиеся партии, злой начальник, лишивший премии и грозящий увольнением вынудившие напиться... По сути дела алкоголь стал контролировать жизнь и все поступки зависимой личности.

Одно из определений алкогольной зависимости звучит так: «Это употребление алкоголя для достижения его психоактивного воздействия или для ликвидации негативных последствий из-за его недостатка в организме». Находясь в алкогольной эйфории, так легко и просто изменить ранее принятое решение. Нет больше нужды приниматься за работу, ведь это связано с необходимостью куда-то идти, что-то делать. Подобная вещь нашла своё отражение в пословице: «Водка в голову, разум в ж...».

Многие поступки зависимой личности, включая такие судьбоносные, как вступление в брак, мотивированы возможностью потребления алкоголя. Смело можно сказать, что именно алкоголь управляет жизнью зависимого человека. В алкогольном угаре очень просто совершить действия, обусловленные нереальным, эмоциональным образом мышления. Нет ничего удивительного в том, что принятые в подобных обстоятельствах решения часто приводят к плачевным последствиям.

В первом «шаге» говорится о бессилии по отношению к алкоголю, говорится неотвратимой природе зависимости, а примеры «о потере контроля» помогают отыскать в памяти конкретные факты и события, которые способствуют принятию непростого решения -бросить пить. Остальные «шаги» Программы подсказывают, что нужно изменить, чтобы вернуть контроль.

Английское слово «unmanageable» значит «трудноуправляемый», «неподатливый», «непокорный». Зависимый человек не желает быть ответ-

ственным за свою жизнь, когда он пытается для «укрепления» контроля снова и снова обращаться за помощью к алкоголю, вдобавок ухитряясь подыскать соответствующую «идеологическую» поддержку. Последняя должна «помочь» понять тем серым и тупым, что виной всему были чьи-то козни и сложившиеся непредвиденные обстоятельства. Изменить которые вне человеческих сил. Это и есть суть болезни.

Поначалу зависимая личность ничего этого не замечает, а со временем чувство страха от потери того, что приносит облегчение, не позволяет признаться даже самому себе в потере контроля над жизнью. Признаться, что причиной является пьянство.

Понимание приходит лишь после проработки первого «шага». Воздействовать на своё пьянство он может парадоксальным образом-полностью отказавшись от алкоголя. А это произойдёт лишь тогда, когда он поймёт и поверит, что бессилён по отношению к алкоголю и что в его власти только *первая рюмка*. Лишь первую рюмку **ОН САМ** способен **НЕ ВЫПИТЬ**. Это столь же парадоксально, как и то, что есть какая-то парадоксальная невероятность в возникновении самой зависимости: ведь алкоголик пьёт для улучшения своего настроения, а ему от этого становится всё хуже и хуже. Видимо поэтому и решение бросить пить тоже достаточно парадоксальное. Через признание своего бессилия и благодаря остальным «шагам» Программы, алкоголик постепенно начинает **ОБРЕТАТЬ КОНТРОЛЬ** над жизнью. Он учится принимать обдуманные решения. «Шаги» помогают ему в этом. Он уже не посвящает всё своё время поискам алкоголя для избавления от своих возлияний. Программа учит его другому образу мышления, иному поведению в экстремальных ситуациях, что позволяет сохранить контроль и оставаться трезвым.

Принимая во внимание склонность алкоголиков обращать трудноразрешаемые ситуации в свою пользу, стоит помнить, что «трезвые» алкоголики нередко злоупотребляют 2-й частью 1-го шага. Подобно тому, как раньше они не хотели согласиться с тем, что алкоголь был причиной потери контроля над жизнью, так и теперь их «алкоголизированный» разум с трудом соглашается нести ответственность за свои поступки выздоравливающего «трезвого» алкоголика. Этим объясняется нежелание совершать 4-й и 5-й шаги. Когда больной поступает безответственно или во вред своим близким, то он пытается быстренько объяснить такое поведение «потерей контроля».

