

# ДЮЖИНА

Журнал  
Анонимных Алкоголиков  
России



Если кто-то в беде  
И ему нужна помощь,  
АА всегда будет рядом.  
И я отвечаю за это



© Межрегиональный комитет  
по изданию журнала "Дюжина"

№2  
Москва, 2009

*“Мы редко встречали человека, который бы строго следовал по нашему пути, и потерпел неудачу. Не излечиваются те, кто не может или не хочет подчинить свою жизнь этой простой программе.*

*Полумеры ничем нам не помогли. Мы подошли к поворотному моменту. Вот предпринятые нами Шаги, которые предлагаются, как Программа выздоровления”.*

*Из книги “Анонимные Алкоголики”.*

## **ДВЕНАДЦАТЬ ШАГОВ АНОНИМНЫХ АЛКОГОЛИКОВ**

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 наших недостатков.
7. Смирненно просили Его исправить наши изъязы.

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 же признавали это.

11. Стремилась путем молитвы и размышления углубить соприкосновение с Богом, как мы Его понимали, 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 АНОНИМНЫХ АЛКОГОЛИКОВ**

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 каком 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 или комитеты, непосредственно подчиненные тем, кого они обсуживают.
10. Сообщество Анонимных алкоголиков не придерживается какого-либо мнения по вопросам, не относящимся к его деятельности; поэтому АА не следует вовлекать в какие-либо общественные дискуссии.
11. Наша политика во взаимоотношениях с общественностью основывается на привлекательности наших идей, а не на пропаганде; мы должны всегда сохранять анонимность во всех наших контактах с прессой, радио и кино.
12. Анонимность – духовная основа всех наших Традиций, постоянно напоминающая нам о том, что главными являются принципы, а не личности.

# ДОЖИНА

**Журнал  
Анонимных Алкоголиков  
России**



**№2  
Москва, 2009 г.**

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Содержание.....	2
2. Анонимные алкоголики о себе. Преамбула.....	3
3. Колонка редактора. <b>Издавать регулярно, качественно, сообща.....</b>	4
4. Что с нами было. Письмо другу.....	7
5. Уголок ветерана. Болезнь, как я ее понимаю.....	12
6. Пульт личности. <b>«Меня вдохновляла мысль изменить мир».....</b>	15
7. Исповедь в рамках трезвости. <b>На «скором» памяти.....</b>	22
<b>Не хочу бодаться с электричкой.....</b>	26
<b>Пять суток, с которых началась жизнь.....</b>	28
<b>Была суббота.....</b>	31
<b>Повесть о сухом листике.....</b>	33
<b>Расплата.....</b>	36
8. Мнения.....	38
9. На всех широтах.....	43
<b>Ангажементы в Кяхту.....</b>	45
<b>«Наши» на собрании АА Азии и Океании.....</b>	46
<b>От Красноярска до Камчатки.....</b>	51
<b>По горам, по долам.....</b>	56
<b>По морям и океанам.....</b>	58
<b>Читинская история.....</b>	59
<b>II Байкальский форум.....</b>	62
<b>Отклик издалека.....</b>	63
10. Жизнь вне. Love Story.....	65
11. История АА в датах.....	73
12. Вопрос из зала.....	79
13. Референдум. Классика жанра.....	82
14. Глоссарий.....	88
15. Объявление.....	92

## АНОНИМНЫЕ АЛКОГОЛИКИ

### О СЕБЕ

#### *Преамбула*

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

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

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

Наша основная цель – остаться трезвыми и помочь другим алкоголикам обрести трезвый образ жизни.





## Колонка редактора

### Уважаемые друзья!

Редакционный коллектив с благодарностью обращается ко всем, кто поддержал инициативу членов АА по возврату к жизни официального журнала Анонимных алкоголиков России «Дюжина». Оказалось, в АА немало тех, кто понимает значение выхода в свет «нашего» печатного издания. И это говорит о большом позитивном потенциале, который живет в Содружестве, его созидательном начале.

Скажу без обиняков: за время, минувшее со дня выхода в свет номера 1 (31), редакции пришлось выслушать самые противоречивые высказывания – от экзальтированно-восторженных до пасквильных и ругательских. Вот краткий отчет о судьбе нового-старого журнала, рассказ о его творческих замыслах и планах.

**Ч**то произошло за минувшие пять месяцев? Во-первых, разошелся почти весь тираж, и, возможно, придется производить допечатку. На журнал подписались более 20-ти регионов страны, некоторые перечислили средства на издание нескольких номеров вперед. Свидетельство финансовой состоятельности и окупаемости проекта новой «Дюжины» – то, что вы читаете

## ИЗДАВАТЬ РЕГУЛЯРНО, КАЧЕСТВЕННО, СООБЩА...

эти строчки уже в новом, втором за 2009 год выпуске журнала. Кстати, отчет о расходовании средств, поступивших в фонд «Дюжины», можно посмотреть на сайте АА по адресу: <http://aa-service.org/>

Итак, журнал наконец-то обрел своего читателя. Показателен в этом отношении августовский пример. На нашей традиционной московской встрече издание не только охотно покупали, но и вносили пожертво-



вания на следующие выпуски. «Пусть этот журнал будет, нам нужны новые номера», – говорили многие. Разумеется, были и высказывания, скроенные по типу: «нельзя, потому что нельзя». Два-три. Без аргументации, естественно. Потому, де, что это не литература АА.

Со всей ответственностью редакционная Коллегия «Дюжины» заявляет, что мы и впредь не будем мириться с позицией невмешательства. Мы ориентируемся на наших читателей, и, если журнал им нужен – значит, это литература АА.

Да не будет в печатном представительстве АА сведения счетов, разборки и т. д. Мы обещали это и постараемся сказанное исполнять.

Спешу сообщить, что нынешний номер «Д» увидел свет «официально». Решение о поддержке печатного органа АА России принято на заседании Комитетов по обслуживанию АА Восточной Сибири и Дальнего Востока. В протоколе от 29.09 2009 г. утверждено Положение о Межрегиональном комитете по изданию журнала «Дюжина». В комитет и в редакционную Коллегию издания направлен представитель КО АА ВС и ДВ, профессиональный журналист, писатель из Бурятии. В его обязанности входит формирование тематического блока, рассказывающего об АА восточного региона страны.<sup>1</sup>

Текущий номер, как вы, наверное, уже могли заметить, претерпел значительные изменения. Начиная с обложки, верстки и оформления страниц. Изменения не окончательные. Мы ищем, совершенствуемся и обещаем это делать и впредь.

В номере 2(32) вы найдете много новых рубрик, надеюсь, они вам понравятся. Прошу вас взять на заметку: журналу по-прежнему требуется ваше участие, редакция будет признательна любому отклику с вашей стороны.

И в заключение – еще о том, каким целям будет служить журнал, ведь наши представления о лице издания тоже совершенствуются. Как прежде, «Дюжина» – это собрание АА в печати. Здесь Анонимные

---

<sup>1</sup> «Пользуясь случаем, Комитеты по обслуживанию АА ВС и ДВ призывает и другие структуры АА России присоединиться к Межрегиональному комитету по изданию журнала «Дюжина». Именно сейчас происходит становление настоящей «Дюжины», и наша задача – ее не потерять (из заявления Комитетов по обслуживанию АА ВС и ДВ)» – ред.

алкоголики любого уголка страны могут поделиться опытом, рассказать свою историю, высказать мнение «по поводу». Роль творческого коллектива «Д» в этом процессе минимальна: вы пишете, мы лишь редактируем. Наша задача – сформировать и «подать» материалы так, чтобы они были грамотными и лучше воспринимались. Все тексты редактируются, вычитываются корректором, снова редактируются...

Любое издание, регулярно распространяющее какую-либо информацию, является средством массовой информации. И коль скоро «Д» – СМИ, к нему незамедлительно предъявляются требования, обычные для представителей этого семейства: периодичность, грамотность, актуальность.

Журнал не намерен замыкаться внутри АА. Аудитория «Дюжины» – не только члены нашего Содружества, но и те, «кто еще страдает». А также те, кто страдает рядом с теми, «кто еще страдает». Мы будем только рады, если «Дюжина» окажется на столе у какого-нибудь несчастного отца, отчаявшейся матери....

В журнале любой из членов АА может высказаться по вопросам жизни российского Содружества. Обещаем, что «будет услышано» любое мнение, при этом, как мы уже говорили, точка зрения авторов может не совпадать с редакционной.

Наша почта свидетельствует: читателей «Д» интересует не только алкоголизм и даже не столько процесс выздоровления. «Как складывается жизнь у «бывшего алкаша», что помогает ему стать полноценным членом общества?» – вот темы, которые нас всех волнуют.

**Евгений Ц.,** главный редактор,  
Москва.

**Рисунок Евгения М.**

**Когда верстался номер.**

Питерский Совет обслуживания АА вошел в Межрегиональный комитет АА по изданию журнала «Дюжина» и направил в него представителя. Что ж, этим целям и призван служить журнал – объединению творческих сил АА, умножению нашего общего благополучия...





Открываем номер традиционной рубрикой. Ее не требуется специально представлять. Напомним только, что здесь публикуются рассказы Анонимных алкоголиков об их жизни до АА – эдакий ретроспективный взгляд на самого себя. «Исповедь в рамках трезвости» – еще так можно было бы озаглавить этот жанр.



Об авторе публикуемого ниже письма известно немного – лишь то, что он рассказывает о себе сам. Адресат – личность с еще большими неизвестными. С определенной долей смелости можно предположить, что действующие лица – родом из Якутска, что некогда их развела судьба, и что тот, кому адресовано письмо, определенно имеет проблемы с выпивкой: возможно, он еще не пришел в АА.

Читаем.

**П**ривет, мой старый друг! Это письмо тебе передаст мой друг из Анонимных алкоголиков. Я очень рад, что он нашел тебя в Якутске. Он наш собрат по несчастью. Несчастью, которое имеет свое название – алкоголизм...

пришел в себя. И только усмехнулся, поняв, что это лишь сон. Тогда я еще не знал, что сон тот был вещим, хотя тоска по дому, семье еще не один год напоминала о себе.

...Ты хорошо знал мою жену, знал, каким прекрасным челове-

## ПИСЬМО ДРУГУ

Однажды (в те времена я еще не пил), мне был сон. Привиделось, что я уехал из Якутска и у меня нет никакой возможности вернуться. Я до сих пор помню чувство, навернувшееся тогда во сне. Никогда раньше я не испытывал такой тоски. Проснулся,

ком она была. Помнишь, как мы с ней дружили, как я ходил по ней с ума. А ведь именно я погубил ее своей пьянкой. Да, теперь я понимаю, что виновато заболевание – алкоголизм, но мне от этого не легче. За все в этой жизни надо платить. Мы все расплачива-

емя — кто, как может, кому как выпало... Страдания — это тоже расплата, и я до сих пор плачу. Ведь здесь, на чужбине, я даже не могу навестить могилу своей жены.

...Тогда меня еще лишили старшей дочери. Так, незаметно отдалили. Конечно, ведь я заливал свое горе водкой, мне было не до нее. Единственное, что мне удалось в то время, — это отстоять младшенькую. По всей видимости, со мной просто не хотели связываться.

Я остаюсь один — без жилья, без работы, без денег, даже одежды толком не было. Я потерял все, но продолжал пить. Потом, правда, хватило сил увезти дочь к родителям. Но до того была Германия. Я поехал туда покупать машину. Тогда это было модно. В

Германии,

однако, меня никто не ждал, деньги я благополучно пропил, и меня бесцеремонно, с позором выдворили. Тогда-то и поехали в Казахстан к родителям.

Невозможно описать, как мы добивались. Я не пропускал ни одного полустанка, пил со всяким по случаю и без случая. Спасло то, что я был с ребенком, мы добрались целыми и невредимыми.

Спасибо родителям, они меня здорово поддерживали. С их помощью немного привел себя в порядок. Сумел даже найти женщину, с которой мы до сих пор живем.

Я долго не мог найти работу. Потом устроился, зарплаты ни на что не хватало. Я снова запил, в перерывах между пьянками умудрился поменять работу на более высокооплачиваемую. Помогло то, что о моем пристрастии там не знали. А как узнали — так началось. Меня высмеивали,

указывали пальцем. Хорош работник: все время

вполпьяна, выпрашивает то выпивку, то деньги на выпивку. О собственном достоинстве, о самоуважении и



ГДЕ ЖЕ ЭТО ЛЮДИ, БЛИН....



речи быть не могло: я должен был уже всем в округе. В Средней Азии в те времена выпивка продавалась на каждом углу в любое время дня и ночи. Все эти точки я знал, и меня знали, как облупленного.

Семья разваливалась. Дома, к ночи, я взял за обыкновение закатывать скандалы. Без повода, на ровном месте. Наутро я, конечно, ничего не мог вспомнить. Наверное, мне уже немного оставалось – позорное увольнение с работы, потеря семьи, изгнание...

И вот, после очередного скандала, я все же решил подвязать, пошел, добрался до местной наркологии. Но денег на лечение не было, и я стал искать более дешевый способ избавления. Случайно мне посоветовали сходить на собрание группы Анонимных алкоголиков. Мне было все равно куда идти, ведь нужно было еще проставить «галочку».

Собрание было вечером того же дня. Я сразу определил, что дважды в неделю ходить туда не буду, долги нужно отдавать, дел полно, проблем куча. Но перетерпел «отходняк» и вечером все-таки явился. На удивление, мне там понравилось и после собрания не захотелось даже похмеляться. Решил: похожу с полго-

дика, глядишь, дела кое-как поправятся, а там видно будет.

Начал регулярно ходить, а через месяц подумал: наверное, мне нужно еще не попить, чтобы дела поправить, а там будет, как жизнь покажет. Я продолжал ходить, а через три месяца пришло осознание: ведь это навсегда – мой алкоголизм, я никогда не смогу нормально пить, и выход только один: не пить ни грамма. Но вот диво, поняв это, я даже не расстроился.

Началась новая жизнь. На работе еще с год отношение ко мне было прежним, но постепенно оно стало выправляться, налаживаться. А через два года сменился весь коллектив. На фирме я стал вторым по значимости, мои распоряжения для сотрудников стали обязательными. В семье отношения тоже улучшались. Понятно, что и в округе отношение ко мне резко изменилось.

Много было наворочено в той жизни, и время от времени рецидивы давали о себе знать. А тут старшая дочь, которая все это время жила с бабушкой в Якутске, переехала в Иркутск, и я на время потерял с ней связь. Я очень страдал. Одна мысль, что моя дочь, возможно, голодает, что у нее нет отца и за нее неко-

му заступиться, не давала спать. Когда случалось покупать гостинцы младшей дочери, я вспоминал о старшей и замирал: а ей кто купит?

Все алкоголики по своему характеру – фантазеры, мечтатели. Программа АА, кроме всего прочего, учит нас более реально воспринимать действительность, помогает избавиться от иллюзий. Ведь мы не просто физически трезвеем. Так, например, у меня исчезла мания мгновенно разбогатеть, ну, скажем, выиграв в лотерею. Это иллюзия, понял я, в жизни нет ничего сказочного, и к цели нужно идти терпеливо, медленно, по одной ступеньке.

Никогда не забуду передачу на ТВ – «Моя семья» называлась. Сидит в этой передаче на подиуме приглашенный – здоровый, холеный жлоб – и плачется: вот, я изменил своей жене, а теперь, по роковому стечению обстоятельств, все открылось. Вопрос к залу: что делать? То есть он, жлобяра, был в шоколаде, а теперь, совершив проступок, захотел избежать ответственности. И советуется с публикой: как бы ему кого надуть, как оказаться сухоньким. И зал наперебой дает советы.

И ни один в этой паскудной передаче ему не скажет, что ро-

кового стечения обстоятельств не бывает. Что надо за все платить, как это ни банально. Что в жизни все взаимосвязано, и там, где что-то было изъято, в другое время, в другом месте будет восполнено, только тогда расплата может оказаться еще болезненнее.

Само собой, эту ситуацию я проецирую на себя. Я по своим счетам плачу всегда. Я помню, какую радость испытал, когда смог послать дочери свои первые 1000 сом (660 рублей) на Новый, 2001-й, год. Потом я осмелел и написал ей письмо – длинное-предлинное. Просил у нее прощения за все, что натворил, за всю ту жизнь – ее, свою, матери. Долго, мучительно ждал ответа. Ответ пришел – хороший. А недавно, после такого долгого разрыва, я смог приехать к ней в гости. Это был один из самых счастливых дней в моей жизни. Она выросла, стала похожа на маму, мы не могли наговориться. Удалось мне поговорить и с тещей. Она не помнила зла, просила беречь новую семью, не повторять ошибок.

И я стараюсь их не повторять в своей новой жизни. Конечно, алкоголизм – это не ошибка. Есть много заболеваний, в которых сами люди не виноваты. Моей вины нет в том, что я родился с



алкоголизмом. Но снять вину за содеянное это не поможет. За те круги, которые коснулись судеб других людей, за ту боль, которую я им причинил. За это нужно платить. И вряд ли на это хватит оставшейся трезвой жизни. Сделать то, что успею сделать, – вот мой сегодняшний императив.

Конечно, требуется осознание. Необходимо понять, что происходит от болезни, а что – от меня самого, любимого: моего характера, моих поступков. Ко мне это понимание пришло с признанием того, что я алкоголик. Вспомнить только, как я это произнес впервые! С трудом, с насилием выдавил это из себя. А каково было представлять, что кто-то вдруг узнает, что я член АА!

Но прошло время, и эта боязнь стала отступать. Как и многие другие. Случается, я говорю об этом со случайными попутчиками. Бывает приятно, когда мои собеседники удивляются и не верят, что у меня тоже были проблемы с алкоголем. Меня радует, что я, по их признанию, не похож на алкаша. Радует, но недолго и не более. Потому что я знаю, куда самолюбование может за-

вести. И все же воспоминания о том, когда я, убогий и всеми презираемый, пил, уходят в прошлое. Я оставляю их на задворках памяти.

Дорогой друг! Когда ты прочитаешь это письмо, возможно, ты увидишь себя на моем месте. Тебя ведь тоже не обошла стороной эта проклятая зависимость. А сколько такого, что хотелось бы вычеркнуть, забыть! У меня до сих пор остаются запретные островки – того, о чем я никому не могу сказать.

Пишу в надежде на то, что мой пример поможет тебе задуматься. Беспутную жизнь никогда не поздно изменить. Недавно я был в Польше и там переговорил с одним «нашим». Его зовут пан Рышард. Так он, бедолага, до 53 лет бомжевал, спал на вокзале голый, босый. Сейчас ему 73, и он вполне состоявшийся, уважаемый всеми человек. Успел жениться трезвым, детей вырастил. Теперь каждый год ездит в отпуск за границу – отдыхать. На сем заканчиваю. До встречи.

*Сергей К. Бишкек.*

*Рисунок Евгения М.*





## Уголок ветерана

*Меня иногда спрашивали: «Чем ты болеешь на самом деле?» И я не мог ответить. Долгое время я сам не понимал, в чем сущность моей болезни. И я подумал, что если не попытаюсь разобраться с этим, то не смогу с ней справиться.*

*Теперь, наведя у себя порядок, я утверждаю: кто не исследовал свою болезнь, тот не в состоянии помочь другим людям.*

# БОЛЕЗНЬ, КАК Я ЕЕ ПОНИМАЮ

**С**ам я с этим вопросом разобрался досконально. Сегодня я так понимаю свой алкоголизм.

Программа АА – это не только программа 12-ти Шагов. Существовавшая ранее эмблема АА хорошо это объясняет.

В основании треугольника – «Выздоровление». Чтобы реализовать его, нужна Программа 12-ти Шагов. В результате «прохождения» Шагов формируется мое личное отношение к алкоголизму. Я начинаю понимать, что нужно делать, чтобы начинать выздоравливать. Другая сторона говорит нам о «Единстве». Чтобы

его понять, нужны Традиции. Третья сторона – самая главная – «Служение». Стоп! Тут осечка. Дело в том, что по Служению очень мало книг. Я спрашивал, почему их так мало? Мне отвечали: «Потому, что для этого нужно сердце».

На самом себе я проверил: если я реализую все три аспекта деятельности, у меня появляется интерес к жизни. Все три! На своем примере я не





раз убеждался что, если следовать только 12-ти Шагам, получится одно – не пить. Но ведь в АА мы говорим не только о поддержании от спиртного. Мы говорим о трезвости! И тут со всей честностью надо спросить самого себя: что для меня есть трезвость? У нас в Польше говорят: он мыслит трезво, бодро, свежо. Видите, как много смысловых значений!

Получить знание о своей болезни я старался довольно долго. Чтобы понять ее и начать жить. Из чего она состоит? Сегодня я трактую ее таким образом, могу даже нарисовать таблицу.

Алкоголизм – это болезнь одновременно трех ипостасей: тела, ума и души. Главная из них – душа. Вот как это происходит.

