

# РОДНИЧОК

---

МАЛЕНЬКИЙ ЖУРНАЛ АА

БАРНАУЛ 2017

№27

ОКТАБРЬ

*Делегатского Округа №2 Содружества Анонимных Алкоголиков России*

*Информационный телефон (3852) 69-41-05*

*Сайт комитета по обслуживанию: [www.aa-altai.ru](http://www.aa-altai.ru)*

---

## **В НОМЕРЕ:**

ПО-НАСТОЯЩЕМУ ЗОЛОТАЯ ОСЕНЬ!

«ПРИНЯТЬ СЕБЯ» И СТАТЬ СЧАСТЛИВЫМ

БОГ В МОЕЙ ЖИЗНИ

МОЙ ПЕРВЫЙ ГОД В АА

ПОЛИГРАФ ЗАБЫЛ ДОРОГУ

ОТ ЗАКАТА ДО РАССВЕТА

МОЯ ИСТОРИЯ

ИНТЕРЕСНОЕ ДЕЛО, ДРУГАЯ ЖИЗНЬ...

90 X 90

ИСТОРИЯ ОДНОЙ ПЕСНИ

ПЕСЕНКА ПРО «ДАЛЬНЮЮ, 28»

---

## ПО-НАСТОЯЩЕМУ ЗОЛОТАЯ ОСЕНЬ!

2 сентября, на берегу Павловского пруда, состоялась встреча последователей добродетели трезвости. Группы анонимных алкоголиков съехались со всего Алтайского края. Сосновый лес, песчаный пляж, палатки, уха на костре и песни под гитару в свете звезд, и светящиеся счастьем новой жизни глаза людей, ставших друг другу родными.

Началось всё с традиционного «волшебного круга», когда все участники, взявшись крепко за руки, произносят чудесные и знакомые всем слова: «Господи, дай мне разум и спокойствие принять то, чего я не могу изменить, дай мне мужество изменить то, что я изменить могу, и дай мне мудрость отличить одно от другого».

«Кто из вас когда-нибудь думал, что станет посещать группу анонимных алкоголиков? Или кто-то напишет об этом в анкете при приёме на работу!?!», - восклицает мальчишка двадцати с небольшим лет, с ясными голубыми глазами и открытой для всех улыбкой, - «Вот и я не думал, но я здесь, потому что хочу жить! Жить осознанной жизнью, а не в пьяном угаре. Жить и радоваться этой жизни.»

«Так здорово, что сейчас в наших группах стало больше молодёжи, ведь это говорит о том, что осознание неизбежной деградации при употреблении алкоголя приходит к людям в молодом возрасте, а не когда за спиной уже десятилетия пьянства, а это значит, что сохраняется физическое и психическое здоровье молодого поколения», - делится своими мыслями член Содружества АА на Павловском слёте трезвости «Золотая осень».

Уже не первый год это мероприятие проходит в Павловске, так как гости высоко ценят ту благодатную атмосферу, которая царит сейчас в первые осенние деньки в бору, на берегу пруда, рядом с летним лагерем «Дружба». Именно поэтому более полусотни бывших алкоголиков, потерянных когда-то для этого мира людей, собрались в тесном кругу, чтобы заново почувствовать тот незабываемый вкус радости и единения близких тебе по духу сердец, и обретших новое рождение собратьев теперь уже по счастью.

Верно говорят, что по-настоящему начинаешь ценить что-то, только тогда, когда это что-то потеряешь. Вот и эти люди, пройдя сквозь страшную череду потерь и боли, воскресли к новой жизни, когда нашли в себе силы для того, чтобы прийти в группу и признать своё бессилие перед столь страшным недугом, как алкоголизм. И теперь они

как будто спешат наверстать то упущенное время, когда можно было жить и радоваться этой жизни.

Вы бы видели, как светятся их глаза, с какой радостью они встречаются друг друга, и ты начинаешь понимать, что попал на настоящий «праздник жизни». Праздник без единой бутылки, которую, как икону, ставят в центр стола, без единой поднятой рюмки, когда все встают и приветствуют дух алкоголя чоканьем стопок. Здесь люди приветствуют друг друга радостными объятиями и утоляют жажду общения с единомышленниками без помутнения сознания и пьяных разговоров.

Многим из нас не понять, какой же это праздник без бутылки? А вот такой! Самый настоящий праздник, праздник сцепленных рук и соединившихся в едином порыве сердец.

«Я раньше не представлял, как можно выехать на природу, с костром, ухой и песнями под гитару, но без алкоголя, для меня это было в принципе не совместимо. Теперь я вижу, что это не только возможно, но и куда более приятно - всегда находится в здравом рассудке и трезвой памяти, а не изнывать от похмелья, проснувшись с утра и пытаюсь вспомнить, что же вчера творил в пьяном угаре, а радоваться наступившему утру и трезвому дню», - признаётся один из недавних членов анонимных алкоголиков.

Главным событием в жизни сегодняшних участников фестиваля стала встреча с программой «12 шагов и 12 традиций», которая успешно используется в подобных группах по всему миру, возрождая людей к новой счастливой жизни, жизни без алкогольной зависимости.

Основной целью программы является донести до человека, что он сам бессилен перед этой страшной болезнью и, что самому ему из этого ада уже не выбраться, но есть Высшая сила, которая способна победить недуг пьянства и спасти человека от неминуемой деградации и смерти, как духовной, так и телесной.

Именно, поэтому почётным гостем слёта стал священник нашей Павловской церкви Отец Александр.

«Благодарение Богу за эту сказочную, чудесную поддержку на пути жизни.... Описать невозможно, это надо пережить самому», - делится протоирей на страничке «Павловский Введенский храм» в ВКонтакте. Отец Александр уже давно проповедует трезвый образ жизни не только среди жителей района, но и далеко за его пределами. А хозяева и участники с благоговением встречают своего Батюшку, благодаря которому многие обрели мир в душе, посетив службы в храме с исповедью и причастием.

