

# АА - ЖУРНАЛ

осень 2007 г.  
№ 0 (пилотный выпуск)

ПЕРВЫЙ ШАГ  
лекция о. Мартина

АНОНИМНОСТЬ  
полюса мнений

ПОСВЯЩЕНИЕ СЕСТРЕ ИГНАТИИ  
история АА

ПЛАТФОРМА  
наши истории

г. ПРОКОПЬЕВСК, гр. "Вера"  
знакомимся: Группа АА

АНОНИМНЫЕ АЛКОГОЛИКИ  
статья Джека Александера (начало)



группа АА "Весвало"

## СОДЕРЖАНИЕ

Первый шаг (лекция о. Мартина)	2
Анонимность полюса мнений	5
Посвящение сестре Игнатии история АА	8
Платформа наши истории	11
Рождение группы г. Прокопьевск (Кемеровская обл.)	13
Анонимные Алкоголики статья Джека Александра (начало)	14

## РЕДАКТОРСКАЯ КОЛОНКА

Ура! Свершилось! Выпускаем мы наконец-то этот первый номер электронного журнала Анонимных Алкоголиков! Столько мыслей, идей, переживаний и сомнений вкладывались в его рождение, но он родился же, вышел в свет, такой красочный и живой! Мне лично он очень нравится и у меня нет никаких сомнений – всё очень правильно и это нужно.

Итак...

Лекция о. Мартина о Первом Шаге. Мне стыдно признаться, но я раньше вообще не читала его лекции, а зря! Я поразила простотой и доходчивостью его слов. Для меня было очень важно ещё (который) раз понять, что Первый Шаг делается только с помощью честности, открытости и готовности, и ещё сердцем: я - алкоголик! Что все начинается с чистой доски, что следует выбросить из головы все старые мысли и предубеждения и смотреть на себя и свою жизнь с новыми, открытыми и честными глазами. Ну, а про иллюстрации к этой лекции у меня нет слов: Как много талантливых людей среди нас!

Очень много для себя я почерпнула из статей об анонимности. Эти понятия меня волнуют с самых первых дней в АА. А после чтения этих статей мне стало ясно, что разброс мнений и понимания этих принципов очень широк. И все эти мнения и взгляды имеют право на жизнь. И мне стало как-то хорошо и легче от принятия того, что я – маленький и незаметный человек – один среди миллионов, а не знаменитость, которая часто показывается в

общественных местах и на светских тусовках.

Задумалась, когда читала рассказ Александра. У меня никогда не было мыслей о самоубийстве, не жила в одиночестве и отчаянии, без денег, работы, и кровя над головой. Я ничего не потеряла.

И подумалось, что возможно, именно поэтому у меня до сих пор у меня бывает одержимость, уверенность в том, что я могу ещё контролировать себя, хотя прекрасно понимаю, что если буду пить, меня ждут впереди все «прелести» глубокого дна.

На более радостной ноте....Перед глазами вижу огромную карту нашей необъятной страны, а там за Уралом далеко, далеко от нас от Москве, есть светлая крошечная точка – она видна со спутника. Это же город Прокопьевск, где есть группа АА! Там есть выздоравливающие алкоголики! Они собираются, делятся своими надеждами, силами, и опытом друг с другом и передают их ещё нам. Как тепло и радостно становится, когда я визуалью представляю эту новую группу, эту светлую точку далеко от меня в Сибири, и заочно делюсь с ней радостью жизни.

И напоследок скажу, что рада видеть в этом первом номере нового журнала «старые песни о главном». То есть, статьи о Сестре Игнатии и Джека Александра, которые проливают свет на историю нашего Содружества, о которой мы так мало знаем. Они же не дадут нам потерять связь времен и навсегда напоминают нам о том бесценном опыте у истоков Содружества, который дал свои плоды в более семидесятилетнем развитии Анонимных Алкоголиков.

Алиса Е. (г. Москва)

E-Mail: sereneali@gcnet.ru

## РЕДАКЦИЯ ЖУРНАЛА

*Редакции журнала еще не существует. Этот номер подготовлен несколькими инициаторами, которые рассчитывают в дальнейшем на помощь и поддержку членов нашего Содружества.*

*Как ни банально это звучит, но мы будем очень рады если в работе над следующими выпусками журнала примут участие члены АА с различных частей нашей страны и имеющих желание, возможности, профессиональные навыки для этой работы. Для этого нужно только выразить это желание - написать нам.*

*Написать нам можно также имея свое собственное представление о содержании журнала, его оформлении и концепции развития.*

о. Мартин  
(лекция)

## Первый шаг АА

Добрый вечер!

Сегодня моя цель состоит в том, чтобы поделиться с вами некоторыми личными комментариями о Первом Шаге АА. Это первая лекция из серии, посвящённой первым пяти Шагам Программы. Естественно, мы начинаем с Первого Шага.

Я думаю, это правда - труднее всего понять очевидное. Как сказал когда-то один человек, я не вижу леса из-за того, что мешают деревья. Вот это-то часто и происходит с нами, нам не удаётся понять очевидное. Вот слова Первого Шага: "Мы признали своё бессилие перед алкоголем, признали, что мы потеряли контроль над своей жизнью". Никто из тех, у кого есть проблемы с алкоголем, не захочет принять такой режим, который исключает употребление алкоголя, пока он не признает, что, если он будет продолжать пить - это убьёт его.

Итак, мы подходим к Первому Шагу, и как однажды кто-то сказал, с комментарием об очевидном начинается самое длинное путешествие, и начинается оно с Первого Шага. Работа по Первому Шагу - наиболее сложная часть путешествия. Это как первая ступень лестницы - она кажется самой высокой, самой трудной, но она в то же время и самая прочная. Кто-то однажды сказал, и я согласен с этим, что глубина и серьёзность, с которыми вы будете работать над остальными одиннадцатью Шагами Программы, прямо зависит от глубины и серьёзности, с которой вы принимаете Первый Шаг.

Первый Шаг - это не тот шаг, который вы, сделав однажды, оставляете, чтобы двигаться дальше. Это признание своего состояния. И это не просто работа интеллекта, когда прослушав лекции и получив необходимые знания вы, походив на группы и на индивидуальную терапию, приходите к выводу на интеллектуальном уровне: Да, я полагаю, что я - алкоголик. Этот шаг делается сердцем: я - алкоголик! И происходит это лишь тогда, когда присутствует сочетание трёх прекрасных компонентов: честности, открытости и готовности. Вот Ноу-хау выздоровления!

Как же мне выздороветь? Как же мне выбраться из того ада, в котором я нахожусь? Как мне выбраться со дна той ямы, в которую я провалился? Только с

помощью честности, открытости и готовности! Если в вас присутствуют эти три составных компонента - вы можете выздороветь. И начинается это с Первого Шага.

