

# ДЮЖИНА

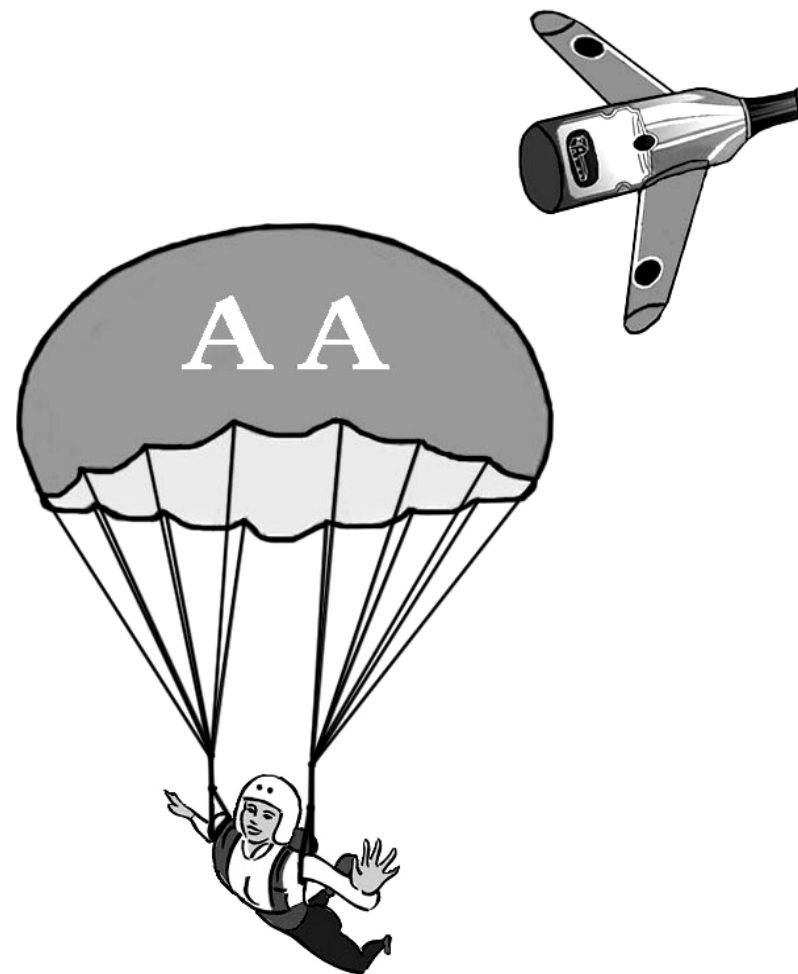
---

**Наша настоящая цель –  
изменить свою жизнь таким  
образом, чтобы приносить  
максимальную пользу Богу  
и окружающим.**

**(«Анонимные Алкоголики»)**

---

Материалы просьба присылать по адресу: *129128 РФ,  
Москва, а/я 33*, или по факсу: *+7 (495) 185 4000*, с указанием  
«Для журнала «Дюжина», или E-mail: *duj2001@mail.ru*.  
Можно договориться о передаче материалов по справочному  
телефону Российского АА: *+7 (495) 185 4000*.



**№ 30 (апрель 2007)**

## ДВЕНАДЦАТЬ ШАГОВ

1. Мы признали свое бессилие перед алкоголем, признали, что потеряли контроль над собой.
2. Пришли к убеждению, что только Сила, более могущественная, чем мы, может вернуть нам здравомыслие.
3. Приняли решение препоручить нашу волю и нашу жизнь Богу, как мы Его понимали.
4. Глубоко и бесстрашно оценили себя и свою жизнь с нравственной точки зрения.
5. Признали перед Богом, собой и каким-либо другим человеком истинную природу наших заблуждений.
6. Полностью подготовили себя к тому, чтобы Бог избавил нас от всех этих недостатков.
7. Смиренно просили Его исправить наши изъяны.
8. Составили список всех тех людей, кому мы причинили зло, и преисполнились желанием загладить свою вину перед ними.
9. Лично возмещали причиненный этим людям ущерб где только возможно, кроме тех случаев, когда это могло повредить им или кому-либо другому.
10. Продолжали самоанализ и, когда допускали ошибки, сразу признавали это.
11. Стремилась путем молитвы и размышления углубить соприкосновение с Богом, как мы понимали Его, молясь лишь о знании Его воли, которую нам надлежит исполнить, и о даровании силы для этого.
12. Достигнув духовного пробуждения, к которому привели эти шаги, мы старались донести смысл наших идей до других алкоголиков и применять эти принципы во всех наших делах.

## ДВЕНАДЦАТЬ ТРАДИЦИЙ

1. Наше общее благополучие должно стоять на первом месте; личное выздоровление зависит от единства АА.
2. В делах нашей группы есть лишь один высший авторитет – любящий Бог, воспринимаемый нами в том виде, в котором Он может предстать в нашем групповом сознании. Наши руководители всего лишь облеченные доверием исполнители, они не приказывают.
3. Единственное условие для того, чтобы стать членом АА – это желание бросить пить.
4. Каждая группа должна быть вполне самостоятельной, за исключением дел, затрагивающих другие группы или АА в целом.
5. У каждой группы есть лишь одна главная цель – донести наши идеи до тех алкоголиков, которые все еще страдают.
6. Группе АА никогда не следует поддерживать, финансировать или предоставлять имя АА для использования какой-либо родственной организации или посторонней компании, чтобы проблемы, связанные с деньгами, собственностью и престижем не отвлекали нас от нашей главной цели.
7. Каждой группе АА следует полностью опираться на собственные силы, отказываясь от помощи извне.
8. Сообщество Анонимных Алкоголиков должно всегда оставаться непрофессиональным объединением, однако наши службы могут нанимать работников, обладающих определенной квалификацией.
9. Сообществу АА никогда не следует обзаводиться жесткой системой управления, однако мы можем создавать службы и комитеты, непосредственно подчиненные тем, кого они обслуживают.
10. Сообщество АА не придерживается какого-либо мнения по вопросам, не относящимся к его деятельности, поэтому имя АА не следует вовлекать в какие-либо общественные дискуссии.
11. Наша политика во взаимоотношениях с общественностью основывается на притягательности наших идей, а не на пропаганде; мы должны всегда сохранять анонимность во всех наших контактах с прессой, радио и кино.
12. Анонимность – духовная основа наших Традиций, постоянно напоминающая нам о том, что главным являются принципы, а не личности.

# АА

## Преамбула

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

Единственное условие для членства – это желание бросить пить. Члены АА не платят ни вступительных, ни членских взносов. Мы сами себя содержим благодаря нашим добровольным пожертвованиям.

АА не связано ни с какой сектой, вероисповеданием, политическим направлением, организацией или учреждением; стремится не вступать в полемику по каким бы то ни было вопросам, не поддерживает и не выступает против чьих бы то ни было интересов.

Наша основная цель – оставаться трезвыми и помочь другим алкоголикам обрести трезвость.

© The AA Grapevine, Inc.  
Перепечатано с разрешения

---

© Фонд обслуживания АА, 2006

Копирование этого издания полностью или частично в какой-либо форме без разрешения праводержателя запрещено.

Адрес Центрального бюро обслуживания Содружества Анонимных Алкоголиков России: 129128, Москва, а/я 33

Справочный телефон Российского АА: +7 (495) 185 4000

E-mail: [aaus@online.ru](mailto:aaus@online.ru)


E-mail журнала «Дюжина»: [duj2001@mail.ru](mailto:duj2001@mail.ru)

# ДЮЖИНА

журнал Анонимных Алкоголиков  
№ 30, апрель 2007

*Наше собрание в печати*

## Содержание

<b>Наши рассказы .....</b>	<b>3</b>
Светлячок .....	3
Групповое сознание .....	5
Кошмар на улице Ю .....	6
Славная личность на собрании .....	8
<b>Шаги и Традиции .....</b>	<b>10</b>
Бессилие или безумие? .....	10
Готовность действовать .....	10
«Настоящие алкоголики» .....	11
С чего начинается трезвость? .....	11
<b>Вести с мест: Индия .....</b>	<b>13</b>
Индия: новые контакты .....	13
<b>Информация .....</b>	<b>13</b>
<b>Наши родные и близкие .....</b>	<b>15</b>
Отец алкоголик, сын невротик .....	15
<b>Наш юмор .....</b>	<b>17</b>
Из выступлений .....	17
В курилке .....	17
Удаляющая сила алкоголя .....	19
Наша реклама .....	20
<b>Алкоголизм в природе .....</b>	<b>21</b>
<b>Из писем  мнения, сообщения .....</b>	<b>22</b>
<b>Ответы на кроссворд, опубликованный в № 29 .....</b>	<b>25</b>



# Светлячок



Это произошло много лет тому назад. В ту пору у меня было года полтора трезвости. Поздним осенним вечером я возвращался домой из Москвы на электричке. Ареной действий послужил именно тот вокзал, о котором Вениамин Ерофеев писал свои вирши. Погода стояла поздняя, осенняя, да и темнело быстро. В стране была разруха, да и до миллениума было далеко, в общем, тоска (я в своем роде не оригинален). Войдя в вагон электропоезда и заняв полагающееся свободное место у окна, я приготовился с определенной долей приговора сокращать данный путь. Я принял позу полусонного Сократа, мой взгляд бесцельно уставился в будущее. Все было готово для вынужденного передвижения тела во времени и на расстояние.

«Как раз пять свободных мест для нас,» – раздался чей-то голос. В мое так называемое купе вваливается компания из пяти человек, предварительно спросив у меня, не занято ли тут. Как я мог ответить отказом бывшему гегемону, которому далеко было безразлично его тогдашнее положение, ибо у него во всех частях тела, которыми можно было держать, была Водка!!! Вся эта компания моментально, как злокачественная опухоль, расплзлась вокруг меня. Жизнь приобрела в моем понимании иной смысл. Алкогольное забрало так упало на мое сознание, что полностью отключило его от мирской суеты. Теперь я видел в прорези этого забрала только Водку и ее количество. Голодная слюна стала клокотать в моем горле с таким шумом и в таком количестве, что была реальная возможность ей захлебнуться. Мысли стали работать в одном направлении: «Сейчас намахну стакан, и никто об этом и не узнает». Гордыня начинает нашептывать на ухо: «Ты столько времени остаешься трезвым, что тебе будет со стакана водки? Завтра встанешь как огурец, а меня потетишь, уважишь». На самом деле, думал я, что такое стакан водки, нет ничего, да и Программу посмотрю в действии. Меня никто из знакомых не видит, никто об этом не узнает. Я совсем забыл, что дело имею с алкоголем, хитрым, коварным, и что в одиночку с ним не совладать.