Алкоголь – яд, и тело, отравленное алкоголем, болеет. Симптомы: дрожание рук, похмелье, галлюцинации (слуховые и зрительные), смерть. В общих чертах, разумеется. Так тело протестует на превышение дозы алкоголя. Оно как бы передает мозгу предупреждение: не пей эту жидкость, она вредит твоему здоровью. Если мы не слушаемся, наступает смерть. Не сразу, конечно, смерть – это последний протест тела. Отсюда вывод: необходимо заботиться о теле, и если

нужно – пойти к врачу. Врач – это специалист по телу. Не специалист по всему человеку – только по телу. Его этому учили.

Но для того, чтобы слушаться, нам нужен здравый смысл. Ум, мудрость, здравомыслие... – в каждом языке эти слова звучат по-разному. Так вот, если научиться прислушиваться к здравомыслию, то можно предугадать: что для тела плохо, а что хорошо.

А что есть ум? Что в его компетенции? Понять это было нелегко, потому что я не один раз бывал в психушке. Я видел людей, больных психически. Но именно там я узнал, что болезнь психики – это не умственная болезнь. Это болезнь способа мышления. Того самого, который заставляет пить. Несмотря на протесты тела.

Почему ум позволял мне пить? Должна была быть еще причина. И я понял: это душа. Которая тоже протестует. Ее протесты – страх, ожидание. Когда душа боится, ей нужно свое «лекарство», она как бы говорит уму: найди что-нибудь от боли. И появляется алкоголь. Вот средство от страха, скепсиса, негативного мышления. Оно сильнее протестов тела.

Но чтобы начать пить, мне нужно образовать свой ум так,

чтобы он обманул себя самого и тело. Здесь помогает повод, потом привычка. Когда лучше всего выпить? Когда на душе радостно или, наоборот, скребут кошки. Я выпиваю, страх исчезает. Я чувствую себя хорошо. Но ненадолго. Беда в том, что алкоголь выветривается. А душа снова в страхе. И мне снова надо начинать пить.

Итак, беда – в отрицательном мышлении. Здесь нам и копать. Что сделать для того, чтобы излечить душу? Нужно освободиться от страха и ожидания. Программа 12-ти Шагов как раз этому и учит. Она говорит о том, что сделать с самим собой, чтобы начать радоваться жизни. Чтобы

узнать самого себя, поладить и не использовать заменителей.

У меня с детства не было согласия с самим собой. Отец говорил: мужчина должен быть в жизни кем-то. Кем-то – для меня



означало быть ростом под метр восемьдесят пять. А я был маленьким и не хотел никем быть – ни генералом, ни министром. Я просто хотел встречаться с девушкой, танцевать с ней, целоваться... И мне нравилось это делать выпивши.

Анонимные алкоголики сказали: если хочешь быть счастливым – будь готов к этому. Они дали мне Программу 12-ти Шагов и сказали: если, пройдя Шаги, ты не почувствуешь пробуждения, возьми и выброси эту книгу в мусор.

Сегодня я осознал: это моя Программа. И я живу, испытываю радость от каждого прожитого дня. А почему нет? Ну да, я болен алкоголизмом и не могу пить. Но ведь произошло удивительное: я не хочу пить! Теперь, чтобы почувствовать радость жизни, мне не нужен допинг.

У меня много друзей по всему Свету. Такого количества друзей нет ни у кого в мире. Ведь это даже анекдотично, что я могу поехать в любую страну безо всего, и меня приютят, накормят. Потребуется сказать только одно: «Я – Феликс, я – алкоголик».

**Феликс Д.** (28 лет трезвости),  
Варишава.





## Пульт личности

Представляем  
новую рубрику:

«Пульт личности». В ней будут публиковаться беседы с Анонимными алкоголиками, имеющими богатый опыт трезвости. При этом редакцию не интересует, каких взглядов придерживается человек. Важен только тот опыт, который он может донести – Служения, работы

по Шагам, всего того, что помогло алкоголику избежать естественного и неминуемого конца.

Открывает рубрику интервью нашего специального корреспондента с одним из членов российского АА с более, чем 20-летним «стажем» трезвости.

Получив от редакции «Дюжины» задание взять интервью у одного из ветеранов российского АА Евгения М., я, несмотря на 30-летний опыт работы в журналистике, очень волновался.

Это было мое первое интервью в трезвой жизни!

Вернувшись после встречи домой, я с ужасом обнаружил, что ничего не записалось: то ли мое нервное состояние повлияло на технику, то ли я еще не освоил новый диктофон. Первым порывом было «поступить по-старому» – никому ни в чем не признаваться и попытаться восстановить вопросы и ответы по памяти. Прежде я не раз успешно проделывал такие трюки, но однажды сильно переврал ответы важного чиновника и нарвался на крупные неприятности.

И я поступил так: позвонил Евгению М. и честно во всем признался. В результате он не только успокоил меня и прислал ответы по электронной почте, но и выразил готовность продолжать сотрудничество. За что я ему искренне признателен.

**Сергей Старосельский.**

Написано в 15 месяцев трезвости.

**Корр. – Евгений, когда и как вы пришли в АА?**

**Е. М.** – Однажды я сидел на кухне и переживал последствия очередного запоя. Чтобы не так болеть, я стащил у своей сестры

два флакона лосьона для лица «Утро». Мне предстояло идти в ночную смену на завод, и я коротал часы перед выходом из дома, потихоньку прикладываясь к пухляку.

В тот вечер по радио шла передача «Вечерний курьер». Тогда я впервые и услышал словосочетание «Анонимные Алкоголики». Впервые услышал и форму представления: «Меня зовут... я алкоголик». Человек, назвавшийся Александром, рассказал, что он после многих больниц и безуспешных попыток бросить пить

существовала чуть более полугодом (с марта 1988 г.). Почему сегодня день рождения «МН» относят к более раннему периоду, непонятно. Похоже, здесь какая-то ошибка.

Собрания проходили, как сегодня. Отличия незначительны. Ну, может, подольше засиживались, может, чуть жарче спорили. Воз-

## **«МЕНЯ ВДОХНОВЛЯЛА МЫСЛЬ ИЗМЕНИТЬ МИР»**

пришел в АА и остается трезвым уже полгода.

Он дал свой почтовый адрес и выразил готовность ответить на вопросы всех, кому нужна помощь. В ту же ночь я ему написал, а через два дня пришел на свое первое собрание в АА. Это было в октябре 1988 года.

**Корр. – Что собой представляла первая московская группа АА? Как проходили ее собрания?**

**Е. М. –** Группа называлась «Московские начинающие». Собрания проходили в трех разных местах, три раза в неделю. К моменту моего появления она су-

можно, активнее были с 12-м Шагом<sup>1</sup> – чаще посещали больницы, устраивали открытые собрания для всех желающих, распространяли информацию об этих собраниях. АА тех времен в чем-то походило на клуб, а в чем-то – на неформальное мессианское движение. Большинству хотелось спасти других. Меня

---

<sup>1</sup> «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», 12-й Шаг АА, «Анонимные Алкоголики», GSO, New York City, USA, 1989 г.



лично вдохновляла мысль, что с помощью Программы 12-ти Шагов можно изменить мир.

**Корр. – Какой литературой вы пользовались?**

**Е. М.** – В то время в США были переведены и изданы брошюры: «Для вас ли АА?», «Вопросы новичков», «44 вопроса», «АА и профессиональные работники», «АА в вашей среде». Еще ходили листочки – с правилами ведения собрания, преамбулой для ведущего, заключительными словами и т. д. В один листок был включен отрывок из пятой главы книги «Анонимные Алкоголики».

Чуть позже появился полный перевод Большой Книги<sup>2</sup>. Это были машинописные листки, размноженные на ксероксе. Более 300 страниц машинописи. Тогда же появился перевод «12х12»<sup>3</sup> и «Желтой книги»<sup>4</sup>. Какое-то время

мы еще пользовались самиздатом, но очень скоро в США была издана вся эта литература, и проблема с книгами была решена.

**Корр. – На каком «сроке трезвости» вы начали работать по Шагам?**

**Е. М.** – Я не привязываю начало работы по Шагам к какому-то сроку трезвости. Думаю, свой первый Шаг я сделал в момент обращения за помощью. Иначе я бы просто не выжил.

Любой Шаг – это не разовое действие, а повторяющееся. И каждый последующий раз Шаг делается, как правило, более глубоко и осознанно. Все первые алкоголики, написавшие Большую Книгу, начинали делать Шаги сразу.

**Корр. – Случались ли у вас срывы?**

**Е. М.** – Был один срыв через два месяца трезвости в АА. Он продолжался около трех недель и закончился 23 декабря 1988 года. Именно этот день я считаю днем рождения своей трезвости.

**Корр. – Расскажите, пожалуйста, о своем опыте Служения.**

**Е. М.** – Если перечислять все, что мне довелось делать за 20 лет

<sup>2</sup> Название книги «Анонимные Алкоголики», бытующее в России в среде АА. Издана: GSO, New York City, USA, 1989 г.

<sup>3</sup> «Двенадцать на двенадцать» – одна из основополагающих книг АА. Переведена и издана в США. Утверждена Конференцией АА России, как официальный источник литературы АА.

<sup>4</sup> «Жить трезвыми», переведена и издана в США. Утверждена Конфе-

ренцией АА России, как официальный источник литературы АА.

в АА, получится долго и, по меньшей мере, нескромно. Под Служением я понимаю любую бесплатную деятельность, направленную на благо нашего Содружества. Служение я разделяю на «большое» (благо АА в целом) и «малое» (благо группы). Лично для меня «малое» более благотворно. Т. е., к примеру, помыть чашки на группе для меня может быть полезнее, нежели председательствовать на юбилейном собрании российского АА. Впрочем, это тема для отдельного разговора.

**Корр.** – Как доносились идеи АА до других алкоголиков в те времена? Какие методы, на ваш взгляд, наиболее эффективны сегодня?



**Е. М.** – Мы ходили в больницы, устраивали открытые собрания, давали интервью средствам массовой информации. Сотрудничество с профессионалами плюс вышеперечисленное.

**Корр.** – Слышал, что вы долгое время вели передачу на «Радио России». Как и кем она была организована? Почему, несмотря на популярность, перестала выходить?

**Е. М.** – Да, была такая передача «12 Шагов – радиоклуб для алкоголиков и членов их семей». Она выходила в течение четырех лет стараниями журналистки Натальи Костромичевой. Ваш покорный слуга был одним из постоянных участников.

По формату передача представляла собой прямой часовой эфир с участием приглашенных гостей – врачей, психологов, священников и выздоравливающих алкоголиков. До сих пор я иногда встречаю людей, чей путь в АА начался с этой передачи. Она действительно была популярна – по рейтингам била все рекорды. Причина прекращения банальна – передача не приносила денег.

**Корр.** – Каково ваше отношение к «срывникам»: следует ли их



**«спасать», рискуя собственной трезвостью? Менялось ли ваше отношение к этому вопросу с течением времени?**

**Е. М.** – Мне трудно отвечать на вопросы общего характера. Проще – в каждой конкретной ситуации. В книге «Анонимные Алкоголики» есть глава «Работая с другими». Там эта тема разобрана подробно.

Все зависит от ситуации, при одних обстоятельствах есть смысл ехать к срывнику, при других – нет. В вышеупомянутой главе есть такие слова: «Дело не в том, помогать другому пьянице или нет, а в том, когда и как это делать».

**Корр.** – **Несмотря на существующие рекомендации, в среде АА время от времени возникают сексуальные отношения. Как вы относитесь к такой проблеме?**

**Е. М.** – Сексуальные отношения сами по себе не могут быть проблемой. Есть проблемы в личностной незрелости выбора партнера и незрелых моделях поведения, унаследованных из прошлой жизни и своих больных семей. До определенного этапа выздоровления риск ошибок здесь очень велик. При этом право на ошибку имеет каждый. Важно только, чтобы цена не

оказалась слишком высока. Жаль, когда за уступку страсти приходится платить трезвостью... или жизнью. Но не хочу быть ханжой, отказываюсь морализировать на эту тему.

**Корр.** – **Случается, на собраниях групп, в т. ч. закрытых, присутствуют люди с другими зависимостями, и они называют себя алкоголиками. Иногда это приводит к напряженности и конфликтам. Есть ли у вас опыт выхода из таких ситуаций?**

**Е. М.** – Не вижу здесь никакой проблемы. Напряжение и конфликты, на мой взгляд, связаны с незрелостью группового сознания. И алкоголики, и наркоманы больны, прежде всего, одной и той же болезнью – зависимостью. Кто из нас возьмет на себя роль Бога, чтобы решать – пускать или не пускать на группу человека, называющего себя алкоголиком? И потом, что мне за дело до чужой нечестности?

На собраниях группы, куда я хожу, подобных ситуаций не возникает. Любые попытки контролировать членов АА через запрет называть свои другие зависимости или, напротив, требование обнародовать их, несостоятельны. Контроль в данном случае –

следствие страха, а злоба и страх – плохие советчики.

**Корр. – Приходилось ли вам раскрывать свою анонимность?**

**Е. М.** – В СМИ не приходилось, а в остальных случаях нарушения не в счет. См. Традицию №11.<sup>5</sup> Если, к примеру, я иду договариваться с администрацией ДК о помещении для новой группы, я представляюсь ее членом, и это то, что я называю «неизбежным злом», связанным со Служением. Опять же: если на группе называют мою фамилию – что в этом страшного? Что с того, что мои товарищи по АА узнают мое полное имя? В Америке в некоторых группах алкоголики, представляясь, называют полностью свои имя и фамилию. В противном случае люди, известные обществу, не смогли бы посещать собрания – их слишком хорошо знают.

Раскрытием анонимности можно считать ситуацию, когда кто-то представляется членом АА в средствах массовой информа-

ции и его можно идентифицировать, как конкретную личность. Такое в истории российского АА случалось. Эти случаи оправдывались «пользой для других». Мне такое объяснение не кажется состоятельным.

Во-первых, не факт, что от раскрытия анонимности придет больше новичков. Во-вторых, такая публичность может повредить как самому человеку, так и репутации АА. Выступающему в СМИ с миссией 12-го Шага рекомендуется либо не называть своего полного имени, либо не раскрывать своей принадлежности к АА. На телевидении с этой целью разработаны специальные технические приемы расположения камеры и видеомонтажа – съемка интервьюируемого со спины, наложение маски, затемненный силуэт... Важность этой Традиции оплачена жизнями многих алкоголиков, чей запой начинался с раскрытия анонимности.

**Корр. – Как вы относитесь к выпуску и продаже сувенирной продукции с использованием символики АА?**

**Е. М.** – Думаю, АА не должно этим заниматься. Слишком много путаницы и разногласий возникает в АА из-за вопросов, связанных с деньгами и собственно-

<sup>5</sup> «Наша политика во взаимоотношениях с общественностью основывается на привлекательности наших идей, а не на пропаганде. Нам следует сохранять анонимность во всех наших контактах с прессой, радио и ТВ», 11-я Традиция АА.



стью. Это могут делать постоянные организации.

**Корр. – Насколько знаю, вы – художник. А «Дюжине» так не хватает своего иллюстратора. Что скажете?**

**Е. М. – «Художник»** – громко сказано. Иногда рисую, это правда. Могу это делать (и делал) для «Дюжины». Только инициатива в этом вопросе, думается, должна исходить от редакции. На то она и «инициативная группа».

**Корр. – Что вы можете пожелать новому-старому журналу?**

**Е. М. –** Выходить регулярно, хотя бы раз в квартал. Исключить на страницах любую полемику и сведение счетов. Журнал АА – не место для выражения недовольства. В противном случае инициативная группа, издающая журнал, получает рычаг давления на Содружество.

«Дюжина», как мне представляется, это,



прежде всего, открытое собрание АА в печати. Основная функция журнала – не освещение внутренней жизни АА, а «донесение наших идей до тех, кто еще страдает». Любой материал должен быть понятен не только посвященному, но и читателю «со стороны». Это не журнал для сугубо «внутреннего употребления».

Журнал должен быть управляемым Сообществом и отчитываться перед Конференцией. И, разумеется, издание должно быть коллегиальным, т. е. должно издаваться не одним человеком. Впрочем, иные вещи легче декларировать, нежели воплощать.

Если кто-то придет в АА благодаря «Дюжине», или кому-то из членов АА журнал поможет пережить тяжкие минуты искушения, вся эта затея имеет смысл.

*Беседовал*

**Сергей Старосельский.**

**От редакции.**

*Так вышло, что «первое в трезвой жизни интервью» нашего корреспондента оказалось и последним.*

*Сегодня Сергея нет с нами. Редакционный коллектив «Дюжины» скорбит об этой безвременной утрате.*

*Рисунки Евгения М.*





## Исповедь в рамках трезвости

*Дорогая редакция, привет!*

*Высылаю статью, которую я написал для бюллетеня №2 «САД» и для журнала «Родничок» (14-го или 15-го номера, не помню). Если посчитаете полезным (в смысле опыта), можете ее разместить в «Дюжине», указав мой электронный адрес для обратной связи.*

**Виктор М.**

*P. S. Я рассматриваю журнал, как собрание АА в печати.*

**Я** не пил горькую со слезами пополам за поминальным столом. Не валялся в ожиданно для меня в переполненном вагоне метро на страхе срыва. Помогли и собрания групп

## НА «СКОРОМ» ПАМЯТИ

пьяной истерике. Читал молитву АА о душевном покое, о принятии того, что изменить не в силах. У меня было большое горе. Впервые за мои два года и восемь месяцев трезвости. У меня умерла сестра.

Пережить это горе трезвым мне помог третий Шаг, сделанный год назад по Большой Книге и доделанный «от сердца» не-

АА в Барнауле. Я не стеснялся высказывать все, чем болел тогда. Я знал, что меня поймут, поддержат. Но вот прошло время, когда мне было хорошо и я был нужен группе. Мне стало плохо, и группа была нужна мне. И я вырывался из монотонного круга забот, работы, усталости, тяжких мыслей и, как навьюченный мул, приходил в АА. Напиться.





Для меня привычно, что символ нашего Содружества – треугольник (три ребра), что он равнобедренный. Я видел такие треугольники на заклепках железно-дорожных мостов. Но наш – в круге. Символизирует Единство, Служение, Выздоровление. Так вот, для меня одинаково важно и Шагать, и Служить, и следовать Традициям. Иначе – я как бы зрительно это представляю – вот, покосится хотя бы одно ребро – прощай, трезвость. Еще треугольник напоминает мне изображение Всевидящего такого Ока – молчаливого, утверждающего: «Будь честен перед самим собой!» Да, это моя память его таким запечатлела...

На пятый Форум на колесах «Золотой Алтай» я ехал как на психологическую реабилитацию. Я знал, что среди «наших» мне будет легче, и я скорее смогу вернуться к жизни. Маршрут проходил по моей малой родине. Вот город моей студенческой юности, я по нему плыву, и память, как по запросу, выдает мне все новые и новые эпизоды моей прошлой жизни.

Здесь я начал пить, здесь началось мое безумие. Я был веселым, общительным, влюбленным, добрым и злым, эгоистич-

ным и подлым. Я был здесь разным...

Здесь началась моя карьера, я приобрел специальность инженера-математика, изучал вычислительную технику, компьютеры. Но нет такого компьютера, который превзошел бы память человека. И мне, программисту, математику, она напоминает, как неразумно я ее использовал. Клик мышью, бац по клавише, и уникальная «вычислительная машина» подсчитывает, где и как мне купить спиртного, чтобы осталось еще и на плавленый сырок и сигареты.

Тут память поменяла маршрут и вернула меня в детство...

Наивная надпись на фотографии: «На долгую память». На долгую – это на сколько лет? Пока не помру от пьянки? Мне было хорошо и грустно, боли не было. Я оглянулся на кортеж машин: Барнаул, Бийск, Железногорск, Йошкар-Ола, Москва, Новоалтайск, Новополюк, Омск, Петро-заводск, Рубцовск, Санкт-Петербург. Меня словно подбросило: вот оно – Единство АА! Вот Служение, у меня все в порядке! И те три тысячи буклетов, что мы раздали в поездке – может быть, хоть один из них поможет сохранить жизнь человеку,

с которым я здесь ходил в детсад, в школу, бегал босиком по полю? После пробега мне подарили CD-диск с фотографиями. В мою «систему», на мой «локальный диск». Этот подарок дорогого стоит. На сколько гигов потянет?

У памяти есть однокоренные слова – памятка, памятник. Много таких памяток – цитат из литературы АА я вижу на стенах в группах: «Первым делом – главное!», «Начни с себя», «Живи сам и давай жить другим». Они мне помогают, я начинаю думать, начинаю слышать других.

Дань памяти – минута молчания. К сожалению, у многих ведущих собрания АА минута эта длится одну секунду. А список людей, умерших от алкоголизма и которых я хочу вспомнить хотя бы в этот миг, увы, только увеличивается.