«Для меня решающим фактором при принятии решения, ехать или нет на эту встречу, стала возможность общения с местным батюшкой, посещение храма, исповедь и причастие. Я очень хотел, чтобы у меня всё это получилось, и всё произошло так, как я и планировал, поэтому я теперь смело могу сказать, что для меня праздник удался», - делится на «прощальном круге» своими эмоциональными впечатлениями один из гостей слёта.

Два дня, проведённые с этими людьми, полностью перевернули моё представление о группах анонимных алкоголиков. Видимо, эта наша зашоренность сознания подсовывает образы несчастных больных людей, которые пытаются бороться со своей зависимостью.

На самом деле это вполне успешные и состоявшиеся люди. Поляна перед пляжем была заполнена дорогими автомобилями и удобными современными палатками. Только глаза этих людей отличались от так характерного для подобных встреч, немного надменного и делового взгляда. Нет, эти глаза наполнены любовью друг к другу, и нет никакого разделения на успешных и не очень, на непьющих уже по 10-15 лет и только что вступивших на этот нелёгкий путь борьбы за трезвость. Здесь царит атмосфера благодати людей, понявших смысл и цель этой жизни, и готовых в любую минуту протянуть руку помощи любому упавшему в алкогольную пропасть.

Ещё долго будут звучать в моём сердце слова из гимна анонимных алкоголиков, среди которых я прочувствовала настоящее чудо Божественной любви к ближнему:

***«Это чудо волшебного круга,  
Где мы держим ладони друг друга.  
Эти руки пропасть не дают в бесконечной тоске...  
Это чудо волшебного круга,  
Где мы держим ладони друг друга  
Наши души о дружбе поют на своём языке»...***

*Елена, гр. «Прозрение», с. Павловск.*

## «ПРИНЯТЬ СЕБЯ» И СТАТЬ СЧАСТЛИВЫМ

Вот уже 7 лет прошло с того момента, когда я первый раз пришла на группу АА. Но только на протяжении последнего года я осознанно ощущаю себя счастливой и свободной во всех смыслах, какие только присущи этим словам. Вам интересно, что произошло со мною за этот последний год? Я, конечно же, попытаюсь (хотя мне со школьной скамьи с трудом давались сочинения) поделиться своими открытиями и победами, и как я к ним пришла.

В течение всех лет, которых я нахожусь в Содружестве, зачитывая преамбулу собраний АА, где говорилось: «Мы принимаем людей такими, какие они есть, со всеми их достоинствами и недостатками», я подразумевала под «принятием» смирение или компромисс. Но оказалось, что смириться с чем-то неприемлемым для себя невообразимо трудно, а мне очень хотелось достичь этого самого состояния «принятия».

Особо остро эта тема меня коснулась 1.5 года назад, когда я пребывала в глубочайшей депрессии. Тогда, после перенесенной операции, я выглядела как анорексичка. «Непринятие» себя достигло катастрофического состояния. Я поняла, что с этим что-то надо делать, пока я совсем не превратилась в тень. Мне стало жутко. Ведь я давно уже работала над собой по программе. Но, чтобы выйти из подобного состояния, видимо, одной 12-ти шаговой программы было не достаточно. Я перелопатила кучу психологической литературы и пришла к выводу, что корень всех моих проблем кроется в одном единственном недостатке: в неумении любить и принимать себя такой, какая я есть! Парадокс, да? Но именно этот недостаток и мешает мне принимать других людей такими, какие они есть.

Все мои многочисленные и отчаянные попытки изменить внешние обстоятельства жизни, из года в год терпели неудачу. И я наконец-то призналась себе, что в жизни, на самом деле, есть много того, что я просто не могу контролировать. И я приняла и впустила в свое сердце идею о том, что единственная вещь, которая всегда и неизменно подвластна моему контролю - это я сама. А значит, мне оставалось лишь одно – начать процесс внутренних перемен. Именно внутренних, поскольку жизнь предоставила мне немало доказательств того, что внешние изменения (новая работа, прическа, цвет волос, помады, ногтей и прочие «фантики») никоим образом не привели к желаемым переменам мою жизнь. Я поняла, что это моя единственная возможность начать жить, и не просто жить, а жить счастливо! Когда-то, читая книгу по созависимости, я наткнулась на одну умную мысль о том, что нелегко найти счастье в себе самом, но где-нибудь вне себя его найти просто невозможно! С

тех пор эта мысль стала моим девизом!

Я нашла причины непринятия себя, это в первую очередь – отсутствие доверия, как себе, так и другим. Я постоянно сравнивала себя с кем-то, не задумываясь над тем, что эти сравнения вводили меня в сторону от самой себя. Поэтому в первую очередь я перестала сравнивать себя с другими и нашла свою собственную уникальность. Я начала ежедневно практиковать методы аффирмации и медитации. Результаты начала замечать уже через полгода. Теперь я сравниваю только себя сегодняшнюю с собой вчерашней. И мне нравятся эти сравнения!

Второй причиной моего «непринятия» был тот факт, что я всегда отодвигала себя в сторону, ставя в центр своей жизни кого-то другого (детей, маму, мужа) или что-то (семья, работа, отношения).

А где же Я? Пришлось наблюдать за своим поведением, поступками, мыслями и ощущениями в те моменты, когда я начинала испытывать внутренний дискомфорт и задавать себе вопросы: «А хочу ли я этого? Важно ли это для меня? Ради кого или чего я это делаю? Есть ли в этом смысл для меня, и какой? Тем самым я научилась быть честной перед самой собой, ощутила важность быть главной в своей собственной жизни!