В 1935 году два человека сидели за кухонным столом. У одного было шесть месяцев трезвости, у другого около шести часов. Это были исключительно умные люди, не какие-нибудь сумасшедшие фанатики. Один из них был биржевой маклер, другой - врач-хирург. Они испробовали все средства, чтобы выбраться из ада, в котором они находились. Один из них оставался трезвым шесть месяцев, помогая другим обрести трезвость. Он не смог помочь никому из них, но он помог себе, пытаясь помочь другим. И он понял, что приёмы, которые он использовал для помощи другим, не сработали по той лишь причине, что они оказались несостоятельными. А несостоятельными они оказались по той лишь простой причине, что не сработали. Он пытался заколачивать гвозди бутылками из-под молока, и молочные бутылки разбивались. Для того, чтобы забивать гвозди, нужен был молоток. И вот он искал такой молоток, и никак не мог найти его.

Вы знаете, что он говорил людям? "Если у вас проблема с алкоголем - обретите Бога, и вы будете в состоянии справиться с этой проблемой".

Ему не приходило в голову, что для того, чтобы обрести Бога, нужно было сначала избавиться от пьянства.

И вот, как и многое в АА, он начал искать путём проб и ошибок.

Его доктор, доктор Силкуорт, сказал ему: "Почему бы тебе, когда ты будешь говорить со следующим алкоголиком, не использовать научный подход?"

Может быть, что-то не в порядке у нас - алкоголиков? Наше тело не может контролировать употребление алкоголя так, как это происходит у нормальных людей.

Вот этот-то подход он и использовал, говоря с этим врачом - человеком науки. И в этом был смысл.

- Ты пробовал это?

- Да!

- А это?

- Тоже пробовал...

- А вот это?

- Да.

- Но ты всё ещё пьёшь?

- Да!



- Может быть, с нами что-то не в порядке?

В отчаянии цепляясь за жизнь, они искали рецепт от болезни, которая убивала их. Они не были теоретиками и не имели теорий, как выздороветь. Они просто хотели выжить. И вот к чему они пришли:

Давайте забудем всё, что мы делали до сих пор. Давайте подойдём к этой проблеме заново, и сотрём из нашей памяти и из нашего ума всё, что мы знали раньше.

Действительно, человеческий ум представляет собой при рождении *tabula rata* - чистую доску, на которой жизненный опыт начинает делать свои записи. Вот так и начали эти двое: Давай-ка лучше признаем, что мы не можем справиться с этой проблемой. Вот как они начали выздоравливать. Как ты можешь выздоравливать, если ты не признаёшь факта своей болезни! Именно это они и сделали. Они капитулировали перед фактом, который не хочет признать ни один наркоман или алкоголик - это то, что он или она бессилён перед чем-либо. Но они должны были прийти к этому, если хотели выжить. Смерть была слишком близко. Мне кажется, в тот момент Бил Вилсон понял, что у него в запасе есть ещё возможность выпить, но было весьма проблематично, есть ли у него возможность выжить после этого. А он хотел выжить.

Итак, он признал бессилие перед алкоголем, а ведь это довольно страшно для любого человеческого существа признать своё бессилие перед чем-либо. Но он должен был проиграть бой, чтобы выиграть войну.

Вот в чём величайший парадокс выздоровления: мы сдаёмся, чтобы победить. Звучит нелепо, не правда ли!

Но знаете что происходит? Алкоголики и наркоманы во всём, что не касается алкоголя и наркотиков, абсолютно нормальные люди.

Я всегда использую следующее сравнение: Они каждый день выходят на ринг, чтобы сразиться с чемпионом, и получают взбучку. Но они продолжают выползать на ринг. И так 16 лет... И вот они на карачках, все в синяках, ползут на очередной раунд, и только догадайтесь, что происходит в том органе, который они называют мозгами? "Как бы мне сегодня не получить взбучку?" А в то время, как они надевают боксёрские перчатки, АА



завтра снова пойду!!!!  
Побе жууу...



заглядывает им через плечо и говорит: "Не лезь на ринг! Если ты не будешь драться, ты не получишь взбучку". АА говорит: "Если ты не выпьешь первую рюмку, ты не напьёшься".

Очевидное, очевидное... Почему я об этом не задумывался раньше?

Итак, Первый Шаг начинается со следующего: Если я не могу выиграть - какой смысл драться?

Первый Шаг - это признание своего состояния, и, по моему мнению, это то, что вы храните в своём сердце, в своём сознании, так же, как вы храните медальку за трезвость в своём кармане. Вы часто прикасаетесь к ней пальцами, и вот, вы как бы постоянно прикасаетесь пальцами вашего сердца, сознания и души к этой мысли, хранящейся в глубине вашего существа: я бессилён перед алкоголем.

Это постоянное укрепление вашего убеждения, и чем глубже у вас в душе это убеждение, тем серьёзней вы будете работать над остальными одиннадцатью Шагами Программы АА. Это первая ступень лестницы, ведущей из ямы алкоголизма и наркомании: сдайся, а то умрёшь. Другого не дано.

Как же я прихожу к принятию этого? Через честность, через честность.

Однажды я слышал, как врач сказал своим пациентам: Посмотрите на прошлую жизнь, посмотрите на прошлую жизнь, посмотрите на прошлую жизнь!

И если вы придёте к выводу, что когда я пил, я не контролировал алкоголь; алкоголь контролировал меня и моё пьянство создавало проблемы, тогда то, что создаёт проблемы - само является проблемой, и если ваше пьянство создаёт проблемы - значит у вас проблема с пьянством.

Мне абсолютно всё равно, как вы это называете, если вы понимаете, что то, что вы делаете, создаёт проблемы, и поэтому само по себе является проблемой.

Это настолько самоочевидно! Но никто не в состоянии вам это доказать. Вы это или видите, или нет.

Я всегда использую следующий приём: Давайте ответим на несколько простых вопросов: Вам когда-нибудь в жизни случалось выпивать дозу больше той, чем вы сами себе наметили? Я здесь не имею в виду того парня, который каждую пятницу,



получив зарплату, разменивает чек в ближайшей пивной и выпивает при этом пару пива. Время от времени туда заглядывает кто-нибудь из его старых приятелей и он выпивает с ними четыре пива. Я говорю не об этом. Я спрашиваю, случалось ли вам когда-нибудь выпивать дозу больше той, чем вы сами себе наметили? “Я знаю, дорогая, я вёл себя как последний дурак на прошлой вечеринке, я клянусь всеми святыми на могиле матери, что с этих пор я не буду выпивать больше трёх рюмок...”, и выпивает 23 рюмки. Итак, вам когда-нибудь случалось выпивать дозу больше той, чем вы сами себе определили? Вам когда-нибудь случалось обещать себе не выпивать больше определённого количества спиртного и нарушать данное самому себе обещание? Если вы один раз ответили “да” на этот вопрос - вы, вероятно, алкоголик. А если два - у вас в плане алкоголизма всё в порядке, записывайтесь в лечебный центр. Ответьте себе на вопрос, это не трудно: Вы когда-нибудь лгали кому-нибудь относительно вашего пьянства? Да или нет? Не надо ходить вокруг да около - да или нет? И если вы ответили “да” - у вас проблема.

Я всегда использую один вопрос для диагностики заболевания: Посмотрите на то, как вы ведёте себя в пьяном виде, и ответьте себе: нормально пьющие люди так поступают? Вопрос: нормально пьющие люди лгут, как они пьют? Ответ: У них на это нет абсолютно никаких оснований.