К памятнику на могиле члена АА я возлагал цветы на годовщину его смерти. Мы познакомились на одном собрании в первые дни моей трезвости. Тогда я ревностно выполнял рекомендацию «90 дней – 90 собраний». Мы подружились, насколько я еще мог это делать после долгого пьяного одиночества и разговоров с бутылкой или с телевизором. Нас объединяла болезнь и наше избавление от нее. Я любил

наводить порядок в его квартире, где, помню, на импровизированном столике, накрытом газетой еще 20-го века, стояла консервная банка из-под чего-то, что было в томатном соусе, в виде пепельницы.

Я вспомнил одну из глав «Желтой книги»<sup>1</sup> – «Стать деятельным» – Enter – «Вернуться к прежним увлечениям». Когда-то, в бытность начальником отдела, мне не хватало денег, и я зарабатывал вечерами, собирая мебель. Все эти деньги, разумеется, уходили на бары, празднества, ночные увеселения. И я соорудил товарищу очень даже миленькие стеллажи для посуды. А он имел обыкновение шутить, подтрунивать надо мной.

Спи спокойно, брат, мне тебя очень не хватает.

Память бывает и злой, и доброй. Со злой памятью мне плохо, она меня уничтожает. Боже, избавь меня от злопамятности! Я знаю, что если о чем-то попрошу Бога, Он это даст. «Просите, и дастся вам, ищите и обрящете!» Мои предки верили этим словам. А я что, умнее предков? Мне как-

---

<sup>1</sup> «Жить трезвыми», переведена и издана в США. Утверждена Конференцией АА России, как официальный источник литературы АА.



-то не хочется думать, что я родом от глупцов.

Другой маршрут: вспоминаю, что память иногда давала сбои. Я приходил домой на «автопилоте». Что это за пилот? Программа что ли у меня в голове такая? Кто меня вел в беспамятстве? Ведь в мегаполисе, полном людей, не людей, оживленного транспорта и т. д., в сознании-то бывает быть опасно. Теперь я знаю, кто меня вел тогда, ведь я пришел в АА.

Программа АА рекомендует помнить свою последнюю пьянку. Ха! Как я ее упомяну? Последние тринадцать лет жизни пролетели одним угарным днем, не успел даже оглянуться. «Компьютер» услужливо подсовывает обрывки воспоминаний, никчемные лохмотья. Провал был и в последней пьянке. Количество пропитых тогда дней прикидывал по пустой таре – 12 литровых «Nemiroff». Для меня и еще двух женщин выходило по три, по четыре бутылки на день. Всего три дня? Нет, остальные куда-то задевались. А за окном сейчас что – утро, вечер? Не день, точно. Красные перцы на подносе горят огромными восклицательными знаками: «Будь бдителен!», «Опасно для жизни!». Белая горячка в тот раз ходила где-то ря-

дом. Мне одного кошмара того достаточно. Больше я туда не хочу. Достаточно!

И вот, поезд уносит меня из моей юности. Мимо поселка, где похоронены мама и сестренка, друзья, судьбу которых я не знаю. Память быстрее поезда, она судорожно выхватывает обстоятельства места, времени. Вот снова места, по которым пролегал маршрут автопробега, оазисы, где я прочувствовал единство служения и выздоровления. Вот Омск, Казань, где к перрону приходили встречать меня друзья АА.

Неожиданно сменили путь, и поезд везет меня маршрутом стройотрядовца-проводника Виктора (Бог мой, да это я!), который на деньги безбилетников попивал свежкупленное вино и радовался жизни, которая такая большая, вся впереди. Вот где-то здесь полустанок, на котором высадил пьяного мужика потому, что на него пожаловалась сокурсница – пристаёт, мол, мешает чай разносить. Высадил без билета, без багажа, чуть ли не в чистом поле. Тогда я не любил алкашей...

Память услужливо нашептывает: «Да ладно, не кори, не казни себя. А помнишь, на этой стан-

ции, уже на ходу к поезду прицепился мальчик? На улице темно, дождь, ты случайно его увидел. Ему нужно было домой. Ты его накормил, дал денег, довез его. Ты добрый, Витя, ты хороший»

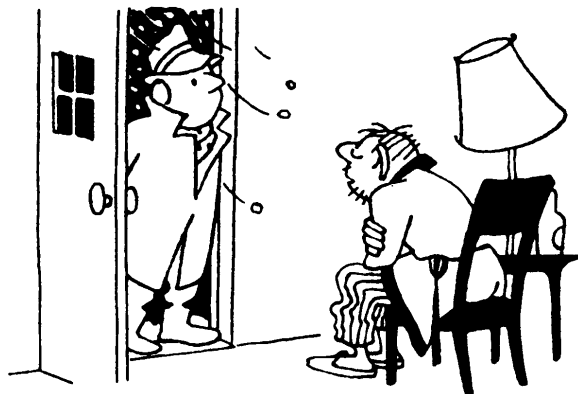
А память уже где-то впереди. Она везде, то в тех, то в этих, незнакомых еще для меня самого,

местах. В тех, наверное, где мне еще предстоит побывать. Обширна география АА, но еще больше мест, где о нас не знают...

**Виктор М.,**

*Барнаул-Москва.*

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



## НЕ ХОЧУ БОДАТЬСЯ С ЭЛЕКТРИЧКОЙ

**М**не страшно. Сердце глухо бухает в груди и проваливается куда-то вниз. Земля под ногами дрожит, над головой гудят провода. Я стою на железнодорожных путях. На меня надвигается электричка. В глаза бьет свет мощного прожек-

тора. Нужно отойти в сторону, но ноги не слушаются. Столкновение неизбежно. Еще секунда и...

Просыпаюсь в липком поту, долго не могу понять, где я и что со мной. Голова чугунная, во рту сухо и гадко. Подкатывает тошнота. Бросаюсь к туалету (броса-



юся – сильно сказано – пе-ре-ме-ща-юсь), обнимаю унитаз. Полегчало. Начинаю вспоминать...

Последние три дня я беспробудно пила. Дома. Одна. Судя по пустым бутылкам, потребляла коньяк. В смертельных дозах.

Сознание опять уплывает. Вновь прихожу в себя уже в больнице. Врачи говорят, что я чудом осталась в живых и не превратилась в паралитика. Лежу на больничной койке, тупо уставившись в потолок, и пытаюсь понять, что же со мной произошло.

Когда я пила, я всегда получала от этого удовольствие. Затем стала осознавать, что у меня проблемы с алкоголем и вступила в активную борьбу с пьянством: не пускала подруг, пришедших ко мне с бутылками, гнала прочь мысли о выпивке, обещала себе никогда не пить.... Даже начала посещать собрания АА и ходила на них, как рекомендовано, 90 дней. Но запои продолжались.

И вдруг меня осенило – все это время я с одержимостью маньяка, раз за разом бросалась на железнодорожные пути, пытаюсь бодаться с набравшей скоростью электричкой. С алкоголизмом, то есть. Что я хотела доказать, кому? Борьба бессмысленна, победа

невозможна. И всего-то одной рюмки достаточно, чтобы вновь запустить механизм моего безумия. Когда-нибудь я не смогу остановиться и буду пить, пока не сдохну.

Не хочу пить, не хочу остаться инвалидом, не хочу ни с кем воевать! Так я поняла и приняла свое бессилие.

И тогда я сошла с путей и просто пошла по дороге. Электричка моих кошмаров периодически проносится мимо, калеча и убивая моих знакомых. Я с сочувствием смотрю на них, иногда показываю дорогу, рассказываю о своем опыте. Сделать больше не в моих силах – каждый выбирает свой путь сам.

Признав бессилие и безумие, я попросила Бога вернуть мне здравомыслие, обратилась к врачам, доверилась друзьям из АА и стала опираться на их поддержку. За 5 лет пребывания в АА у меня было два срыва, но они только укрепили меня в признании моего бессилия.

Я – алкоголик, и никакой срок трезвости не изменит этого факта.

*Аноним.*

*Редактировал*

**Сергей Старосельский.**

# ПЯТЬ СУТОК, С КОТОРЫХ НАЧАЛАСЬ ЖИЗНЬ

Когда я начала ходить на собрания групп «Рубикон» и «Добрый день» в 17-й наркологической больнице, самым трудным для меня оказалось произнести слово «алкоголик». Мне все нравилось: люди, форма общения, беседы, но вызывал ужас один момент – необходимость назвать себя, обозначить свою проблему. Процедура эта проходила по кругу, и чем ближе подходила моя очередь, тем хуже я себя чувствовала. Я шла на разные уловки: «опаздывала», ожидала за дверью, когда все представятся, у меня «неожиданно» начинался кашель и т. д.

Конечно, все это не осталось незамеченным, и однажды Лео К. за чаем сказал мне: «То, что ты ходишь на группы, означает только то, что ты подошла к дорожке, которая ведет к выздоровлению. Когда сможешь назвать себя алкоголичкой – встанешь на нее одной ногой. А когда смо-

жешь спокойно относиться к разговорам об алкоголе, перестанешь смущаться – встанешь на этот путь обеими ногами».

Высказывание это запомнилось мне практически дословно, но, только пройдя через годы срывов, я поняла, что оно означает.

На одной из групп я услышала рассказ. Раньше я никогда не вникала в смысл того, о чем говорил выступающий. И хотя темой выступления был не 1-й Шаг<sup>1</sup>, я была потрясена. Дома долго, почти до утра, размышляла над своей жизнью вообще и собачьей, в частности. И вдруг смутно начала осознавать смысл этого «признания»: мне просто надо принять свою болезнь со

---

<sup>1</sup> «Мы признали свое бессилие перед алкоголем, признали, что потеряли контроль над собой», – 1-й Шаг АА, «Анонимные Алкоголики», GSO, New York City, USA, 1989 г.



всеми ее достоинствами и недостатками. И все! Она есть, это болезнь, и надо ее принять... Шли пятые сутки моей теперешней трезвости.

Человеку трудно признать свою физическую или психическую неполноценность, смириться. Об этом говорится в Большой Книге.<sup>2</sup> Я подумала: у меня были хирургические операции, удален желчный пузырь, после неудачной инъекции изуродована ягодица, но я не стесняюсь говорить об этом. Помню, как палатный хирург объяснял, что у него нет четких рекомендаций, что каждому из нас можно есть – организм сам подскажет. Так и случилось. Теперь я четко знаю, что лук и чеснок, к примеру, вызовут у меня боль, раздражение, бессонницу – весь пакет, а потому мне надо их исключить из рациона.

Так я поняла и приняла свой алкоголизм. Годы экспериментов подтвердили, что в силу каких-то причин (я никогда не пыталась выяснить каких, они не меняют результата), когда алкоголь попадает внутрь, со мной происходит

странное. Теряется контроль над количеством выпитого, над своим поведением и т. д. Потом – если не смерть, то жуткий отходняк, кошмары, чувство вины, раскаяния – полный «алкогольный» набор, не желаете ли? Значит, вариант у меня один: вычеркнуть алкоголь из жизни. Навсегда!

Затем я задала себе вопрос: «Почему я пила?». Искала причины – виноват кто-то или что-то. Но у меня не складывалось: никто никогда не вливал в меня спиртное силой. Вот я сама частенько вливала в себя первую рюмку насильно. Таким образом, вопрос «Почему?», а точнее – «Из-за чего?» я пила, был снят. Все просто. Я пила потому, что я алкоголичка.

Тогда я спросила себя «А зачем я пила? Что я хотела получить от водки?» И ответ получился не таким, как хотелось бы.

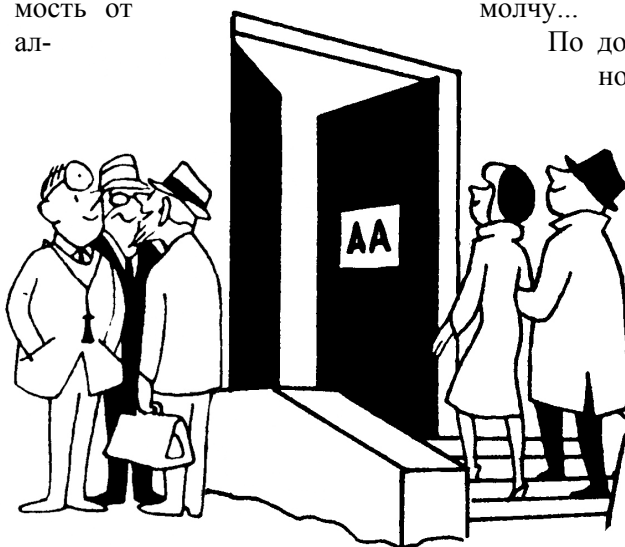
Я всегда считала, что пила для того, чтобы решать свои проблемы. Так. Но ведь никогда в подпитии я их не решала. Стало быть, пила не для того, чтобы их решать, а для того, чтобы их не решать, эти самые проблемы. Я не жила, не переживала отпущенные на мою долю радости и горести, я от них пряталась, убе-

---

<sup>2</sup> Название книги «Анонимные Алкоголики», бытующее в России в среде АА.

гала. И тут ко мне пришло понимание: моя жизнь и алкоголь несовместимы. У меня выбор: либо пить и не жить, либо жить и не пить. И я выбрала.

Сейчас я понимаю, что алкоголь никогда не приносил мне облегчения или радости, он только создавал новые проблемы. Нет таких проблем, которые невозможно решить в трезвости, и нет таких проблем, которые можно решить спьяну. Так я безоговорочно признала свою зависимость от ал-



коголя, поняла, что, только расставшись с ним, я смогу научиться жить трезвой.

Но как быть с принятием своей болезни? Как понять, что я ее приняла?

Однажды я получила предложение от сослуживцев: посидеть после работы, выпить хорошего винца, пообщаться. Не пить, а выпить, просто посидеть и выпить. На работе, кстати, у меня была репутация непьющей. И вдруг, что я слышу? От самой себя! Я отвечаю, что не могу. Стою перед ними и говорю, что не могу, потому что у меня проблемы с алкоголем, и даже присутствие среди выпивающих для меня опасно. Сказала это и стою, молчу...

По дороге домой я разволновалась, но на следующий день ребята сказали, что я молодец, что не каждый сможет так о себе сказать и что вопросов о выпивке в мой адрес больше не будет. А я для себя решила, что и впредь в подобных ситуациях не буду

изворачиваться, искать поводы или оправдания.

Однажды на Новый год я зашла в магазин купить коробку конфет для группы. И я поинтересовалась у продавщицы, есть





ли в начинке алкоголь, потому что он может причинить мне вред. И вместо пренебрежения я увидела понимание. Гораздо чаще я вызывала презрение, когда из ложного стыда умалчивала о своей проблеме и «неожиданно» напивалась.

Тогда я поняла, что приняла свою болезнь, и она перестала меня беспокоить. Ведь я говорю о ней, я свободна.

*Ирина, Москва.*

*Редактировал*

***Сергей Старосельский***

# БЫЛА СУББОТА

*Хроника одного дня АА*

**С**уббота. Проснулся и вспомнил о своем выступлении на собрании АА, посвященном четырем годам трезвости. Это было вчера. Классное было выступление, сказали мне товарищи. Да и жене понравилось. Она сказала это вчера. Вчера. А сегодня мне что-то не по себе с утра. Все не нравится. Жена что-то не очень весела. Простыла? Я знаю, но что с того? Разве это повод быть недовольной? Не радостной, как вчера? Надо все-таки выяснить причину недовольства. Я что – сделал что-то не так? Или не сделал того, о чем договаривались – не вынес ведро с мусором, не вымыл посуду, не смахнул крошки со стола? Принялся расспрашивать, докапываться. Но жена сграбастала

ребенка и уехала по делам. Вздыхнул, поднялся, прочитал утреннюю молитву, попросив Бога дать терпение и смирение на сей день, а еще избавить от обидчивости и раздражительности. Прочитал несколько наших ежедневников вкупе с книгой «АА взрослеет». Сделал несколько звонков друзьям из группы. Сел за четвертый Шаг<sup>3</sup> и только хотел приняться за работу – приехала жена.

Почувствовал, что меня снова охватывает раздражение, и я ни-

---

<sup>3</sup> «Глубоко и бесстрашно оценили себя и свою жизнь с нравственной точки зрения», – 4-й Шаг АА, «Анонимные Алкоголики», G.S.O., New York City, USA, 1989 г.

чего не могу с собой поделатъ: все так и злит, так и злит меня. Довожу жену до крайней степени эмоциональной нестабильности. Говорит, что больше не хочет терпеть мои придирки, сграбастывает ребенка и уезжает с ним в город отдыхать.

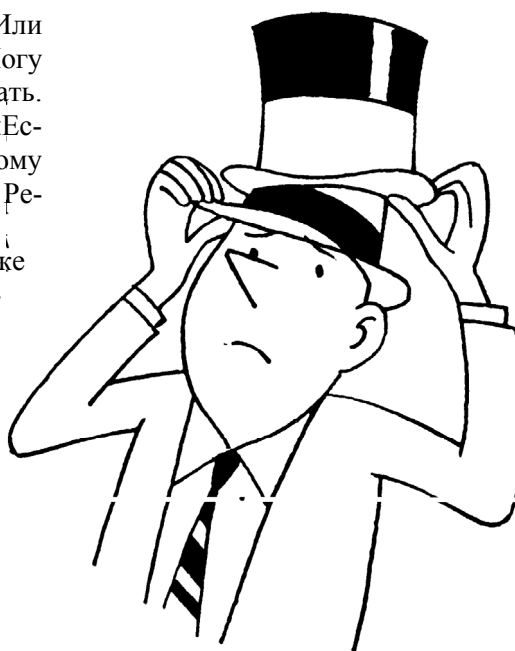
Иду в сберкассу, чтобы отправить денежный перевод. Стою час, молюсь о даровании душевного покоя, а сам готов разнести эту сберкассу на мелкие кусочки. Выхожу из сберкассы и думаю: когда же, наконец, наступит покой? А может, пойти вечером в ночной клуб и оттянуться? Или сходить на новый фильм? Могу же я, наконец, себя побаловать. Но заползает другая мысль: «Если тебе плохо, найди того кому еще хуже, поговори с ним»<sup>4</sup>. Решаю поехать в наркологию.

...Привычное волнение, даже небольшой страх перед дверью в наркологическое отделение. Жму кнопку и говорю в решетчатое окно: такой-сякой, хочу побеседовать с больными. Меня пускают, благо, Анонимных хорошо знают в отделении. Нахожу пятерых

«наших» (сегодня суббота, и остальных отпустили по домам) и завожу свою историю: как пил, как не пью, вот, уже четыре года...

Они слушают, включаются. Чувствую, охватывает вдохновение. Один, оказывается, уже слышал про АА, бывал даже на собраниях. Говорит, моя история похожа на его.

Проговорили час или два. Выхожу из наркологии в хорошем расположении духа, появляется мысль сходить в Храм на службу.



<sup>4</sup> «Анонимные Алкоголики», G.S.O., New York City, USA, 1989 г.



Иду в ближайшую церковь, чувствую покой и умиротворение. Как хорошо поют, какой запах ладана! Возвращаюсь домой, иду мимо кинотеатра. Идти в кино не хочется, да и в ночной клуб не тянет. Звоню своему наставнику и делюсь переживаниями.

Захожу к родителям, пью чай с мамой, разговариваю. Дома жена встречает хорошо, ласково. Я спокоен, меня ничто не раздражает, и я понимаю, какой сегодня был прекрасный день.

*Валера, Хабаровск,  
12.09.09 г.*

## ПОВЕСТЬ О СУХОМ ЛИСТИКЕ

*Этот рассказ был напечатан в журнале «Грэйтвейн» на английском языке. По просьбе автора, печатаем рассказ на языке оригинала в новой редакции.*

**М**не повезло. Когда я, наконец, решила разобраться со своим пьянством, оказалось, что в Ростове-на-Дону уже есть АА. Работали две группы. Даже сегодня, в 2009-м, не каждая российская вес имеет группу, я же пришла на свое первое собрание в марте 1994 года. Хотя трезвость пришла не сразу – у меня на нее ушло три года. Честно скажу, было нелегко. Сегодня я уверена, что обрела ее благодаря Служению.

Дело в том, что с первого дня в АА на меня навалилось много серьезных испытаний. Больше, нежели в годы пьянства. И я на собственном опыте убедилась в справедливости высказывания о Служении. В том, что если тебе плохо, найди того, кому еще хуже, поговори с ним. Служение отвлекало меня от горестей, от самой себя. Удавалось даже решать некоторые проблемы. Но как сделать эту работу эффективной, как убедиться, что ты не навредил? Меня многое интересо-

вало в опыте Служения, но в то время я не могла получить ответы на свои вопросы.

Помог случай. Вот как это произошло.

В 1999 году в моем городе проходил Форум АА. К тому времени я была трезвой уже почти три года. И вот, на Форуме я знакоюсь с ветераном российского АА, имеющим недюжинный опыт по Служению. Я буквально забросала его вопросами, и он ответил на большинство из них. А затем вручил маленький сухой лист. На память. Просто лист. И рассказал следующую историю.