А третьей причиной явилось неумение наслаждаться настоящим моментом. Я часто пользовалась сослагательным наклонением, думала о том, какой я могла бы быть, если бы...

Теперь я научилась доверять реальности и себе и понимать, что все, что происходит – не просто так, а для чего-то более важного, чем я осознаю на данный момент. Я научилась жить здесь и сейчас!

Я научилась воспринимать себя и все, что происходит – таким, как оно есть и именно так, как происходит без личных оценок. И теперь я уверена, что на вопрос, как стать счастливым, есть довольно простой ответ: нужно ПРИНЯТЬ СЕБЯ таким, как ты есть настоящий и тем самым, внутренне успокоившись, прийти к гармонии и обрести внутреннюю свободу!

А непринятие себя – это болезни, всевозможные тревоги, различные негативные состояния, переживания и комплексы. Невозможно полноценно и счастливо жить, не находясь в гармонии с собой. А внутренняя гармония невозможна без принятия себя таким, как есть!

Поэтому сегодня я убеждена, что счастливый человек – это не тот, кто много всего имеет, а тот, кто душевно свободен от мнения окружающих, умеет преодолевать свои страхи, свободен от собственных желаний, имеет полезную для себя и других цель, и внутри себя ощущает гармонию и покой, то есть ПРИНИМАЕТ СЕБЯ, как есть, без иллюзий! Искренне желаю всем обрести душевную СВОБОДУ и СЧАСТЬЕ!!!

*Лариса К., гр. Вертикаль (Рубцовск)*

## БОГ В МОЕЙ ЖИЗНИ

**«Сам я ничто.  
Всё в моей жизни решает Отец Небесный.»  
(цитата из Ежедневных размышлений АА)**

Лично для меня это вдохновляющая фраза. Сегодня я хочу рассказать о Боге в моей жизни и о первом и втором шагах программы выздоровления у нас в АА.

Мысль о том, что Бог есть, всегда была рядом со мной. Начнём с того, что родился я 7 апреля, в Богородицу. Уж не знак ли с самого рождения, что я рождён с Богом? Конечно, знак! Видел ли я его? Когда был маленьким, да. Не осознавая это, я, тем не менее, старался жить по чести и совести: маленьких и убогих защищать, родителей слушаться, иметь свою точку зрения и так далее. А потом переезд на Алтай из Волгограда, 9-ый класс, первая стопка, и Бог отошёл на второй план. Какая Высшая сила, когда прыщи лезут, а в голове нет будущего...

Мои детские наивные мысли о светлой, доброй жизни ушли. Пришла суровая реальность. Но, так или иначе, Бог со мной был. Всегда. Везде. В студенчестве, когда были проблемы со старшекурсниками в общежитии, в семейной жизни, в рождении сына. Но я перестал его видеть. Катился по накатанной. Схема-то одна и та же у меня была: придавило до жути, к Богу обратился, отпустило, и тут же забыл про это. Жизнь то продолжается! Какой я молодец! И ведь не Бог, который помог, а я, я – молодец! «Венец природы», который гонял жену, друзей на матах таскал, в штаны писался, и много раз увольняемый с разных работ. М-да.... Уже, находясь в программе, до меня дошло, что «Я» – это как раз то, что очень ловко сподвигает меня на алкоголь.

Работая на ТВ я, будучи историком по образованию, снимал сюжеты про наши церкви. Была у меня рубрика «Утраченные храмы Барнаула». Это были сюжеты про Петропавловский кафедральный собор, Одигитриевскую церковь (Большую купеческую), церковь Петра и Павла, Иоанна Предтечи, Троицкий собор.... Представляете: я, алкоголик, снимал сюжеты про места, где всегда был Бог. Я брал интервью у священников и видел их сияющие глаза, когда они рассказывали мне про веру. Снимал - и не вспоминал про Него. Но он про меня помнил и направлял. В последний год пьянства рядом со мной стали появляться верующие люди. Они то и говорили мне, что, может быть, пришло время посмотреть вглубь себя и увидеть там свет? И я задумался, а

много ли во мне Света? Правда, сделал я это со стаканом в руке. А потом было безобразное пьяное поведение с товарищем, драка с ним, слезы, сопли и жуткое желание отомстить всем, кто меня несчастного обижал.... С этого началась моя трезвость. Я хотел света, я его получил, правда, через падение и тьму.

К чему я это? Да к тому, что когда пришёл в Анонимные Алкоголики, идею Бога я сразу принял. СРАЗУ. Я вспомнил, что Он всегда был рядом. И Господь многое делал для меня. Пока я пил, он меня хранил. Взять хотя бы то, что я – жив. Хотя помереть мог много раз из-за своего вздорного характера. А эти мои запои? Я мог пить по 2-3 недели без остановки. Как говорится, пьёшь, блюёшь, дальше живёшь.... Помню дурниной блажил, потому что не мог остановиться. Себя ненавидел, от семьи и друзей бежал. Кругом враги, кругом обман.

Действительно, только Сила более могущественная, чем моя, могла мне помочь. Бог терпелив. Он ждал, когда я попрошу его о помощи. И я попросил. Попросил, признав собственное бессилие перед алкоголем. И он помогает. Вот таким образом, когда я уже потерял надежду на то, что могу справиться с болячкой, ко мне пришёл Свет выздоровления. Так я обрёл себя в первом и втором шаге программы выздоровления. Я признал собственное бессилие перед алкоголем, я пришёл к убеждению, что только Сила более могущественная, чем моя, может вернуть мне здравомыслие.