В этой связи я вспоминаю один из открытых митингов, где говорили о душевном покое. Так вот, один «АА-вец» говорил, что слова молитвы он применял с конца, т.е. в обратном порядке. Так ему было удобней.

Находясь на стажировке в Эшли, в одном из самых престижных центров терапии зависимости США, я прочел на фронтоне здания слова

Билла У. - «Чересчур часто в этом мире хорошее бывает врагом лучшего». Сначала я подумал, что не точно перевёл текст. Полез в словарь, проверил, нет всё правильно. Стал ломать голову, в чём же тут дело? И только вдумавшись, я понял, как мне кажется, смысл выражения «потеря контроля над жизнью».

Само собой разумеется, что не на всё происходящее с нами мы можем влиять, независимо от того, алкоголики мы или нет. Есть вещи фатальные и от нас не зависящие. Их невозможно предвидеть, но это уже 3-й «шаг».

А.Павловский

НАША ПОЧТА

Меня зовут Саша, я-алкоголик. Попробовал алкоголь впервые в 5 лет. Дали родители. Дальше пробовал из любопытства и желания походить на «взрослых». Даже стакан для лимонада требовал «для взрослых». Игра у меня была со старшим братом, где мы пили огуречный рассол, изображая застолье. До 15 лет я особо не интересовался алкоголем и не курил, хотя многие сверстники мои «втянулись в эти дела». Пример отца останавливал. Но дальше я начал бунтовать потихоньку, отошел от компаний и драк, болезненно полюбил одиночество, «иные» книги, «странную» музыку. Я считал себя битником, за что бывал бит. Писал стихи и много рисовал. Теперь странность стала моим коньком. Познакомился с девушкой, художницей, «лёгкого поведения» как оказалось. И тут как прорвало. Любил её сильно. Закурил и запил в один день. Горько было. Городок маленький, что люди скажут? Родители нашли мои письма, комментировали, по носу меня или били, но я не бросил свою любовь. Искал её у таксистов, по разным «хатам». Приноровился пить - помогало. А курил из жалости, чтоб больней. К 16-ти годам я уже знал где купить и случалось прогуливал первые уроки стоя в очереди за пивом, за вином. Потом пошла и водка, как всё казалось

надёжно и блаженно в начале. И на уроках пить случалось. Помогало от боли и от страха. С большим трудом закончил школу и на следующий день уехал с художниками в деревню что-то реставрировать. Работы не помню, но денег дали, стал зарабатывать много, больше отца, и если раньше случалось сливать остатки после домашних торжеств, то теперь мог позволить себе всё. Жизнь-понесла. Побывал в разных городах, употреблял, если предлагали, и наркотики (но это как-то не пошло). Шлейф брошенных девушек тянулся за мной, а многие сбежали сами. В одну из побывок дома был «забрит» в армию, причём медкомиссию за меня прошел отец. Опять (что люди скажут?) запил в поезде. Меня стерегли. В воинскую часть привезли-я в санчасть. За пару бутылок «33» рисовал что угодно. Взялись за меня круто, но я сбежал. Болтался по подвалам, по чердакам. И всё то же - женщины и алкоголь. И страх, и голод и виши. Родители долго не знали жив ли я. Но вернулся наконец. Получил документы и оставил дом. Уехал в другой город, кое-как женился, от жалости или от нетрезвости. Нигде толком не работал, мнил себя гениальным, крал из дома и грозился уйти. И снова женщины и алкоголь. Визиты в КВД, где не мог долечиться, поликлиники и больницы, где лечился от чего угодно. Два инсульта и боль, в которой не мог признаться, и болезнь, которую не разглядеть.