Оказалось, мой новый знакомый был делегатом 14-го мирового Собрания по обслуживанию АА, которое проходило в Нью-Йорке в 1996 году. Во время поездки делегация побывала в доме основателя АА Билла Уилсона – в Stepping Stones. Этот листик был привезен оттуда.

Нет слов, чтобы описать мое состояние в тот момент. У меня уже была маленькая коллекция: медальки АА, карточки участника различных мероприятий, но листик приобрел для меня иную ценность. Я и понятия не имела, что такое Мировое Собрание по обслуживанию, я не могла представить экскурсию к дому осно-

вателя АА, но каким-то сверхъестественным образом этот засушенный лист стал связывать меня с Анонимными алкоголиками всего мира. Ведь кто знает, возможно, еще живым он упал с одного из тех деревьев, которые знали Билла и которые передали эту память своей листве. И вот, этот живой-мертвый лист передо мной. С тех пор в особо трудные минуты я доставала листик из шкатулки, и смотрела на него, смотрела...

...Шел 2000-й год, я стала делегатом ежегодной московской Конференции по обслуживанию. Наверное, я справлялась со своими обязанностями, потому что в обслуживании проработала не один год. Но я и мечтать не смела, что буду избрана делегатом на всемирный Форум в США. Чудо! Я отправляюсь представлять российское Содружество на 20-е Мировое Собрание в Нью-Йорк. Конечно, в поездку я захватила свой драгоценный талисман.

На форуме я увидела Анонимных алкоголиков со всего Света. Это было захватывающе. Я слушала, затаив дыхание, рассказы об АА в других странах. Об опыте, методах, принципах Служения. Я видела, беседовала с теми,



у кого «стаж» трезвости был больше, чем мне самой лет.

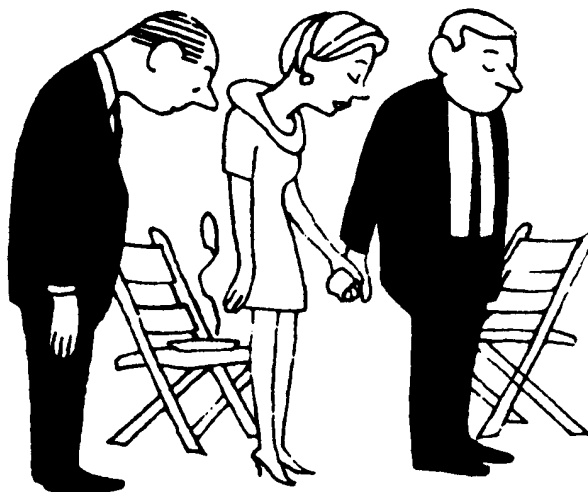
Невероятно, но по окончании встречи нас повезли туда, где все эти годы я была только в своих мечтах – в Stepping Stones! Бумага не в состоянии передать чувства, которые я испытала.

Я помнила о своем старом, маленьком листочке, я знала, что именно он привел меня сюда.

...Я собрала листья в саду Билла и поместила их между страницами журнала «Грейп-вайн». Теперь они у меня дома. Иногда я на них смотрю: «Но

ведь это только листья! Кому они нужны?» Порой меня посещают такие мысли. Но так уж вышло, что недавно я подарила один из листочков женщине, не так давно пришедшей в АА. И рассказала ей, откуда родом этот лист. Меня поразила ее реакция: она изменилась прямо у меня на глазах. Улыбка счастья была на ее лице. И я подумала: «Кто знает, что Бог приготовил для нее?»

**Светлана Ш.,**  
Ростов-на-Дону.



*Следующее письмо пришло в редакцию законспирированным – ни имени, ни места проживания адресата. Только одна эта коротенькая записка. И крик о помощи, возглас отчаяния. Да, многое повидали «алкаши» в прежней жизни. А сколько судеб сломано! Как с этим жить? Как строить новый мир? Как вновь почувствовать себя членом общества?*

*И вот, подумалось: может, вместе нам будет легче найти ответы на эти «проклятые» вопросы?*

## РАСПЛАТА

Не помню точно, когда в моей жизни появился алкоголь. Мне было лет 16, когда я впервые «клюкнула». Но помню то чувство облегчения, которое охватило – вот, я нашла выход в решении своих проблем, вот, мне хорошо, спокойно...

Потом были компании, где, в общем-то, пили все. Никогда не забуду первый хмель: становилось тепло, уютно. Комплексов, которых у меня достаточно, как ни бывало. А как легко выстраивались взаимоотношения с противоположным полом! Еще бы: ведь в те минуты я была самой умной, самой красивой, самой-самой...

Все в жизни складывалось само собой, я жила одним днем – пила, гуляла, не училась. Но пришло время, когда мне захоте-

лось зарабатывать. В то время газеты пестрели объявлениями о «работе для девушек». Я, конечно, догадывалась, в чем именно заключается «работа». Я была молода, привлекательна, вся жизнь у меня была впереди, и мне захотелось все попробовать. И я окунулась в мир, который живет по своим законам, где алкоголь и секс правят бал – в любое время и в любых количествах. Я стала проституткой. Без алкоголя теперь я и дня обходиться не могла. Не буду описывать ту жизнь – зачем бичевать себя?

Сейчас я в АА, трезвая. Но у меня до сих пор безумный страх огласки. Он сопровождает меня повсюду. Воспоминания отравляют меня. Иногда о прошлом напоминают встречающиеся



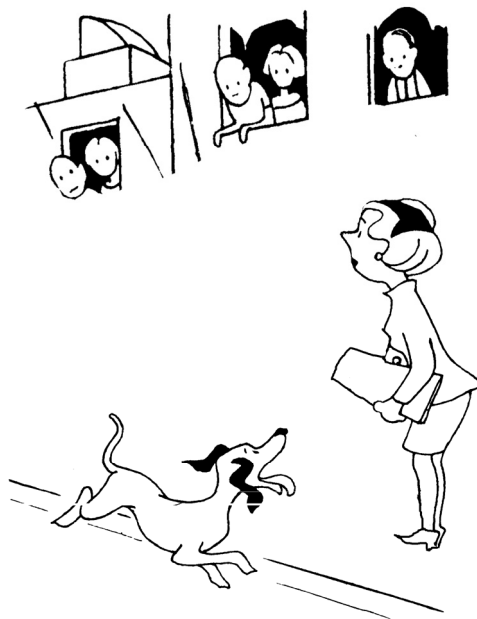
прежние «клиенты». Думаю, это и есть мое «дно» – итог всей моей непутевой жизни. Хотела сменить город, в котором обо мне знают. Надо ли это делать? Есть иной выход?

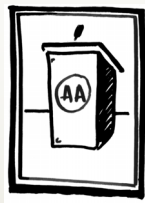
Я обращаюсь к Содружеству, к тем, у кого, возможно, имеется схожий опыт: откликнитесь, пожалуйста, на мою просьбу. Для меня очень важно узнать, как другие решают проблему приня-

тия самой себя – такой, как я, когда я «работала». Даже просто узнать, что я не одна такая, будет для меня огромной помощью и поддержкой. Я буду очень благодарна всем, кто найдет в себе силы отозваться.

Конечно, я не указываю ни имени, ни координат.

*Аноним, октябрь 2009 г.*





*Продолжаем рубрику мнений. Напоминаем, что она организована для того, чтобы освещать самое острое, самое наиболее в российском АА, и здесь в полной мере воплощается принцип «собрания АА в печати». При этом, как уже упоминалось, точка зрения авторов, может не совпадать с редакционной.*

## Мнения

Следующая публикация посвящена переводам «12-ти Шагов» и «12 Традиций», имеющим хождение в АА России. Предупреждаем: этот вопрос больной, полемика вокруг него ведется добрый десяток лет. Изложим кратко суть противоборствующих мнений.

Первое: переводы Шагов и Традиций 1989 года<sup>1</sup> единственно правильные, поскольку пришли к нам из США, и к ним нельзя прикасаться, чтобы не осквернить. Да, переводы эти не совершенны, но тысячи наших соотечественников по ним трезвели, и трогать их – табу!

Второе мнение: мы никогда не повзрослеем, если в Содружестве не будет происходить движения. Время идет, в АА приходят члены, у которых нет пиетета к «прародителям», которым просто, доходчиво нужно объяснить, что это за Шаги и что именно нужно делать для того, чтобы остаться трезвыми. Да, честно сказать, и многим из «старичков», надоело «язык ломать», произнося умильно и нараспев строчки, которые местами просто лишены смысла.

Продолжая полемику, «Дюжина» публикует два перевода Шагов АА: первый (левая колонка) – датируемый 1989-м годом, (с примечаниями Евгения Ц.), второй (правая колонка) – в варианте группы переводчиков РСО АА, предложенном вниманию одной из прошедших Конференций.

Настоящая публикация, как рассчитывает «Д», поможет предстоящей Конференции по обслуживанию принять правильное решение по столь наиболее важному вопросу. Мы также будем признательны за отклики, которые надеемся получить от наших читателей.

***P. S.** Отсутствие в некоторых «Шагах» комментариев нашего специалиста означает, что данный текст в комментариях не нуждается. Для более четкого понимания и анализа, печатаем тексты параллельно.*

<sup>1</sup> Год издания в США книги «Анонимные Алкоголики», переведенной специально для СССР. GSO, New York City, USA, 1989 г.





## ДВЕНАДЦАТЬ ШАГОВ АА

(перевод 1989 года)

**1.** Мы признали свое бессилие перед алкоголем, признали, что потеряли контроль *над собой*.

*(Словосочетание «над собой» не точно характеризует трагедию человека, пришедшего в АА. Данная трактовка делает его несчастье маленьким, локальным).*

**2.** Пришли к убеждению, что *только Сила*, более могущественная, чем мы, может вернуть нам здравомыслие.

*(А. Смысловая путаница, неверно противопоставлены слова: «Сила» и «мы». «Сила» может быть сопряжена (может быть «могущественнее») только с другой «силой» или, наоборот, «бессилием», но не с «нами самими». Б. Слово «только» неуместно, поскольку сужает круг действия предлагаемой Программы. Не «только» «Сила», но и собрания, и многое другое в АА возвращает здравомыслие).*

**3.** Приняли решение порекомендовать нашу волю и нашу жизнь Богу, как мы *Его* понимали.

## ДВЕНАДЦАТЬ ШАГОВ АА

(вариант группы переводчиков РСО АА)

**1.** Мы признали свое бессилие перед алкоголем, признали, что потеряли контроль *над своей жизнью*.

**2.** Пришли к убеждению, что *Сила*, более могущественная, чем *наша собственная*, может вернуть нам здравомыслие.



**3.** Приняли решение порекомендовать нашу волю и нашу жизнь Богу, как мы *Его* понимаем.

*(Не адаптирован перевод. Неверно перенесены формы времени, существующие в англ. языке. Мы «приняли» решение не в 50-х годах (когда в США были написаны Шаги), когда тогда же, в 50-х, «поняли» Бога, а принимаем решение, исходя того, как «понимаем» Бога сейчас. Очень важная смысловая aberrация, которая делает этот основополагающий Шаг, как бы ушедшим в прошлое. Тем более, что в предыдущем Шаге мы убедились в более «могущественной Силе», которая «может» (а не могла) вернуть нам здравомыслие именно сейчас (а не в 50-х).*



**4.** Глубоко и бесстрашно оценили себя и свою жизнь с нравственной точки зрения.

**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.

**5.** Признали перед Богом, перед собой и каким-либо другим человеком истинную природу *наших пороков*.

*(Заблуждение переводчика насчет смыслового значения «заблуждения». Неверно выбранный синоним. «Заблуждение» в русском языке – всего лишь неверное представление, эпизод. А здесь речь о том первородном, которое мешало в течение всей алкогольной жизни, о том глубинном, что может помешать пришедшему в Программу прийти к здоровой, трезвой жизни).*



**6.** Полностью подготовили себя к тому, чтобы Бог избавил нас от наших недостатков.

**6.** Полностью подготовили себя к тому, чтобы Бог избавил нас от *всех этих* недостатков.



*(Неточность в переводе, смысловой разрыв между предыдущим и настоящим Шагом. Прописывали собственные недостатки, пришли в ужас от того, что увидели, и – на тебе! – принялись готовить себя к избавлению от каких-то иных – вообще – недостатков. А где те, которые мы увидели, о которых рассказывали в пятом Шаге?).*



**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.

*(Смысловая тавтология «всех тех» и «людей». Ясно же, что не «всех тех» собак или других животных).*

**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 же признавали *это*.

*(Что за самоанализ? Медитация, погружение в Тантру?).*

**11.** Стремилась путем молитвы и размышления углубить соприкосновение с Богом, *как мы Его понимали*, молясь лишь о знании Его воли, которую нам надлежит исполнить, и о даровании силы для этого.

**7.** Смиренно просили Его исправить наши изъяны.

**8.** Составили список *всех тех*, 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 *критический анализ своего поведения* и, когда допускали ошибки, сразу же их признавали.

**11.** Стремилась путем молитвы и размышления углубить *нашу сознательную связь с Богом*, *как мы Его понимаем*, молясь лишь о знании *Его воли для нас* и о силе для ее исполнения.

(Совершенно неудобоваримый перевод – в одно предложение с тысячей причастных и деепричастных оборотов. Множество путаных, сбивающих с толку слов: «Его», «того», «мы», «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.

**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.

*Продолжение о Традициях АА – в следующем номере.*



*Подготовил к публикации Евгений Ц.  
Рисунок Евгения М.*



## На всех широтах

*Представляем новый проект. Начиная с этого номера, в «Дюжине» будут публиковаться подборки материалов о жизни Анонимных алкоголиков регионов. Они будут представлять все жанры – от новостей и корреспонденций с официальных мероприятий до рассказов членов АА и*

*проблемных материалов. Предлагаемый тематический блок будет полностью автономным, как по содержанию, так и по характеру подачи – рубрикации, верстке и т. д. «Дюжина» в «Дюжине» – так можно было озаглавить новый раздел. Но мы не придумали ничего другого, как придать ему некую масштабность – под стать нашему АА, разбросанному почти на трети Земного Шара.*

*Итак, презентация проекта под названием «На всех широтах»! Примите к сведению: подобные разделы об АА «с мест» могут иметь прописку и в вашем регионе.*

**Евгений Ц.,  
Москва.**

### **Здравствуйте, дорогие друзья!**

*Меня зовут Андрей, я член АА из Улан-Удэ. В журнале «Дюжина» я буду вести раздел об Анонимных алкоголиках Восточной Сибири и Дальнего Востока.*

*Сначала о географии. Наш регион – это территория России от Енисея до Тихого Океана. Он самый большой из всех известных. Трудно представить, но при желании он мог бы в себя вместить всю Европу от Атлантического океана до Уральских гор. Красноярск, Абакан, Кызыл, Иркутск, Ангарск, Улан-Удэ, Чита, Благовещенск, Биробиджан, Хабаровск, Якутск, Находка, Магадан, Анадырь, Владивосток, Петропавловск-Камчатский, Южно-Сахалинск и другие – все эти города у нас, они живут и здравствуют. А в них здравствуют члены нашего АА.*

Всего в нашем регионе 20 миллионов человек, что для такой территории, согласитесь, недостаточно. Виной всему – расстояния. Минувшим летом я из Улан-Удэ до Владивостока добирался на поезде трое суток...

Сегодня в регионе работает 45 групп АА. Это совсем немного, но десять лет назад их вовсе можно было по пальцам пересчитать. АА не дошло до таких городов, как Комсомольск-на-Амуре, Якутск, его нет и в большинстве маленьких населенных пунктов. Выходит, нам с вами еще есть, над чем работать.

Теперь о журнале. С «Дюжиной» мы будем сотрудничать на постоянной основе. От номера к номеру будет выходить тематический блок о жизни выздоравливающих алкоголи-

ков региона, о группах, форумах и слетах, проблемах и достижениях – обо всем, чем живет АА. Само собой, мы очень рассчитываем на ваши отклики.

В текущем номере можно прочитать о поездке Алексея В. на АОСМ в Бангкок, о форумах на Енисее и Байкале, о Дальневосточном Форуме и другие материалы. Об истории создания региональной структуры обслуживания ВС и ДВ расскажет Сергей С. из Иркутска, который сделал этот материал специально по нашей просьбе.

Надеюсь, материалы вам покажутся интересными. Жду ваших предложений по e-mail: [epicur2005@mail.ru](mailto:epicur2005@mail.ru)





# АНГАЖЕМЕНТЫ В КЯХТУ

*В начале ноября 2009 года в небольшом приграничном с Монголией городке с визитом побывали члены Содружества АА Иркутской, Читинской областей и Бурятии. Присутствовала и монгольская сторона. Целью визита было – оказать помощь в создании местных групп АА и организации движения Анонимных алкоголиков.*

Нас было 16 человек: семь членов АА из Иркутска, один – из Ангарска, четверо – из Читы и четверо бурятских. Монголов было шестеро. А встретились мы в городке Кяхта.

Состоявшаяся ноябрьская встреча имеет предысторию.

Четыре года назад я и девять моих друзей участвовали в праздновании восьмой годовщины АА в Монголии. Гостеприимству монголов нет предела, и не удивительно, что полученные тогда впечатления до сих пор греют мою душу.

В результате, наладилось сотрудничество между нашей региональной структурой АА и монгольской. Наши новые друзья

побывали на Форуме АА Восточной Сибири и Дальнего Востока в 2007 году, на слетах в Хабаровске – в текущем. Они приезжали в Иркутск, участвовали в поездках по бурятским селам. Вот и сейчас они стали инициаторами в деле организации групп АА в Кяхте.

Сегодня у наших сторон довольно хороший опыт обмена связями. Для нас не составляет труда оформить визу в Монголию, монголов в нашей стране тоже хорошо знают.

Результат: мы помогли в организации группы в Кяхте. В ходе общения монгольские друзья пригласили нас на празднование юбилея АА в Монголии, которое



состоится в сентябре 2010 года. Праздник этот пройдет в национальном парке «Горкхи-Терел», в 50 км. от Улан-Батора.

Со своей стороны, мы также приглашаем всех желающих. В сентябре мы организуем автобусную поездку по маршруту:

Иркутск – Улан-Удэ – «Горкхи-Терел» в Монголии. Приблизительная стоимость – 7-8 тыс. руб. Заявки просьба присылать до августа 2010 года по адресу: [aairkutsk@mail.ru](mailto:aairkutsk@mail.ru).

*Сергей С., Иркутск.*

## «НАШИ» НА СОБРАНИИ АА АЗИИ И ОКЕАНИИ

*Отчет делегата 8-го рабочего Собрания АА Азии и Океании (АОСМ)  
от России Алексея В. из Южно-Сахалинска.*

Собрание это проходило с 24-го по 26-е июля в Бангкоке, столице Таиланда. Присутствовало 16 делегатов от 10 стран: Японии, России, Таиланда, Сингапура, Австралии, Индии, Гонконга, Новой Зеландии, Филиппин и новичок – из неведомой мне страны Бутан. Присутствовали также председатель АОСМ (Вэл К. из Новой Зеландии), секретарь АОСМ (Ширли из Австралии) и двое представителей офиса обслуживания АА США и Канады (GSO

в Нью-Йорке) – Валери О. Н. и Филис Х. Последняя, кстати, как я узнал из журнала «Грейпвайн», в настоящее время – генеральный менеджер GSO вместо выбывшего Грэга.

Темой собрания был «Reaching Out». Перевести словосочетание можно по-разному, если дословно – то «богатый наружу», «охват» и пр. Но мне по душе – «донесение идей», т. к. на Собрании в Бангкоке в первую очередь шла речь именно об этом.

Как водится, собрание откры-





лось минутой молчания и молитвой о душевном покое. Далее – приветствия от принимающей стороны, от председателя АОСМ, затем – коротенькие – от присутствующих.

В основной части делегаты рассказывали о том, как развивается АА в их странах. Когда дошла очередь до меня, я попросил разрешения расположиться рядом с картой. Хотел проиллюстрировать свой рассказ. География наша, конечно, удивила. Мне было приятно мысленно «рассставлять флажки», обозначающие АА, на расстоянии друг от друга в тысячи и тысячи километров. Были вопросы, но в основном, конечно же, мы общались во время перерывов.

Не буду вас утомлять рассказами о том, кто что делал. Упомяну лучше о том, что, как мне показалось, было бы полезно у них перенять для наших мероприятий.

**1.** Во время Собрания все делегаты размещались за столами, стоящими квадратом. Подумалось, что наша Конференция тоже выиграла бы от такой «рассидки»: глаза в глаза, сосредоточенность, серьезность.

Далее. На наших мероприятиях ведущие – бесправные исполни-

тели, здесь председатель и секретарь – полноправные участники.

Слышал, что раньше и у нас на собраниях были председатель и секретарь, но потом их почему-то заменили на «безгласных». Почему? Может, есть смысл об этом подумать?