Для меня ключевые слова в этих шагах Бессилие и Убеждение. Первое родилось из практики. Чтобы я ни делал, к каким ухищрениям ни прибегал, не помогало ничего. Срыв, срыв, срыв.... Это полный провал! Это Бессилие. Теперь – Убеждение. Для меня это чёткое осознанное желание вырваться из этого адского круга. Бежать оттуда, сломя голову! И родилось моё убеждение от бессилия. Если я не могу, то кто??? Только Он. Тот, кто всегда был рядом со мной.

Я благодарю Господа за его невероятную работу! Я благодарен ему за свою трезвость и за то чудо, которое он продолжает совершать в моей жизни!

Меня зовут Константин, и я – алкоголик. Сегодня я трезвый, благодаря Богу, АА и вам!

*Константин Б., гр. Надежда (Барнаул)*

## МОЙ ПЕРВЫЙ ГОД В АА

«Всем привет! Меня зовут Алена, и я алкоголичка!» - именно так я представилась на своем первом собрании Анонимных Алкоголиков. Это было 6 сентября 2016 года. За 3 недели до этого я вернулась в родной город из реабилитационного центра, в котором провела 4,5 месяца.

Расскажу немного о себе. До приезда в реабилитацию я практически ничего не знала об алкоголизме. И себя уж точно не считала алкоголиком. У меня была работа, дом, семья, друзья (по крайней мере, я считала их друзьями). Алкоголь я впервые начала употреблять в 13 лет, на школьных вечеринках. Потом студенческие годы, они полностью прошли под девизом «Не вижу повода не выпить!». Но в те годы выпивка приносила веселье и удовольствие, голова не болела, проблем не было, даже на пары к 8 утра мы все дружно приходили.

Моя работа не мешала выпивке, наоборот, были ситуации, когда нужно было выпивать на разных мероприятиях. И опять же все было довольно пристойно. Потом я вышла замуж, и мой муж оказался... алкоголик. Я «включила» голову, увидев проблему со стороны, пыталась его вытягивать и спасать, иногда пила вместе с ним, чтобы изменить сознание, отключиться от реальности. Но спустя 3,5 года семейной жизни муж ушел из жизни. И я начала пить с новой силой. Часто одна, так было комфортнее и спокойнее, и мне казалось все вокруг таким черным, что собутыльники мне не были нужны.

В один «прекрасный» день, после 4-месячной ремиссии и следовавшего за ней недельного запоя, я приняла решение поехать «лечиться». Я ничего не знала о нашей программе, о Содружестве и была настроена на месячный курс реабилитации. Там же я узнала, что алкоголизм – это болезнь, а я алкоголик, а не слабохарактерный и легкомысленный человек, каким считали меня родные, да и я сама. Я познакомилась с людьми с разными зависимостями, с разным сроком трезвости, которые ведут полноценный образ жизни, они успешны и счастливы. И мне так захотелось! Пройдя несколько кодировок до центра, многих специалистов и психологов, я пришла к убеждению, что лично мне жить трезво и свободно поможет только Программа «12 шагов и 12 традиций» и Анонимные Алкоголики.

Приехав домой, целых 3 недели я не решалась пойти на собрание, хотя решение было принято еще в реабилитации. Наш город небольшой, и меня останавливали мысли о том, что я могу встретить знако-

мых в «Анонимных», и вся «правда» обо мне откроется всему городу. В конце концов, я решила и позвонила на информационный телефон АА. Очень приветливым голосом мне сообщили место и время собрания и сказали, что меня будут ждать.

С этого дня началось мое знакомство с Анонимными Алкоголиками нашего города. Я начала посещать собрания несколько раз в неделю, каждый раз заходя в новое помещение с опаской. Но вскоре мои страхи рассеялись, я узнала почти всех анонимных алкоголиков с разных групп.

Вскоре у меня появился наставник, я начала работу по программе «12 шагов и 12 традиций» заново. Я старалась ходить на собрания несколько раз в неделю, посещала разные мероприятия АА, общалась с новыми знакомыми во время собраний, и вне групп.

Первым большим мероприятием для меня стало Большое Собрание – день рождения Алтайского Содружества АА. Потом мы вместе встретили новый год. Такого веселого и интересного праздника у меня не было очень много лет. Меня не покидало чувство легкости и счастья, окружавшие меня люди стали одной большой семьей. И я поняла, что это только начало. Начало новой жизни, трезвой и счастливой!

Проведя год в Содружестве, я понимаю, что живу полноценной жизнью. У меня появились настоящие друзья, которые «и в горе, и в радости» со мной, мы вместе проводим праздники, выезды на природу, официальные мероприятия АА и просто общаемся, делимся опытом и поддерживаем друг друга. А еще хочу поделиться с вами, что я обрела Бога в своей душе, он помогает мне идти по пути выздоровления с верой в то, что у меня все получится!

*Алена, гр. Любовь (Барнаул)*

## ПОЛИГРАФ ЗАБЫЛ ДОРОГУ

Давно искал волшебную таблетку, которая мгновенно принесет успех! Кодировки, бабки колдуньи, уколы препаратом, который якобы при взаимодействии с алкоголем дает смертельную реакцию.....

Здравствуйте, меня зовут Александр, мне 38 лет и я алкоголик! Спиртным всерьез начал увлекаться с 15-летнего возраста, нравились чувство эйфории, раскованности, смелости, забавляли «умные» мысли, которые возникали в голове в этом состоянии. С годами стал употреблять чаще и больше, по поводу и без. Когда мне исполнилось 20 лет, начал замечать, что в употреблении алкоголя я отличаюсь от многих людей. Пью его даже тогда, когда другие уже не в состоянии это делать, пью до тех пор, пока не закончится спиртное или не произойдет провал в памяти, а в период «провала» в мое тело вселялся кто-то другой! О нем я постоянно слышал от своих близких и даже малознакомых мне людей, он вызывал полную антипатию у окружающих, чинил безобразия и разврат. Я никогда не встречался с ним, но все же дал ему имя: Полиграф Полиграфович Шариков. Он приходил всегда, когда я имел дело с алкоголем.