Кто из вас попал в лечебный центр за хорошее поведение? Кто из вас попал в лечебный центр потому, что она лучшая жена года?

- О, дорогая, ты лучше всех на свете, ты идеальная жена, давай-ка отправим тебя на лечение!

Видите, что я делаю? Я просто указываю вам на очевидное.

Вам когда-нибудь приходилось прятать бутылки со спиртным? Нормально пьющие люди этого не делают. А от себя самого вам приходилось прятать бутылку? А вам когда-нибудь случалось находить эту бутылку, когда вы уже шесть лет не пьёте? Какой от неё тогда толк?

Итак, я указываю вам на очевидное.

Обратите внимание: В АА мне говорят: Моя жизнь стала неуправляемой... У меня всё ещё есть жена, семья, работа, у меня две автомашины и дом! Этот человек не понимает, что он пока не потерял всё это. Если в этом зале есть люди, которые всё ещё используют этот набор отрицаний “нет, этого со мной не случилось”, что ж, продолжайте пить, и все эти чудесные вещи произойдут с вами. Но вам

не обязательно это делать. Вы уже доказали себе сотню раз, что пьянство создаёт в вашей жизни проблему. Да, у вас всё ещё есть жена, но ваш брак висит на волоске...

Однажды к моему другу, директору лечебного центра, зашёл пациент и сказал: “Мне кажется, я напрасно попал сюда. Я пробыл здесь уже неделю, прослушал всё, что здесь мне говорили, и думаю, что это место не для меня”. И он начал перечислять всё то, что ещё не случилось с ним. Когда он закончил, директор сказал ему: “Вы сейчас перечислили всё то, что алкоголь ещё не сделал с вами. Не будем говорить об этом. Давайте поговорим о том, что уже сделал с вами алкоголь. Первое - алкоголь привёл вас в лечебный центр - не так ли?” - и он начал перечислять реальные проблемы пациента.

Неуправляемость. Самый чудесный дар, который делает человеческое существо богоподобным - это чело-веческий разум. Так вот, алкоголь контролирует до 90% бодрствующего алкоголика. Алкоголь и наркотики контролируют выбор людей, с которыми вы общаетесь и которых вы избегаете. Алкоголь и наркотики контролируют выбор мест, которые вы посещаете и от которых вы держитесь подальше. Алкоголь контролирует выбор ресторанов, в которые вы ходите и от которых также держитесь подальше. И вы говорите, что не потеряли контроль над своей жизнью?

Давайте прямо взглянем правде в глаза и обретём готовность что-то изменить. Алкоголизм и наркомания это смертельные заболевания. Разве это не логично для нормального человека, которому указали на определённые симптомы и признаки, проверить их? Разве это не логично - проверить? Когда вы будете обсуждать то, что сейчас услышали, постарайтесь при обсуждении быть честными и открытыми, и обрести немного готовности сделать то, что необходимо. Помните, если алкоголик не покончит с пьянством, пьянство в конце концов покончит с ним.

Для вашей же пользы, я надеюсь, что вы первые покончите с пьянством.



*В следующем номере:*

*продолжение лекций о. Мартина - Второй шаг.*

## Анонимность: полюса мнений

### мнение первое

Если откровенно говорить, то эту статью я писал не один месяц ( - два : ) ), испытывая даже некоторый комплекс неполноценности от неразрешимости стоящей передо мной проблемы. Конечно, я имею свое личное представление об Одиннадцатой традиции АА. Но вся «загвоздка» состояла в том, что я не мог выразить это свое представление. Не мог для себя представить все нюансы взаимоотношения членов нашего Содружества с людьми, которые ищут решения своей проблемы употребления алкоголя через средства массовой информации. Но все-таки что-то получилось.... Вот и попытаюсь объяснить, то, что сам с трудом понял.

В статье Билла У. об Одиннадцатой традиции он сравнивает наши взаимоотношения с общественностью со спасательными канатами, протянутыми в сторону алкоголиков, не знающих о нас. Мне же понадобилось (таков уж я педант :) ) более точное сравнение, и вот размышляя об этой традиции, традиции анонимности, я понял, что ее определение скорее качественное и если быть более точным, то это определение в характеристиках взаимоотношений АА и тех людей, которые о нас еще не знают. Саму традицию можно назвать как угодно и «переходной мост», и «путь», и «тоннель», и спасательный канат». Но это все-таки узкие понятия. Главным все-таки будет другое - то, что для прохождения по этому пути необходимы комфортные условия. Необходимо создать условия, по которым не имеющие представления о нас люди, **смогут сами** (это важно!) определить свою личную необходимость и готовность принять эти наши принципы. Должно быть соблюдено самое главное условие донесения наших идей – **свобода выбора** (опять выделяю, т.к. считаю это очень важным) для любой личности. И здесь на первый план выходит понятие степени (уровня) этой анонимности. Опять обращаясь к сравнениям, то этот уровень я бы назвал степенью освещенности «пути», «тоннеля». И как я понимаю, у каждого собственные представления об этом

уровне. Осветить можно по-разному – одной лампочкой эконом-класса, от которой ничего не будет видно, или наоборот - мощным прожектором, ослепляющим этот путь. И именно достаточный уровень освещения и является необходимым условием комфортности.

Первая крайность – путь по тоннелю максимальной освещен:

Если я, по роду своей деятельности, являюсь публичной личностью (политик, актер, общественный деятель), то мой здравый смысл не позволит мне допустить любую возможность публикации моей фотографии и связывания моего имени с Содружеством АА. Так как, в реальности, этот факт ставит под угрозу мою собственную карьеру и жизнь, и делает в будущем возможность манипулирования моим именем перед общественностью.

Если же, я по роду своей деятельности, являюсь публичной личностью... и в то же время я - «звезда», исчисляю, что имею право заявлять о своей принадлежности к Содружеству, то скорее всего **я** предполагаю, что эти **мои** действия не буду иметь негативных последствий для **моей** карьеры и не отразятся на **моих** отношениях с окружающими. И считаю, что **моя** личность может служить примером выздоровления. В этом случае, я уверен за свою репутацию и не предполагаю, что мои действия могут нанести ущерб имени АА. Я уверен в этом и несу личную ответственность. Тогда – «да», в этом случае я буду играть роль «прожектора», освещающего путь. Я не случайно выделил имена собственные в предыдущем абзаце. Видно, что в



### ВАКАНСИИ

Для того, чтобы журнал оправдывал свое предназначение, необходимо, чтобы в его работе принимали участие и профессионалы. Крайне нужны: переводчики - (английский, немецкий, испанский, французский).

корректоры текстов (или просто грамотные люди), иллюстраторы, оформители, web-мастера.

Можно для выполнения конкретной, разовой работы, а можно и на основе постоянного сотрудничества.

этом случае мой интерес направлен в первую очередь на значимость моей личности, а не на тех людей, которым я могу помочь. Я диктую, я учу как надо своим примером. Являюсь “путеводной звездой”. Это уже диктат, насилие. Короче - «проектор» может светить совершенно в другую сторону и может даже ослепить. И в этом случае я должен взять на себя еще одну ответственность – ответственность за того человека, который



обманется в своих ожиданиях относительно меня. Для которого я не являюсь авторитетом, и которого моя личность наоборот - оттолкнет от АА. Ведь я должен и предположить, что может произойти и в случае моего срыва, и при оглашении реальных фактов из моей жизни и

просто от некорректной статьи недобросовестного журналиста.