**2.** Повестка. Заблаговременно, в течение года, каждый из делегатов АОСМ получает проект повестки, куда он может внести свои предложения, исправления. За несколько месяцев до начала АОСМ повестка утверждается окончательно. Т. е. на самом собрании на повестку не тратится ни минуты! Бывают, конечно, мелкие поправки, но их можно решить оперативно.

А вспомните, что у нас! Бывает, дня не хватает только на одну повестку! Так, может быть, стоит согласовывать и утверждать ее заранее?

**3.** Перед Собранием были разосланы 22 вопроса по теме «Донесение идей». На второй день мы разбились на три рабочие группы (воркс шопы). Моей группе достались вопросы о литературе, одобренные Конференцией страны, работа с одиночками и т. д.

Я не переставал удивляться происходящим чудесам! Хорошо, у меня был с собой лэптоп (ноут-

бук) и я имел связь с нашими по интернету. Помогло и то, что вечером, перед заседанием рабочей группы, я вышел на связь с русскоговорящей группой в скайпе.

Об этом я и поведал на заседании рабочей группы. Присутствующим понравилась такая практика, и, когда по результатам заседаний зачитывали рекомендации, наш опыт был озвучен. Дело в том, что большинству было известно общение онлайн лишь в чатах, и наш опыт работы в скайпе показался новым.

Отсюда вывод: целесообразно и нам заранее рассылать вопросы, а на самой конференции обсуждать их на рабочих группах.



**4. Работа в комитетах.** Это было уже после обеда на второй день. По сложившейся практике на АОСМ четыре комитета: политика/привлекательность/финансы; литература/издательство; работа с другими и вебсайт/повестка. Делегатам заранее известно, в каких комитетах им работать. В прошлый раз я принимал участие в работе литературного комитета, и мне предпочтительнее было в этот раз поработать в финансовом. С такой просьбой я обратился к секретарю, но меня попросили не нарушать общепринятый порядок.

А я вспомнил, как работают на Конференции наши комитеты. Каждый делает то, что считает нужным, интересным. В результате, в одних комитетах – перебор, в других – никого. Наверное, есть смысл и нам заранее распределяться по комитетам. От этого дело только выиграет.

**5. На литкомитете** я поделился проблемой нехватки денег на выпуск основных книг. Когда же я рассказал о том, как много у нас новых переводов и сколько на них потрачено, меня спросили: «Зачем вам столько новых книг, когда не хватает средств на основные?».



Я задумался. Действительно, зачем? Хотя ответ простой: так решено на Конференции. Мы сами так решили. Вопрос: а когда принимали решение – считали деньги?

И еще: когда мы стояли у карты с Филис Х. и я зрительно ей показывал, сколько времени идут книги из офиса в Москве до Сахалина, она спросила: «А почему вы не печатаете книги у себя в регионе?». И я снова в тупике: почему? У нас в регионах есть обслуживающие структуры АА, во Владивостоке – издательство «ДальПресс», с которым я некогда работал, почему не попробовать? Дешевле будет! Расходы пойдут только на пленки и печать, не будет транспортных. Договорные же отношения можно оформить по доверенности. Тогда половину чистой прибыли от реализации книг можно будет оставлять в обслуживающей структуре, другую половину – отправлять в офис, как это и делается в других странах.

6. В остальное время, по результатам работы комитетов, выслушивались отчеты, принимались рекомендации для дальнейшего использования. Меня поразило то, что не принимались никакие иные решения, только – рекомен-

дации! Мне это понравилось. Хотя для нас, возможно, рекомендации – это не решения. Нам требуются бумага, протокол, где четко должно быть сказано: решили, постановили.... Все предложения рекомендательного характера мы игнорируем, для них же рекомендации – закон. И ни у кого в мыслях не было спорить после! Рекомендации, которые были приняты на Собрании, я разошлю позже, как только получу их от секретаря АОСМ.

Что еще было интересного? Впервые в истории АОСМ я, выполняя решение Ассамблеи АА Восточной Сибири и Дальнего Востока, передал пожертвование в 50 долларов США в фонд Собрания. От имени всего российского АА. Было очень приятно услышать слова благодарности от секретаря АОСМ, так что, передаю эту благодарность всем членам АА России.

Следующей страной, где будет проходить АОСМ, была выбрана Индия, город Чандигарх. За Россию проголосовало 7 чел., за Индию – 11. Это и понятно. Три дня проведения АОСМ (аренда зала, оборудования и т. д.) в Индии обходится в 285 долларов, у нас – 800. Три дня проживания в Чандигархе с питанием делегату

обойдутся в 165 долларов, у нас – в 50 «баксов» только один день проживания. А если учесть, что в голосовании принимало участие два новичка (для которых Индия ближе, чем Россия), то неудивительно, что была выбрана эта страна. Но АОСМ-2013, думаю, Россия обязательно будет принимать у себя.

Я много общался с делегатами. Узнал, например, от Ширли (секретаря прошедшего АОСМ, с 30-ю годами трезвости), что в Австралии есть практика дробить пожертвования в своей группе: 60% оставлять в своем малом офисе (смол офис), 30% отправлять в представительство GSO в Австралии, 10% – в интергруппу.

Смол офис обслуживает группу. Здесь отвечают на телефонные звонки, печатают визитки, заказывают литературу, платят за аренду, исполняют прочие хозяйственные обязанности. А также направляют средства на 12-й Шаг. Мало того, смол офис берет шефство над своим районом! Больницы, школы, институты, церкви, полиция и все прочие в округе знают, куда направлять людей с алкогольными проблемами. Супер! Вот где работы непочатый край! Оказалось, и в других странах работа эта ведется подобным образом. А в Таи-

ланде на сегодня, кроме англоязычных групп, существуют работающие на тайском языке. Одинадцать таких групп!

В Индии следующая статистика: в год проходит почти 900 собраний, всего Анонимных алкоголиков 20 000. Хотя шесть лет назад насчитывалось примерно 8 000 человек в 400 группах. Кстати, Япония приглашает нас всех на свое 35-летие, оно состоится в следующем году в марте.

Я много разговаривал про так называемые Советы попечителей (ДжиСБи). Практически во всех странах, в Советах есть две группы работающих: не члены АА (класс А) и Анонимные алкоголики – «служители» (класс В). А почему у нас только класс В? Похоже, здесь тоже что-то надо менять.

Дело в том, что у них класс А – это друзья АА. Те, для кого почетно быть членом данного Совета и выполнять общественную работу. За которую они не получают ни копейки денег. Но разве у нас в России мало друзей АА?! Мне кажется, этот вопрос стоит обсудить на следующей Конференции. Кстати, на минувшем АОСМ в качестве наблюдателей присутствовали представители администрации Таиланда!



И последнее. Было чрезвычайно приятно, когда делегаты поинтересовались: как там наша Светлана Ш. (делегат от РФ на 20-м мировом Собрании АА в Нью-Йорке – прим. автора)? Передавали ей комплименты и приветы.

На АОСМ было еще много интересного и полезного, но об этом я, наверное, расскажу при личной встрече.

*Алексей В., о. Сахалин.*

## ОТ КРАСНОЯРСКА ДО КАМЧАТКИ

*«Каждый день, когда один алкоголик ведет разговор с другим алкоголиком, делаясь опытом, силой и надеждой, на земле начинается чье-то выздоровление» (Анонимные Алкоголики, 1989 г.).*

*Здравствуйте, меня зовут Сергей, я член АА из Иркутска. Воспоминаниями об истории возникновения региональной структуры обслуживания АА Восточной Сибири и Дальнего Востока меня попросил поделиться Андрей М., член редколлегии журнала «Дюжина», и я с удовольствием это делаю. Но сначала оговорюсь: высказанное – это только мои воспоминания, они ни на что не претендуют.*

Для меня все началось в 1999 году. Тогда у меня было четыре года трезвости, и я гордился тем, что выздоравливаю за 5000 км от Москвы, на самой лучшей группе АА в мире. Мне было известно, что столица в те годы на десять миллионов своих жителей насчитывала лишь 20

групп. И меня откровенно радовало, что наша группа охватывает гораздо больший процент горожан, учитывая разницу в населении.

В Москве, между тем, я не был уже десять лет. И вот, в июне 1999-го собрался. Летел я в командировку на международный

конгресс по мусоропереработке. Предстояло прочесть доклад, и можно себе представить, насколько я был полон эйфории. Мои друзья гораздо чаще ездили по делам в столицу. Но некоторые там «срывались», а, возвратившись, не могли взять в толк – почему? Меня это настораживало. В поездку я взял телефон одного из московских членов АА, который как-то приезжал к нам в Ангарск. Договорившись с ним о встрече, я посетил некоторые из московских групп. И что увидел?

Собрания в Москве проходят также, как в Иркутске. Все то же, но удивило отношение к новичкам. Здесь им уделяли больше внимания, у нас же они, как правило, оставались без внимания. И я, завершив свои дела, задумался: как сделать, чтобы и в Иркутске новички не оставались одиночками.

Через два года я снова оказался в Москве. На сей раз моим гидом по собраниям был наш бывший иркутянин, перебравшийся в столицу для того, чтобы «трезветь по-настоящему». Он считал, что наш тусовочный настрой на группах не дает ему такой возможности. От него я и узнал о различных формах изучения Программы – специальных занятиях по Большой книге, работе

малых групп и т. д.

В те годы на всю Иркутскую область существовало две группы АА. Тогда-то мы и стали практиковать каждый июнь собираться на Байкале. Мой старый партнер по бизнесу (в то время я еще пил), профессор Иркутского университета, приватизировал участок земли в деревне Большие Коты. Там он организовал таверну, в которой, с его любезного согласия, мы и размещались. Нам выделяли два дома, вместимостью до 50 человек – каждый. Добраться до Больших Котов можно было только по Байкалу теплоходом. Было и много других проблем, но группе это было на пользу.

На одном из таких слетов я попытался донести то, что узнал в Москве. Но, к своему удивлению, не увидел заинтересованности. Большинство просто не хотело ничего менять. Примерно в то же время нас пригласили проводить собрания в помещении нового католического Собора. Я тут же объявил о создании новой группы, сказал, что принципы ее организации будут несколько иными. Меня поддержали только два-три человека, остальные отнеслись к этому, как к расколу.

Группа начала свою работу. В течение года ее состав не раз ме-



нялся, частенько приходилось сидеть и одному. Лишь через два года группа начала работать устойчиво и стабильно.

В то время в Иркутске был организован телефон доверия для зависимых. Работал он по следующему графику: три дня в неделю члены нарканона<sup>1</sup> отвечали на вопросы по наркомании, другие три дня – волонтеры, члены АА, – на вопросы об алкоголизме. Само собой, я возглавил вторую группу. В результате, в апреле 2002 года, мне неожиданно предложили съездить в Польшу на семинар за счет фонда Стефана Батория. В кратчайшие сроки, успев оформить загранпаспорт, я получил визу и, заняв деньги у товарища (мне обещали их вернуть на месте), полетел в Польшу.

По приезде в Варшаву, я узнал, что неподалеку от гостиницы работает группа АА, и тут же пошел на ее собрание. Так, я впервые попал на собрание АА в другой стране, причем не зная польски ни словечка. Но некоторые поляки поняли меня. Зная немного русский, они переводили выступающих. Тогда я впервые

понял, что такое «язык сердца».

Меня поразило то, что в одной только Варшаве количество групп АА соизмеримо с количеством групп по всей России. По окончании семинара должно было пройти Собрание по обслуживанию Восточно-Европейских стран, куда прибывали представители АА из 17-ти стран. Я и представить себе не мог, что это за мероприятие, но, заподозрив «неладное», напросился у своего консультанта Антоша поприсутствовать. Участники Собрания должны были заблаговременно внести взнос, но Антош сообщил, что за меня согласились заплатить мои польские друзья.

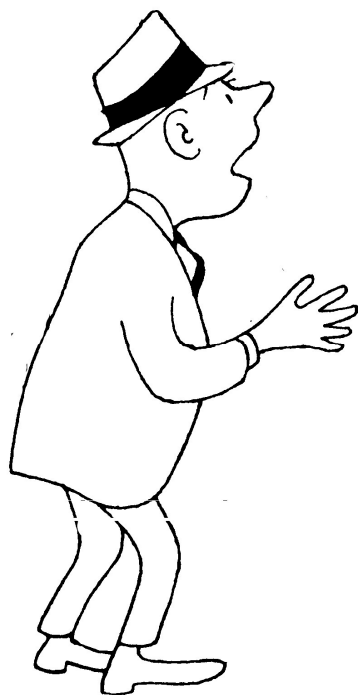
Я был безмерно счастлив. Прибыв на место, я встретил двух российских делегатов, избранных представлять российское Содружество. С одним из них я был уже знаком по группе на Филях, с другим познакомился заочно – по электронной переписке.

Все первые часы той встречи я чувствовал себя котенком, коснувшись чего-то огромного и сильного. Меня интересовало все – дискуссии по вопросам донесения идей, взаимоотношений АА с властями, лечебными учреждениями, религиозными организа-

<sup>1</sup> Сообщество людей, имеющих в семье проблемы с наркоманией.

циями. У меня появилось множество друзей, к которым отныне я мог обратиться за советом. Там же я познакомился с Леонией из Германии, с которой смог пообщаться даже с моими знаниями английского языка. По окончании мероприятия еще долго я вспоминал увиденное: анализировал, конкретизировал...

На обратном пути из Польши я целую неделю прожил в Москве. Посещал группы: «Круг», «Рубикон», «Фронтир», «Альтернативу»... А по возвращении домой проявил такую настойчивость в



рассказах, что некоторые стали шарахаться от меня. Я говорил о том, какое место в жизни общества может занимать АА. Мне не верили. Но в сентябре того же, 2001-го, в Иркутск приехала делегация Фонда Стефана Батория во главе с Эвой Осятынской и ведущим польским наркологом Богданом Вороновичем. Они провели семинар в помещении Иркутского технического университета для представителей медицины, профильных организаций и заинтересованной общественности. Большинство членов наших групп тоже пришло на семинар. Тогда они воочию убедились, что в Польше Программа АА уже не первый год является основополагающей в лечении алкоголизма.

Во время встречи на сцену были приглашены члены иркутского АА. Их попросили рассказать о себе, ответить на вопросы. Не менее десяти человек поднялись на сцену. А вечером того же дня Эва и Богдан пришли на открытое собрание группы «Радуга», и нам удалось неформально пообщаться.

Еще Воронович участвовал в юбилее группы «Любовь» в Ангарске. Он рассказал о таком диковинном для нас явлении, как работа не алкоголиков в «Раде





поверников АА» (Совете по обслуживанию АА). Да и сам он оказался не алкоголиком. А мы, в ответ, показали гостям Байкал, Саяны, свозили их на водопады Аршана – это было у нас традицией.

В апреле 2003 года я снова оказался в Москве – в командировке. По окончании я принял участие в XV Конференции по обслуживанию, как делегат. Так получилось, что в тот момент из Польши возвращались еще двое наших иркутян, они также были уполномочены представлять группы АА на Конференции. Три делегатских голоса на Конференции единовременно!

И вот, неожиданно сибирские делегаты выдвигают меня в российский Совет по обслуживанию, взамен выбывавшего Александра из Омска. Так, толком ничего не сообразив, я становлюсь членом РСО АА. Правда, к тому времени я уже понимал, какой может быть структура АА.

А через месяц, в мае 2003-го, я отправляюсь в Германию, в Баден-Баден. Приехав туда, я вспомнил о Леонии, с которой познакомился в Польше год назад. Я показал визитку своему гиду, и оказалось, что ее деревенька всего в 10 километров от

Баден-Бадена. Мы созвонились, и на следующий день Леония с мужем (тоже членом АА) приехали ко мне в гостиницу. В обед мы посетили ресторан, где подавали страусятину. А после обеда Леония вдруг и говорит, что у меня есть возможность послушать.

Оказалось, в тех краях есть русский район, где коренные немцы уже больше года пытаются создать русскоязычную группу. В дороге я предвкушал возможность поговорить по-русски. Но оказалось, что в группе из семи человек я был единственным русскоговорящим. Здесь уже почти год почему-то не задерживался ни один русский.

Меня попросили провести собрание. У группы нашлись книги на русском языке, приобретенные в России. И немцы слушали, как я читал преамбулу, текст из Большой книги. За чаем задавали вопросы – о «загадочной русской душе», о менталитете. Удивлялись, почему русские на их земле не желают выздоравливать. Да, чувствовалось, менталитет был разный, но самое удивительное, что мы понимали друг друга. Они не знали русского языка, я – немецкого, но понимали.

А через месяц состоялся III

Слет АА на Байкале. Тогда он впервые перешагнул границы Иркутской области. Приехали гости из Читы, Красноярска, новичок-одиночка из Улан-Удэ. Мы провели собрание по Служению. Высказывалось мнение, что нам, сибирякам, ввиду нашей отдаленности от большинства групп АА на западе страны, необходимо объединяться. С этой целью было принято решение собрать в ноябре I Конференцию АА Восточной Сибири. Поскольку Иркутск находится в равном отдалении и от Читы, и от Красноя-

рска (до каждого из них по 1000 километров), Конференцию было решено провести в окрестностях Иркутска. Ее организацию взяли на себя делегаты Конференции АА России и представители групп Иркутска и Ангарска.

События того, 2003-го, как я думаю, и следует считать началом региональной структуры по обслуживанию АА Восточной Сибири и Дальнего Востока.

*С уважением,*

**Сергей С.,**  
*Иркутск, октябрь 2009 г.*

## ПО ГОРАМ, ПО ДОЛАМ...

*9-12 июля 2009 года на реке Енисей под Красноярском прошел  
II Енисейский Форум Анонимных алкоголиков региона.  
На нем побывал наш корреспондент.*

**К**огда в прошлом году пришло известие о форуме АА под Красноярском, я не был готов принять в нем участие. Слишком все было неожиданно. Но в этом году меня снова пригласили – 9-12 июля планировался второй окружной

форум АА региона. На берегах Енисея в этот раз, кроме красноярцев, собирались представители новых групп из Хакассии и Тувы. Деваться некуда, пришлось в срочном порядке собираться. Ситуация осложнялась тем, что не прошло и месяца с моего возвра-



щения с VII Ассамблеи Восточной Сибири и Дальнего Востока и IX регионального Форума АА из Хабаровска. И вот, с поручениями от нашего Комитета по обслуживанию мы, два его бывших члена (я и Саша Щ.), выехали в Красноярск.

Мне было, о чем поведать на форуме. Дело в том, что красноярцы в этом году не смогли принять участие в Ассамблее, и мне представлялась возможность их увидеть. Да и новичкам из Хакасии и Тувы мог быть на пользу наш опыт проведения таких мероприятий.

Билеты до Красноярска купили на самый неудобный поезд «Чита-Челябинск», он прибывал в три часа ночи. Переезд прошел без эксцессов, хотя в последние несколько часов наше купе осчастливили двое пьяных – зек, как можно было понять по разговору, только что отсидевший срок, и его подруга.

На вокзале, несмотря на ночное время, нас встретили Боря из Железногорска и Слава красноярский. Направились к месту проведения форума, на базу отдыха. На базе, на берегу Енисея, нас встретил большой костер, у которого мы увидели знакомых

из Железногорска и Хакасии. Затем был завтрак. Позже приехали красноярцы, друзья из Ачинска и Зеленогорска.

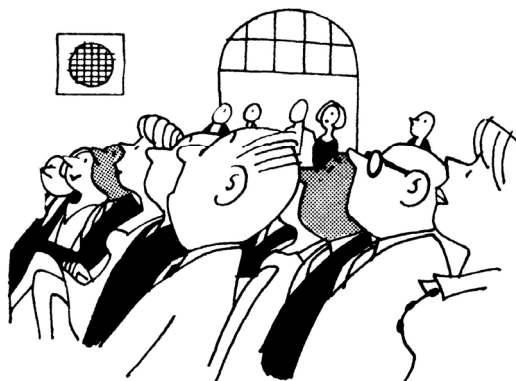
На открытии форума присутствовало 54 человека. Официальная часть прошла тепло и душевно. После обеда и небольшого отдыха на природе, мы с Александром Щ. провели семинар по Служению. Рассказали о наших структурах обслуживания АА, о прошедших в Хабаровске мероприятиях. После небольших выступлений слово стали предоставлять по кругу. Речь зашла о возможностях донесения идей АА до тех, кто о нас не знает. Таких мест – и крупных городов, и небольших селений – в округе полно. Звучали интересные предложения и идеи.

После ужина было решено провести «круглый стол» на свободные темы. Поскольку на базе в то время проходила дискотека, «стол» вынесли на соседнюю поляну. Беседа продолжилась далеко за полночь. Вопросы затрагивались не простые, но никто не уходил с мероприятия. В результате, думаю, ребятам из Хакасии и Тувы по приезду домой будет чем поделиться на своих группах.