И вот он – счастливый момент для любого алкоголика – мне предложили поддержать компанию, принять активное участие в уничтожении спиртных припасов, но только устно. Но сколько было радости и восторга. Что меня заметили, меня уважили, что через мгновение я получу это уважение в физическом объеме. Я настолько был уверен, что меня никто не видит, что я огражден ширмой из пьяных мужиков, и добраться до меня чьим-то взглядом было невозможно. Находясь в этой неприступной крепости из пьяных тел, в моем сознании мелькнула мысль: «А зачем это все ты делаешь? Ты их, якобы, уважишь, а завтра будешь себя проклинать». «Да нет, – отозвалась тут же гордыня, – у тебя такой большой срок трезвости, что ты легко выйдешь из данного положения».

Между прочим, наша электричка находилась в движении. Но с мыслью о пьянке я даже и не заметил, что мы уже движемся. За окнами проплывали огоньки, на некоторое время освещая окрест. Так вот, у меня в сознании появился светлячок, эта наша молитва: «Боже, дай мне разум...» (что характерно, до этого я не знал эту молитву наизусть, а сейчас она текла в моем сознании как по маслу). И чем я дольше читал эту молитву, ко мне возвращалось здравомыслие, я физически ощутил чье-то присутствие и его пронизательный взгляд, откуда-то из космоса позади справа. Этот взгляд был настолько теплым и тяжелым, что я невольно сообразил, что нас теперь двое, и тот невидимый, чей взгляд я на себе ощущаю, и есть Свидетель моей предстоящей пьянки. Мне стало стыдно, я ощутил полноту своего греха мыслей, как будто я уже выпил этот стакан. Не зря говорят, что мысли материализуются. Тамада перешел от слов к делу, и вот в полумраке вагона в моем направлении движется рука с одурманивающей жидкостью. Счастливый момент для любого алкоголика – «халява, плиз», «на шару», да кто откажется от такого выгодного предложения? Сердце заходится от переживания, алкогольная слюна течет через губу, до самого пола.

Но вот он, взгляд того, к кому я обращался, он жжет тебя сзади справа, он говорит тебе, что «я здесь, я все вижу, и я помогу тебе, если ты ко мне обратился». Я оказался на распутье. «Нет!» – говорю я и рукой отодвигаю протянутую ко мне руку со стаканом. Каково было мое удивление, когда вся компания восприняла мой отказ, как само собой разумеющийся факт. Никто не высказал неодобрения моего поведения, и дежурной фразы «Ты нас не уважаешь!» я тоже не услышал. Электричка продолжала свое движение в заданном направлении. Моя теплая компания занялась своими насущными проблемами, а именно уничтожением спиртного, и никто больше не требовал моей помощи в их титанической борьбе (с зеленым змием).

Я благополучно доехал до станции своего назначения. Я вышел на перрон с чувством достоинства за то, что я попросил помощи свыше, и я получил ее. Правда было темно, и люди, которые двигались вместе со мной в ту же сторону, этого не заметили, но я это чувствовал и чувствовал тот взгляд сзади справа, который уберег мою трезвость от неминуемой беды.

Сегодня я трезвый, слава Богу!

Тимофеевич



# Групповое сознание



Это произошло несколько лет назад. Был первый месяц моей трезвости...

В тот день я летел на группу как на крыльях. Меня сегодня первый раз поздравят, скажут море теплых слов, пожелают море пожеланий! Было чему радоваться!

Я прилетел на группу. Вернее, я прилетел к дому, где собиралась группа. Потому что увидел почти всю группу, сидящую на лавочке возле дома. Что случилось?

Мне сбивчиво объяснили, что пришли на группу, а хозяин квартиры, где мы в то время собирались, уехал в командировку. Вышла его жена и сказала, что мужа нет. Что ей все мы надоели. Что мы у нее – вот где сидим (при этом рассказывающие так жестикулировали, что я сразу понял, где именно у нее мы сидим)! Что ей надоело мыть посуду после нас. И что мы можем продолжать свои детские игры в трезвость в любом месте, за исключением ее квартиры!

Вот так номер! Настроение у меня резко упало. Я как-то сразу понял, что никто и не подумает меня поздравлять. А мне этого очень хотелось. Но облом...

Сидим мы на лавочке и думаем тяжкую думу, как нам жить дальше. Было нас семь человек, старшему по трезвости из которых было два месяца, а младшему исполнилась ровно неделя. И этим коллективом пытаемся что-то решить. И откуда смелость-то бралась?

Что делать? Как быть? Где брать помещение? Решили с чего-то начать. Хотя бы со списка, что нам нужно для дальнейшего существования. Теперь мне очень удивительно, что никто, даже тот самый тип, у которого была неделя трезвости, не выдвинул идею похоронить группу. То, что группа должна и будет существовать, не вызывало сомнений.

Как часто теперь, сидя на группе и слушая какого-нибудь новичка, мне так и хочется крикнуть: «Какую чушь ты несешь! Да что ты можешь об этом знать! Ведь у тебя же всего месяц трезвости!» Но тут я вспоминаю тот день! Тот день, когда мы, еще салаги, принимали судьбоносное решение, которое определило путь нашей группы на долгие годы вперед. И я сразу успокаиваюсь, понимая, что настоящая трезвость не дается сразу. А все дается в нужное время.

Итак, мы начали составлять список. Первое, что туда вписали – помещение. Затем чашки – чай пить. Дальше чайник – чай кипятить. Потом в списке последовательно появились: сахар, ложки, стулья, стол и шторы. «Хорошо бы еще вентилятор – жарыща-то какая!» – сказал кто-то, и все дружно рассмеялись. Знали бы мы тогда, как быстро появится этот вентилятор!

Итак, список составлен. Что дальше? Ведь без денег это все не появится! Все пригорюнились... Откуда же взять деньги? Что возьмешь с бедных алкоголиков? Им и есть-то не на что!

Стали выдвигать различные проекты добычи денег. Чего только не предлагали! Тут было все, от самых фантастических проектов до вполне реальных предложений. Для порядка решили все-таки зафиксировать предложения на бумаге.

В списке было 8 пунктов. После долгих споров остались не вычеркнутыми три. Первое предложение было всем знакомо – сдать бутылки. Затем значилось – снять с заброшенной электролинии провода и сдать их в приемный пункт металла. Далее следовало – пойти всем и разгружать вагоны. В конце мы все уже сходились, что выиграет третье предложение. А что, это вполне реально. Стали уже обсуждать, где это можно сделать, в чем и когда.

И в это время один из нас спросил: «А с чего мы взяли, что у нас нет денег? На водку-то находили!» Этот простой вопрос застал нас врасплох. Наступила тишина. «А давайте проверим. Не надо сейчас никаких денег. Возьмем, и на бумажках каждый напишет сумму, которую он готов пожертвовать, чтобы группа жила», – продолжил тот же человек.

Все сразу зашумели: что толку-то писать на бумаге – деньги от этого не появятся! Мало ли чего можно написать, если не принести эти деньги! Но парень нам достался дотошный и в конце концов добился того, что мы воплотили его идею в жизнь. Быстро на несколько частей разорвали лист бумаги, и каждый получил свой кусочек, куда записал сумму. Потом все эти кусочки перемешали.

Когда мы посчитали все написанные суммы, то просто обалдели. Денег, указанных в бумажках, нам хватало, чтобы снять на месяц 3-х комнатную квартиру со всей обстановкой! Вот это бедные алкоголики! Решив, что на следующую группу каждый принесет, что обещал, мы разошлись по домам.

На следующую группу все мы принесли обещанные деньги. Мы были горды собой. Мы это сделали!

Все происходило на той же самой лавочке. Но только мы начали думать, как и где снять квартиру, как наши проблемы решились сами собой. Из дома вышел человек и, подойдя к нам, спросил, не знаем ли мы, где алкоголики собираются? Мы ответили: да это же мы!

«Наконец-то я Вас нашел! А чего Вы на улице? Я пришел по указанному адресу, но мне не открыли». Мы объяснили ему, в чем дело. «А поехали к моей жене, она комендант общежития! Уж комнату-то она найдет!» – сказал этот человек.

И комната нашлась, причем сразу две! Одна для нас, другая для созависимых. И эти комнаты стали нашим домом на долгие полтора года.

А деньги мы потратили на купили два сервиза и много чего вентилятор тоже.

За много лет, прошедших с тех пор, различных групп и просили совета, как сетовали на молодую группу, на многих работы. Я же, вспоминая этот для чего это нужно – деньги обязательно группы, ни срок трезвости, ни

С описанных событий прошло узнал, как мудро бывает групповое сознание – великая сила, равной которой нет и быть не может!



приобретение всего, что было в списке, нужного в придачу! Кстати, и пресловутый

мне часто говорили о нехватке денег в кассах исправить положение. Рассказывающие маленький срок трезвости и отсутствие у случай, всегда говорил: «Когда люди знают, появятся! Тут не при чем ни молодость отсутствие работы!»

много времени. Мне повезло. Я почти сразу сознание. Я убедился, что это групповое

Сергей

## Кошмар на улице Ю.

*Уважаемая редакция! Описанные ниже события я постараюсь не комментировать, а просто доходчиво изложить читателю произошедшее. Для меня же воспоминания об этой ночи до сих пор болезненны, но я решил, что читателям журнала этот искренний рассказ «очевидца» от первого лица будет интересен и даже отчасти полезен. Читателю об этом и судить.*

В. А.

Все в этой истории начиналось достаточно банально: отпуск, который нужно всегда отмечать, пиво и немного водки с сослуживцами, а вечером шампанское с очень близкой, как мне в то время казалось, женщиной. На завтра, рано утром, я должен был вместе с ней улететь отдыхать к очень теплому и ласковому морю. Мы мило провели с ней часа два или три и договорились, что она заедет за мной на такси в четыре утра. По пути домой я прикупил еще пару бутылок в дорожку, пришел и стал неспешно собирать свою сумку. Я закончил свои планомерные сборы около двенадцати, завел будильник и решил перевести дух на кухне – покурить, да и слегка «освежиться»... Когда я укладывался спать, то почувствовал себя таким праздничным, довольным жизнью и в меру пьяным мужчиной.