Другая крайность: освещение очень тусклое. Уровень анонимности на уровне секретности. Я бы назвал этот уровень консервативным. Основание этого уровня страх, перестраховка.

Очень сильное влияние такое отношение к анонимности сказывается в первую очередь в служении, когда, объясняя свои действиями необходимостью сохранения анонимности, мы ограничиваем свою работу со СМИ, мы ограничиваем выпуск собственных изданий и информацию, которую размещаем в них. Я член Содружества АА уже почти пять лет. Но только на третьем году своего членства я узнал о существовании информационного бюллетеня А/Я 33. Притом, что живу я в Москве, и посещал практически постоянно несколько центральных групп. Мне очень нравится “Московский Листок”, и я благодарен его создателям за ту работу, которую они проделывают. Но вместе с тем скажу, что содержание “Московского Листка” мне недоступно! Мне могут ответить, что при желании я могу найти все это. Да, конечно, могу и при малом желании и при большом желании. Но такие условия уже не являются обеспечением «доступности наших идей». От моей информированности делами АА на московском и российском уровне зависит и моя трезвость, и мое желание служить.

Часто допускается мысль, что в выполнении Одиннадцатой традиции лучше перестраховаться и не «светиться» без крайней нужды. Не лучше.

«Секретность» - точно такое же нарушение Одиннадцатой традиции, как и «звездность».

Вот такие на мой взгляд две полярные точки зрения на личную анонимность члена АА на общественном уровне. Истина, естественно, как всегда посередине и достаточность освещения нашего «тоннеля» обеспечивает только понимание того, что я не благодетель и не пастырь «заблудших овец», с одной стороны, и в преодолении своего, часто не обоснованного, страха и иметь мужество быть искренним в выполнении своего Двенадцатого Шага, с другой стороны. Формула проста: Я обыкновенный человек, который должен был умереть, но выжил и готов поделиться своим опытом!

*Сергей П. (г. Москва)*

*E-Mail: sergey.praga@gmail.com*

### *мнение второе*

Меня зовут Светлана, и я алкоголик. Об анонимности говорится в 11 и 12 Традициях АА. Анонимность в АА - многогранна и многозначна. Но я коснусь лишь некоторых ее граней.

Когда я пришла в АА, я мало задумывалась, что же означает это слово “анонимные” в названии самого Содружества АА. Я лишь поняла, что у меня не будут требовать паспорт при “приеме” в АА и не будут допытываться, какая у меня фамилия, где я живу и где работаю.

Хотя я уже долгое время нигде не работала из-за ребенка и не была известной личностью, я боялась дать свой номер телефона членам АА, я не назвала свою фамилию и не хотела, чтобы кто-нибудь знал обо

мне больше, чем я того хочу.

Эта безопасность была очень важна для меня, и важно было, что меня никто не расспрашивал на моих первых собраниях АА. Я увидела, что на самом деле никто не называет чужие фамилии членов АА. И хотя эти мои страхи были, как я потом поняла, иррациональными, алкогольными,



глупыми - но они были!

Думаю, что именно это соблюдение анонимности на самом начальном уровне позволило остаться мне в АА. И не подорвало доверие к Анонимным алкоголикам.

С самого начала в АА я никогда не подвергала сомнению или ревизии Программу АА - ни Шаги, ни Традиции, ни Принципы мирового обслуживания АА. Я отдавала себе отчет, что я еще многого не понимаю, но если в 11 Традиции написано, что "мы должны всегда сохранять личную анонимность со средствами массовой информации" - то и я должна ее сохранять. Невзирая ни на какие доводы типа "пусть все увидят, какая я хорошая трезвая!" или что "в оригинале мягкое долженствование".

Я верила и продолжаю верить в то, что соблюдение этой Традиции анонимности позволит прийти в АА гораздо большему количеству алкоголиков. И что ее нарушение пусть и приведет в АА какое-то количество алкоголиков, но преградит путь в АА многим. Тем, кому мы должны гарантировать безопасность и защищенность.

АА не стоит на месте, а учитывает изменения, происходящие в мире. Недавно я узнала, что, оказывается, брошюра "Как понимать анонимность" уже давно дополнена и вопросом о соблюдении анонимности в Интернете. И групповое сознание АА через Конференцию по общему обслуживанию АА уже выразило свое мнение о том, что Интернет - это тоже средство массовой информации, поэтому на сайтах АА должна соблюдаться личная анонимность также, как и в других СМИ.

Давно уже я избавилась от алкогольных страхов, давно уже не боюсь говорить при знакомстве, что я - алкоголик и член АА. Не боюсь поместить свое фото с подписью "Света- член АА" ни в журнале, ни в газете, ни на сайте АА.

Но я считаю своим духовным долгом не нарушать свою личную анонимность, чтобы не лишить шанса на жизнь других алкоголиков, опасющихся за свою анонимность. И чем больше я выздоравливаю, тем смысл анонимности становится для меня глубже.

Для меня анонимность в СМИ - это начальный уровень анонимности, которую должны соблюдать

все члены АА. И это не просто "рекомендация", а духовный принцип существования АА.

В 12 Традиции АА говорится, как я понимаю, уже об анонимности на более глубоком уровне. О том, что принципы гораздо важнее личностей.

Это для меня означает, что я не должна хвалиться своими делами в АА. Я давно уже получила авансом плату за все, что делаю и сделаю в АА. Плату, которую я никогда не смогу отработать, проживи еще хоть двести лет. Эта плата - сама моя трезвая прекрасная жизнь.

Поэтому мне всегда странно видеть на праздниках АА чествование "основателей" первой группы АА в городе. Или "первых членов АА в первой группе",

которых поднимают и которым аплодируют. И которые соглашаются на подобные "чествования". Мне становится не по себе: я вижу здесь, чувствую прекрасную иллюстрацию нарушения принципа анонимности.

И думаю: ведь это алкоголики, которые создали группу АА, чтобы выжить самим. В чем же их героизм?

12 Традиция АА напоминает мне об отказе от своеволия, об отказе от личных амбиций, о самопожертвовании.

О том, "что мы должны на практике следовать принципу подлинного смирения. Это необходимо для того, чтобы дарованное нам огромное благо никогда не испортило нас; чтобы в нашей жизни мы всегда с благодарностью размышляли о Нем, стоящим над всеми нами." ("12x12", стр.213).

Света Ш. (Ростов на Дону)

## ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ

*Необходимым условием существования журнала является обратная связь. Нужны личные истории анонимных алкоголиков, самый разнообразный опыт и мнения. Темы: работа по шагам, жизненный опыт, история АА, юмор (сарказм тоже подойдет:)), личная творческая реализация. Ограничения одно: должно быть интересно!*



## Посвящение сестре Игнатии: вечная память и благодарность

Билл У.  
Август 1966 г.