Дошло до того, что даже уснуть боялся. Жена водила за руку, кормила, а я всё думал: «почему же мне так плохо, зачем живу? Знал бы как остановиться, может и остановился бы? Теперь понимаю, что не смог бы и жену потянул бы за собой. Всё к тому шло, но «случайно» встретил человека, который показал где собираются трезвые люди, и я пошёл. А мог бы пойти куда угодно. Было больно и одиноко, я стал ходить на эти

собрания Было скучно, но интересно, а про «Бога» пугало. Временами запивал, но дорожка моя стала раздваиваться. Нашел работу и трезвого напарника (спасибо ему за участие), в университете отучился, дома стало уютно, на работе стали ценить. Хотя и попивал еще, но как-то отчаянно. Ушло веселье-одна тяжесть. И ещё одна «случайность» произошла со мной, и выпил, помню, немного, и без приключений, но ведь не хотел, не собирался. Пробрало меня. Увидел себя чуть-чуть. Раскаяние, страх почувствовал, стал ходить на собрания каждый день. Писал свою алкогольную историю и хотя говорили, что рано ещё, набрался храбрости и описал всю свою жизнь и доверил другому человеку, и дневник писал каждый день. Я мог это сделать и сделал. Может наивно и не зрело вышло, но искренне. Устал от «авторитетных умничаний». В А.А. не страшно делать ошибки, а Бог берёт меня. Веры, кажется было чуть-чуть, но стыда, раскаяния хватило попытаться быть благодарным. Я ведь мог так и не узнать, что за слово такое-алкоголик. Никто не говорил, что не пить легко, ведь пришлось решать отложенные проблемы. И опять вопрос: «Как жить дальше?». Но уже есть ответ: помогать, ради Бога, тем кому труднее чем мне и не скупиться делиться своим опытом силами и надеждами».

Сама, алкоголик.



12 Пожеланий ветеранов всем собратям по А.А.

1. Делитесь. Ставьте себя на место другого. Доверяйте. Спрашивайте. Старайтесь в другом увидеть хорошее. Не давайте советов, т.к.

- а). Это бесполезно.
- б). Это раздражает.
- в). Это ограничивает свободу выбора.

- 2. Будьте честными и открытыми перед собой и другими.
- 3. Говорите от первого лица, начиная «Я...»
- 4. Во время беседы не отводите взгляд.
- 5. Не говорите о человеке, говорите с человеком.
- 6. Спросите прямо: «Что вам нужно?».
- 7. Сделайте паузу, прежде чем ответить.
- 8. Не стоит опровергать собеседника или высказывать неодобрение по поводу его слов.
- 9. Не используйте в качестве аргумента слух или сплетню.
- 10. Не делайте ни каких общих или косвенных намёков.
- 11. Не допрашивайте. Не прикидывайтесь, что можете читать чужие мысли.
- 12. Спор обычно является способом доказать своё превосходство над другим человеком. Если спор длится более 2-х, 3-х минут и становится неприятным, остановитесь, уйдите в сторону или попросите друг друга описать свои чувства.

СОТРУДНИЧЕСТВО

*«Наиболее стойкую ремиссию даёт работа с другими алкоголиками»
(Из материалов А.А.)*

Когда районный нарколог на похмельные стенания дала мне простой совет: «А вы не пейте!», я просто опешил. Это надо же такое придумать? Я доверил ей, можно сказать, самое сокровенное и потаённое, открыл душу и рассказал, как мне тяжело после месячной пьянки, что сейчас у меня отвращение к водке и я хотел бы пронести и сохранить это чувство, это омерзение, к так называемым благородным напиткам подольше. «Что значит - не пейте?» Ничего она не поняла. Разве можно давать такие нереальные советы? Как это «не пейте»? Вы то сами пробовали не пить? Схоласты. Как она не может понять простой вещи! Доктора называются. Господи, как они далеки от народа! Я её сразу раскусил. Ей бы спровадить меня куда подальше. В диспансер или в ЛТП. Одним словом, репрессивная медицины, УРТ по ихнему.

С той поры много воды утекло. У меня самого каким-то образом набежало 7 лет ремиссии. Теперь я вроде как в кресле районного нарколога, сижу по соседству с ним, называюсь консультант, официально-специалист по социальной работе. Приходят жены и матери, приводят зависимых пациентов. Жалуются на тяжкую жизнь с алкоголиком. Муж сидит рядом, ему слова не дают, объясняют за него и вместо него. Тогда я задаю наводящий вопрос: «А кто больной? Давайте послушаем другую сторону. Как вы считаете, вы больны и нужна ли вам помощь?». Пациент удивленно открывает рот: «Она считает, что

нужна».