Алкоголь начал вносить существенные коррективы в мою жизнь, следовала череда проблем, одна за другой, нескончаемым потоком. Было разрушено две семьи, много хороших отношений, за что бы я ни брался – терял, не доведя до конца. И так день за днем, год за годом моя жизнь горела синим пламенем спиртовки.....

Было опробовано множество методов борьбы с коварным врагом. Были и длительные периоды воздержания, во время которых зачастую подкрадывалась тоска, сознание будоражили воспоминания о веселых и красочных днях, проведенных под воздействием алкоголя. С течением времени я обретал нерушимую, твердую уверенность в том, что крепко стою на ногах и теперь смогу контролировать потребление спиртного. Первые два-три раза были успешными, меня охватывало чувство радости, ведь я сумел, я смог! Болезнь (как я сейчас ее понял) не заставляла себя долго ждать: барабанная дробь, занавес открывается, встречаем бурными аплодисментами: «глубокоуважаемый» Полиграф Шариков, собственной персоной. Ура. Публика ликует, оркестр - музыку!!! И так каждый раз после некоторого периода воздержания.

Наступило одиночество. Каким-то чудесным образом я стал ходить в церковь, начал посещать воскресные службы, участвовать в приход-

ской жизни, читать духовную литературу. Впереди замерцал просвет, начал чувствоваться запах жизни, но.....но очень часто лень была сильнее меня, а вместе с нею приходил мой старый, «добрый друг», с которым мы не расставались долгие дни.

Была весна. Оклемавшись от очередной попойки, явился на воскресную службу в Храм. Молитва, иконы, свечи.... Душа вновь начинала отогреваться. После литургии ко мне подошел отец Павел, приходской священник, и сообщил, что скоро в Покровском кафедральном соборе состоится встреча духовенства и членов содружества АА. Батюшка благословил меня в поездку на это мероприятие от нашего прихода.

Собралось множество народу, люди здоровались, произносили свое имя и добавляли: «я алкоголик», затем называли сроки трезвости, среди которых имелись и многие годы, и таких присутствовало достаточное количество, что, несомненно, удивляло и радовало меня. Глядя на их светлые лица, слушая опыт выздоровления, рассказы о трезвой жизни, наполненной смыслом, о совместно проводимых мероприятиях, я был впечатлен.

В особенности заинтересовала программа духовного роста «12 шагов», которая служила инструментом АА для выздоровления. Об уникальности этой программы я слышал раньше, а здесь увидел тех, для кого она стала целительным средством. Мне захотелось испытывать те же чувства, которыми были полны эти удивительные люди, захотелось так же смотреть на мир, как они! И я увидел выход, быть может, последний шанс избавиться от разрушающей зависимости. Ощущалась острая необходимость присоединиться к содружеству, заниматься по программе, выздоравливать, жить! Решение принято, вкус победы растекался по сознанию!

Не откладывай на завтра то.....! Эх, какая же все-таки мудрая поговорка! Нашлись причины, отговорки, время неумолимо шло вперед, оставляя позади запланированные для поездки к анонимным понедельники. О своем решении вспоминал все реже и реже, привычный образ жизни вновь поглотил меня, Шариков П. приносил множество неприятностей, решение которых ложилось на меня. Мне приходилось выдумывать различные идеи, чтобы воспрепятствовать появлению Шарикова и при этом я бы имел возможность наслаждаться любимым зельем. Например, додумался до того, что начал тренироваться выпивать до состояния безопасного опьянения, иногда даже получалось. Смешно сейчас осознавать все это.

Года три, наверное, прошло с тех пор, когда присутствовал на встрече с АА. Я продолжал падать. Был август, был день рождения друга, все было душевно: поздравляли, пели песни, танцевали.... Когда пришел в сознание, понял, что Шариков несколько дней таскал мое тело по городу, благо, что жалоб на него не поступило в этот раз, хотя мой кошелек он опустошил. Находясь в жутчайшем абстинентном состоянии, неведомо откуда появилась четкая мысль: «Я иду в АА»!

Я благодарю Бога, благодарю Вас, мои друзья Анонимные Алкоголики!

*Александр, алкоголик, гр. Островок (Барнаул)*

## ОТ ЗАКАТА ДО РАССВЕТА

Я уже понимала, к чему все движется. Пройдя наркологию, психологов и группы анонимных алкоголиков, я знала, что означает эта сжатая пустота внутри. Я знала, что со мной происходит. Знала, что я алкоголик, что во мне поселился алкоголизм, и что с этим мне придется жить всю жизнь. Я знала про первую стопку, но... верила, что со мной все немножко по-другому. Пиво ведь только дома, только для сна, никаких компаний.

Скоро пиво стало снова сопровождать меня все вечера, утром стало тяжело вставать на работу. Я же алкоголик, я знаю: надо переставать пить, даже по чуть-чуть, по вечерам.... Но не могу, ноги сами ведут вечером в магазин.... Или без пятнадцати девять судорожно натягиваю джинсы, боясь не успеть. А вдруг опять не смогу уснуть, а после девяти не купишь.... Купила капли, несовместимые с алкоголем. Алкоголь не пью, но совсем перестала спать по ночам. Запаслась снотворными. Давно забытое чувство погружения в сон с не затуманенным алкоголем мозгом. На следующий день я легла спать в девять. Я так давно нормально не спала, я хочу выспаться! Через пару дней я еле дожидаюсь семи, что бы лечь спать и снова пережить то чувства кайфа от отключения от реального мира. На работе мучаюсь - хочу домой, в кровать, с таблеткой. Организм взял свое, выспался, ложась в семь, просыпаюсь в три ночи.... На работу - измученная, с красными глазами.