Когда я проснулся, за окном уже было совсем светло. А взгляд на будильник привел меня в «стопор»: часы безжалостно показывали 8.00. Я влетел на кухню посмотреть время на других часах; еще теплилась в мозгу крохотная надежда, что будильник врет, но через мгновение и она растаяла. Не услышал звонка будильника, не слышал звонков домофона и мобильного, проспал... и это был нокаут. Мне стало так жалко себя, что в глазах предательски защипало. Я сел на табуретку, закурил и закрыл в отчаянье глаза, а когда открыл их, то перед моим помутневшим от слезы взором маячила початая бутылка вчерашней водки. Она излучала в лучах утреннего солнца нежно-голубоватый успокоительный свет, почудилось, что я воочию слышу мягкий и ласковый женский голос: «Выпей, а потом разберемся, вместе решим все твои проблемы».

И мы начали их решать сообща, для начала с отключения телефона и мобильного, ибо для окружающего мира я, по нашей общей «легенде», уехал отдыхать. И первые дни такая игра с тайными походами в магазин и откровенными разговорами со случайными собутыльниками меня вполне устраивала, я даже исправно варил себе обед и смотрел по ТВ вечерние новости. Но постепенно сознание мое начала окутывать этакая туманная пелена, мое тело присутствовало на этой земле, разум же был поначалу где-то рядом, но постепенно отдалялся, а его место занимала приятная незнакомка. Тело и разум начали существовать по-отдельности, а поддержание такого раздвоения личности требовало все новых и новых порций алкоголя.

Я совершенно бесстрастно воспринял появление дочери в выходные дни, а ее увещания, мольбы и уговоры понимались, но абсолютно не воспринимались. Она говорила на знакомом мне с детства диалекте чукчей, а *новый* я отвечал ей уже по-китайски на мотивы совсем «другой оперы»...

Я безучастно смотрел, как мастер вставлял новый замок в дверь, и тайком отхлебывал в своей комнате дозу «лекарства», чтобы опять услышать все тот же ласковый голос: «Ну, когда же оставит нас в покое эта женщина?» – и под ласковый шепот этого обворожительного и чарующего голоса я только и мог крепко засыпать.

Проснулся я около восьми часов вечера в воскресенье. На столе белела записка от дочери, но я не стал ее сразу читать, а для начала причастился остатками водки. Чуть позже, за сигаретой, я уже смог прочитать это послание. Она писала, что приедет только в среду, еда и минеральная вода в холодильнике... Я снова закурил и стал неспешно собираться в магазин. Одевшись, подошел к двери, хотел было ее открыть, да не смог, ибо на дверном полотне зловеще поблескивала накладка нового внутреннего замка. И тут до меня только и дошел смысл утреннего визита мастерового: я заперт в собственной квартире на «...надцатом» этаже, и вызволить меня абсолютно некому, я ведь для всех уехал в отпуск! За помощью обратиться не к кому, а у незнакомки после этих невеселых размышлений даже изменился голос, появились в нем повелительно-требовательные нотки: «Давай, чего же думаешь... живо ломай дверь... в чем проблема, ты что, не мужик?»

Я еле отыскал топор и гвоздодер на балконе, а когда пришел с ними, коридор и кухня были заполнены белым душливым дымом – пожар!!! Довольно быстро я нашел место возгорания – это было старое трюмо, на тумбе которого стояла моя пепельница с окурками. Сделал попытку залить эту тумбу водой, но ничего путного из этого не вышло, а дым все продолжал поступать. Только тогда и начал я с остервенением крушить эту старую мебель, склеенную древним столяром намертво, а дымящиеся фрагменты относить и бросать в наполненную холодной водой ванну. Потушив везде свет (чтобы с улицы не было видно), я открыл балкон и начал проветривать «родное пепелище». Все было конечно, но я был измучен до крайности. Шатаясь, я добрал до дивана, чтобы упасть и забыться до утра, ибо сил моих больше не было, я был болен, но тут все только и началось...

Закрыв глаза, я почувствовал, как какие-то липкие сущности касаются моего лица. Они сразу ассоциировались в воспаленном мозгу с мерзкими щупальцами гигантских морских осьминогов, которые тянутся к маленькому, несчастному человечку, сплетаясь в змеиный клубок. Последними усилиями воли мне удалось дотянуться до выключателя и зажечь торшер. Осьминоги исчезли, но им на смену появились маленькие чертики, которые сновали по ковру и двигались снизу вверх живым потоком. Этих омерзительных тварей я когда-то, очень давно, уже видел на репродукциях картин Гойи, но что бы так, воочию с ними встретиться в сентябрьскую ночь на *улице Ю...*

Психологический хаос в душе продолжался, но я нашел в себе силы отчетливо осознать, что причина моей болезни кроется во мне самом, а Небо и Судьба дает закоренелому грешнику суровый и жестокий последний урок.

Я с трудом поднялся, зажег свечу и поклялся Господу, Небу и Судьбе больше не пить, и просил Его «наставить меня, как выстраивать жизнь свою дальше, чтобы вся душевная энергия шла на пользу, принося радость бытия и утешение в невзгодах». Эту незамысловатую, но чистосердечную молитву повторил я вслух несколько раз, с этим и уснул.

Пробуждение было страшно гнетущим и болезненным, я медленно выходил из алкогольной комы. За окном светило солнце, а меня жизнь абсолютно не радовала. стакан минералки и сигарета принесли некоторое облегчение, так как внимание переключилось на стенку, на которой висели фотопортреты любимых собак. И стало до боли горестно, так пронзительно одиноко в раненой и истерзанной душе, что заплакал я тихо, по-детски. А немного успокоившись, сквозь слезы начал сбивчиво и бестолково рассказывать ушедшим в небытие своим четвероногим друзьям о всех горестях, страданиях и бедах, свалившихся на голову их непутевого хозяина

за время их отсутствия. Исповедь продолжалась минут пять, а может, и десять. Закончил же ее я словами: «Господи, утоли мои печали! Будь опорой моей и защитой во скорбях, напастях и бедах!» И мне стало немного легче, ибо почувствовалось, что меня услышало Небо. И я снова заснул, чтобы через пару часов вновь проснуться, проснуться уже на чуть-чуть, на совсем малюсенькую толику спокойнее.

Еще было много тревожных и беспокойных дней и ночей, когда не хотелось ни пить, ни есть, ни жить, но душа и тело постепенно и необратимо воссоединялись. «Мой больной» медленно шел на поправку, кризис миновал.

Р. С. В письме я был искренен в своем диалоге с Читателем. Но даже и сегодня я стараюсь до конца понять все произошедшее, чтобы сделать для себя честные, верные выводы. Дело, на мой взгляд, за малым: необходимо осознать простую и известную всему остальному миру (за исключением собственной персоны) истину в реалии: «Я – *алкоголик...*»

В. А.



# Славная личность на собрании

Разговор, который я услышала в Офисе нашей интергруппы АА: «Послушай, сегодня вечером будет необыкновенное собрание в нашей группе. Мы пригласили самого Икса, знаешь, это тот известный актер».

Или такой телефонный звонок от одного начальника Центра Терапии Зависимости: «Не согласились ли бы вы выступить на нашем юбилее встречи выпускников? Я бы хотел, чтобы главным оратором был какой-нибудь известный алкоголик».

Я знаю, что некоторых людей из АА особенно вдохновляют личности «с именем», которых также коснулась наша болезнь. Тем не менее, такие высказывания, как вышеприведенные, очень беспокоят меня.

Я не только безучастный наблюдатель подобных вещей. Фамилия моего мужа широко известна как в среде АА, так и вне сообщества. Мы вместе сохраняем трезвость вот уже в течение многих лет и вместе принимаем участие в собраниях АА.

Мой муж с удовольствием исполняет различные задания в Сообществе. Однако когда кто-то обращается ко мне и просит, чтобы мой муж выступил на каком-то собрании, потому что люди хотят там «кого-то известного», мне всегда хочется ответить: «Если вы хотите, чтобы он пришел к вам как алкоголик – это одно дело. А если вы хотите, чтобы он встретился с вами как “славная личность”, то его публичное выступление стоит 2,5 тысячи долларов. Но тогда во время выступления он ни словом не вспомнит ни о трезвении, ни об АА».

Я иногда даже в газетах читаю репортажи с конгрессов и юбилеев АА, в которых говорится о «главном ораторе, которым была известная звезда телевидения и кино».

Возможно, что не нарушает это никакой нашей Традиции. Но как обстоит дело с духом АА? Неужели в нашем сообществе даже алкоголик «с именем» не может быть обычным приятелем, к которому другие будут относиться доброжелательно и понимающе, как и к каждому другому участнику АА.

Когда-то я услышала, как кто-то на собрании сказал: «Анонимность означает, что все мы здесь участвуем без фамилий и без лиц, что все мы являемся одинаковыми жертвами одной и той же болезни, и что нет здесь никого более важного, чем кто-то другой. Величие АА проявляется в одинаковом отношении и одинаковой поддержке как никому не известного новичка, так и всем известной с первых страниц красочных журналов личности. В АА мы не занимаемся ничьими успехами, ни тем, кем человек является вне Сообщества. На наших собраниях мы хотим только помогать друг другу, как один страдающий человек другому».

Так считаю я, и так считает мой муж.

Как-то раз мой муж должен был выступить на одном открытом собрании, на которое также были приглашены представители городского здравоохранения. Ведущий представил его следующим образом: «Мы рады, что сегодня у нас в гостях такой знаменитый оратор. Тем более что такие же знаменитые ораторы с прошлых встреч начали пить».

Мой муж побледнел. Его поразило то, что для кого-то оказалась более важна его популярность, чем трезвость. Тогда он действительно выступил, но это было его последнее «показное выступление» в АА.

Я не придерживаюсь иллюзии о том, что люди, которые пришли на эту встречу, более восхищались «славой» выступающего, чем слушали о том, что «алкоголизм – это болезнь». Я могу также побиться об заклад о том, что когда кому-нибудь потом рассказывали об этой встрече, то говорили прежде всего о том, кем был оратор и что он алкоголик, а не о том, в чем заключается болезнь и как выздоравливать.

Кстати говоря, на том же собрании, кроме моего мужа, о своем трезвении рассказывала одна молодая и отважная женщина. Я представляю себе, как она должна была себя чувствовать, когда по окончании собрания ведущий поблагодарил моего мужа за выступление, а о ней даже не вспомнил.