Первого апреля 1966 года в американском городе Кливленд ушла из жизни сестра милосердия Ордена Святого Августина Мария Игнатия. Сестра, которая стала в период становления Содружества, одной из самых наших лучших друзей.

И уже на следующий день тысячи людей пришли к Дому Ордена для того, чтобы отдать Сестре Игнатии последнюю дань. Они пришли к Сёстрам Милосердия, которые были в этот день как одно целое и излучали свет своей веры. И эти дни прощания ни в коем случае нельзя было назвать днями скорби. Это были дни благодарности Богу за Его огромную благодать всем нам.

Все ранее написанное и рассказанное о сестре Игнатии ее близко знающими людьми наглядно демонстрирует ее характер и ее дела. Но наиболее же сильным выражением ее заслуги перед нашим Содружеством была впервые реализованная возможность оказания клинической помощи алкоголикам, на которую она отважилась вместе с доктором Бобом. И осуществление такой помощи подтвердило, что удовлетворение духовных потребностей страдающих алкоголиков не может встретить на своем пути преград и границ.

Пожалуй, этот рассказ не нужен для тех тысяч мужчин, женщин, и детей, жизни которых Сестра непосредственно коснулась и осветила. Они уже знают о ней очень много и о той благодати, которую она принесла им всем. Но для многих других, которые никогда не знали и не чувствовали на себе её любви, мы надеемся это повествование станет особым вдохновенным.

Выросшая в семье верующих и свободолюбивых родителей, эмигрировавших из Ирландии, молодая девушка уже с ранних пор начала проявлять необыкновенные музыкальные дарования в игре на пианино и в пении. В 1914 году по зову своего

сердца Игнатия решила посвятить свою жизнь Богу и присоединилась к монашескому Ордену, деятельность которого, нам, анонимным алкоголикам хорошо известна – к Ордену Сестер Милосердия Святого Августина. Здесь она продолжила свое музыкальное образование и преподавание. Но со временем стало вызывать большие опасения здоровье Сестры. Она была болезненной и физически очень слабой женщиной, и к 1933 году уже не могла в полной мере заниматься музыкой. Эти нагрузки стали для нее непосильными. И тогда ей пришлось оставить любимые занятия и занять скромную должность в регистрационном

отделении Больницы Святого Томаса в городе Акрон, штат Огайо - больницы, обслуживанием которой занимался её Орден Сестер Милосердия. Но многие сомневались даже в том, что и это занятие будет ей посильным. И один только Бог

знал, что судьба уготовила ей жить до семидесяти семи лет и оказать помощь и участие в жизни 15 000 алкоголиков и их семей.

### Внезапный рост АА

Издание в 1939 году книги «Анонимные Алкоголики» и целый ряд публикаций в средствах массовой информации невероятно сильно подняли интерес к нашему движению. Число членов Содружества только в Кливленде в течение нескольких месяцев увеличилось в десятки раз. Такой резкий интерес выявил и одну из очень серьезных проблем, связанную с оказанием помощи страдающим алкоголикам – это отсутствие возможностей госпитализации такой специфической категории пациентов - алкоголиков. И если первое время больницы Кливленда объединились, принимая всё увеличивающийся поток больных, то уже после первых случаев



неоплаты предъявленных счетов их энтузиазм значительно ослабел.

И тогда Доктор Боб, озабоченный отсутствием свободных больничных мест в Акроне, решил нанести визит в больницу Св. Томаса, т.к. вполне обосновано рассчитывал на то, что администрация может увидеть в предложении сотрудничества прекрасную возможность послужить страждущим. И как он оказался прав!

### *Сестра Игнатия узнает об АА*

Доктор Боб никого не знал из персонала больницы и он просто обратился к находящейся в регистратуре монахине и рассказал ей историю Анонимных Алкоголиков и свою личную историю выздоровления. Услышанное же разбудило в сестре Игнатии глубокое сострадание и скорее всего её изумительная интуиция уже подсказывала ей: «Я нужна здесь! Я могу помочь!» Но – чем? Ведь существовали определенные установленные отношения и правила. Алкоголизм воспринимался общественностью как форма распущенности! Каков же выход?

- Вы знаете, - предположила Мария Игнатия, когда доктор Боб рассказал об одном алкоголике, нуждающемся в госпитализации, – мне кажется, Ваш друг серьезно болен. Скорее всего - у него тяжелейший случай несварения желудка.

- Точно! – ответил Доктор Боб. – у него действительно тяжелая форма гастрита.

- Тогда, – с блестящими от конспирации глазами Сестра повелела. – срочно приведите его на госпитализацию.

Но тут эти двое милосердных конспиратора столкнулись с другой проблемой: когда их пациент был доставлен – он был в таком ужасном состоянии опьянения, что о размещении его в общей палате не могло быть и речи. Но Сестра озадачилась только на мгновение. Её лицо расплылось в широкой улыбке, и она объявила: «Мы

*Знаете ли Вы, что медальоны трезвости, столь широко распространенные среди анонимных, впервые применила в своей практике сестра Игнатия. Она ставила условие: Если накрывает тяга и очень сильно желание выпить, то это можно сделать ... .. только после того, как медальон будет возвращен ей :)*

перенесем его кровать в нашу комнату для венков. Там, он никому не мешает». Они быстро все это сделали, и жертва «несварения желудка» вскоре стал на пути трезвости и выздоровления.

Конечно, эта их уловка не могла продолжаться долго и конспираторов мучила совесть, в отношении их малой, хотя и благородной лжи. И каков же был их восторг, когда при объяснении с администрацией больницы и ее попечителями они нашли полное понимание и поддержку, а самого доктора Боба пригласили работать в штат.

Для реабилитации алкоголиков было отведено

целое отделение, заведовать которым стала сестра Игнатия. Лечение в этом отделении осуществлялось за чисто символическую плату и очень часто с отсрочкой. Оплату лечения некоторых пациентов осуществлял сам доктор Боб. И с утра до ночи палаты госпиталя были открыты для посетителей - анонимных алкоголиков с местных групп, которые делились своим опытом выздоровления – они делали Двенадцатый Шаг.



### *С бесконечной нежностью*

Сестра Игнатия все свое время и все свои силы отдавала своим пациентам - относилась к каждому из них с бесконечной нежностью и пониманием. Именно эти сострадание и сочувствие стали главными составляющими её уникальной Благодати. Она притягивала к себе каждого, проникая через грубость, упрямство и неприятие. Имела силу противостоять отъявленному сумасбродству и занимать самую твердую позицию в самых сложных ситуациях и обстоятельствах. Её природное очарование и юмор умирляли самых своенравных пациентов.

Мы, анонимные алкоголики, часто говорим, что наше Содружество основывается на ресурсах, которые мы извлекли из медицины, религии, и из собственного опыта питья и исцеления. Да, это так. И никогда до или после этого раннего этапа в Акроне мы не имели возможности быть свидетелями более совершенного сочетания всех этих исцеляющих сил. Доктор Боб был безупречным представителем и медицины и принципов Анонимных Алкоголиков, а сестра Игнатия и Сестры Св. Августина

своими духовными практиками в сочетании с прикладной медициной явили образец проявления духа их Ордена Милосердия. Нет необходимости подобно останавливаться на каждом отдельном достоинстве этих прекрасных друзей ранних лет Сообщества Анонимных Алкоголиков – Сестры Игнати и Доктора Боба. Мы должны просто помнить о том, что сделал их союз.