Потом снова был костер. В ту ночь мне удалось поспать только два часа. А утром разговоры продолжились. После завтрака – закрытие форума, теплое прощание. Нас, иркутян, благодарили за

привезенный опыт по Служению. А мы от души были благодарны организаторам за теплоту и энергию, которую получили.

*Сергей С., Иркутск.*



## **ПО МОРЯМ, И ОКЕАНАМ...**

*4-6 сентября 2009 года под Владивостоком на острове  
Попова в Японском море прошел II Дальневосточный Форум  
Анонимных алкоголиков.*

«От любви до ненависти – один шаг, от ненависти до любви – двенадцать», – таким был девиз Форума. Присутствовало 44 человека, 18 – из Хабаровска, 24 – из Владивостока, двое – с Сахалина.

В отличие от предыдущего этот форум проходил организованно. В прошлом году он больше походил на приезд членов АА Хабаровска к соседям в гости. В этом – Владивосток подготовился основательно.



Место проведения – живописнейшее место, сыскать второе такое трудно. Нас разместили в гостинице почти на берегу, весь третий этаж был нашим. Номера стоили недешево, но это не смутило. «Мы выздоравливаем, мы работаем и можем на себя потратиться», – говорили многие.

Происходило все, что и должно было происходить на наших мероприятиях: «круглые столы», костры, пение под гитару. Одно из собраний, проходившее в бухте с видом на океан особенно впечатлило.

Прошло открытое собрание и для жителей поселка. Меня поразили открытость и искренность членов АА Владивостока. Я чув-

ствовал, что могу открыто, без опаски, говорить о себе, о своей болезни. Местные приняли нас очень хорошо. В заключение, встав вместе с нами в круг, они присоединились к нашей молитве о душевном покое. Увы, так не всегда бывает в городах. Возможно, вдали от мегаполисов, люди более искренни, не испорчены предубеждением. А потом был концерт, который подготовили ребята из Хабаровска и Владивостока.

Прошедший форум еще больше сблизил АА Хабаровска и Владивостока. Мы поняли, что вместе мы можем многое!

*Валера Т., Хабаровск.*

## ЧИТИНСКАЯ ИСТОРИЯ

*История АА в Чите написана по следам событий, произошедших в Забайкальском крае более 10-лет назад. Материал опирается на свидетельства участников и очевидцев тех событий и первоначально предполагался к размещению на сайте АА Восточной Сибири и Дальнего Востока.*

*По просьбе автора публикуем его заново и в новой редакции.*

**П**ервая группа АА в Чите была зарегистрирована 1 марта 1996 года, она на-

зывалась «Чароит». Тому предшествовали разные события с участием врачей, психологов,

чиновников и собственно алкоголиков.

В 1993 году один из врачей областного наркологического диспансера (ОНД) по роду деятельности находилась на специализации для медицинских работников в Москве. Там она впервые услышала о 12-ти шаговых программах, которые применяются для лечения зависимостей. Побывала она и на открытом собрании АА, где присутствовал гость из Америки с 25-ти летним стажем трезвости. В результате, в Чите появились три основные книги АА<sup>2</sup>, которые тут же нашли отклик.

Специалиста, побывавшего в Москве, стали приглашать на мероприятия, где доктор делилась своими соображениями о 12-ти шаговых программах. Много было неясностей, недосказанностей в рассказе, но так или иначе, зерно было брошено, и новая методика стала обретать жизнь.

В январе 1995 года главврач ОНД провел акцию с участием многих СМИ. В программе мероприятия предполагалось участие

Анонимных алкоголиков, в анонсе было указано, что в городе впервые будет проведено собрание АА. То была первая попытка организовать движение АА в Чите. Она была предпринята «сверху» – ее инициаторами стали врачи.

На встречу пришло много людей, были даже заполнены коридоры. Для организаторов это оказалось неожиданностью. Участники рассказывали об основных идеях 12-ти шаговых программ, их долго не хотели отпускать. По характеру вопросов, и, в особенности, ответов, было видно, что у специалистов не хватает знаний, опыта, но так или иначе было положено начало. На той встрече каким-то боком оказался и член АА (откуда-то из Приморья). Конечно, ведь на дворе был 1995-й год, и АА в России шел уже 7-й год. Он ограничился высказыванием (его цитировали СМИ): «Как здорово, что мы все-таки здесь собрались...».

Последующие встречи собирали значительно меньшее количество людей. Являлись те, кто в дальнейшем составил ядро АА. Среди врачей отношение к проекту было неоднозначным: одни вкладывали в дело весь свой энтузиазм, другие смотрели на проект, как на своего рода клуб по

---

<sup>2</sup> «Анонимные Алкоголики», «Двенадцать на двенадцать», «Жить трезвыми». Переведены и изданы в США. Официальные источники литературы АА России.



интересам. Слишком разнородным по составу был этот «клуб» — присутствовали наркологи, психологи, алкоголики...

Иными словами, собрания еще не являлись мероприятиями Анонимных алкоголиков. Чем угодно — психотерапией, аутотренингами, «круглыми столами», но только не АА.

Июнь 1995 года. Активисты АА в Чите выезжают на очередную специализацию. Темой семинара была программа, включающая элементы 12-ти шаговых программ. На семинаре, помимо профессионального контингента, присутствовали три члена американского АА. Им было дано слово, и слово это «отозвалось». Пришло понимание, что группа, движение АА — не есть объединение «здоровых» профессионалов, собирающихся с целью по-теоретизировать.

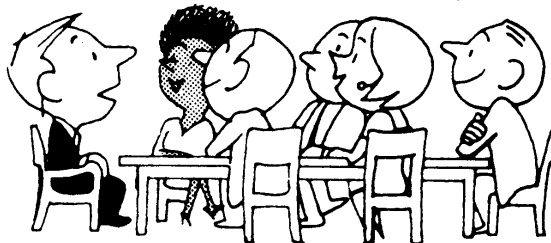
А в мае 1996 г. в Читу приезжают специалисты международного центра «Салюс» с семинаром для всех интересующихся духовно-ориентированными лечебными методами.

В то время уже существовала группа «Чароит», только не была

зарегистрирована. Приезжие посетили ее собрание. Резолюция: «Группа сильная, но это не АА». Рекомендация: нужно зарегистрировать группу, и «выгнать» всех врачей. Сказано — сделано, и тем днем датируется создание в Чите АА. Прелюбопытный факт: количество выздоравливающих алкоголиков, приходящихся на душу населения в нашем городе, превышало на тот момент аналогичный показатель в Москве.

В заключение, от имени всех выздоравливающих Анонимных алкоголиков хочу выразить благодарность нашим добрым друзьям — всем, кто помогал рождению АА в Чите. В прямом смысле слова мы все обязаны вам жизнью. Спасибо за ваше терпение, за ваш профессионализм. Вы отдали нам свои силы, время (порой, в ущерб семье), и мы помним каждое из таких «пожертвований». Спасибо за Анонимных алкоголиков в Чите, за каждого из членов вашего АА.

*Алексей О., Чита.*



## II БАЙКАЛЬСКИЙ ФОРУМ

*Обширнее становится география АА, все больше мест,  
где появляется Анонимный алкоголик...*

Форум этот прошел в августе 2009-го. На сей раз его организацией занялась возрожденная интергруппа. Готовились больше двух месяцев. В большей степени волновала программная составляющая. На форум было запланировано пять дней. Учитывая, его месторасположение (всего 300 км. от Иркутска) можно было бы уложиться и в четыре, но большинство участников настаивало на том, чтобы осмотреть здешние достопримечательности – на скальные рисунки на горе Сахюртэ, утес Саган-Заба на западном побережье, стоянку древнего человека эпохи неолита (V тыс. лет до н. э. – I тыс. лет н. э.), величественную гряду Саян в Аршане... Оно и понятно, ведь неизвестно, когда снова можно будет здесь оказаться.

Заехали в пятницу. Приятно было снова увидеть друзей из

Бурятии, Красноярского края, Иркутска, Ангарска, из города Бодайбо, Тольятти. Порадовал своим присутствием член АА из местного селения Еланцов. На прошлогоднем форуме его видели еще пьяным.

Открытие состоялось прямо на берегу Байкала. Был чудный день на закате лета. Из рук в руки переходил талисман – живой нерпенок. Было душевно, трогательно, я думаю, мы все в этот момент чем-то напоминали мягкого, белого нерпенка.

В первый же день прошло собрание по Служению, вечером – спикерское выступление нашего дальнего гостя Сергея М. Было много вопросов, никто не торопился уходить. Вечерами, как обычно, организовывали «круглые столы» – своего рода марафоны, которые, в зависимости от усталости собравшихся, длились от двух до четырех часов ночи.





Надо сказать, что такая традиция прижилась и на региональном уровне, подобным образом мы в этом году провели собрание АА на берегу Амура.

В воскресенье поднялись на живописную гору над Байкалом, а после обеда разделились: одна группа поехала за 40 км в район Еланцы, а часть – в поселок МРС, где тоже существовала группа АА и нас поджидали. Дело в том, что дня за два нам удалось оповестить местных жителей о проведении форума. Не скажу, что на встречах было много людей, но по приезду, на наш телефон АА какое-то время по-

ступали звонки от жителей этих поселений.

В понедельник – катамаран, поездки в пещеру «Мечта» и на остров Ольхон. Покатались на лодке члена АА из Еланцов – наловили сетями рыбу, сварили уху, закоптили. А на берегу озера из сооруженной из палатки походной бани и днем, и ночью валил дым – парились все желающие.

Итог: закрытие форума, традиционное теплое прощание. До новых встреч, дорогие друзья!

*Сергей С., Иркутск*

## ОТКЛИК ИЗДАЛЕКА

**Д**ля меня было большим счастьем посетить в августе Байкал. Я собирался это сделать десять лет назад. Все это время лелеял свою мечту, и, вот, наконец, она осуществилась!

Оказавшись на Байкальской земле впервые, я ни минуты не чувствовал себя в гостях.казалось, что я никуда не уезжал. Это

тем более было странно, поскольку раньше я видел лишь одного человека из здешних мест. Правда, на фотографиях у меня есть многие из сибиряков, но то – бумага, фото...

Так вот, поехали мы на II Байкальский форум. Наша колонна, состоящая из многих машин, то распадалась, то неожиданно группировалась. Казались непри-

вычными и неудобными эти «праворукие» автомобили. Такого количества японок у нас в средней полосе не встретишь. Наверное, для местных жителей наши «леворукие» – такие же странные, неудобные...

Я с любопытством наблюдал, как распадается колонна. К такому мы тоже не привыкли. На наших автопробегах каждый водитель получает свой порядковый номер, и он не имеет права менять свое место в колонне. Если поменял – значит, что-то случилось, и вся колонна должна остановиться. Вообще, у меня сложилось впечатление, что Сибирь – это зона непуганых водителей. Нарушений ПДД по дороге на Форум у нас дома хватило бы на лишение прав лет на 10! Но это я так, к слову. Ведь года два назад у нас тоже такое было!

...Байкал. Мы жили в настоящих юртах. Экзотика! Все надо попробовать в трезвой жизни! Непередаваемое впечатление произвела природа. Не та степь, которой хватает дома, а настоящие просторы. Хотя, сначала, я

был разочарован священным озером. Я ожидал другого. Но оказалось, что мы были лишь в Малом море – проливе, в котором находится остров Ольхон! Обилие заливов и бухточек скрывало всю мощь Байкала. Понял я это только во время посещения пещеры, когда увидел, какой он на самом деле! Никогда этого не забуду.

А дни были насыщены собраниями, приготовлением рыбы, поездками в жилые поселки в горы, катанием на катамаранах и т. д. Пожалуй, самым незабываемым был концерт, экспромтом сделанный участниками. Я даже не утерпел и выскочил почитать свои стихи, но сбился, ступешался и затих, оглядываясь...

Господи, как хорошо было на Байкале! Теперь будет, что вспомнить! Я каждый день рассматриваю привезенные фотографии, а их получилось около 3000!

Спасибо, друзья, за наслаждение, которое вы мне подарили. Мне снова хочется к Вам, и я буду, буду!

**Сергей, М., Тольятти**

**Анонсы.** 18-20 декабря т. г. исполнится 11 лет АА Красноярского края. Юбилейный форум пройдет в детском лагере под Красноярском.

8-13 июня 2010 г. во Владивостоке пройдут VIII региональная Ассамблея и X Форум АА ВС и ДВ.

## ЖИЗНЬ ВНЕ

Представляя в предыдущем номере «Дюжины» эту рубрику, мы писали: «Анонимные алкоголики не живут в вакууме, не становятся отшельниками. Став трезвыми, они вливаются в этот мир с яростью, иногда – с отчаянием. Приходится трудно новичку. Он пил, он старел, а мир, со всеми своими красками, жил как бы без него».



Как мир принимает своих блудных сыновей? Как у вчерашнего забулдыги складываются взаимоотношения с теми, кто и понятия не имеет, что такое алкоголизм? Обо всем этом мы продолжаем говорить здесь, в рубрике «Жизнь вне».

Настоящая публикация – продолжение первых двух историй, опубликованных в № 1(31) «Д». Мы рады сообщить, что эта публикация вызвала огромный интерес у читателей, поделив их строго на два лагеря – «pro» и «contra» позиций самого автора.

Читаем.

# LOVE STORY

Листок третий

Продолжение. Начало – в № 1(31)

Вскоре в рассылку инет-группы «Весвало» (у меня было уже два с хвостиком месяца трезвости, и, соответственно, столько же было нашим взаимоотношениям с возлюбленным) отправляется письмо, написанное человеком, которого я и до сих пор слушаю, затаив дыха-

ние. Из этого письма я выуживаю замечательную фразу: «Учусь не слышать то, чего не было сказано». И воспринимаю ее как руководство к действию.

Отныне каждый раз, когда я хочу обидеться и устроить разборки, я замолкаю и спрашиваю

себя строго: «Света, что было сказано конкретно? Только честно. Это? Нет, Света. Было сказано вот что. Это сказано и вот это. Нет-нет, и не нужно продолжать: «Это означает, что...» Это ничего не означает, что.... Было сказано только это, и больше ничего».

Но даже при таком подходе мне было сложно избавиться от привычки задавать вопрос: «Правильно ли я поняла, что ты считаешь, что?..», и далее выдавать тот самый дурацкий вопрос, который во что бы то ни стало хотелось прицепить к словам моего возлюбленного.

Вопрос: «А почему хотелось прицепить этот вопрос? А потому что хотелось обидеться. А почему хотелось обидеться? А чтобы меня поутешали и подоказывали обратное». Блин, вот оно как интересно все получается!

Помню фразу, которая меня поразила, как гром среди ясного неба. Это когда в один прекрасный день я в очередной раз его спросила: «Я тебе нужна?», а он коротко мне ответил: «Нужна. И давай так: ты мне нужна по умолчанию, я не буду тебе об этом постоянно говорить. Когда станешь не нужна – скажу».

Что со мной происходило в этот вечер – можете себе представить! В своих фантазиях я уже

добралась до того, что лежу на смертном одре, когда он приходит ко мне на похороны и плачет, плачет! Жалеет, что мало говорил мне, как я ему была нужна, и какой я была замечательной и любимой.

Но, слава труду, у меня уже была выработавшаяся к тому времени привычка не открывать рот, набитый обидными словами, а прежде все обдумать, как следует. Сказать гадость, успокаивала я себя, всегда успею.

Я опять провела с собой беседу: «Света, что конкретно тебе было сказано? Что ты не нужна? Нет. Тебе было сказано, что ты нужна! Да! И что это означает? А то, что нужно этому радоваться, а не горевать. Ты убиваешься, потому что тебе хочется убиваться, а не потому, что тебе сказали, что ты не нужна».

Такую постановку вопроса я принимала дня два. Приняла. Уверилась в том, что нужна. И поняла еще очень важный момент: «С кем мне интересно общаться? С буквой, который манипулирует и выбивает из меня признания, поднимая тем самым самооценку за мой счет? Или с веселым, уверенным в себе человеком, который не заикливается на ерунде и не усматривает во всем для себя подвоха? Да, с та-



ким. Так ведь и со мной будет приятно общаться, если я буду вести себя спокойно, доброжелательно, без всяких манипуляций и постоянных выяснений отношений».

Но тут меня ждал очередной подарок в виде фразы: «Если женщина перестает быть интересной для мужчины, то он ее бросает». У меня снова паника, шок, снова нестыковка: «Как же так? Да что же это такое? А как же любовь до гроба – в горе, в радости и так далее?»

И снова мучительные размышления, и снова вопрос к себе: «А тебе, Света, будет интересно общаться с мужчиной, который перестает развиваться, садится на



диван в грязных трениках и ничем не интересуется? Нет, не будет. А почему ты хочешь, чтобы с тобой было интересно, когда ты сама себе не интересна? С какого, собственно? Ну а самой себе ты будешь

нравиться – такая неинтересная?»

И тут я сделала еще одно открытие: «Мне нужно развиваться не только для того, чтобы быть интересной кому-то. Нужно иметь свои увлечения для самой себя, необходимо стать человеком, с которым хотелось бы общаться. Угрюмый человек не больно-то хорош в качестве спутника жизни до гроба и так далее... Да я и сама себе буду нравиться, если изменюсь к лучшему».

#### *Листок четвертый*

**В**се эти перипетии совпали по времени с серьезными проблемами на работе. Большую часть времени я разруливала рабочие проблемы, но при этом не забывала об установке: «Без трезвости ничего не получится». Практическим путем я вывела для себя фразу, которая была вывешена на стене моей домашней группы: «Первым делом – главное». Каждый день я честно ходила на собрания, заставляла себя слушать выступающих, возвращала себя к реальности. Хотя стоило большого труда не уплывать во время собраний в «мечты о любви».

В свое время мой первый муж сказал фразу, которую тогда я

положила себе на полочку, а теперь ею воспользовалась. Он сказал следующее: «Света, когда ты с кем-то общаешься, представь себе, что никого ближе этого человека у тебя нет. Как будто весь мир рухнул и вы остались вдвоем, и больше нигде и никого». Я мусолила эту фразу, не позволяла своим мыслям гулять самим по себе, концентрировалась на общении именно со своим возлюбленным, старалась понять, услышать его.

Удавалось это не просто. Хотелось по привычке натянуть на себя заинтересованную, поддакивающую мордашку (этим искусством я владела в совершенстве), но я возвращала себя в реальный мир, Right now.

Так я научилась разделять в своей голове «сейчас» и «потом» (или «тогда»). Я смогла жить так, что случившееся когда-то и где-то отходило на второй план. Научилась переключаться. Главным становилось то, что происходило в этот момент, сейчас. Это помогло мне не зависать, не заикливаться на чем-то болезненном, на чем-то одном. При желании эти упражнения можно было сравнить с выполненной рекомендацией «не класть все яйца в одну корзину».

В то время я много думала о своей любви. И я поняла еще одну важную штуку: «Жизнь больше, чем любовь». Она означала, что даже если я потеряю любовь и мы разойдемся с моим мужчиной, жизнь все равно продолжится. Она не закончится. А значит, у меня должно быть как можно больше того, что даст мне возможность радоваться и хотеть жить дальше.

Я пестовала в себе способность радоваться. Случалось так: в хорошем настроении я шла по бульвару и радовалась деревьям, листьям, краскам. И я запоминала, фиксировала эту радость, старалась ее к чему-нибудь привязать. А позже, если случалось смотреть на деревья в скверном расположении духа, я вызывала в себе ту радость, включала эмоции, напрягала память. Подобно художнику, я воссоздавала в себе тот мир, ту радость и делала ее настоящей.

В те времена я старалась не замыкаться на своем возлюбленном. Если встречался интересный человек, я с ним общалась, хотя, если честно, порой хотелось послать все это общение на фиг и быть только со своей любовью, только с ним, отныне и присно, и во веки веков, и далее.



### Листок пятый

**Е**сть у меня гадкая особенность. Вернее, свойство. Или качество. Как пожелаете. У меня очень буйная фантазия. Довольно часто в своих мозгах я сочиняю такие сценарии, что половину Голливуда можно было бы обеспечить работой, если снимать по этим сценариям кино. Но самое главное, что все эти сценарии для меня реальные, и я сопереживаю им, как будто они происходят на самом деле. Я радуюсь, я мучаюсь, я страдаю.

К примеру, если по сценарию у меня выяснение отношений с моим любимым, я начинаю всё это переживать в действительности. И если, например, в моих фантазиях он меня обижает, могу даже заплакать от обиды. Понимаете, он там что-то не так сказал. Не сказал, что любит, что я для него единственная. То есть, он ничего этого не говорил (вот именно, а мог бы, а должен был бы...), а я иду по бульвару, вышагиваю и рыдаю, рыдаю. Прокручиваю в голове «очередное свалившееся на мою голову несчастье». И все это, небывшее, но цепляющееся, как репейник за волосы, не отпускает.