Я вспомню только еще об одной опасности. Актер в АА может легко попасть в профессиональную рутину и начать «выступать» на собраниях, особенно на праздничных. А когда его анонимностью начнут злоупотреблять, и все будут его знать как «звезду», то такой человек может начать избегать участия в обычных рабочих собраниях, которые помогают прежде всего сохранить трезвость. А какой-нибудь новичок может испугаться, что в АА нет никакой анонимности и перестать приходить. Разве не удивительно то, что те, кто столько говорят об анонимности, сами ее нарушают по отношению к известным людям?

Я думаю, что вышеупомянутые замечания касаются не только известных актеров, но также и писателей, врачей, журналистов и других известных публичных личностей.

Не лучше ли было, если бы мы, приглашая ораторов на «спикерские» собрания, более заботились о том, чтобы передать идеи АА, а не о том, чтобы организовать зрелище? Думаю, что стоит об этом помнить.

Ведь для чего существует сообщество АА, в самом деле?

Я лично прихожу на собрания, сажусь на твердый стул в задымленном зале и стараюсь сохранить трезвость. Честно говоря, я гораздо больше мудрых вещей узнала от людей из АА, фамилий которых никто не знает, чем от «славных



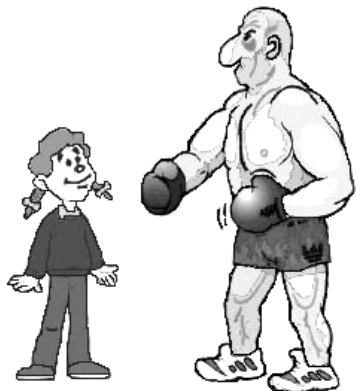
личностей». Если я хочу увидеть «звезду», то включаю телевизор, иду в театр, кино, на концерт или авторский вечер. Я знаю, что моя болезнь касается разных людей независимо от профессии и жизненных условий. Я, однако, хочу, чтобы АА было анонимным – как внутри, так и вне Сообщества.

Пусть люди «с именем» также к нам приходят, и пусть вместе с нами, также, как мы все, радуются возможности совместного трезвения.

М.В. Manhattan, NY 1962

(перепечатано из «Московского Листка АА» по разрешению)



Шаги и Традиции**Бессилие или безумие?**

Здравствуйте! Меня зовут Светлана, я алкоголик из Москвы.

Очень много споров на тему «бессилия» или «силия» я слышала уже будучи в АА – споров и внутри АА и вне его (касательно этой формулировки АА).

Вот лично меня это слово («бессилие») совершенно не пугает. Хотя, признаюсь, что свое бессилие я уже некоторым образом приняла еще задолго до прихода в АА. Я точно знала, что мне неинтересно пить одну бутылку пива – я обязательно должна нажраться. Я точно знала, что если у меня выпадает свободный день, то я буду пить. Я точно знала, что ничего более ценного и более сильного, чем алкоголь, в моей жизни нет. Это был мой интерес, мое свободное время, мой труд и отдых, мое все.

Я в этом себе призналась. Но вот что делать с этим дальше я не знала.

Оказывается, тогда это была только половина Первого Шага. Т.е. бессилие-то я свое признала, но то, что вместе с тем я еще и потеряла контроль над собой, я не могла признать. Потому что я считала, что вот еще чуть-чуть попью, потом возьму себя в руки, завяжу на полгода, приведу дела в порядок и «отдохну» как следует. Потом опять – и таким образом я думала построить свою жизнь.

Не нужно, наверно, рассказывать, что «полгода не попить» у меня не получалось – каждый раз я начало этого полугода откладывала на понедельник, первое число, следующий месяц (ведь в этом месяце 8-е марта! придется выпить!) и т.д.

Когда я пришла в Анонимные, я поняла, что и не могло у меня быть контроля над собой. И сейчас, стоит мне выпить, как всякий контроль над собой будет утерян. Как только во мне появляется алкоголь, он берет бразды правления в свои руки. Шансов удержать контроль у меня больше нет.

В результате я дошла до того, что и пить не могла, и не пить не могла. Я ненавидела алкоголь, но, тем не менее, не представляла себе жизни без него. Жизнь без алкоголя мне казалась унылой, пустынной, серой и каторжной. Жизнь же с алкоголем у меня превращалась в череду запоев с редким выныриваем на поверхность и тут же уходом обратно, ибо больно, стыдно, плохо и мир не мил.

В таком состоянии я существовала достаточно долго и, наконец, у меня совершенно четко сформировалась мысль: «Не я пью, потому что у меня проблемы, а у меня проблемы, потому что я пью». Алкоголь – вот источник всех моих бед. Благодаря ему я стала беспомощной, вялой куклой, не могущей решать свои проблемы и жить нормальной жизнью. Алкоголь за меня выбирал друзей, мужчин, вечеринки, на которые я ходила, решал, что мне делать в свободное время.

Хотела ли я освободиться? И да, и нет. Да – потому что жизнь такая меня угнетала. Нет – потому что было страшно. Алкогольное рабство впиталось в каждую мою клеточку, и получить свободу было боязно. А что с ней, со свободой, делать-то? Я как самый настоящий раб и мечтала о свободе, но боялась ее.

Бессилие для меня – это честное признание фактов. Алкоголь сильнее меня. Как сильнее меня чемпион мира по боксу. Бороться и с тем, и с другим опасно для моего здоровья и жизни. Значит, мне надо обходить их стороной. Тогда и цела буду. И это не трусость и не унижение. Можно назвать это смирением, а можно тем самым здравым смыслом, который удерживает меня от прыжка с крыши 16-ти этажного дома, если мне вдруг захочется испытать чувство полета.

С приветом.

Sir

**Готовность действовать**

Меня зовут Волк, я алкоголик.

Благодарю Бога, как я его понимаю, за прекрасную возможность поделиться своим опытом в выполнении предписаний Шестого Шага. Предпринятые действия для того, чтобы стать открытым для Бога, мной были совершены давно, гораздо раньше, чем я пришел в АА. Во многом неосознанно.



Я долгое время считал себя вполне подготовленным для того, чтобы Бог избавил меня от присущих мне недостатков. Но вдруг я сделал весьма неожиданный вывод. Я обнаружил, что не вполне готов к тому, чтобы Бог стал действовать во мне. Я поймал себя на том, что я мало *тружусь* для исполнения того, что подсказывает мне Его Воля. Я частенько ударяюсь в созерцание, а не в конкретные действия, причем часто я только прошу, ожидая чего-то вроде «... по шучьему велению...»

Я припоминаю, что было со мной, когда я ушел в запой, в январе 95-го. Тогда я придумывал всякие увертки, чтобы работать, не напрягаясь. Я не заметил, как лень стала плодить массу запущенных дел, неисполненных обещаний и обязательств перед заказчиками. Я посчитал, что Бог поможет все это утрясти само собой. Тогдашняя моя честность не обращала внимания, что Он про лень говорит весьма определенно, я же был настолько «...готов, чтобы ...», что как-то и не замечал провалов. Я забывал, что Его Волю надлежит *исполнять* именно мне. А это глагол. То есть действовать.

Тогда я не обратил внимание на то, что в тексте Шестого Шага недвусмысленно говорится об опасности, и даже написано: «... промедление опасно. Неповиновение может иметь роковые последствия...» Мое бездействие я оцениваю теперь как самую обыкновенную неготовность к тому, чтобы дать Богу действовать во мне. Мало оказалось созерцаний и размышлений. Они дали только осознание, а мне нужен был результат. Его-то я и не мог получить, поскольку почти не действовал, а говорил, рассуждал и мечтал.

Будучи в таком состоянии «готовности», я вступил на минное поле, где минами были незавершенные дела, увертки вместо честности, желаемое в мечтах вместо действительного в реальности. Я нарвался на каскад сокрушительных конфликтов дома, на работе, с друзьями, с ... (и далее, и еще).

Так я пришел к тому, что моя готовность дать Богу избавить меня от недостатков – это не одноразовый поступок, а тот, который мне нужно постоянно обновлять, оттачивать. Остальное сделает Он, причем настолько, насколько я себя подготовлю. То есть Шестой Шаг выкристаллизовался в готовность действовать, причем сразу, как только... Теперь я стал предпочитать совершать поступки сразу, как только я что-то начинаю понимать во время молитвы и размышлений. Я стал подкреплять осознанную Волю Бога касательно моей персоны своими действиями, и когда это происходит так, то весьма сложные дела делаются мною с задором и радостью. Так действовать мне нравится. Припоминаю, что начать мне труднее, чем сделать! А может, это уверенность и радость потому, что я готовность стал локализовать для конкретного, а не для этакрой глобальной абстракции?

Желаю вам быть трезвыми все 24 часа – сегодня!

Тоже трезвый.

Волк

## «Настоящие алкоголики»



Привет! Это Алеша. Добавлю: алкоголик. Хотя и не считаю это обязательным, но поскольку так принято...

Нигде в Третьей Традиции я не вижу даже намека на то, что для членства в АА нужно заявлять (или признавать, полагать), что алкоголь стал проблемой в жизни пришедшего на собрание. А может, он просто хочет бросить пить. И все! И совсем не потому, что озабочен проблемами, связанными с употреблением, просто его папа (дедушка, сосед, сослуживец) ему не нравится в нетрезвом виде. Да и мало ли какие причины и обстоятельства могут привести человека к мысли и желанию не пить... Были юные посетительницы, которых «настоящие алкоголики» на дух не переносили, и теперь эти девочки, повзрослевшие и во всех отношениях продвинувшиеся по жизни, продолжают ходить на собрания, а те, кто на них шипел, куда то пропали... И это их дела. Мое дело – приветить всякого, кто пришел на собрание и хочет (в соответствии с Третьей Традицией) *не пить*, а не измерять степень и искренность его желания и глубину его падения в пучину столь знакомого мной заболевания.

Так что извините, это без меня – судить, алкоголик или нет новичок или требовать у него немедленного признания себя алкоголиком, иначе он будет с позором изгнан из нашего утонченного и изысканного круга «настоящих алкоголиков». По-прежнему не могу успокоиться, слыша вопросы к новичку, особенно так называемый второй: «Готов ли ты что-нибудь предпринять для того, чтобы бросить пить?» Да кто из пришедших (нас) впервые знал, хочет ли он бросить пить, а не то что – «что я готов предпринять для этого»?

С любовью ко всем пришедшим, приходящим и к ушедшим (неважно, по какой причине – свобода прежде всего) желающим бросить пить. Спасибо вам всем за мою сегодняшнюю трезвость. Наша сила в многообразии опыта. Всем спасибо. Искренне Ваш.