Дом - работа, работа - дом, устала! Внутри сжатая пружина, требующая свободы. Хочется заорать, разреветься, выпустить то, что разрывает меня на части изнутри. Но не могу, что - то держит....

Я ищу выход. Узнала про клинику неврозов, записалась. Теперь бы дотерпеть. Еще одна неделя внешнего спокойствия и одиночества внутри. Перестая принимать капли... зачем то.... Все равно ведь не пью.... Дождалась! Поехала! В автобусе пришла смс: «надо расстаться».... Не было это неожиданностью, ждала уже, но сработало как спусковой крючок.... Ближайшая остановка, киоск, пиво....

Всегда считала себя «латентным алкоголиком»: выпила - спать.... А тут.... Четыре дня я была «где-то»: я искала друзей, компании, четыре дня говорила, плакала, пила.... Пила и говорила.

Последняя ночь была «закатом». Алкоголь мешался со снотворным, не брало уже ни то, ни то. Рядом был Друг. Захлебываясь от жалости к себе, я выливала ему ушаты своей ненависти и злобы на родных мне людей, «которые не протянули руку помощи, не понимали и никогда не любили».

А утром.... А утром были наркология, психологи и чуть позже анонимные алкоголики.

Прошло три года, у меня нет больше внутри пустоты. Я знаю, что я алкоголик, и что это навсегда. Я помню про первую стопку и знаю, что я не особенная. Я не ищу больше выход. Я его нашла!

*Наталья, алкоголик, гр. Островок (Барнаул).*

## МОЯ ИСТОРИЯ

Родился я в большой семье и был третьим ребенком. Жили мы небогато, но в достатке. Окружен был и заботой и любовью, но без излишеств. Отец мой был непьющим, но без тараканов по этому поводу. Мы ходили в гости, где все выпивали, приходили и гости к нам и никто и никогда не думали заглядывать друг к другу в бокалы, ограничивать вторую половину в питье. Поэтому жизнь со стороны веселья и выпивки не выходила за нормальные рамки. Я тоже был на праздниках и никогда не думал о спиртном, как о чем-то запретном.

Первый раз спиртное (а это было пиво) я попробовал со сверстниками, с которыми праздновал окончание восьмого класса, и было мне тогда 15 лет. Нам казалось, что стали взрослыми, половина из нас готовилась уйти из школы и поступать - кто в техникум, кто в училище. Я никуда уходить не собирался, но, как и все, чувствовал себя взрослым. Я помню вкус того пива до сих пор. И хотя я выпил не более двух кру-

жек, мне было так плохо и так тошно, что, вспоминая все это, я до сих пор удивляюсь, как я мог стать алкоголиком?

Шло время. Меня по-прежнему никак не касался вопрос употребления алкоголя, я о нем не думал, для меня его не существовало. Я женился. У меня родился сын, затем дочь, надо было зарабатывать и, как делали многие, вначале 90-х я стал челноком. Поездки за границу... Что может быть интереснее для 18-летнего юноши? Окружение: бывалые, веселые, взрослые люди, которые, на мой взгляд, добились всего в этой жизни. Не удивительно, что меня тянуло к ним. Веселые рассказы и неправдоподобные байки скрашивались алкоголем, а водку на продажу везли каждый и помногу.

И вот уже мне не противно, а веселье и состояние выравнивало меня, ставя на одну ступень с такими успешными людьми. Я думал, мы – команда. Я один из них. И у меня будет все то же, что есть у них. Только я моложе, следовательно, добьюсь еще более внушительных результатов. Так я думал и верил себе, не замечая, что пью все больше и чаще.

По приезду мы встречались уже в городе. Надо было реализовывать привезенное, а проданное полагалось обмыть. И вот уже цель, ради которой я ездил за этими шмотками, стала стираться. Всегда находилась причина для выпивки, всегда был повод. Росло самомнение, и вместе с ним мой алкоголизм.

Очень скоро мне не стали нужны ни дети, ни жена. Я о них просто забыл. Алкоголь вытеснил их из моего сознания. Уже кончилось время поездок и встреч с друзьями, а я все пил. Пил уже с другими друзьями, не видел уже никакой цели.

В один из дней я очнулся на даче у родителей, рядом сидел отец и просто ждал, когда я проснусь. Ни слова не сказал он мне, но я как-то сразу все понял. Вот только понял не совсем то, что надо понять. Конечно, я не понял, что я алкоголик, конечно, я не понял, что у меня проблемы. Просто мне было ужасно стыдно, а еще мне было ужасно плохо. Мне захотелось просто не пить, и я нашел способ, как решить эту проблему. Я даже не стал пытаться продержаться без алкоголя. Я сразу пошел кодироваться. Срок я не выходил, даже не могу сказать, почему сорвался. Я просто напился. Много чего потом происходило в моей жизни - и печального, и радостного - но неизменным оставалось только одно: как только у меня случался срыв, сразу шел кодироваться. Просто отодвигал проблему, даже не осознавая этого.

К январю 2014 года у меня были за плечами девять кодировок, два

курса лечения в остром отделении наркодиспансера и клиника с реабилитацией за рубежом. Трижды я пытался открыть дверь Содружества АА и два раза не смог. Не знаю, что не давало это сделать. Может, страх перед неизвестными людьми. А может, чрезмерная гордыня, ведь я другой, особенный, «не совсем еще» и т.д.