Обычно пришедшие просят сделать укол или дать «антиалкогольную таблетку» сроком на полгода, год. Из соображения её стоимости.

Но перед инъекцией, по договоренности с ответственным врачом, сообщаем пациенту наше условие: лекарство введут обязательно, ибо он просит об этом, а он в свою очередь будет посещать собрания группы взаимопомощи, работающей по Программе «12 X 12». Адреса у нас заготовлены заранее. На прощание просим посетить РНК через полтора-два месяца. Однако похвастать нечем, «ходоки» идут пока в одну сторону. Встречное движение отсутствует. К нам приходят только новенькие.

Я снова вспоминаю того районного нарколога с её советами. Ведь тогда я должен был САМ, ОДИН не пить. Она своё дело сделала, наступал мой черед. А куда мне было ещё обратиться за помощью? Ведь не её вина, что в то время групп А.А. не было и «бехтеревка» только-только послала своего сотрудника Зобнева В.М. в Польшу, знакомиться с новыми взглядами на проблему. Оттуда и пришла помощь в виде Программы.

Ныне от врачей идут в группы новички. На открытых собраниях, порой, появляются врачи наркологи. «Лёд тронулся!» - движение стало двухсторонним. А что лучше можно придумать для развития Сообщества, для решения общенациональной проблемы? Права была Ева Войдылло, консультант ВОЗ по вопросам химической зависимости: «Лучший терапией является сотрудничество врачей и АА-цев, членов Сообщества Анонимных Алкоголиков.

Ильич, консультант.

ПЛАН ПРЕДОТВРАЩЕНИЯ СРЫВА

- 1. Стабилизация:** Обретение контроля над собой.
- 2. Оценка ситуации:** Проверь, что делается в твоих мыслях, в сердце и в жизни.
- 3. Образование:** Постарайся как можно больше узнать о срывах и о том, что делать для того, чтобы их избежать.
- 4. Распознавание опасных признаков срыва (ПС):** Составь список собственных ПС или обострения болезни.
- 5. Поведение на случай появления ПС:** Узнай, что следует делать в случае появления ПС, раньше, чем потеряешь контроль над их развитием.

- 6. Умение оценить своё состояние:** Тренируйся в распознавании ПС по мере их появления.
- 7. Проверка своего плана выздоровления:** Убедись, что твоя собственная программа выздоровления может помочь справиться с ПС в случае их появления.
- 8. Привлечение авторитетных для тебя людей:** Расскажи близким людям, как они смогут помочь тебе избежать срыва.
- 9. Продолжение проверки своей программы выздоровления:** Регулярно проверяй свой план выздоровления и в случае необходимости дополняй его новыми пунктами.

Терри Г.

В следующих номерах журнала мы расскажем подробнее о каждом из девяти этапов.

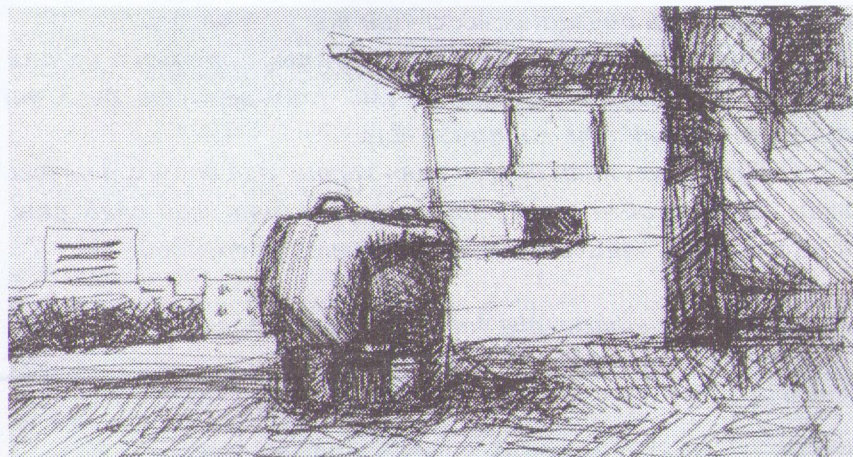


Рис. Володи Ш.