Аль-Оша

## С чего начинается трезвость?

Я Володя, алкоголик. Я думаю, что желание бросить пить является основой и фундаментом движения. Без этого желания все остальное – словоблудие и рассказы о тяжелой жизни. По ходу своей пропагандистской деятельности я не раз сталкивался с этим. Встречал людей, которые ходили на собрания и вылавливали (они сами в этом признавались) ин-

формацию, как бы, учитывая опыт других, научиться пить нормально. Я терпеливо разъяснял одному из таких, как мне помогает АА не пить, собеседник внимательно выслушал, а потом задал такой простой и чистосердечный вопрос: «Ну почему некоторые пьют десятилетиями – и им ничего, а я всего несколько лет – и мне нельзя?» Начинаю всякие аргументы приводить, а он смотрит мимо меня и вопрошает опять: «За что меня так судьба обошла?» В итоге история закончилась почти трагически.

А еще одна история приключилась со мной, когда волею случая я сменил место работы (в пределах одного предприятия). Прихожу вместо человека, больного алкоголизмом. В группе из десяти человек на тот период были еще четверо явно потерявших контроль, ну и я – пятый, но выздоравливающий. Пришел я туда руководить этой группой. Они мигом узнали о моей проблеме – и тихонько так злорадствуют. А я решительно не даю поводов для уличений. Они ждут, когда я сорвусь. Выбираю одного из них в качестве объекта моей благотворительной деятельности, и ну его обхаживать. Принес массу литературы, он меня внимательно выслушивает, я перед ним всю свою ААшную эрудицию (а какая она на этот период, прошло-то три года) показываю. В итоге он надирается и уходит в недельный запой. Это повторялось года два. Для меня сия история была хорошим уроком. После этого ко мне не раз обращались с просьбой помочь сыну, мужу, брату, коллеге по работе (но только не те, о ком просят). Для меня стало абсолютной истиной: не хочет человек бросать пить – его дело!

Сейчас для меня это аксиома, а тогда я искал способы доказать человеку, как ему плохо оттого, что *он* пьет. Смешно, не правда ли? Но так и было. Я уж тогда к полтиннику мужик был – и такой наивный. Потом я пришел к совершенно четкому пониманию того, что для моей трезвости, возможности принадлежать к племени АА есть только одно условие – *мое желание бросить пить*. И все. Остальное – производное от этого.

Остаюсь с вашей помощью трезвым.

Володя



Вести с мест: Индия**Индия: новые контакты**

Пишет Княжна Мери — алкоголик из г. Пятигорска. Давеча мне довелось побывать в Индии, и одной из целей моей поездки было посещение индийских групп АА. Очень интересно было посмотреть — какие они, индийские алкоголики, и как они выздоравливают.

Индия относится к странам третьего мира, однако Индийскому Содружеству АА 6 мая 2006 года исполнилось 50 лет! Честно говоря, когда я ехала туда, я не знала об этом, и то, что я увидела, меня удивило и порадовало. Я встретила там людей, трезвость которых составляла 38, 26, 29 лет.

Конечно, из-за слабого знания английского языка я многое на собраниях групп недопонимала. Но ВС послала мне алкоголика Рави, владеющего русским, который к тому же является председателем Интергруппы в г. Дели. Он подробно рассказал о служении, и я думаю, что у них есть чему поучиться.

Я была поражена уровнем служения самой первой ступени. В одной из групп чай подавался в середине собрания: один человек вышел, принес на подносе уже разлитый по кружкам чай и тихо, без суеты, раздал присутствующим. Я даже не заметила, как в моей руке оказался стакан с чаем.

Другая группа проводила собрание под открытым небом на территории храма, на лавочках. Рави пояснил мне, что у этой группы пока нет возможности арендовать помещение, благо на улице тепло. Там чай в термосе и стаканы вообще принес с собой один человек — ответственный за чай. Вкусный чай с сахаром и молоком. Для меня это было нонсенсом, а для них — норма.

Теперь расскажу о служении за рамками конкретной группы.

Особенно Рави гордился щитами, которые они устанавливают в городе. Это желтые фанерные доски размером примерно 1х0,8метра, на которых написана информация об АА и телефоны. Для начала (и я думаю, это очень важно!) они получили разрешение у администрации города на «Public Relations» и установление этих щитов. Потом изготовили их, и каждый активно служащий алкоголик взял на себя ответственность установить в городе всего один щит. Причем Рави сказал, что некоторые люди даже самостоятельно финансируют изготовление щита. Я видела в городе эти щиты.

Когда намечаются открытые собрания, группа или Интергруппа изготавливает листовки-объявления, где указан адрес, время проведения открытого собрания и контактные телефоны. После обычного собрания секретарь предлагает Анонимным Алкоголикам проявить свою благодарность в действии — взять по одному объявлению и повесить его.

«В конце каждого спикерского собрания, — рассказал Рави, — мы запускаем проект (объявления, те же щиты, статьи в газете и т.д.), на который собирается целевая 7 традиция».



В служении индусы участвуют также финансово. После того, как Интергруппа приняла решение распространить книги АА по библиотекам города, алкоголикам предложили купить по одной книге «Анонимные Алкоголики» и передать ее в библиотеку. Всего одну книгу.

Когда проводятся городские ярмарки, Анонимные Алкоголики устанавливают свой переносной стенд, где рассказывают об АА и бесплатно раздают литературу. Хотелось бы отметить, что в Индии выпускают маленькие брошюры — формат А4, сложенный втрое (типа «Анонимные Алкоголики в Вашей среде»), с общей информацией об АА, но что особенно важно, там указываются адреса и телефоны всех Интергрупп.

Следующий вид PR — если происходят большие собрания медицинских работников, Интергруппа направляет туда своего представителя, которому предоставляют 15-20 минут времени, и он рассказывает, что такое алкоголизм и что предлагает АА (обязательным требованием считается акцентирование на том, что Всемирная Организация Здравоохранения в 1938 году признала алкоголизм болезнью).

Лично меня очень интересовал вопрос о спонсорстве и о новичках — как их встречают, какие вопросы им задают. И вот, что я узнала: если в группу приходит новичок, его спрашивают: «Есть ли у тебя проблемы с алкоголем?» И независимо от того, что он отвечает, ему говорят: «Посиди до конца и послушай». Секретарь собрания рассказывает, что алкоголизм — это физическое, психическое и духовное заболевание, которое имеет три исхода: преждевременная мучительная смерть, психбольница или тюрьма. Рассказывает, что чувствует алкоголик, когда из жизни уходит алкоголь, что мы предлагаем и вкратце о том, что АА работает во всем мире, и более двух миллионов алкоголиков исцеляются благодаря этой Программе. На третьем-четвертом собрании новичку предлагают выбрать себе спонсора, и к пятому-шестому собранию, как правило, новичок обретает спонсора, а дальше уже воля Бога.

Все происходит примерно так же, как и у нас: многие работают по Программе, некоторые — не работают, так же срываются, и так же обретают трезвость.

Например, во время моего общения с Рави ему постоянно звонили его подспонсорные. Сам он также имеет спонсора. Когда я сказала, что у меня почти год нет спонсора, он удивился и сказал: «Когда ты пила, ты пыталась управлять своей жизнью, теперь ты управляешь своим выздоровлением?»

А самое главное, что я увидела: несмотря на отличия в культуре, в географии, в религии, образе жизни Индии, индусские алкоголики ничем не отличаются от нас! Ни своим употреблением, ни выздоровлением, у них возникают такие же вопросы и проблемы.

В заключение приведу слова Рави: «Трезвость нам дана Богом не для того, чтобы ее дома оставить. Покинув этот мир, ты не заберешь с собой ничего, а смерть заберет все, что ты не отдал».

Спасибо большое за внимание — трезвости вам и душевного покоя!

Княжна Мери

Информация

Казанское Содружество Анонимных Алкоголиков выступает с инициативой проведения в конце сентября 2007 года в Казани Фестиваля искусств Анонимных Алкоголиков. Ждем ваших идей, предложений, заявок на участие.

Контактные телефоны:





В 2007 г. для нас, Анонимных Алкоголиков Москвы, наступит знаменательное событие. Наше движение будет отмечать свой 20-летний юбилей. За 20 лет тысячи россиян смогли принять и применять принципы АА в своей жизни. Мы считаем, что это событие, этот юбилей дает нам прекрасную возможность заявить о себе и показать, что опыт Содружества и наш личный опыт могут помочь людям, страдающим от алкогольной зависимости. Именно поэтому Оргкомитет обращается к вам уже сегодня: поддержите нас и наши усилия!

**XX Августовская Встреча** Анонимных Алкоголиков Москвы будет проходить с 23 по 27 августа 2007 г.

Более полная и оперативная информация на сайте праздника:

<http://www.augustmeeting.ru>

Оргкомитет праздника: 

**Общий справочный телефон по подготовке праздника:**



Интергруппа АА Московского региона:

<http://www.intermoscow.ru>

Сайт Российского Совета обслуживания:

<http://www.aarus.ru>

Офис АА России в Москве: +7 (495) 185-4000

# Отец алкоголик, сын невротик



Я старший сын в семье, состоящей из трех детей, по образованию врач-психиатр.

Мой отец был алкоголиком. Вот уже скоро 20 лет, как его нет в живых. Но до сих пор воспоминания о нем вызывают противоречивые чувства. Порой я ставлю под сомнение свою любовь к отцу. Ведь даже от его смерти, с одной стороны, скорее головой, ощущал боль утраты, а с другой стороны, сердцем, – странное чувство облегчения. Нет человека – нет проблем. Нет больше позора семьи, нет больше дурдома, мать наконец-то избавилась от страданий. Как там у Некрасова: «... не может сын смотреть спокойно на горе матери своей». Понимаю ненормальность своих чувств. В юности я порой пугался, глядя на себя в зеркало, видя чужое застывшее лицо, окаменевшую маску, холодные глаза, а внутри бурлил вулкан

застывших чувств.

Лишь путем самопознания понимаешь, что ничто бесследно не проходит. Если ты с детских лет зажимаешь эмоции – когда хотелось плакать, а ты должен был делать вид, что ничего страшного не происходит, – тем самым превращаешь себя в личность малопонятную для себя и окружающих, так как язык чувственного общения тебе недоступен.