Но на «старый» новый 2014 год я вошел на собрание группы «Надежда». Сказать, что я был удивлен – это не сказать ничего. Было много народа. Мужчин, женщин разных возрастов. Общим было одно: они искренне были рады видеть друг друга. Все. Шло спикерское собрание, посвященное очередной годовщине одного из членов АА. Я никогда не слышал, чтобы человек рассказывал о себе так откровенно, о таких своих сторонах жизни, о которых лично я, на тот момент, даже себе не рассказал. Атмосфера открытости не удивила, а поразила. На перерыве ко мне подошли люди, я запомнил их всех, и очень тепло интересовались мною. Все это было не навязчиво и дружелюбно. Кто-то рассказывал, как он впервые попал на собрание, кто-то давал совет, но все было с добром и пониманием. Удивляли годы трезвости этих милых, добрых людей. Послушав историю того члена АА, на чью годовщину они собрались, удивило желание изменить ту жизнь, которая у них была. Да, просто желание жить после того, что у них было – поражало.

Мне тоже захотелось быть трезвым и веселым, и я остался. Не все у меня получалось, я ходил, мало что понимая, хотя читал литературу, слушал членов Содружества, встречался на неформальных и частных беседах. Но именно после 2014 года у меня не возникало желания пить, как раньше. Не получалось пить комфортно, да и срывы случались реже.

В сентябре 2016 я выпил последний раз. Я рад. Для меня этот трезвый год - значимая победа. Я верю, что жить трезво – это путь к счастью, пониманию себя, к уважению других. Для меня нет сомнений, что АА – путь к трезвой, счастливой жизни - доступен всем, кем бы ты ни был!

*Павел Кр., гр. Надежда (Барнаул)*

## РЕАБИЛИТАЦИЯ

**ИНТЕРЕСНОЕ ДЕЛО, ДРУГАЯ ЖИЗНЬ...**

Снова в путь. Лето располагает, подсказывает, что надо использовать время, и по сухим дорогам, без суеты отправиться к друзьям в реабилитационные центры (далее РЦ). А наматываем по этим дорогам километров 300. Есть возможность спокойно пообщаться с ребятами, такими же, как мы: зависимыми от употребления. Там их уважительно называют резидентами. У меня, надеюсь, сбыточная мечта объехать весь край, все РЦ, работающих по нашей программе 12 шагов 12 традиций. А их более 20, и как можно больше открыть для себя дверей этих закрытых лечебных учреждений.

Поездки стали регулярными и интересными. Всегда небольшое волнение: аудитория разная, самобытная, есть небольшие центры по 30-40 человек, а есть где более 100 реабилитантов. Консультанты уже без опаски принимают, с уважением, доверяют - не навредим. Приветливо встречают заинтересованные, любопытные глаза ребят. Все в порядке, понимаем друг друга.

Не скрою, все знакомо, сама проходила курс реабилитации в центре. И какая-то невидимая сила по-прежнему роднит меня с этими людьми. Я понимаю их внутренние проблемы, душевную пустоту, неуверенность в себе, в смысле своего существования, без цели в жизни. Да и сегодняшнее состояние, переживания и метания в РЦ мне понятны. И у меня были одни предрассудки: шкала несоответствия в Программе, была недовольна порядками в центре. А сейчас признаю, что там впервые почувствовала вполне реальный шанс вернуться к достойной жизни.

В болоте был длительный путь употребления, пьяной жизни, безвыходного состояния. Когда употреблять уже не могла, и остановиться не было сил. Все позади. Еще помню, как по выходу из РЦ волновалась, загибала пальцы: чего нельзя, что необходимо делать сразу. Но знала точно одно, что одна уже не смогу поддерживать трезвость. Поэтому сразу в Содружество АА, на группу. Там и началась социальная адаптация и практическая жизнь в Программе. Немного окрепла, появились новые друзья, теперь уже трезвые друзья, сменились номера в телефоне. Но до сих пор доброе в РЦ не забываю. По-прежнему с уважением отношусь к своему первому наставнику, консультанту И.А..

Он терпеливо работал с моими проблемами, подобрал ключ, поверила впервые ему, что выход есть. По-прежнему хвалюсь ему, жалею, проговариваю проблемы. Знает меня и верит в меня. В центре научил

работать над собой, анализировать, освободиться от старых стереотипов безумного поведения.

А в содружестве АА появилось ощущение, уже теперь-то Бог точно не оставит меня. Ведь подвел же к церкви, открыл нужную калитку, и я в нее вошла. Первые шаги не разочаровали, вдохновили. Думаю, есть чем поделиться с ребятами в РЦ - обещания программы реальны, работают. А 12-й - щедрый, духовный шаг Программы - реально поставил меня на ноги. Живу семьей, служением в содружестве АА. И хорошо знаю, что от этого разделяет одно движение, одна рюмка. Все просто: сохранить трезвость, радость, доверие к Богу реально в том случае, если будешь отдавать то, что имеешь. Это наш духовный закон в АА. Я принимаю и применяю его безоговорочно.

Признаю, приятно приезжать в РЦ, как в гости, но, ни в коем случае не свысока с ребятами. Я помню, кто я и откуда. Все серьезно. Это мое служение в содружестве АА. Ребята доверяют (я ведь оттуда), помогают. В моем списке волонтеров, желающих поделиться своим опытом выздоровления более двух десятков. В центре они не мудрят, не красуются, говорят за себя. Для них выздоровление - это совсем не каторжный путь на всю жизнь. Это интересное дело, совсем другая жизнь.

Благодарна судьбе, что я в этом деле жизни не одна. Всегда есть Кто-то, кто поможет найти опору. Обо всем этом говорим в РЦ. Вопросы - сдержанные, без дискуссий. Ждут, наверное, наших «секретов». Вижу теплые глаза ребят, слова благодарности. У меня немного щемит сердце. Красивые, молодые ребята. Впереди у них, может быть, долгая, полная жизнь. Прошу Бога, чтобы предостерег их, дал сил, ума быть успешными здесь, в РЦ, и в жизни.