#### *Кончина Доктора Боба*

В 1950 г. Доктор Боб скончался. В течение десяти лет они лечили и духовно вдохновили около пяти тысяч алкоголиков. В знак нашей благодарности, мы, анонимные алкоголики, подарили Сестрам милосердия Святого Августина и персоналу больницы Св. Томаса бронзовую дощечку, которая по сей день висит в отделении, где Сестра и Доктор Боб творили свои чудеса. На дощечке написано:

#### ***В благодарность:***

***Друзья Доктора Боба и Анны С. с любовью посвящают эту мемориальную доску сёстрам и персоналу больницы св. Томаса в Акроне – родине Анонимных Алкоголиков. Больница Св. Томаса стала первым религиозным заведением, которое открыло свои двери нашему сообществу. Пусть любящая преданность тех, кто здесь трудился, будет ярким и прекрасным примером Божьей Благодати, вечно стоящей перед нами.***

Посетители больницы Св. Томаса сегодня часто интересуются – почему на надписи не упоминается имя Сестры Игнати. Дело в том, что она сама не позволила этого сделать. Это был как раз случай проявления её твердости в отстаивании своей позиции. Сестра действительно считала, что она недостойна никакого особого внимания к своей личности. И мы с Доктором Бобом увидели в этом её жесте проявление предельного смирения и абсолютного соответствия нашим принципам анонимности. Во многом благодаря примеру сестры Игнати, мы с тех пор оба стали твердыми в наших намерениях никогда не принимать какие-либо публичные почести.

После кончины Доктора Боба, нас очень беспокоила вероятность того, что Сестра Игнатия оставит свою работу в отделении больницы, т.к. в Ордене Сестер существовал принцип обязательной ротации и один вид служения не мог продолжаться

бесконечно. И вот в 1952 году, сестру перевели в Благотворительную Больницу Св. Винцента в Кливленде и назначили заведовать отделением для алкоголиков. Помещения же этого отделения были в жалком, аварийном состоянии и первым же делом Сестра Игнатия приступила к ремонту. И главными специалистами и работниками были добровольцы из числа членов АА, которые в свободное время бесплатно трудились на различных строительных работах. Очень много поступало пожертвований. И как результат всей этой деятельности появился прекрасный Розарий-холл - наркологическое отделение больницы. И чудеса исцеления стали продолжаться с еще большим успехом. Уже около 10 000 алкоголиков прошли через двери Розария-холл в следующие четырнадцать лет, и нашли приют и надежду у Сестры Игнати и прикоснулись к удивительному миру АА.

Но конечно, возраст и физические нагрузки давали себя знать. Уже сам факт, того, что Сестра, несмотря на свое слабое здоровье, так долго смогла оставаться с нами, вызывало у нас огромное восхищение. Но и её силы были небеспредельны. Иногда она болела, и я, приезжая в Кливленд, обязательно приходил к ней и садился около ее кровати. И в эти моменты я восхищался ею. Её безупречной верой, её полному принятию всего того, что судьба уготовила для неё по воле Бога.

И независимо от серьезности наших бесед она всегда сияла и улыбалась, всегда уповая на то, что Бог разрешит ей еще немного побыть в Розарии-холле. А через несколько дней, слегка окрепнув, она уже опять садилась к себе за стол, в отделении. И работала.



И не считала это чем-то из ряда вон выходящим.

В это время мы понимали, что любой её день может стать для неё последним и считали необходимым как-то выразить свою глубокую признательность за все её заслуги перед нами. И вот однажды, вместе с несколькими друзьями АА, я пригласил её отобедать с нами, связав это приглашение с датой ее 50-летнего служения в Ордене. В назначенный день, мы собрались вместе в одной из столовых Больницы Милосердия. Слегка утомленной походкой пришла и

сияющая Сестра. Мы, все находившиеся за столом, друг друга давно знали, и обед проходил в воспоминаниях о временах становления АА. Незабываемый день! А уже перед завершением мы преподнесли Сестре освященный свиток, в котором было благодарственное письмо в её адрес от имени нашего Содружества. Этот подарок её чрезвычайно удивил и поразил: “О, но это - слишком много - это слишком хорошо для меня.” И помня опыт с мемориальной дощечкой в госпитале Акрона, мы уверили её, что никто не будет знать об этом свитке, а сама она, если захочет, может скрыть его в дальнем ящичке своего стола.

Теперь этот свиток с письмом к Сестре Игнатии хранится в Розарии-холле и вот текст этого письма:

**Благодарность  
Сестре Марии Игнатии  
По случаю ее золотого юбилея**

**Дорогая Сестра,  
Для нас, Анонимных Алкоголиков, ты  
являешься самым лучшим другом, которого  
мы когда-либо знали.**

**Мы помним твоё нежное к нам отношение в  
дни, когда наше Содружество было очень мо-**

**лодым. И ваш деятельный союз с доктором  
Боб явился для нас духовным опытом ни с  
чем несравнимой ценности.**

**Все эти годы мы видели тебя у кроватей  
тысяч больных. Мы чувствовали на себе  
тот невиданный свет, который Бог всегда  
посылал через тебя, чтобы осветить нашу  
темноту. Ты лечила наши душевные раны,  
кормила нас своим уникальным пониманием и  
несравненной любовью. Не от кого и ни когда  
мы не будем иметь подарков более высших,  
чем твоя любовь ко всем нам.**

**И я от имени членов АА во всем мире,  
говорю тебе: “Бог в изобилии вознаградит  
Тебя за все твои труды для нас!”**

*В преданности  
Билл У.*

## Платформа

**Я** не знаю почему, но я очень часто вспоминаю тот край, до которого я дошел в своем пьянстве. Это было четыре года назад - Москва, первые числа ноября, первый сырой снег и пронизывающий ветер. Поздней ночью я стоял на платформе Фрязино в летнем спортивном костюме и тапочках. Было уже очень поздно, я был на платформе один и ждал какого -нибудь ж/д состава, чтобы броситься под него. Последний год мысли о самоубийстве приходили ко мне очень часто и я уже для себя заранее выбрал способ, с помощью которого я распрощаюсь с жизнью - это или поздняя электричка, или в метро, но только чтобы это произошло при отсутствии свидетелей, чтобы никого не напугать и чтобы потом меня не смогли опознать. Я хотел уйти из жизни тихо, незаметно, был - и нету меня. В отношении близких же я себя

успокаивал и был уверен - их боль вылечит время. Главное чтобы наконец прекратился этот кошмар и ужас, в котором я находился постоянно. И самое главное, что я только сейчас начинаю понимать, то мое состояние. Тогда же, четыре года назад, этого понимания не было. Я пытаюсь вспомнить о чем я думал те дни. Но не могу вспомнить. Ни мысли, ни чувств - я практически полностью потерял способность воспринимать окружающий мир - такой отрешенный ходячий труп.