Считаю, что мой первый брак распался как раз по этой причине. Я копировал поведение отца-алкоголика, много работал, делал карьеру, строил дачу и т.п. Меньше слов, больше дела. За мужчину говорят его дела. Но женщина не любит мужчину за счет благодарности, если не чувствует себя любимой. И, наверное, трудно строить гармоничные отношения с «роботом», который чувственно не умеет проявлять свою любовь и тепло, более того – стыдится этого, так как это не по-мужски.

Мои первые воспоминания детства окрашены страхом. Я сижу на плечах у отца, он пьяный, веселый, бредет по колено в воде по заливному лугу, добираемся из города напрямик в деревню к бабушке, ярко светит луна. Вдруг проваливаемся в яму, полную воды, я как щенок беспомощно барахтаюсь, захлебываясь в воде.

Я боялся паровоза. На мое несчастье, каждые выходные летом приходилось ездить на поезде в деревню к бабушке. А так как время стоянки поезда на платформе было одна-две минуты, а народу всегда было много, то отец очень близко подходил к краю платформы, чтобы успеть сесть на поезд. Я, сидя на плечах отца, не чувствовал в достаточной степени свою защищенность, и видя, как приближается страшное черное огнедышащее чудовище, издающее пронзительный вопль, – просто бился как птичка в клетке; страх и ужас пронзали мое сердце.

Я скрывал свои страхи от сверстников. Но однажды деревенские мальчишки «раскусили» меня. Катаясь на велосипедах, мы должны были проехать мимо стоящего на путях паровоза, я в ужасе соскочил с велосипеда и отказался ехать дальше. Так я стал для деревенских мальчишек объектом насмешек, трюсом.

В дальнейшей жизни, стремясь себе доказать, что я не трус, или в желании преодолеть собственную неуверенность, я порой утрачивал инстинкт самосохранения, совершал безрассудные поступки: нырял в воду со скалы, не обследовав дно, ездил на крыше и прыгал с идущего на полном ходу товарного поезда и т. п. Наверное, только благодаря сильному ангелу-хранителю я не погиб.

В детстве я боялся своего отца, хотя он меня ударил только раз веревкой по спине, когда мы с братом дразнили и пугали престарелую бабушку, мать отца. Почему же я его боялся? Пьяный – веселый, болтливый, говоривший о том, как он любит своих детей, трезвый – хмурый, замкнутый, раздражительный. Наверное, мне казалось, что недоволен он мной. Помню, на мои просьбы помочь смастерить клюшку или автомат отец, видя, как я неумело обращаюсь с рубанком, раздражался: «Руки – крюки, растут не из того места». Я находил укромное место, где меня никто не видит, и беззвучно плакал детскими слезами обиды. Отец навсегда отбил у меня желание что-либо делать своими руками. И до сих пор, если я открываю консервную банку, то непременно порежу палец.

В подростковом периоде, видя унижительные сцены ревности со стороны отца, пьяное сексуальное насилие над матерью, к прежним обидам и ощущению нелюбви отца добавлялись злость, гнев, жгучее чувство стыда за отца.

Мать неосознанно останавливала мое детство, советуясь со мной (как со старшим сыном), разводиться с отцом или нет. Я, конечно же, был за развод. Но мать так и не смогла уйти от отца. Ее родители, мои дед с бабкой, не поддерживали ее в этом, выставив мать с детьми из своего дома. «Мы тебе говорили, что он пьющий, а ты “люблю и люблю”, вот и расхлебывай теперь кашу».

Отец знал о моей позиции на развод и мог пьяный унижить меня: «Яйца курицу учат, дармоед – сидишь на моей шее, вон дверь, вон порог». После таких конфликтов я белел как мел, меня начинало всего трясти, я задыхался от унижения и обиды. Лет до двадцати пяти у меня при малейшем волнении тряслись руки, я краснел по поводу и без и очень комплексовал от этого. Слова отца казались мне чудовищно несправедливыми, т. к. я стремился быть хорошим мальчиком, хорошо учился, занимался спортом, присматривал за младшими, порой заменяя им отца. Но подросток-невротик – это все-таки не отец. При малейшем непослушании я раздавал тычки налево и направо.

Уже во взрослом периоде я просил прощения у брата и сестры за их «счастливое детство». Странно, что они ничего такого плохого с моей стороны не помнят и наоборот говорили мне слова благодарности за то, что я «отшивал» брата от плохих компаний, привил страсть к чтению книг, поддерживал в сестре желание изучать английский язык, «заразил»

стремлением к чистоте и порядку, гигиене тела. Я чувствую – до сих пор у брата с сестрой идет на меня проекция отца. В последний мой приезд брат сказал: «Спасибо тебе за то, что ты вновь дал ощущение семьи».

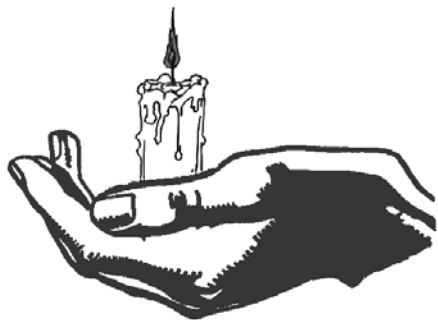
По мере взросления я все больше чувствовал и осознавал свое бессилие повлиять на пьянку отца. Я видел, как отец убивает алкоголем свою любовь не только к детям, но и к жене. Попытки примирения с матерью после запоев кончались очередными скандалами.

Я мысленно укреплялся в желании скорее бежать от этого дурдома. Как только представилась возможность, я уехал в другой город. Старался быть максимально материально независимым от отца. Моя гордыня не позволяла просить у него денег, даже если возникали проблемы.

Вот и в этот год мы с братом и сестрой побывали на могиле отца. Сестра шутливо сказала: «Пап, будешь пить?» Пламя зажженной свечи затрепетало, застрекотало при отсутствии ветра. И когда сестра налила стопку водки, свеча вновь стала гореть ровным пламенем.

Сестра сказала, что так бывает всегда, когда она приходит на могилу к отцу. О, ужас! Отец продолжает пить и на «том» свете...

С. М.



Наш юмор**Из выступлений**

«Жена мне запретила курить, и я перестал ее обкуривать. Тем самым я лишился последних радостей жизни»



«Придя в Программу, я научился общаться с людьми. Вернее, не с людьми, а с женой, дочкой...»



«Я могу жить трезво, несмотря на срывы, которые у меня были в последнее время»



«Я вот думаю: для чего мне Господь послал такое испытание – 12 лет трезвости? Может, для того чтобы я смог начать пить нормально?»



«В Программе говорится: “Передавай другим, тогда и тебе будут давать”»



«Хороший человек, но с недостатком: у нее в семье нет проблем с алкоголем!»



«Мое бессилие перед алкоголем меня калечит! Мое *признание* моего бессилия перед алкоголем меня лечит!»



«Не я плохая: болезнь плохая!»



«Не хочешь упасть?! Не ходи там, где скользко!»

**В курилке**

– Сегодня у моей жены день рождения. Даже не знаю, что ей подарить...

– А ты приходи домой трезвым!

– Ну, вообще-то дата не круглая...



Алкоголизм – это неизвестная болезнь, когда люди пьют в надежде вылечиться от нее.



Жена как-то спрашивает: и где же тебя, мой дорогой, носило???

– Да шел я, шел, как асфальт по морде даст, так стоя и уснул...



В какой еще стране спирт хранится в бронированных сейфах, а «ядерная кнопка» – в пластмассовом чемоданчике?



На Форуме Анонимные Алкоголики вышли после Большого Собрания покурить. Идет мимо мужик и спрашивает:

– А что это у вас тут за сборище?

– Да вот, мы алкоголики...

– Да я это уже понял. А что за сборище-то?



Можно утопить горе в вине, если много вина и мало горя.



Изрядно выпивший субъект выходит из бара и, еле передвигаясь, идет к своей машине. К нему подходит милиционер:

– Разве можно в таком состоянии ехать на машине?

– А что мне делать, сержант, вы же видите, что я не могу идти пешком.



Шампанское по-домашнему: муж пьет, жена шипит.



Объединенный закон Ньютона-Архимеда: всякое тело сохраняет состояние покоя или равномерного прямолинейного движения, если только погруженная в него жидкость не выведет его из этого состояния.

**Удаляющая сила алкоголя**

Один член АА рассказывал, что он читал, будто алкоголь удаляет пятна с одежды. Это совершенно верно, и только подтверждает, насколько много-сторонне действие алкоголя.

Он также удаляет зимнюю одежду, весенние плащи и осенние пальто вашей жены и детей, если применять его в достаточном количестве.

Алкоголь избавит вас также от мебели в доме, ковров, удалит всю еду из холодильника и сам холодильник.

Он избавит вас от здорового желудка, нормального зрения и рассудительного ума.

Алкоголь также удаляет репутацию, хорошую работу, добрых друзей, счастье из жизни ваших детей, душевное здоровье, свободу, способность человека приспосабливаться к людям и жить со своими близкими. Алкоголь может удалить и саму жизнь.

**КАК УДАЛИТЕЛЬ ВЕЩЕЙ**



**АЛКОГОЛЬ НЕ ИМЕЕТ РАВНЫХ!**



Наша реклама



# Алкоголизм в природе

Пристрастие к горячительным напиткам, оказывается, свойственно не только человеку. Конечно, в это трудно поверить, но в пьянстве были замечены самые различные представители фауны и даже флоры. В этой десятке – животные и растения-алкоголики.

Самый заметный для людей алкоголик – это собака. Рассказывали историю об одной собаке, которая бегала в пивной бар на своей улице и выпрашивала, чтобы ей плеснули чего-нибудь в миску. Правда, ей пришлось расстаться с охотой: нюх и координация изрядно притупились.

Гораздо необычнее в этом отношении выглядит пьяница-пингвин. Его водил с собою в бар работник зоопарка из Британии. Когда история открылась – сторожа уволили, а пингвина пришлось лечить.

О пьянстве свиней, коров, домашних гусей и уток можно не рассказывать – все они весьма охотно потребляют отходы от виноделия на фермах. Иногда с последствиями. Одно стадо гусей хозяйка ошипала, поскольку думала, что на птиц напал мор. Потом гуси проспались и ходили лысыми почти два месяца.

Птицы вообще любят хватить лишнего. Индийские совы, малиновки и дрозды время от времени клюют перезревшие яблоки и ягоды и после этого мертвецы засыпают прямо на ветках. В таком состоянии их можно ловить руками. Правда, птицы очень быстро трезвеют, максимум через 2 часа.