12 ШАГОВ ШИВОРОТ НА ВЫВОРОТ

1. Прекрати посещать митинги А.А. по любым причинам.
2. Займись критикой методов, которыми руководствуются другие алкоголики, не разделяющие твоей точки зрения.
3. Внуши самому себе, что когда-нибудь научишься пить.
4. Пусть другие работают по «шагам», у тебя есть дела поважнее. К тому же Программа говорит, что «ты являешься самой важной персоной в своей жизни».
5. Внуши себе, что знаешь лучше других Программу, смотри на других свысока.
6. Показывай своё самодовольство, убеждай других в своей правоте.
7. Найди такого же недовольного, как ты, и займись с ним напару критикой Программы.
8. Сообщи новичку, что не принимаешь всерьёз Программу и что без неё можешь спокойно обойтись.
9. Упивайся мыслью, что помогаешь другим обрести трезвость, вместо того, чтобы быть благодарным Программе.
10. С презрением отвернись от члена группы, у которого случился срыв, оповещая всех, что ты это предвидел.
11. Начни брать в долг у членов группы, используй их для собственной выгоды, а когда не сможешь вернуть долг, то прекрати посещать митинги А.А.
12. Говори, что «план одного дня» хорош для других, а не для тебя. ты способен самостоятельно решить свои проблемы и не станешь забивать себе голову такой ерундой.

Выполнив эти «шаги» ты добьёшься своего и войдёшь в срыв.

12 СОВЕТОВ КАК СОХРАНИТЬ ТРЕЗВОСТЬ

Теперь, когда вы остановились,

теперь, когда вы прекратили пить, ваша главная задача - сохранить трезвость. Вот несколько практических советов, основанных на нашем опыте, которые могут вам в этом помочь.

Алкоголизм - это болезнь, а не фатальная трагедия.

Достаточно не сделать первого глотка, и только сегодня - 24 часа. После первой рюмки вы становитесь прежним пьющим алкоголиком.

Помните, что алкоголь сильнее вас и что «сила воли» тут не поможет.

ГОЛОД - УСПАЛОСТЬ - ТЧЕВ - ОДИНОЧЕСТВО - наши основные враги.

1. Ешьте столько, сколько можете. На сытый желудок вам меньше захочется выпить.

2. Если появилось сильное желание выпить, это может быть вызвано просто потребностью вашего организма в жидкости, и эта потребность иногда бывает очень сильной.

Так что пейте побольше, лишь бы это были не алкогольные напитки. Фруктовые соки и напитки, чай, кофе с сахаром прекрасно удовлетворяют потребности вашего организма в жидкости.

3. Алкоголь частично разрушил в вашем организме витамин В - принимайте таблетки с этим витамином. Алкоголь, возможно, пошатнул ваше здоровье - хорошо бы обсудить это с врачом.

4. Чувство депрессии может быть связано с чисто физической вялостью. Старайтесь поддерживать себя в хорошем физическом состоянии, совершайте хотя бы прогулки.

5. Не сидите, уставившись в пространство, блуждая мыслями. Делайте что-нибудь. В свободное время вы можете:

- Почистить ботинки;
- Заняться своей внешностью;
- Принять ванну;
- Что-нибудь починить или смастерить;
- Прогуляться (велосипед, лыжи);
- Почитать, послушать музыку;
- Позвонить кому-нибудь и т.д.

6. Не оставайтесь в одиночестве, встречайтесь с друзьями по А.А. Не стесняйтесь звонить членам А.А. по телефону (чтобы удержаться от первой рюмки, чтобы обсудить какой-либо вопрос, чтобы поговорить о делах сегодняшнего дня... и просто сообщить, что всё в порядке).

Вспомните, что тот, к кому вы обращаетесь, возможно

нуждается в вашем звонке, так же, как и вы.