Спасло то, что однажды на собрании я услышала от того человека, которого слушала, затаив дыхание. Не помню о чем шла речь, но к формуле: «Не слышать того, что не говорят» тогда приплюсовалось следующее: «Не переживать того, что не случилось».

И вот, с того момента, как я получила в арсенал эту транслитерацию, я начала учиться тормозить свою голливудскую фантазию. Отныне, как только мне удастся себя поймать на том, что «поплыла», я тут же себе говорю: «Стоп. Этого не случилось, этого не произошло. И не произойдет, если не будешь забывать себе голову сценарием.

Помним про самореализующееся пророчество».



Хотя поначалу стоило больших усилий сдерживать себя с накатанного. Насильно переключать мысли на что-либо иное. Иногда даже приходилось перемножать двузначные числа в уме. Ведь



согласитесь: заманчиво погружаться в свои печальные, трагические фантазии, в свои переживания. И очень тяжело и неприятно прерывать их на самом интересном месте. Оставался осадок чего-то недоделанного, невыстраданного.

Приходилось прибегать к такому приему: «Ок. Ладно. Сейчас пока нельзя, я отложу это до вечера. Вечером приду домой после собрания, и там уже дам волю своим страданиям, нарыдаюсь. А пока вот пообщаюсь с этим или вот с этим». Однако вечером настрой пострадать почему-то пропадал. Как с пьянкой:

пока не попью, отложу до вечера, и – на собрание!

Конечно, какое-то время было еще обидно, что не пострадала, что упустила возможность по-кайфовать, но потом научилась радоваться каждой такой победе, и это стало заменой сочинительству. Вообще, если что-либо делать постоянно, то постепенно привыкаешь к тренингу, приобретаешь навык делать это быстрее, затрачиваешь на процедуру все меньшее количество сил и времени. Как оказалось, тренировать можно не только тело, но и ум, и характер, и повадки, и поведение.

### *Листок шестой*

**П**ришло время, видимо, сказать «пару ласковых» и о моем любимом.

Это был дядька под 50 лет (теперь, конечно, постарше уже), высокий, покоцанный (попил хорошо в свое время), без жилплощади, зато на машине («восьмерка» старенькая). В анамнезе: два неудачных брака, пятеро или шестеро детей в разных уголках нашей необъятной родины.

Внешний вид у него, конечно, был забавный: курточка с коротенькими рукавами, брючки, не достающие не то что до середины каблука, а вообще до ботинок. В





общем, помню, когда мы первый раз собрались идти в кафе, я думала – как бы еще так сделать, чтобы мне за него заплатить, кофе-то в Москве дорогой, а у дядьки явно с деньгами не сахар. Но и обижать дядьку тоже нельзя было ни в коем случае. Сейчас смешно вспоминать...

А еще у него были чумовые золотые фиксы – аж в полрта. Помню, когда он первый раз улыбнулся и показал целый ряд золотых зубов, я замерла ни жива, ни мертва и сказала ему, про себя, конечно же: «Никогда больше так не делай». Вслух, разумеется, ни словом не обмолвилась.

К слову сказать, зубы эти он все повывергал еще до нашей свадьбы, видать, самому было неудобно таким купчиком ходить. Правда, новые на их место не вставлял. Ну да это цветочки.

Я, кстати, проговорила о нашей свадьбе. Но погодите, еще было много чего до того.

К тому времени я уже поняла, что внешнее – это все напускное, наносное. А в нем чувствовалась какая-то внутренняя сила, уверенность, ранговость, так сказать. Несмотря на все его внешние причуды, я ощущала, что рядом

со мной мужчина – настоящий, большой, сильный.

Что мне еще, видимо (т. к. сейчас я могу реконструировать лишь некоторые из воспоминаний), глянулось – так это то, что он совершенно не комплексовал ни по поводу своей одежды, ни по поводу зубов, ни по поводу отсутствия денег.

В нем чувствовалось принятие себя таким, какой он есть. Он не пытался показаться лучше, и этим привлекал. Это был спокойный, взрослый, умудренный опытом и побитый жизнью мужчина – скупой на эмоции, достаточно молчаливый, больше созерцающий, нежели говорящий.

Кстати, он меня сразу предупредил: он – шизоид. Внимание! Шизоид – это не шизофреник! Это такой тип личности. Наиболее явные черты: замкнутость, закрытость, направленность внутрь себя, отсутствие проявлений эмоций, какой-либо внешней аффектации (памятных дат, подарков ко дням рождения и т. п.).

Я долго это обмусоливала. В словарь для того специально лезла. Конечно, мне хотелось, чтобы мой дядька таскал бы мне цветы, пел серенады, держался бы за ручку, млея и заглядывая мне в глаза. Но я задала себе оче-

редной честный вопрос: «Ну, хорошо, Света. У тебя было в жизни N-е количество дядек, которые держались за ручку и готовы были за тебя в окно сигануть. Таскались за тобой с цветами и пытались контролировать твой каждый шаг. Принесло тебе это счастье? Уважала ли ты мужчин, с которыми могла делать все, что тебе заблагорассудится?»

Я поняла, что никого из прошлых мужчин не уважала. Для меня они были все лишь инструментом для достижения каких-то целей – будь то поднятие самооценки или просто попытка спастись от одиночества. Никто из них не представлял для меня ценности, как личность. И для меня было нормой использовать

любые средства для того, чтобы дядька делал то, что захотела моя левая нога. В трезвости же я поняла, что не имею права повторять все то, что творила раньше.

Я решила: я уважаю этого мужчину, он мне нравится,

поэтому я буду принимать его таким, какой он есть. Всего. Целиком. Таким, какой он есть на данный момент, а не таким, каким он может стать, если я приложу к этому какие-то усилия.

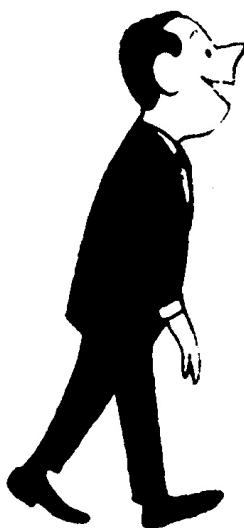
На это принятие у меня ушло много сил и времени. Но я напоминала, говорила себе: «То, что он не помнит даты нашего знакомства, не значит, что он не ценит, что оно состоялось. Просто для него это несущественно. Важнее, что мы сейчас вместе, что он меня любит, а я его».

Правда, иногда меня все-таки пробивало на романтику, и я просила его сходить со мной в кино, подарить цветы в честь, например, 3-х месяцев со дня нашей встречи.

Он усмехался, но я так искренне и так трогательно его об этом просила, что он не мог не согласиться. А в конце подобных вечеров я еще и благодарила его, говорила, какой он чуткий и заботливый. Он смущался, бормотал что-то в усы, что он вообще ко всему этому не привык – когда вокруг щебечут, мол, это лишнее. Но я говорила, что это нужно мне, и пусть иногда потерпит мое щебетание. Как я терплю его молчание.

*Светлана, Москва.*

*Продолжение следует.*





## История АА в датах



Впервые «История АА в датах» была опубликована в номерах журнала «Дюжина» 1(15) и 1(16) за 1997-1998 годы. В тех публикациях была использована информация о хронологии развития только американского АА.



Настоящий материал, включив в себя всю предыдущую базу данных, полностью переработан и дополнен неизвестной до сегодняшнего дня информацией об истории развития российского АА.

Публикуя новую «Историю АА в датах», редакция выражает глубокую признательность составителю русской летописи – Службе информации группы «Терек».

# ИСТОРИЯ АА В ДАТАХ

*Продолжение. Начало в номере 1 (31).*

### ☞ 1977

«Конспиративные» челночные контакты зарубежных (американских – финских – немецких) членов АА с алкоголиками в СССР.

### ☞ 1978

Издание журнала АА «Виноградная лоза» («АА Grapevine») достигло тиража 100 000 экз. Распространение книги «Анонимные Алкоголики» превысило отметку 2 000 000 экз.

### ☞ 1980

VII Международная конвенция АА в Нью-Орлеане. 22 500 участников из 23 стран. Девиз: «Радость жизни».



Вышла в свет книга «Доктор Боб и славные ветераны», рассказывающая об истории АА на Среднем Западе.

### У 1981

#### Август

Распространение книги «Анонимные Алкоголики» превысило 9 000 000 экз. Первая встреча служб Европейского АА.

### У 1983

В Сообществе АА насчитывается 56 200 групп (39,4 % вне США и Канады). Количество членов – 1 123 000 человек.

### У 1985

VIII Международная конвенция АА в Монреале (Канада). 45000 делегатов.

### У 1986-1990

Возникновение первых групп АА в СССР: в Вильнюсе, Киеве, Луцке, Москве, Риге, Ростове-на-Дону, Самаре, Санкт-Петербурге.

### У 1987

#### Сентябрь

«Официальный» визит в Москву координатора Международного комитета G.S.O. (Sarah P.), попечителей Совета по обслуживанию АА США и Канады (Don P. (USA), Webb J. (Canada) и других членов АА. В делегации 16 человек. На встрече присутствует врач из Канады Dr. John Hartley Smith, не принадлежащий к АА.

### У 1987 – 1988

Мировое Сообщество АА насчитывает 73 193 группы. Количество членов превышает 1 500 000 чел.

### У 1988

**Май.** Ответный визит делегации СССР в США.

**8 ноября.** Начало работы первой группы АА в Риге (Латвия).

**13 декабря.** Организация первой женской группы АА «13» в Москве.

### У 1989

**Февраль.** Рождение АА в Киеве.



**7 апреля.** I Московское собрание АА.

**10 июня.** II Московское собрание АА.

**Июль.** Первое издание книги «Анонимные Алкоголики» на русском языке (GSO, New York City, USA; тираж 5 000 экз.).

**Лето.** Создание первой группы АА «Надежда и вера» в женском Лечебно-трудовом профилактории (ЛТП): Москва, ул. Шоссейная.

**Октябрь.** Создание Московской Службы АА (без государственной регистрации). Учредители: группы АА «Анти-Бахус», «Возвращение», «Джулия», «13».

## 1990

**Январь.** Создана первая группа АА в Северокавказском регионе в Ростове на Дону. Названа: «Воскресенье».

Состоялся съезд АА Украины (всего 30 участников).

**Февраль.** Священный Синод Русской Православной Церкви утвердил документ об «...оказании Русской Православной Церковью духовной и моральной помощи членам организованных групп «Анонимных алкоголиков», а также их семьям».

Упоминание об АА в журнале Моск. Патриархии, 1990, № 6, с. 78.

**10 марта.** Создание группы АА «Грань» в мужском Лечебно-трудовом профилактории №2 (Москва, ул. Вилуйская, 4).

**Ноябрь.** Создание Координационного центра АА Западного региона в Минске.

**16 декабря.** На заседании московской Службы АА решено провести учредительную Конференцию Товарищества АА (СССР).

**Декабрь.** I Всесоюзная встреча АА СССР. Девиз: «АА в моей жизни» (Москва, 3-я ул. Ямского поля, 15, ДК «Красная звезда»).

**IX** Международная конвенция АА в Сिएтле (США). 48 000 участников из 78 стран, в том числе и из России. Сообщество насчитывает 92 300 групп и около 2 000 000 членов.

**XI** встреча служб АА в Мюнхене.

## 1991

АА отказывается от эмблемы АА (треугольник в круге) в связи с использованием этого знака посторонними компаниями.



**Февраль.** Публикация статьи «Алкоголики есть везде» в журнале «Огонек», № 7.

**13 апреля.** Учредительная Конференция Общероссийского общества Анонимных алкоголиков (Москва, ул. Саянская, 6-Б, ДК «Надежда»). Учредители: представители городов и регионов Российской Федерации – Волгограда, Казани, Краснодарского края (ст. Новопашковская), Москвы, Ростова на Дону, Самары, Санкт-Петербурга, Луцка (Украина), Ярославля. Свидетельство о регистрации: № 181 от 3 июля 1991 г.<sup>1</sup>

**14 апреля.** III Московское Собрание АА. Девиз: «Помогая другим – помогаешь себе» (Москва, Люблинская ул., 149, ДК им. И. М. Астахова).

**11 августа.** IV Московское Собрание АА. Тема: «IX Традиция» (Москва, ул. Верхняя Первомайская, 55, ДК «Дружба»).

**Август.** Вышел в свет первый номер журнала АА России «Алкоголик»<sup>2</sup> (Москва). Макет, верстка, набор текстов выполнены на пишущей машинке. Редактор – Владимир Ч.

**7-8 сентября.** II Всесоюзная Встреча АА (СССР).<sup>3</sup> Тема: «Наш путь» (Ростов на Дону, Дворец профсоюзов).

**II Конференция по обслуживанию АА РФ** (Ростов на Дону).

**9 сентября.** Создана группа «Чай» в г. Элиста (Калмыкия).

**Сентябрь.** Создана первая группа АА в г. Гагры (Абхазия). Названа: «Пробуждение».

**15 октября.** I Советско-Американский семинар по Большой Книге. Тема: «Первый, Второй, Третий Шаги» (Москва, ул. Верхняя Первомайская, 55, ДК «Дружба»).

**17-18 ноября.** I Конференция АА Западного региона РФ.

---

<sup>1</sup> В регистрационных документах г. Кострома указан ошибочно – *здесь и далее, кроме оговоренных случаев, примеч. составителя.*

<sup>2</sup> В 1992 году переименован в журнал «Дюжина» - *ред.*

<sup>3</sup> В письмах № 17-F и №18 это мероприятие упомянуто, как I Форум АА РФ.



**14 декабря.** I Форум Анонимных алкоголиков России <sup>4</sup> (Москва, Энергетический пр. 3, ДК МЭИ).

#### У 1992

По инициативе Литературного комитета Московской службы АА выходят в свет второй и третий номера журнала АА России «Алкоголик» (Москва). Третий номер вышел под названием «Дюжина». Макет, верстка выполнены на компьютере. Редактор – Василий С.

**22 февраля.** V Московское Собрание АА. Девиз: «Быть трезвым и жить трезвым» (Москва, ул. Перовская, 75, Театр-студия на Перовской).

**18-19 апреля.** III Конференция по обслуживанию АА РФ. Девиз: «Передай другим идеи АА» (Волгоград, городской Планетарий).<sup>5</sup>

**15-16 мая.** II Советско-Американский семинар по Большой Книге. Тема: «Четвертый, Пятый, Восьмой, Девятый Шаги» (Москва, ул. Фрязевская 5-А, средняя школа № 409).

**Август.** Создана первая группа АА «Обратная связь» в Кишиневе.

**12-13 сентября** II Форум Анонимных алкоголиков РФ (Самара, турбаза «Дубки»).

IV Конференция по обслуживанию АА РФ. Девиз: «Служение Анонимным алкоголикам».

**12-13 декабря.** III Форум Анонимных алкоголиков РФ. Девиз: «Ты – не один» (Москва, ул. Рогова, 1, ДК им. И. Курчатова).

#### У 1993

**10-11 апреля.** IV Форум Анонимных алкоголиков РФ (Ярославль, ул. Собинова, 36-А, Общественно-культурный центр).

**Апрель.** V Конференция по обслуживанию АА РФ.

**15-16 мая.** III Советско-Американский семинар по Большой Книге. Темы: «Восьмой, Девятый Шаги» (Москва, ул. Верхняя Первомайская, 55, ДК «Дружба»).

<sup>4</sup> Возможно, что все-таки II Форум АА РФ. Данные уточняются – *ред.*

<sup>5</sup> В Конференции принимала участие Луис Фишер – координатор Международного отдела Джэненерал Сервис Офис, Нью-Йорк, США. Присутствовали наблюдатели из Великобритании, Ирландии, США, Финляндии.



**3 июня.** Телефонное интервью с корреспондентом радиостанции «Свобода» Юрием Чижовым по вопросам оказания помощи освобождающимся из лечебно-трудовых профилакториев в связи с ликвидацией ЛТП с 1 июля 1993.

**12-14 ноября.** Празднование V годовщины АА в Латвии (Рига).

**18-19 декабря.** V Форум АА РФ. Девиз: «Личное выздоровление – в Единстве АА» (Москва, шоссе Энтузиастов, 28, ДК «Компрессор»).

*К печати подготовил Евгений Ц.*

*Продолжение следует.*

### История, которую пишем сами

*Послесловие с вытекающими*

*Дорогие читатели! Перед вами бесценный материал, и редакция еще раз благодарит составителей информационной Службы группы «Терек» за проделанную гигантскую работу. Хронология возникновения и развития российского АА впервые представлена в таком объеме и с такой содержательностью.*

*Однако невозможно стараниями лишь нескольких человек создать летопись АА более чем за 20-летний период времени. Со всей необъятностью ее географической информации, с бесчисленными подробностями, аббревиатурами и т. д. Поэтому, публикуя настоящий материал, редакция рассчитывает на вашу помощь.*

*Прочитав настоящий текст, вы, возможно, найдете неточности, несоответствия или ошибки. А у кого-то может оказаться неизвестный доселе материал – факты знаменательных событий, свидетельства очевидцев и т. д. Мы просим вас: не сочтите за труд написать об этом в «Дюжину». Редакционный коллектив, да и все АА будут вам весьма признательны.*

*С уважением,*

*редакция.*





## Вопрос из зала

Представляя эту рубрику в прошлом номере, мы сообщали, что «Дюжина», как любое СМИ, ставит перед собой цель не только информировать, но и выносить на обсуждение проблемные вопросы любых сфер деятельности российского АА. Ведь только в случае, если мы не боимся говорить о них печатно, журнал может стать востребованным и актуальным. Не говоря о том, что такая практика принесла бы огромную пользу нашему Содружеству.



Мы обещали не использовать слухи, непроверенные факты и т. д. С учетом сказанного и были организованы полемические рубрики: «Вопрос из зала» и «Референдум». В первой планировалось аккумулировать вопросы, которые представлялись наиболее важными, во второй – «суммировать» ответы, полученные на поставленный вопрос.

Но к удивлению, к выходу настоящего номера вопросов в почте «Д» не оказалось. Нам это показалось странным. Как будто нет в нашем бытии трудностей, которые мешают развиваться. Ведь в кулуарах мы говорим о них много, эмоционально, страстно. Об отсутствии редакции и качестве переводов в новых изданиях АА, о сомнительных Служении и наставничестве, выливающих, порой в сексуальные домогательства, о бездумном использовании средств АА («шляпы») и т. д.

Не нам судить, почему все это происходит. И какое оно – это «групповое сознание», на которое мы так любим ссылаться? Может, время еще не пришло, чтобы открыто и честно говорить о своем больном не на весь мир (WWW. – «всемирная паутина»), а у себя в журнале – по-доброму, по-хорошему, приватно.

...Когда верстался номер, в редакцию все же поступил вопрос, который мы не могли оставить без внимания.

«На днях был на собрании своей группы и сильно удивился, когда перед чаем на стол выложили несколько экземпляров журнала «Дюжина». Выложили так, будто объявляли о всенародном празднике. Я подошел. Лежал небольшой журнал карманного формата со свечкой на обложке и каким-то объявлением за 2007 год. Цветной, яркий. Взял в руки, стал рассматривать... Погодите, но номер 1



(31) «Дюжины» у меня есть. Дома. И он совсем другой. Листаю дальше. Купола, храмы, фотографии «наших» со спины... Но это все не мое, чужое, а где мое?

Больше ничего не запомнилось, потому что смотреть стало неприятно. Появилось ощущение, что меня дураят. Ведь я один из подписчиков журнала «Дюжина» от мая этого года. Я внес деньги на два номера вперед. Что же я получаю?! Мне казалось, что, объявляя о подписке, редакция берет на себя обязательства перед читателями – по объему, формату, содержанию.

Я заявляю, что на такую «Дюжину» не подписывался. Поэтому прошу редакцию вычеркнуть меня из числа подписчиков, а деньги, которые я вносил, положить в «шляпу».

*Сергей Т., Москва, 17 октября 2009 г.*

#### **От редакции.**

Согласитесь, мы не могли оставить это письмо без ответа.

Уважаемый, Сергей Т.! В Содружестве АА, как и в любом другом сообществе, имеют право на существование различные точки зрения, мнения, могут издаваться книги схожего содержания. Рынок в нашей стране никто не отменял. Издания живут, конкурируют, другой разговор, что в приличном обществе это делается цивилизованно.

Что получилось в данном случае? Журнал «Дюжина» перестал выходить в 2007 г. А до того (в 2005-м и в 2006-м годах) Совет дважды принародно отказался от «Дюжины», потому что та «находится в оппозиции Совету, публикует необоснованную критику в его адрес и не является голосом российского АА» (доклады РСО АА на 13-м и 14-м Собраниях по обслуживанию АА Европы). В третий раз российский Совет обслуживания АА отказался от «Дюжины» в июне т. г., на сей раз – потому что «журнал выработал свой ресурс и все меньше и меньше пользуется спросом» (из заявления РСО АА от 06.06.09).