\* \* \*

До этой платформы я работал на стройках Москвы уже довольно длительное время. У меня не было регистрации, не было какой - либо квалификации. Я приехал из Мурманска на заработки, жил прямо на стройплощадках или в бытовках среди таких же “гастербайтеров”, как и я, со всех концов России и ближнего Зарубежья. И на какой бы стройке я ни



находился, в каждой бригаде пили все и всегда. Я помню, что мы работали, и что-то делали только тогда, когда ни у кого не было денег. Получив зарплату, раздавали долги и старались быстрее отнести деньги на почту - отправить по домам, а остальные пропивали в течение нескольких дней. А дальше жили, занимая и перезанимая. Унижительность своего положения, невозможность вырваться из нищеты в которой я оказался, и очень жёсткая и напряженная атмосфера взаимоотношений среди разноликой массы рабочих - строителей вынуждала искать способ "расслабления". И этим способом была обычная пьянка. У меня совершенно не строились взаимоотношения со всеми людьми, с которыми мне приходилось работать. И все чаще и чаще я, если, конечно, были деньги, пил один. Я быстро стал "настоящим пропойцем" - последним человеком на стройке, которого можно было "кинуть" с зарплатой, обокрасть пьяного (все равно ничего не помнил). Я стал пить больше всех, чаще всех. Вскоре я совершенно перестал отправлять деньги домой - мне не хватало их даже на выпивку.

\* \* \*

Но вот четыре с небольшим года назад летом я вдруг каким-то чудом получил очень хорошую работу в частном доме. И со мной подрядились на эту работу две женщины с Украины - отделочницы. Я понимал, что для меня это шанс заработать хорошие деньги - может быть последний шанс - и уехать из этой Москвы (я ее уже ненавидел). Я должен был только не пить и продержаться какое то время. Три месяца мы работали от зари до зари получая от хозяйки дома только авансы небольшими порциями на питание. И вот незадолго до завершения работ я попросил у хозяйки дополнительно немного денег - как бы на лекарства. И она дала. Что удивительно - я не ушел сразу в запой, а довольно длительное время тайком от хозяйки и моих напарниц выпивал по одной "четвертушке" два раза в день после обеда и вечером перед сном (жили мы в доме, который ремонтировали). А рано утром до работы брал "джин - тоник", опохмелялся, подавлял запах жвачкой и в таком состоянии работал. Отношения с напарницами перед получением полного расчета у меня уже были "натянутыми", а хозяйка же приходила очень редко. И, надо сказать, работа на заключительном этапе была очень сложная и ответственная - укладка дорогого паркета. Я его в



таким своем "рабочем" состоянии - постоянном подпитии самым настоящим образом "запорол". И "запорол" так, что его необходимо было полностью перестилать. Дополнительные деньги, сроки и хотя ни мои напарницы, ни сама хозяйка этот мой брак не смогли сразу обнаружить, это могло бы произойти со дня на день. И я уже понял, что полного расчета мне не видать, как своих ушей.

Я нагло попросил у хозяйки еще 100 \$, как бы на стройматериалы - получил их и очень тихо, рано утром собрал свои вещи и ушел ....

\* \* \*

А осень уже наступила. Я купил в этот день бутылку водки, батон хлеба, 200 гр. колбасы, сигареты и сел на лавочку во дворе какого-то дома и стал думать - что мне дальше делать. У меня было почти 100\$, но не было теплой одежды, обуви, жилья, друзей и мне стыдно было возвращаться домой. Что делать? И еще помню я чувствовал страх, отчаяние. Помню - плакал. И все ... . Дальше ничего не помню ... . Только эту платформу Фрязино - куртки нет, денег нет. Холодно. Темно. Еще удивительней, что я очень смутно помню, что и после этой платформы со мной происходило. Я не помню, почему я все-таки не бросился под поезд, как оказался в Москве, что делал эти дни. Но не пил это точно - не было денег.

\* \* \*

Бесцельно шляясь по Москве, я что-то делал, куда-то ходил и как будто все это я делал на "автопилоте". Помню, спал в вагонах метро, ходил обедать к церквям. И были две вещи, через которые я так и не смог переступить, но которые постоянно вертелись у меня в голове, требуя, видимо, последнего решения - я не мог воровать и не мог просить милостыни. И еще я помню уже перед праздником Нового 2003 года я стал чаще заходить в церковь и у меня как будто появилось как бы предчувствие чего - то хорошего. Я это связывал с наступающим Рождеством - должно было что-то произойти в моей судьбе.

\* \* \*

И именно в Рождество в церкви ко мне подошел монах (я часто ловил на себе его взгляды) и, ни-чего не спрашивая, сказал: "Сходи на собрание ано-

нимных алкоголиков “. И назвал адрес - это было рядом. Я помню, что поблагодарил его и обещал обязательно сходить, но как-нибудь потом, при случае. Сейчас, мол, мне некогда. И в этот момент я увидел, как монах широко улыбнулся, чуть ли не рассмеялся и очень уверенно, настойчиво и доброжелательно (до сих пор не могу забыть его лицо в этот момент) сказал: “Сего-о-одня, сейча-аа -с - это нужно тебе, брат”. То, что он сделал для меня в тот момент, я осознал гораздо позже. Я пошел на мою первую группу. Я не сразу принял АА. Довольно длительное время я ходил на собрания, чтобы покушать печенье, попить горячего чая и просто посидеть в теплом месте. Я еще несколько раз срывался, я бывал и в отчаянии, и в смятении,

и в унынии. И то, что произошло со мной за эти четыре года, - сейчас я это осознаю - произошло не моими усилиями - а вопреки им. Я вижу себя таким глупым, наивным, горделивым юнцом с соплями. И Бог, неосознанный мною до конца, не воспринимаемый мною, настойчиво и любя (да, именно, любя и это главное) вел меня по группам, по жизненным ситуациям и давал какие-то проблески здравого смысла. Жизнь только началась!

*Александр (г. Мурманск)  
E-Mail: alexander0042@yandex.ru*

## Рождение группы

### Группа “Вера” (г. Прокопьевск)

**П**ривет! Я Влад, алкоголик, мне 36 лет. Совсем немножко предыстории. Позволите? Спасибо.

После очередного запоя в октябре-ноябре прошлого года моя жена не выдержала и, просто выгнала меня из нашей квартиры. Я почти месяц скитался, пил. Тринадцатого декабря был сильный буран, а я, пьяный, шатался, не зная куда податься. Позвонил жене, попросился погреться. Слава Богу, она меня впустила. За чаем поговорили о будущем нашего сына. Ей удалось достучаться до моего сердца. С этого ВСЁ и началось! В тот вечер она оставила меня переночевать в нашей тёплой, уютной квартире. Я отлежался и уже пятнадцатого декабря полез в Интернет с надеждой найти что-нибудь об Анонимных Алкоголиках. Нашёл. Скопировал много литературы об АА, различных статей из СМИ, распечатал их и читал “запоем”. Случайно, где-то в каком-то объявлении, увидел номер мобильного телефона одного анонимного из Ростова-на-Дону. Написал ему SMS. Он ответил и дал мне ссылку на Vesvalo. Так я попал на этот замечательный сайт, где зарегистрировался и начал знакомиться со многими интересными людьми, имеющими опыт трезвой жизни. Мне очень помог

их опыт и помогает до сих пор!