Точно так же поступают обезьяны. Едят забродившие плоды, которые падают с пальм. Единственное отличие от птиц – обезьяны после выпивки становятся на некоторое время буйными: скачут по веткам и громко кричат.

Жирафы. Известно, что в листьях деревьев, которыми они питаются, содержатся алкалоиды. Обычно жирафы такие листья не трогают, но в происшествии, они буквально напиваются до положения риз.

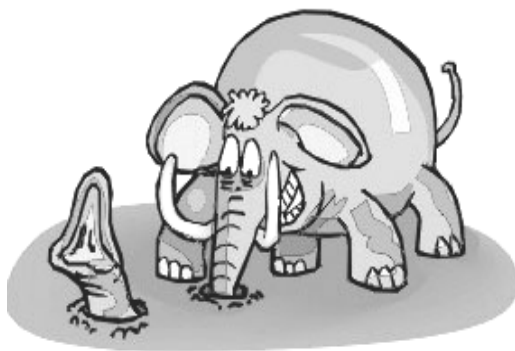
Любители сафари в страшнее поддатого слона. сгребают в яму листьями и травой. бродить. Пьяные слоны трубят и буйнят.

Мухи, тараканы и крепкие напитки, например, блюдо с портвейном, и вы перебродивший сок из ягод.

Улитки. Если их собрать в месте и налить рядом пива – улитки точно не оторвутся, пока не выпьют все. Обычно улитки напиваются настолько, что тонут в пиве, и этим пользуются, например, французские садоводы.

Пчелы, оказывается, тоже алкоголики. Энтомологи, которые наблюдали за поведением пьяных пчел, отмечают, что они полностью теряют «чувство ответственности за свои поступки» и вместо того, чтобы собирать пыльцу, летают «опохмеляться». Выпивку пчелы находят в цветках: под действием различных факторов нектар в цветах переброживал в алкоголь. А когда ученые дали пчелам на выбор сахарный раствор и 80%-ный спиртовой напиток, пчелы, не задумываясь, выбрали спирт.

И обычный плющ – растение, которое красиво оплетает стены и лестницы. Рассказывают, что ветка плюща на стене одного из зданий Оксфордского университета проросла через цокольное окно в подвал и высосала до дна целую бочку вина. Алкоголь совершенно не повредил растению, и говорят, что небольшое количество крепкого алкоголя, например, коньяка может «воскрешать» цветы, которые уже завяли. Кстати, с пьянством животных в разное время пытались бороться и на самом высоком уровне: известно о существовании царского указа, строго запрещавшего пить и курить в присутствии охотничьих соколов – чтобы птицы не переняли от людей вредные привычки.



определенные периоды с ними что-то набрасываются именно на ядовитые листья и

Африке утверждают, что в мире нет ничего. Они вообще сами готовят себе выпивку: всевозможные фрукты и забрасывают их. Употребляют, когда все это начинает обычно без цели слоняются по лесу, громко

бабочки, которые предпочитают более портвейн. Попробуйте оставить на ночь сами в этом убедитесь. Бабочки пьют





### Из писем мнения, сообщения



Здравствуйте! Alex-kom, алкоголик.

Мне то ли кто-то рассказал, что ли где я прочитал такую историю:

«Один монах говорит другому:

— Читаю, брат, молитвы, и не могу их прочувствовать, не идут они в голову. Что делать?

— А как ты читаешь? Вслух?

— Вслух читаю, брат, но чувствую, что плохо молюсь...

— А ты, брат, продолжай. Ты не думай, что плохо читаешь. Помни, что тот, что за твоим левым плечом, их тоже слышит. И читай, читай...»

Так вот и я: иногда не до медитации — но читаю, даже «на автомате».

Трезвый, за что Вам спасибо и Богу.

Alex-kom



Я пришел в АА в мае 94-го. Как сейчас все прошедшее видится, случилось это легко и просто. До прихода в группу я знал, что я алкоголик. Мысль эта не пугала, но я прятал ее даже от самого себя куда-нибудь подальше и поглубже, потому что от нее веяло холодом и безысходностью. Я не знал, что делать. Эта безысходность и сделала свое доброе дело, как это не покажется парадоксальным. С приходом в АА она заставила меня верить и слушать, что говорят мои братья, которые прошли по тому же пути, что и я, но только чуть раньше. У них был опыт, которого не было у меня.

Вариантов выбора было два — верить или пить. Питье было попробовано. Увы, не помогало...

Следующие два года прошли как одно мгновение в бурной ААшной жизни. Сейчас я могу с уверенностью сказать, что эти два года подготовили хороший фундамент для моей дальнейшей жизни. Я понял, что жизнь продолжается, и не хуже, а гораздо лучше, чем раньше. И она мне очень нравится.

В июне 96-го я с семьей переехал жить в Финляндию. Около года ходил на группы АА в городе Турку, где живу. Но постепенно перестал. Причины... их несколько, и все они во мне. Одна из главных — язык. Как бы хорошо я не изучил финский, он для меня не родной. И я не могу высказать все свои мысли и чувства в полной мере так, как хотелось бы.

Не раз возникало чувство собаки, которая понимает, а сказать не может. Но одно я знаю точно. Как только возникнет потребность или желание сходить на группу, я знаю, что в городе есть девять групп, и собрания проводятся 2-3 раза в день.

Для себя я усвоил накрепко: я — алкоголик. Со всеми вытекающими. Но нельзя сказать, что эта мысль сидит гвоздем в голове или пульсирует в мозгу день и ночь. Иногда дни проходят без воспоминаний об этом. Но первое, что вспоминается в «нестандарт-

ных» ситуациях — именно это. Чертовски приятно на душе, когда на предложение выпить отвечаю честно: «Я не пью».

Я благодарен АА за то, что моя жизнь продолжается!

Я благодарен вам всем за то, что я сегодня трезвый!

Финн



Тут вот получилось одну мысль (одну из толпящихся) изложить в письменном виде: «...А вообще первые Шаги — это просто».

В запое я доверяю себя алкоголю. Для этого мне надо пойти, найти (купить) алкоголь (в доме он не держится, «компрене ву?») и выпить. Встать, достать, выпить. Всё. И после этого мной владеет алкоголь. И я не знаю, как оно происходит, и не помню, что происходит. Я — это уже не я.

ВС — то же самое, только в другую сторону. В первом случае мне надо пойти, достать, выпить — и ждать результата. Во втором — признать, что «джентльмены, я пас...», т.е. в поединке «Я — Алкоголь» я бессильна... и попросить помощи у Силы, которая больше моей. И довериться. Признать бессилие, попросить помощи и довериться. И ждать результата. Возможно, ждать придется дольше, чем в случае с алкоголем... Это, знаете ли, индивидуально, и зависит от степени моей искренности. Если я говорю, что «один день я и сама могу не пить» — ждать придется до полугода. Проверено личным опытом. Это не тянет на признание бессилия. Ну, и еще разница — «вы всё будете помнить».

Резюме:

Чтоб опьянеть — встать, достать, выпить. Снова и снова, до желаемого результата.

Чтоб протрезветь — признать бессилие, попросить помощи и довериться. Снова и снова, до желаемого результата.

Сегодня я хочу быть трезвой.

А дальше — как Бог даст.

Ксения



Сознательно я никогда не хотела уйти из жизни; я очень любила жизнь.

Я очнулась в Марьиной Роще, посреди мостовой, попыталась поймать машину (а на моей куртке — на спине и на голове — был слой грязи, потому что дело было в феврале) и поехала домой. А, проспавшись, когда я поняла, что у меня кружится голова (пьяное сотрясение мозга), что я физически не в состоянии идти на работу, — мне стало страшно, что я умру, ведь я не хотела умирать. Я подошла к матери: «Мам, я погибаю. Мне нужно что-то сделать». Она подсунула мне номер телефона клиники (посмотрела по телевизору передачу), где лечат гипнозом, потому что наркологическим лечебницам перестала доверять даже она. Телефон оказался неправильным, я попала в квартиру.

Я позвонила на телефон доверия, чтобы там узнать правильный номер, но женщина, с которой я общалась, не смотрела эту передачу. Зато у нее есть знакомая, муж которой ходит в Анонимные Алкоголики, и очень доволен. На мое счастье, в тот день дежурила именно эта женщина, потому что информации об Анонимных Алкоголиках практически не было никакой.

Слово «анонимные» меня перекорежило, т. к. я человек идейный и помню, что мы всегда боролись с анонимщиками: почему нельзя выйти и сказать правду, да еще подписаться под этим? Ну, а слово «алкоголик»... Но рядом сидела мать, и отступать я уже не могла. Женщине, которая ответила по телефону АА, я пыталась задавать вопросы, но она сказала: «Значит так, бери ручку и записывай». Я записала адрес и поехала туда.

Так Бог распорядился, чтобы я попала в Анонимные Алкоголики.

Марина, Москва



Моя мотивация в построении отношений раньше была такова: я хотел встретить человека, который даст мне то, чего у меня нет, и мне от этого будет очень хорошо. Когда я себя на этом ловлю, я говорю себе: «Стоп! Это не работает», потому что эти отношения развалятся. Для меня сейчас идеал отношений – когда мы делимся нашим избытком, когда я не рассчитываю получить от другого человека то, от чего мне будет очень хорошо. Если я рассчитываю на это, хотя даже не познакомился с этим человеком, – я уже в зависимости, я уже не свободен, и это будет только прогрессировать.

Поэтому как только я ловлю себя на мысли, что с этим человеком хорошо бы дальше продолжить отношения, потому что от этого будет то-то и то-то, я тут же напоминаю себе: «Проснись! Ты можешь разделить с этим человеком свой избыток, вот и все. И если он пойдет на это, то отношения выстроятся». То есть как только я нуждаюсь в вещи или в человеке и забиваю себе новую программу нужды – я теряю свободу, теряю радость.

На сегодняшний день я ни от чего не завишу. Я могу сделать какой-то выбор, я могу чего-то хотеть, но у меня нет нужды. Когда есть зависимость по отношению к другому человеку – это начало вступления в ад. Я могу любить, но не нуждаться. Я этого долго не понимал: как можно любить и не нуждаться? Что за бред собачий! Но сейчас я это понимаю, хотя мне трудно это далось. На сегодняшний день я знаю, что если нет свободы в отношениях, то не может быть любви, а что-то другое – это форма каких-то зависимостей, и она себя рано или поздно исчерпает, она вырождается. И только в свободе возможна любовь.