7. Составьте план на весь день. Постарайтесь выполнить его как наметили, но не напрягаясь лишь бы поставить галочку. Возможно, вы и не выполните его, но сделайте, что сможете.

8. Делайте всё не торопясь, не слишком много и не слишком быстро. Мы алкоголики всё пытаемся преувеличивать. Не усложняйте.

9. Главное - в первую очередь. Установите приоритет своих дел и намерений, полня о том, что трезвость имеет преимущество перед всем остальным.

10. Потеря спокойствия - это роскошь, которую вы не можете себе позволить. Помните, что тот другой человек, возможно, даже и прав, поэтому будьте терпимыми и избегайте эмоциональных взрывов.

11. Нет таких проблем, которые не ухудшились бы после выпивки. Проблемы можно решать, лишь оставаясь трезвым.

12. Как можно чаще ходите на собрания А.А. Читайте литературу А.А.

Поверьте нам - можно оставаться трезвым и быть счастливым.

Материал подготовлен Издательской службой при
Российском Совете Обслуживания А.А.

У МЕНЯ НАКИПЕЛО !

Поговорим о сугубо домашнем, о нашем...

Некогда Америка привезла нам А.А. Спасибо. Значение этого невозможно переоценить. При этом, однако, не следует забывать, что сделала нам этот дар иноязычная страна - «Штаты». Не виноваты же американцы в том, что у них дома язык не русский. И возникает из всего этого не простой вопрос: можем ли мы слепо, без естественной поправки на языковые, демографические и прочие особенности, принимать их опыт? Калькировать, заучивать неведомые нам слова, не вникая в их смысл, ведь большинство из них, не смотря на всю предположительную точность перевода, имеет множество значений и смысловых оттенков. Не приводит

ли это к непониманию, отчуждению, не вредит ли выздоровлению, наконец?

Говорю это для того, чтобы лишний раз понеодоумевать, почему всё, что исходит от американцев (или других «старших»), у нас воспринимается чуть ли не как дар с небес, как откровение. Вплоть до самого обыденного, прозаического.

Только один пример. Дали мне редактировать перевод из американского журнала. Там, простите, ошибок много. Переводчика, конечно. Ладно. Правлю, выкидываю абзацы. А мне - «Низя-я!. Американцы!» Почему? Ведь невозможно читать, ничего не понятно. «Низя-я!». Исправил все-таки. Но ведь у нас такое сплошь и рядом. Не удержусь ещё приведу пример.

Набирал Шаги и Традиции. К слову сказать, Традиции я до сих

пор не могу запомнить. Не понимаю о чём идет речь, не доходит смысл. Слов много. Так вот, набирал Традиции и вдруг увидел, что в переводе несогласование падежей идёт, текст неудобочитаемый, не аккуратный. Вот, оказывается почему не могу его запомнить. А ведь от этого зависит моё выздоровление.

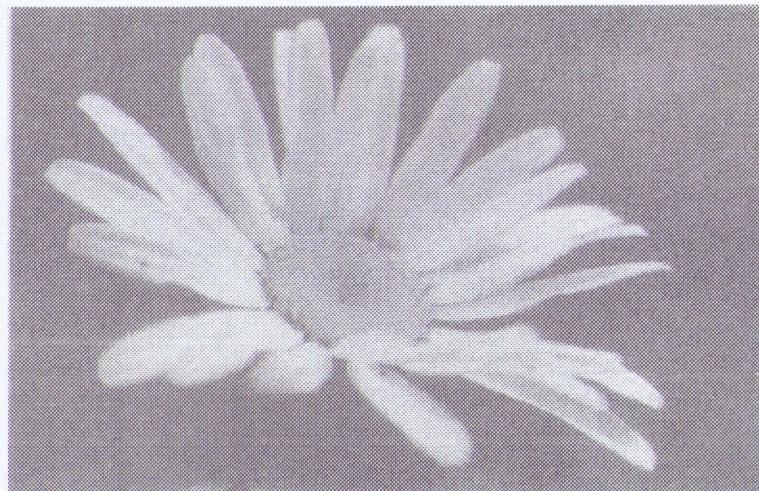
И тронуть нельзя, так сказать придать смысл. Большая Книга, потому что. А то, что у нас и Большая Книга переведена кое-как-об этом можно говорить только на ушко. Есть переводчики, денег нет. А когда будут?