Когда я был в командировке в Кемерово, то попал на собрание группы “Весёлый ветер”. Очень много было интересных знакомств, бесед, впечатлений. Встретил там наставника. Еще мне дали номер телефона доктора-нарколога из Прокопьевска, который знает, что такое АА, и номер телефона одного парня - Жени из моего города, который недавно вышел из реабилитационного центра.

Когда я вернулся в свой город, чётко решил, что в нашем городе будет группа АА. Созвонился с Женей. Мы с ним встретились, поговорили и “постановили”: создать группу! Доктор-нарколог имел представление об АА – пошел нам на встречу и мы месяц вдвоём с Женей ходили в наркологию и делились своим опытом. Иногда просто сидели в кафе за чаем и разговаривали о былом и о нашем будущем. Позже “наш” доктор направил к нам парня Саню. Нас стало трое, и мы стали собираться в наркологии.

Шестнадцатого июля мы провели первое настоящее собрание группы “Вера” в Прокопьевске. И за два месяца нашего присутствия в наркологии



нас уже стало четверо постоянных членов группы. С поддержкой приезжали гости АА-цы из Новокузнецка и Томска. Находящиеся на лечении в “нарколожке” алкоголики и наркоманы проявляли к нам неподдельный интерес. В сентябре к нам присоединилась Анюта, которая после лечения в стационаре и по сей день с нами. Уже устроилась на работу. Два месяца мы не знали беды с помещением. Но осенью главврач больницы предложил нам покинуть их заведение. Истинную причину этого решения он нам не объявил и почти месяц мы скитались по квартирам и кафе. За это время один из нашей группы сорвался. Нынче он в одном из реабилитационных центров. Через посредников передаём друг другу приветы. Ждём его возвращения.

В ноябре месяце мы получили огромный опыт в контакте с Русской Православной Церковью. Мы попросили у одного из иереев помещение. К нашей радости, он нам пошёл навстречу. Две недели мы собирались в читальном зале при храме Покрова Пресвятой Богородицы. Храм старый, деревянный, как гово-

рится, замоленный. Нам там очень нравилось, но счастье оказалось недолгим. Четырнадцатого ноября я услышал в “Новостях” информацию о создании Центра реабилитации при храме в Прокопьевске и о том, что мы там изучаем христианскую литературу и готовим больных к причастию и покаянию. Сразу насторожился. Ещё бы! Ведь это было неправдой. Мы встретились с отцом В., чтобы прояснить ситуацию, но он попросил нас одуматься и поставил необходимым условие признания Высшей Силой Иисуса Христа. И только в этом случае он позволит нам собираться при Храме. Мы не нашли общего языка и расстались с миром.

На данный момент мы ищем помещение для проведения наших собраний. Пока собираемся у Анюты. Среди нас один алкоголик, двое алкоголиков-наркоманов и трое наркоманов, но мы держимся вместе. Возможно, позже мы разделимся, а пока ... .. мы идём по одной дороге, одними “шагами”, в одном направлении - к трезвости.

Влад

(г. Прокопьевск, Кемеровской обл.)  
E-Mail: v.serbskiy@mail.ru

### Знакомимся: Группа АА!

*Это раздел. Каким он видится:  
Моя группа. Как она работает. Чем она живет.  
Чем она “дышит”. Какие у нее проблемы. Чем она мне помогает. История ее возникновения.  
Один день из жизни группы.  
Представляем и становимся ближе друг к другу.*

OK!?

Д. Александер  
(The Saturday Evening Post, 1 марта, 1941 г.)

## Анонимные Алкоголики

Однажды вечером несколько недель тому назад у кровати алкоголика, помещенного на лечение в психиатрическую палату больницы общего типа г. Филадельфии, сидели три человека. У человека, лежавшего в кровати, который был для них полным незнакомцем, 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 содружества 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 Принстонском, 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 той же самой палате. Один из его спутников раньше не вылезал из лечебниц для алкоголиков. Он переезжал с места на место, приводя в полное недоумение работников ведущих наркологических диспансеров страны. 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 на вкус коктейля, запах которого напоминает смесь спирта и эфира, используемую 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 курили, 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.

\* \* \*

Они дали ему понять, что если он по-настоящему хочет бросить пить, то они уйдут с работы и встанут посреди ночи, чтобы примчаться к нему. Если он не позвонит, то они больше не появятся. Анонимные Алкоголики не охотятся на потенциальных членов и не нянчатся с симулянтами, им известны все эксцентричные уловки алкоголика, как исправившемуся мошеннику известны все хитрости надувательства.

В этом и заключается уникальная сила движения, которое за последние шесть лет принесло выздоровление двум тысячам человек, многих из которых врачи считали безнадежными. Бывают случаи, когда медикам и священникам, работающим порознь или вместе, удается спасти погибающего. В исключительно редких случаях человек сам находит способ бросить пить. Однако мало кто пытался постичь происхождение алкоголизма, он и остается 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 тем

временем своим близким. Он отчаянно придерживается убеждения, что хотя в прошлом ему не удавалось справиться с алкоголем, в конечном счете 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 благодного предложения для выпивки, о котором не слышали бы члены содружества Анонимных Алкоголиков или которым они не пользовались бы когда-то сами. Когда один из опекаемых ими выкладывает свое 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 вел машину.

Вспоминаются четвертинки 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 работу, крали деньги из кошельков жен, добавляли в виски перец для вкуса, подсаживались на горькое пиво и успокаивающие таблетки, жидкость для полоскания рта или тоник 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 ее 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, наподобие блока, чтобы 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 для них и которая, по их мнению, может работать и для любого другого алкоголика. Они исключают из своих рядов только психически больных и уже страдающих отеком 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 содружество Анонимных Алкоголиков. В некоторых городах суды и лица, надзирающие за условно осужденными, сотрудничают с местной группой этого содружества. 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 рассказывает:

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 передовой статье, вышедшей в декабре прошлого года, пошел дальше доктора Стауффера: “Когда человек, который

сам в течение многих лет постоянно находился под воздействием алкоголя и к которому потеряли всякое доверие его друзья, всю ночь сидит у постели алкоголика и через положенные промежутки времени дает ему небольшие дозы алкоголя, предписанные врачом, а сам не берет 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 часами сидеть на корточках на груди другого алкоголика, соблюдая нужную пропорцию дисциплины и сочувствия.

Во время недавней поездки по Востоку и Среднему Западу я познакомился и разговаривал с десятками “АА-евцев”, 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 содружеству АА 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.

*(Продолжение в следующем номере)*

## О НАЗВАНИИ ЖУРНАЛА

*Это первый (пилотный) выпуск журнала. И редакция не посчитала себя вправе давать для него название. Более логичным было бы, если бы название для этого журнала выбиралось бы из предложений членов нашего Содружества.*

*Мы будем ждать этих предложений с надеждой, что возможно уже в ближайшем будущем, появится номер под новым названием, которое будет отражать смысл и содержание журнала, и в будущем действительно будет вызывать ассоциации с нашим “собранием в печати”.*