Андрей



Раньше я пил, понимая, что умираю, но не понимал, почему я опять напиваюсь, почему я не могу сам от этого отказаться; до меня это не доходило. А все просто: я не хотел признавать, что я бессилён, и все еще хотел научиться пить, потому что не мог отказаться от этого удовольствия. И мой инстинкт самосохранения тогда не работал.

Уже в трезвой жизни со мной произошел такой случай. Как-то по ошибке вместо пепси-колы я сделал глоток пива (оно было темное и похожее по цвету). Я вышел тогда покурить на лоджию, а там стояли эти стаканы. И я перепутал. Я выплонул, не задумываясь; не успел подумать, как выплонул. Я не почувствовал вкуса алкоголя, я не испугался – я просто выплонул. И это меня поразило. То, что я не задумался, а сделал это инстинктивно, меня поразило. И я понял, что во мне что-то изменилось. Ко мне вернулся инстинкт самосохранения.

Андрей, Москва



А вот интересно – есть ли там, где все мы когда-то будем, собрания АА?

Ответ: англоязычные АА говорят о тех, кто ушел – «He went to Big Meeting in the Sky» («Большое Собрание на Небесах»). Закрытое оно или открытое – неизвестно. Но, скорее всего, и так и так. Ведь там нет границ. И в то же время каждый там встретится с Создателем. Но хорошо, когда открываешь для себя Создателя уже здесь – на Земле, пока не поздно.

За прошлый год я немного отошла от АА, но не отошла от трезвости (8 лет и 9 мес.). С головой ушла в «жизнь только сегодняшним днем». Сократила переписку – даже немного надоело писать нескольким людям об одном и том же.

Стала ли я добрее, милосерднее? Не знаю. Но я чувствую, что эмоции все реже влияют на принятие мною решений, что возросла уверенность, что Бог «знает лучше».

Я меньше разочаровываюсь, потому что меньше жду.

Все, что у меня теперь есть, – все я могу делать только трезвой. В трезвости я поступила в университет и получила диплом, получила права и теперь сама управляю машиной, получила новую должность, в этом году мы с трезвым мужем наконец впервые за 20 лет съездили на море. Т.е. за последние восемь с лишним лет я на все смотрю трезвыми глазами!

Пока мы ездили на море, умер в запое один наш ровесник. Как-то раз он даже был с нами на собрании АА (в городе). Я подарила ему Желтую и Синюю книги, но... Видимо, ему это было не нужно, т.к. позже он сказал жене, что АА – это «туфта». Я не очень расстроилась, что «не смогла» личным примером его разубедить. Я никому ничего не навязываю, трезвость нужна прежде всего мне. Сейчас для меня главное – радоваться жизни. Учиться избавляться от гадких мыслей, заботиться о себе.

Жизнь продолжается.

Lari



Геолог, я алкоголик. Не могу молчать, на фиг...

Группа наша находится в помещении наркологической больницы, 2 пятиэтажки. 9 отделений. По 100 человек в отделении. На группе каждый день по 20-25 человек.

Про АА знает вся больница – что там на американские деньги занимаются свальным грехом. Да и батюшка в моленной комнате (есть такая в больничке) так всем прихожанам и говорит: тешат, дескать, беса, грехом гордыни занимаются, распутство одно да бесовщина, и не благословляет. Так и говорит – не благословляю вас на АА. Группа наша 9 лет как в больнице. Ни один доктор не заглянул, ни один не заинтересовался. В их цели не входит, что бы алкоголики прекращали употребление, да и практикующие врачи знают, что нет возможности у алкоголиков прекратить употребление, потому и отношение такое – пренебрежительно-снисходительное. Ну, ходят... Ну, говорят... Да и выгоды нет, ни тебе стопроцентно помогающее лекарство впарить за 300 баков, ни укольчик какой. Даже иголки не поставить. Нет интереса. Ну, нет – так нет...

В больнице много народу лежит бездомного. Периодически бомжики запивают, и их на улицу выгоняют, они к группе часто прибываются. Чайку попить, печененку съесть. Грязные. Мочой пахнут. В синтетических женских шубах. С пакетами, полными полезных вещей, подобранными на помойках. С початой бутылкой портвейна сидят бедолаги у батареек, греются, папироски стреляют. И я на тут на машине приехал... выздоравливать...

Так вот. Неожиданно для себя я вдруг осознал, что механизм разрушения у меня тот же самый, как у компании у батареек, что процессы самоистребления запущены как у меня такие же, с ними одинаковые. Понимал я всегда, осознал как-то пронзительно.

Так вот, я бы стал иметь какие-либо дела с батареей? Нееет. Они обманут, кинут, продадут. В мыслях даже нет. А с Анонимными можно? А механизмы? Ведь все то же самое! Так же обманут, кинут и продадут. И будут правы. И я могу считать, что они недостойны высокой чести сотрудничества со мной. И могу кинуть, обмануть и продать. И буду прав. И все бы ничего, если бы не было так опасно... для жизни. Для моей жизни. Всякое отступление от душевного покоя может закончиться смертельным исходом. Запой – дело тонкое, можно и не выйти... Поэтому Анонимные Алкоголики – это сообщество сохранения трезвости, приумножения оной и только. АА только для того, чтобы не пить. И не для чего больше. Какой клуб, какая элита? Элита чего? АА должны быть привлекательны для грузчика и для профессора (есть у нас и грузчики и доценты) именно тем, что бы оставаться трезвым. Это сообщество душевнобольных людей, независимо от пола, возраста, социального положения и т.д., объединенных одним желанием – жить, жить долго и по возможности счастливо. Потому как механизмы самоистребления никто не извлекал, их просто приостановил КТО-ТО, кто может их приостанавливать.

И самое главное – не забухать... У элитарной батареек... И на фиг машину вместе с дачей, даже обложенную кирпичом. Даже ее – на фиг. Вместе с женами и детьми, квартирами и престижными работами в аппарате полномочного представителя президента РФ в ПФО, на фиг. «Анапы» бы... Полбутылки хотя бы...

А так-то у меня все в порядке. Выпивал только вот 20 лет и запои по 45 суток. «Масон». Трезвый однако, да.

Вован-сквернослов



Привет всем! Тут Сергей, я алкоголик из Обнинска.

Мне не нравится сравнение моего алкоголизма с аллергией. Потому что мне про эту самую аллергию врач объяснял, у которого делал попытки «вылечиться». Он рассказывал, что к алкоголю надо относиться, как к любому пищевому продукту, вызывающему болезненные реакции организма. Я сидел перед ним, потерянный и несчастный, и думал: врач этот, мягко говоря, совсем неумный, всякой пищи на свете много, всегда можно кушать что-то другое вкусное, а что же можно кушать *вместо* алкоголя? На тот период представления о болезни были просты: если у меня «аллергия» на водку, значит, она несвежая была, надо пить другую. Или еще что-то другое, но все равно – пить.

Это гораздо позже, уже в АА, узнал – оказывается, на свете есть много чего, что можно употребить вместо выпивки. Например, общение.

Не знаю, насколько моя болезнь прогрессировала за период непития. А проверять экспериментальным путем совсем не хочется. Точно знаю, что никуда она не делась. Недавно просто погрузился в это состояние смакования своей «несчастью», в размышлизмы о «бренности бытия» и прочей фигни, которой раньше оправдывал любую пьянку. Сидел на кухне, натянув наушники, смолил сигареты одну за другой, только вместо пива в кружке был чай или кофе, и вливал их в себя с такой частотой, как будто и правда там было нечто покрепче. Выползал вечером на улицу, типа, подышать воздухом, а на самом деле искал приключений как лекарство от скуки. И почти нашел. Но! Если я беру на себя ответственность за свою первую рюмку, то должен взять на себя ответственность и за все дальнейшее, что со мной произойдет. А вот этого как раз и не хочется. Нету иллюзий, что в этот раз «будет все по другому». Уж если трезвым вел себя не многим лучше пьяного, то что же будет, когда выпью?

Сегодня трезвый.

СизО



Я Железный из Ставропольского края. Вот, задумал на конец августа поход через горы на море «Архыз – Красная поляна». Хотелось бы занять соалкашников в помощь к принятию решения. Нужны люди с опытом подобных хождений.

Подробности похода будут по ходу, все пока только в моем больном сознании. Думаю, будет недельный переход, с дневками на живописных местах нашего Кавказа. Надеюсь, что первая группа будет человек 25-30.

Мой телефон: +7 (928) 350-8802.

Железный

■ Редакция журнала приносит читателям свои извинения за ошибку, допущенную в «Дюжине» №29, стр. 25. История «Волшебный Шаг» была написана Иваном, но не из Йошкар-Олы, а из Железноводска. И ему, и ребятам из Йошкар-Олы извинения принесены лично.

Со своей стороны обязуемся тщательней контролировать достоверность материала (насколько это возможно) и не допускать подобных ляпов.

С уважением и любовью к вам,

гл. ред. Екатерина К.

# Пишите нам!

[duj2001@mail.ru](mailto:duj2001@mail.ru)

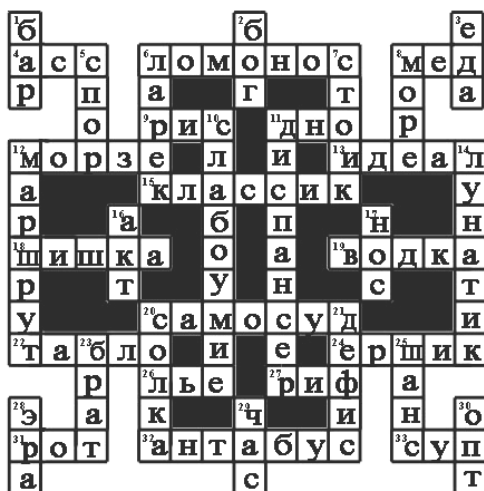
## Загляните на сайт

## Дюжины:

[www.cnt.ru/users/vicfil](http://www.cnt.ru/users/vicfil)

## Там 18 журналов!

Ответы на кроссворд, опубликованный в № 29



по горизонтали:

30. опт

4. асс
6. ломонос
8. мед
9. рис
11. дно
12. морзе
13. идеал
15. классик
18. шишка
19. водка
20. самосуд
22. табло
24. ершик
26. лье
27. риф
31. рот
32. антабус
33. суп

по вертикали:

1. бар
2. бог
3. еда
5. спор
6. ларек
7. стоик
8. море
10. слабоумие
11. диспансер
12. маршрут
14. лунатик
16. акт
17. нос
20. солка
21. дефис
23. брат
25. шанс
28. эра
29. час