Впрочем, об этом - в следующий раз, когда «не сдержусь» опять. Евгений, Москва. Журн. «Арка» 7.05.2000

НАСТАВЛЕНИЯ СХИМОНАХА

Пансия Афонского

Отец Паисий говорил: «Чем более духовен человек, тем меньше он приводит оправданий в этой жизни. Он должен проявлять терпение, сносить несправедли-восты и даже принимать поругание от другого. Кривое полено (т.е. человек своеправный), которое далеко от Бога, имеет множество оправданий. Оправданий и тому, что он кого-либо укоряет, и тому, что он ругается, и тому, что он наносит обиды. Наши оправдания Бог приберегает для иной жизни. Мы, однако, очень часто по неразумию стремимся оправдаться здесь, чтобы нас вообще не наказывали. Если нам что-нибудь скажут, мы тут же оправдываемся. И после этого мы полагаем, что верим Богу. Это просто насмешка. Человеческая правда ничего не значит для духовного человека. И своеправным она особенно вредит».



ПРОГРАММА ОДНОГО ТРЕЗВОГО ДНЯ

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

СЕГОДНЯ я буду счастлив. Верно то, что сказал Абрахам Линкольн: «Большинство людей счастливы настолько, насколько сами себе позволяют.»

СЕГОДНЯ я примирюсь с моим настоящим положением, не стараюсь переделать всё по своему и приму всё то, что пошлёт мне судьба.

СЕГОДНЯ я постараюсь укрепить ум. Я буду учиться. Я научусь чемунибудь полезному. Я не буду лениться. Я прочту что-нибудь, что требует усилия мысли и сосредоточенности.

СЕГОДНЯ я сделаю три упражнения для души: Сделаю кому-нибудь добро и постараюсь, чтобы об это никто не узнал, а если кто-либо узнает, то это не будет считаться. Сделаю хотя бы две вещи, которые мне не хочется делать, но я сделаю их для упражнения силы воли. Если меня кто-нибудь обидит, я не подам вида, что обиделся.

СЕГОДНЯ я буду привлекательным. Постараюсь выглядеть как можно лучше, прилично оденусь, при разговоре не стану повышать голоса, буду вежливым, не буду ничего и никого судить. Постараюсь ни в чем не видеть недостатков, не буду никого исправлять или переделывать, кроме самого себя.

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

СЕГОДНЯ я удаюсь от всего на пол часа, чтобы побыть наедине с самим собой и отдохнуть. В это время я буду стараться лучше понять мою жизнь и решить, что нужно 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.