В связи с этим Анонимные алкоголики, поддержанные группами и структурами 22 городов страны,<sup>1</sup> возобновили издание на средства

---

<sup>1</sup> Астрахань, Владимир, Вологда, Иваново, Ижевск, Иркутск, Курганская область, Молдова, Москва, Обнинск, Реутов, Ростов-на-Дону, Рязанская область, Санкт-Петербург, Саратов, Сочи, Ступино, Чайковский, Чита, Электросталь, Южно-Сахалинск – **примеч. ред.**



подписчиков, не используя, при этом, ни копейки из кассы АА. И вот, после выхода в свет журнала, на котором черным по белому написано – №1(31), Центральное бюро обслуживания АА в Москве тоже решило издать «Дюжину», но – свою. Под тем же номером!

Что ж, закон этики для идеологов ЦБО в Москве не писан. Поэтому пусть все остается, как есть, пусть будет два журнала.

Теперь просьба: посмотрите на оборот обложки журнала, который у вас в руках. Видите? Издано Межрегиональным комитетом по изданию журнала «Дюжина». А если посмотрите на обложку того издания – увидите: «Дюжина АА», издано ФОАА. Предлагаем вам самому догадаться – что сие означает, но, слава Богу, как мы его понимаем, – издано не нами. Получается, что в Содружестве сегодня издаются схожие по тематике, но абсолютно разные по содержанию и по замыслу журналы. Конечно, встает вопрос об их названии, но давайте все вместе его и решим!

И последнее, уважаемый Сергей Т.! Если в данный момент вы читаете эти строки – значит «Дюжину» №2 вы получили, потому что из типографии она первым делом отправилась к вам. Читайте на здоровье, но, если все же вы захотите провести сравнительный анализ, купите и «Дюжину АА». Выбор-то все равно за вами.



*С уважением,  
редакция  
журнала «Дюжина».*



## Референдум

Отвечаем на вопрос «из зала», опубликованный в предыдущем номере «Дюжины» 1 (31). Напомним, Александр из Ижевска спрашивал: «Почему в официальной продаже РСО АА нет CD-дисков с записями выступлений членов АА, получивших название «Живые голоса трезвости?» Редакция опубликовала этот вопрос в расчете «на заинтересованное и взвешенное обсуждение».

Пришла пора «суммировать» полученные ответы.

Скажем честно, их было немного. Ничего не поделаешь: не любит наш брат писать. Зато много было разговоров в чатах на «Весвало» и «АА-сервис». Оценка проекта однозначная: такие «голоса трезвости» нам нужны, сила их воздействия на аудиторию огромна.

Были вопросы по существу проекта. Что подразумевает, каковы перспективы и т. д.? Был и у редакции вопрос к Центральному бюро обслуживания в Москве с просьбой изложить их точку зрения «для более объективного осмысления». Запрос был послан 10 июля 2009 г. и содержал просьбу прислать ответ до 1 августа т. г. Отсутствие такового, как было сказано, тоже будет расцениваться, как ответ.

В связи с тем, что ответа от РСО АА в «Дюжину» не поступило, редакция решила предоставить слово на своих площадях автору проекта «Живые голоса трезвости» Евгению Ц.

Беседу ведет наш корреспондент.

**Корр. – Евгений, расскажите, пожалуйста, об идее проекта «Живые голоса трезвости». Чем он примечателен и почему,**

говорить от первого лица, и то, что скажу, будет мнением, исключительно мне принадлежащим. Как в западных детектив-

## КЛАССИКА ЖАНРА

**несмотря на молодость, успел обрести таким количеством слухов, разговоров?**

**Е. Ц. –** С удовольствием, только сначала уговор: я буду

новых фильмах, где свидетелствующему предлагается говорить «правду и только правду». И да поможет мне Бог! Разумеется – как я его понимаю.



Я буду излагать сухие факты, но если на каком-либо из поворотов меня занесет, вырежьте этот блок, а на месте лакуны поставьте значок «<...>». Будут своего рода красные флажки – сколько раз я в своем рассказе прокололся.

**Корр. – Договорились. Рассказывайте, в чем дело?**

**Е. Ц.** – Проекту «Живые голоса трезвости» полтора года. Он не с нуля родился. Аудиозаписи спикерских выступлений ходили в АА с 1990-х годов. В 1999-м они были предложены вниманию Конференции. Тогда эти кассеты не «пошли» по причине плохого качества фонограммы и отсутствия редакции (затянутость, посторонние шумы, помехи). Конференция предложила РСО АА «продолжить практику распространения аудиокассет с опытом выздоровления членов АА» с условием: с ними надо было еще немного поработать. После чего Совету предстояло «наладить распространение аудио- и видеоматериалов» через свой офис.

Считаю нужным сказать, что задолго до того и я бегал по группам с диктофоном. Записывал рассказы для журнала «Дюжина». Ну, я тогда наслушался: такая разноголосица, такой диа-

пазон мнений! Но дело пошло. И некоторые из собранных и отредактированных тогда рассказов по сей день используются.

**Корр. – Итак, вы предложили Совету свои услуги?**

**Е. Ц.** – Не совсем так. Проект «Живые голоса трезвости» – по своему замыслу иной. Он подразумевает создание и распространение аудиозаписей спикерских выступлений членов АА, выполненных на механических носителях – профессионально. Все просто: выступления записываются, над ними совершается определенное количество всяких действий, диски упаковываются и распространяются.

**Корр. – А автор выступления, спикер – он согласен?**

– Только с предварительного согласия выступающего может быть произведена запись. Оговаривается и возможность редактирования фонограммы, создания из нее аудио-произведения. Скажу сразу, что все выпуски проекта выполнены в согласии с Традициями АА, с соблюдением этики и анонимности.

**Корр. – А что насчет контрафакта?**

**Е. Ц.** – Модное нынче слово, значение которого многие не понимают. Вы у себя, в журнале, не

планируете рубрику «Глоссарий»? Внесите туда словечко: контрафакт (от англ. *contrafacts, contrafaction*) – нарушение авторского права кого-либо кем-либо. Если знать значение слова, то никакого контрафакта не наблюдается. Контрафактом будет как раз их переиздание (копирование).

**Корр. – Так в чем же дело? Почему диски не продаются ни в офисе РСО АА, ни на наших встречах?**

**Е. Ц.** – Проект этот был предложен мною РСО АА в мае 2008 года. В письме подробно было описано содержание проекта, была дана полная раскладка по себестоимости дисков, выручке, которую должна была приносить реализация. Результат: письмо проигнорировали. Как и второе, и третье, в котором я наивно просил «провести голосование по данному вопросу». Меня, видите ли, интересовало мнение всего Совета, а не только одного человека.

Ответа не было. Но встреча чуть позже состоялась. Присутствовали: «<...>». На совещании мною вновь было предложено передать все принадлежащие мне, как автору проекта и издателю (а в ряде случаев и производителю фонограммы), права

Фонду. Все выпущенные, а также все последующие диски серии «Живые голоса трезвости» в этом случае становились собственностью АА. На все времена. Процедура была проработана с юридической и с организационной точек зрения. Всю работу – от начала и до выпуска тиража – я брал на себя. К тому же, шла речь об отсрочке выплат по затратам.

**Корр. – И что, Совет оказался «против»?**

**Е. Ц.** – Нет, конечно. Вся московская часть Совета проголосовала «за». И тогдашние, и нынешние его члены. Протокол было решено отправить «на дооголосование». И все. Судьба протокола осталась невыясненной, известно только, что никто из иногородних членов Совета его не получал. Возможно, на самом деле и не было никакого протокола.

На третий месяц игры в молчанку мне все же удалось переговорить с «<...>» по телефону. И вот, вместо рассказа о том, как реализуется проект, я услышал... отказ. Единоличный отказ, поданный мне устно в качестве официального ответа. Спрашиваю, а как протокол, какое мнение у других членов РСО? Не получил ответа.



**Корр. – Но где-то в то же время появились диски с записями выступлений члена американского АА. Это не ваши записи?**

**Е. Ц.** – Кэтти? Нет, слава Богу, не мои. Ведь она, бедная, знать не знает, насколько безграмотно ее перевели, в каком виде, с каким качеством подали на прилавки. Кстати, вы купили эти диски?

**Корр. – Нет еще.**

**Е. Ц.** – Купите. Не пожалеете. Они историей станут. Ведь диск, за который вы заплатите 140 рэ, нельзя прослушать на обычном проигрывателе, только на компьютере в формате mp3.

**Корр. – Зачем же было их выпускать?**

**Е. Ц.** – Это вы меня спрашиваете? Дешево потому что. Первоначальную фонограмму, как есть – с длиннотами, помехами – переложили на диск, и вся работа. А то, что слушать диск невозможно – не волнует.

**Корр. – А нельзя упростить процесс создания аудиозаписей и тем самым удешевить себестоимость издания?**

**Е. Ц.** – Без ущерба для восприятия нельзя. Ведь мы делаем диски не для самих себя. Первая попытка распространять аудиокассеты провалилась. Стыдно брать

деньги за некачественные подделки. Вторая инициатива, исходящая сегодня от РСО АА, тоже обречена на провал. По двум причинам.

Категорически нельзя повторно, без редакторских изменений, воспроизводить чье-либо выступление, прозвучавшее в аудитории. То, что могло звучать на собрании АА, не может быть адекватно воспроизведено в записи. Потому что даже самого талантливого оратора требуется значительно редактировать. В первоначальном выступлении всегда много повторов, отступлений, длиннот и т. д. Кроме того, в аудитории множество шумовых помех – возгласов, криков, кашлей. Все это надо скрупулезно вырезать, с точностью до долей секунды. Да и сама запись чаще всего нуждается в улучшении качества звучания.

Вторая причина. Не все, что прозвучало на собрании, может быть на пользу слушателю. Речь об этике, о соблюдении Традиций. К примеру, нельзя оставлять в конечной записи высказывания конфессионального, лечебно-диагностического характера и т. д. Не говоря уж о том, что категорически не приемлемы хамство, жестокость, матерщина и т. д.



Не все, что издается в АА, приемлемо даже для самого АА. Ведь мы не живем в пробирке, и наша деятельность привлекает (или, напротив, отвращает) аудиторию, которая служит нашей главной целью. Все, что выходит из-под «нашего пера», должно быть очищено от дилетантизма, жаргонизма, требований «посвященности» и сектантства. «Классика жанра», и странно, что есть те, кто этого не понимает. И не стыдится некачественного.

**Корр. – Вы хотите сказать, что ваши диски качественные?**

**Е. Ц.** – А вы послушайте. Любой из них. Пусть говорят сами за себя. На каждый из них уходит по месяцу ежедневной многочасовой работы. Но результат оправдывает себя. Рассказывают, что были случаи, когда по прослушиванию одного-двух дисков «наши» переставали пить.

**Корр. – Еще несколько вопросов. Не нарушаются ли в данном проекте Традиции АА?**

**Е. Ц.** – В рекомендациях, переданных офисом по обслуживанию АА США и Канады (GSO в Нью-Йорке №10-163 USA, 2007) дословно сказано:



**1.** Следует инициировать записи спикерских выступлений АА.

**2.** Не следует называть полное имя и фамилию выступающего, его место работы и должность, другие характерные подробности и особенности.

**3.** Не следует поощрять намерение получать авторские гонорары:

- автором спикерского выступления;
- группой, на которой была произведена запись.





Это цитата, и все ее требования соблюдены.

**Корр. – Не происходит ли здесь «наживы» на идеях АА, не противоречит ли «коммерциализация» настоящего проекта духу российского АА?**

**Е. Ц. –** Ни в коем случае. Ни о какой наживе и речи нет. Оплачивается только труд по созданию этих записей, что полностью соответствует 8-й Традиции и 11-му принципу обслуживания АА: «Наши службы могут нанимать работников, обладающих определенной квалификацией» и «надлежащая система денежного вознаграждения работников всегда будет предметом особой заботы и внимания со стороны органов обслуживания».

Схема такая. АА, обладая авторскими правами на каждую из записей, переданными автором бесплатно, нанимает это же лицо для создания и производства ау-

диозаписей. Этот исполнитель получает часть средств от реализации за произведенную им работу. Точно так же, как директор офиса АА или главбух получают свою заработную плату. Только при этом ее зарабатывая. Причем, все работы он выполняет на собственные средства: оплачивает типографию, расходные, материалы и т. д. Иными словами, себестоимость (но не продажная цена) каждого из дисков несколько повышается. Зато это качественный продукт, и потому он востребован, популярен.

**Корр. – Спасибо за беседу, Евгений.**

**Е. Ц. –** И вам спасибо. Сколько вы там флажков понаставили?

**Корр. – ?...**

**Е. Ц. –** Ну, мои проколы?

**Корр. – А, эти? Думаю, немного...**

*Беседовал Николай З.  
Октябрь, 2009 г.*

*Обложка  
диска  
«Живые голоса  
трезвости».*





# ГЛОССАРИЙ

*Толкование наиболее употребительных слов и выражений*

**АЛКОГОЛИЗМ** – употребление алкоголя с вредными последствиями. **Синдром зависимости** – сочетание физиологических, поведенческих и когнитивных явлений, при которых употребление алкоголя выходит на первое место в системе ценностей больного.

**АНОНИМНЫЕ АЛКОГОЛИКИ** (англ. Alcoholics Anonymous, сокр. АА), – мировое сообщество, «объединяющее мужчин и женщин, которые делятся друг с другом своим опытом, силами и надеждами с целью помочь себе и другим избавиться от алкоголизма».

Днем основания АА принято считать 10 июня 1935 года. Тогда, в городке Акрон (штат США Огайо), произошла встреча двух безнадежных алкоголиков – биржевого маклера из Нью-Йорка Уильяма Уилсона («Билл У.») и местного врача Роберта Смита («Доктор Боб»), шесть месяцев позже приведшая к рождению первой группы АА.

Свое название сообщество получило от одноименной книги, вышедшей в 1939 и выдержавшей четыре переиздания.

В настоящее время группы АА существуют практически во всех странах мира. Их организуют не медики, не специалисты, а сами алкоголики. Единственное условие для членства в сообществе – это желание бросить пить.

**Важно:** в АА не существует практики выведения из запоя, не уговаривают алкоголика бросить пить. Цель работы групп АА – помочь больному сохранить трезвость и дать шанс на реабилитацию.

**«БОГ, КАК МЫ ЕГО ПОНИМАЕМ»** (Высшая Сила, «Сила, более могущественная, чем наша собственная»...) – свободная трактовка понятия Божественной субстанции, принятая в системе ценностей АА. Подразумевает некую могущественную Силу, спо-



собную вернуть алкоголика «здравомыслие» и «духовное пробуждение», чтобы тот перестал пить. Внеконфессиональное понятие, не требующее персонификации.

**БОЛЬШАЯ КНИГА** (сокр. БК) – название книги «Анонимные Алкоголики», бытующее в России в среде АА.

**ВОЛЯ** – одна из основных психических способностей человека, заключающаяся в сознательном регулировании своего поведения, в управлении своими поступками.

**ГЛОССАРИЙ** (лат. *glossarium* – словарь) – словарь специализированных терминов в какой-либо отрасли знаний с толкованием.

**ГОРДЫНЯ** или **ВЫСОКОМЕРИЕ** – желание считать себя самостоятельной и единственной причиной всего хорошего, что есть в человеке и вокруг него.

**ГОРДОСТЬ** – чувство самоуважения, удовольствия от собственных (или чьих-то) успехов или достижений.

**«ГРЭЙПВАЙН»** (англ. «Виноградная лоза») – официальный периодический журнал американского Сообщества АА. Существует с июня 1944 г., когда небольшой группой добровольцев из АА начал издаваться, как информационное письмо, адресованное членам АА округа Нью-Йорк. В 1945 г. приобрел статус официального печатного органа США и Канады. С января 1948 года стал именоваться, как «Международный ежемесячный журнал Анонимных алкоголиков». В 2006 г. тираж «Грэйпвайн» достиг 120 тыс. экз. Переводится на несколько языков мира.

**«ДЕЛАТЬ ШАГИ», «РАБОТАТЬ ПО ШАГАМ»** – выполнять определенное количество оценочных с моральной и нравственной стороны действий, рекомендованных программой АА. Изложены в книгах основателей АА «Анонимные алкоголики», (12х12) и др. В упомянутой программе – 12 последовательных Шагов (ступеней), каждый из которых способствует «духовному пробуждению» члена сообщества с тем, чтобы он мог «доносить идеи до других алкоголиков и применять эти принципы во всех своих делах».

По устоявшейся традиции, слово «Шаг» и его производные пишутся с прописных букв.

**«ДЕНАДЦАТЬ НА ДВЕНАДЦАТЬ»** (12х12) – «Двенадцать Шагов и двенадцать Традиций АА», одна из основополагающих книг АА. Утверждена Конференцией Анонимных алкоголиков России, как официальный источник литературы АА.

**ДЕПРЕССИЯ** – тоскливое, подавленное настроение с сознанием собственной никчемности, пессимизмом, заторможенностью движений, различными соматическими нарушениями.

**ДУХОВНОСТЬ** – свойство души, состоящее в преобладании духовных, нравственных и интеллектуальных интересов над материальными.

**ДУШЕВНЫЙ ПОКОЙ** – одно из основополагающих понятий в системе ценностей АА, характеризующее состояние покоя, уравновешенности, отсутствия эмоциональности и т. д.

**«ЖЕЛТАЯ КНИГА»** – обиходное название одной из основополагающих книг АА «Жить трезвыми», переведенной и изданной в США. Утверждена Конференцией Анонимных алкоголиков России, как официальный источник литературы АА.

**ЗАВИСИМОСТЬ** – навязчивая потребность, ощущаемая человеком и подвигающая его к определенной деятельности.

**ЗДРАВЫЙ СМЫСЛ** – то, с чем большинство людей соглашались, что ими принято за истину в повседневной жизни. *Философ.* – рациональность в плане обеспечения жизненных (как материальных, так и духовных) потребностей индивидуума.

**МИТИНГ** – устаревшее слово, обозначавшее встречу, собрание членов АА РФ. Существовало до начала 2000-х годов.

**СМИРЕНИЕ** – сознание своих недостатков, слабостей, сочетающееся с отсутствием гордости, высокомерия.

**СПИКЕР** (устар.) – название члена российского Содружества, выступающего на собрании членов АА с рассказом о своей жизни. Бытовало до начала 2000-х годов.

**СПОНСОР** (устар., сегод. – наставник) – обозначение человека, которого новый член АА берет себе в наставники, с целью получить опыт трезвой жизни. Существовало до начала 2000-х годов.



**ТРАДИЦИИ АА** – 12 рекомендаций членам АА для выстраивания своих взаимоотношений внутри сообщества, а также с общественностью и «сторонними» организациями с целью «не вовлекаться в какие-либо общественные дискуссии» и сохранять свою анонимность в «контактах с прессой, радио и ТВ». Сформулированы основателями движения АА и опубликованы в книгах: «Анонимные алкоголики», (12х12) и др.

По устоявшейся традиции, слово «Традиция» и его производные пишутся с прописных букв.

**ФОРУМ НА КОЛЕСАХ** – ежегодная многодневная акция членов российского АА на автомобилях, организуемая с целью «донесения идей АА до все еще страдающих». Автопробег проходит по заранее составленному и заблаговременно объявленному маршруту. В настоящее время существует около десяти маршрутов форумов, в том числе и по удаленным регионам страны. Акция существует в РФ уже более десяти лет и, судя по количеству участников, становится все более популярной.

**ЭГОЦЕНТРИЗМ** – крайняя форма проявления эгоизма и индивидуализма, образовавшаяся на основе умозаключения, что личное "я" составляет центр всего мироздания.

*К печати подготовили **Олег М.** (Электросталь)  
и **Евгений Ц.** (Москва)*

**В материалах использованы:**

*Большой Энциклопедический словарь  
Википедия*

*Современный толковый словарь русского языка Ефремовой  
Толковый словарь Даля*

*Толковый словарь Ожегова*

*Толковый словарь Ушакова*

*Энциклопедический словарь Ф. А. Брокгауза и И. А. Ефрона*



## ДОРОГИЕ ДРУЗЬЯ!



Если вы хотите первыми получать новые номера «Дюжины» – подпишитесь на это издание. Для этого просим вас прислать на адрес почты журнала «Дюжина» ([aa-dugina@yandex.ru](mailto:aa-dugina@yandex.ru)) следующие данные: ФИО, свой почтовый адрес, номера телефонов для связи и e-mail. Укажите также количество экземпляров

каждого номера журнала, которое вы хотели бы получать. Себестоимость одного номера журнала в 2009 г. – 50 р. Деньги можно перевести на следующий счет в Сбербанке.

**E-mail** (журнал «Дюжина»): [aa-dugina@yandex.ru](mailto:aa-dugina@yandex.ru)

---

С Анонимными алкоголиками связь по тел: (495) 185-40-00 (Москва)  
**Мест. тел. АА** (вписать):