**АДРЕСА ГРУПП
АНОНИМНЫХ АЛКОГОЛИКОВ,
действующих в Санкт-Петербурге и области**

- АЛМАЗ* СПб, с/м «Сенная площадь» ул.Садовая д.52,подвальчик пнд.18.30, птн.18.30
- АМИРА* СПб,с/м «Ломоносовская» ул.Ивановская д.32, РНД, к.5, 10 мин.пешком ср.18.00
- ДЕВЯТКИНО* Всеволожский р-н, пос. Ново-Девяткино, Леч.обл.наркодиспансер. с/м «Девяткино», авт.562 до ЛОНД птн.19.00, чт.19.00
Арсенальная ул. 9 от Финляндского вокз. 10 мин.пешком, чт.13.00
- КАРАВАЧИ* с/м «Пл.Александра Невского» наб.Обводного канала 13, психоневр.диспансер, каб.32 12 мин.пешком вт.18.00,чт.18.00,сб.13.00
- ЧАШ ПУТЬ* с/м «Василеостровская» 13-я линия д.2, кв.46, 10 мин.пешком, пн.-птн. 19.00, птн. 12.00, сб., вс. 18.00,19.30, вс. 14.00
- ОЛИМПИА* с/м «Технологический институт», ул.М.Детскосельская д.38 (тел.316-21-12) 8 мин.пешком, пн.-птн. 19.00, сб., вс. 18.30
- Отца
МАРТИНА* с/м «Владимирская», ул.Правды д.16,кв.20(6-й этаж.), 10 мин.пешком пн.ср.птн.19.00, вс.18.30
- СВЕЯ* с/м «Балтийская» ул.Розенштейна д.39, кв.146 вт.18.30,чт.18.30, суб.15.00
- СОЛОМЯЧКА* с/м «Финляндский вокзал» Кондратьевский пр.18, наркодиспансер, ком.9,вход со двора. вт.и ср.19.00,сб.12.00
- СТУЛЕНИ* г.Пушкин, ул.Церковная д.30(угол Магазиной), подвальчик, электричка от Витебского вокзала. вт., чт., птн. 19.00,сб.16.00
- Феодоровская* г.Пушкин, Феодоровский собор (помещение воскресной школы) авт.371 (отПушк. вокзала) вс.13.00
- Воскресенье* г.Колпино, Спорткомплекс «Ижорец» домик на городошных кортах пн., ср.19.00, вс. 18.00



12 ШАГОВ АНОНИМНЫХ АЛКОГОЛИКОВ

ПЕРВЫЙ ШАГ. Мы признали своё бессилие перед алкоголем, признали, что потеряли контроль над своей жизнью.

ВТОРОЙ ШАГ. Мы пришли к убеждению, что только Сила, более могущественная, чем мы сами, может вернуть нам здравомыслие.

ТРЕТИЙ ШАГ. Мы приняли решение передать нашу волю и нашу жизнь под защиту Бога, как мы его понимаем.

ЧЕТВЁРТЫЙ ШАГ. Мы произвели глубокий и бесстрашный анализ всей своей жизни.

ПЯТЫЙ ШАГ. Мы признали перед Богом, перед собой и каким-либо человеком истинную природу наших заблуждений.

ШЕСТОЙ ШАГ. Мы полностью подготовили себя к тому, чтобы Бог избавил нас от наших недостатков.

СЕДЬМОЙ ШАГ. Мы смиренно просили Бога избавить нас от наших слабостей и недостатков.

ВОСЬМОЙ ШАГ. Мы составили список всех людей, кому причинили зло, и приготовились просить у них прощения и возместить ущерб.

ДЕВЯТЫЙ ШАГ. Мы попросили прощения и возместили ущерб, кроме тех случаев, когда это могло кому-либо принести вред.

ДЕСЯТЫЙ ШАГ. Мы постоянно осуществляем самоконтроль и, когда допускаем ошибки, сразу их исправляем.

ОДИНАДЦАТЫЙ ШАГ. Мы стремились путём молитвы и размышлений углубить соприкосновение с Богом, как мы его понимаем, молясь о знании Его воли и о даровании сил для её исполнения.

ДВЕНАДЦАТЫЙ ШАГ. Достигнув духовного возрождения в результате выполнения предыдущих шагов, мы стараемся поделиться опытом с алкоголиками, которые всё ещё страдают и стараемся применять принципы Программы во всех наших делах.

Журнал выпускается Петербургским Советом обслуживания А.А.

По его поручению номер собирал и редактировал: Егор Тихорский

Компьютерный набор и вёрстка: Михаил Трезвенко
Отпечатано методом ризографии.

Рисунок на обложке: Валерия Кулясова

Фотографии: И.Трофимкина

Рисунки в тексте из журнала «АРКА»

Письма присылайте по адресу:
Санкт-Петербург, ул.Садовая д.52, помещение
клуба «Доверие». Совет Обслуживания
Анонимных Алкоголиков.

Тираж: 300 экз.

От редакции: Обращаем внимание наших читателей! Ни одно из суждений, высказываний в опубликованных материалах, не является истиной в последней инстанции и может быть оспорено любым членом нашего Сообщества. Пишите! Спорьте! Ждём!