В конце каждой встречи наша общая молитва о душевном покое всех роднит и объединяет. Пусть каждый из нас глубже ощутит ее внутренний смысл. Надеюсь, у ребят в РЦ все впереди. А сейчас еще месяцы серьезной работы над собой и, главное, прийти к принятию решения измениться. А мы приглашаем начать добрую жизнь и ждем их в нашем содружестве АА, где еще много интересных людей, встреч.

По соображениям анонимности, не называю имен, фамилий, названий центров. Радуюсь, когда наше Содружество АА растет, появляются и остаются новые ребята из РЦ. Когда им становится тепло с нами, уходят их прошлые амбиции. Вот тогда мне хорошо, хочется чувствовать, жить, быть полезной и со смирением дальше идти по жизни.

Благодарю Бога, что учит меня жить в согласии с миром, избавляет от себялюбия, учит общаться с людьми искренне, бескорыстно, учит выходить за пределы своего Я.

*Ольга Х. АА. Группа «12»*

## 90 X 90

### или «Как сгустить туман и как его развеять»

Мнение 1. Один из подходов для новичков может быть таким: «Я предлагаю тебе сохранить трезвость в течение трех месяцев двадцать четыре часа в сутки, а также каждый вечер посещать собрания. Эти 90 дней могут оказаться наиболее полезными девяноста днями всей вашей жизни. За это время многие узнали наверняка, являются ли они алкоголиками». Некоторые члены содружества считают очевидным благом для новичка погрузиться в программу в течение первых нескольких месяцев. Кто-то из них, следуя такому предложению, освобождается от бремени ежедневного принятия решения – идти на собрание или нет. Кроме того, от некоторых членов АА с большими сроками трезвости можно услышать, что они периодически практикуют «90 на 90», чтобы придать импульс своему движению по программе.

Мнение 2. Некоторые, однако, считают, что рекомендация «90 дней — 90 собраний» идет вразрез с пониманием 12 Шагов АА как программы одного дня, а также, что предлагать новичку планировать на три месяца вперед — это нереальное требование. В 1988 г. один из авторов письма в журнале «Грейпвайн» утверждает: «Если бы от меня потребовали сделать что-нибудь, что выходило бы за рамки двадцати четырех часов, я бы, наверное, ушел из АА».

Мнение 3. В общем, члены АА и группы уже давно используют интуицию, когда требуется найти то, что работает, чтобы оставаться трезвыми. Разумеется, не существует никаких правил, сколько именно собраний должен посещать член АА. Все сводится к тому, что каждый использует то, что работает для него.

Все эти мнения взяты из статьи «Туманное происхождение рекомендации 90 на 90». «Туманное» не потому что неправильное, а потому что никто с уверенностью не может сказать, откуда произошла рекомендация. На одном из спикерских собраний я услышал только одно мнение, а именно второе из этих трех. Причем оно было подано спикером так, как будто бы оно единственно правильное. О мнении 1 и мнении 3 не было сказано ни слова. Но все это мнения (и приведенные из статьи, и спикера). И не более того.

А что же нам говорят реальные факты? В решениях X Конференции по обслуживанию АА России, в пункте 3 «Издательская деятель-

ность» зафиксировано: одобрить издание буклета «Начиная в АА. Путеводитель для новичков». Результаты голосования: за - 31, против - 0, воздержались - 0. В этом буклете, среди прочих рекомендаций, есть рекомендация «Ходить на группы». Вот ее содержание. «В вашем распоряжении большой выбор групп АА. Достаньте расписание собраний. Его можно получить практически на любой группе. Если получится, первые три месяца ходите каждый день. Как говорят в АА – «90 дней – 90 собраний». Если группы АА поначалу вам не очень понравятся, попробуйте отнестись к их посещению, как к горькому лекарству, прописанному вам при смертельно опасной болезни. Ходить на собрания особенно тогда, когда вам этого меньше всего хочется. Многие из нас начинали свой путь в трезвости через «не могу», и нам не пришлось в этом раскаиваться».

Когда я писал эту заметку, передо мной лежала та самая статья, решения Конференции, буклет и аудиозапись спикерского. Вы, уважаемые читатели, все эти материалы можете найти в интернет-сети и сделать для себя выводы.

А теперь «о пире во время чумы», то есть о мероприятиях АА, таких как Слеты, Форумы, Встречи и т.п. Комментировать ничего не буду, просто приведу список документов (рекомендуемых), касающихся этих мероприятий:

- Рекомендации АА. Конференции, Съезды и Слеты (выпущены G.C.O);
- Решения XII Конференции по обслуживанию АА России (п. 4. Форумы), где зафиксировано: одобрить «Рекомендации по проведению «Больших Собраний» Анонимных Алкоголиков» (За-38, П-0, В-0);
- Рекомендации по проведению «Больших Собраний» Анонимных Алкоголиков;
- Руководство по обслуживанию содружества АА Алтайского края (2003г).

Полезно также почитать книгу «Жить трезвыми» главу 29, а в ней есть пункт «Областные, региональные, национальные и международные конвенции и конференции АА», где объясняется, почему на серьезных мероприятиях проводятся банкеты, танцы и развлечения.

И, наконец, в «Вечернем Барнауле» № 132 (2055) от 3 сентября 2004г., можно прочитать интересное интервью мистера Дака о «замечательной русской идее» Форуме на колесах и подобных мероприятиях в США.

*Юрий П., алкоголик, гр. «12»*

P.S. Когда эта заметка была написана, я услышал иное мнение о мероприятиях АА, а именно «мероприятия АА – это торжество трезвости»!

## ИСТОРИЯ ОДНОЙ ПЕСНИ

В содружество АА меня, как, наверное, и всех остальных людей, этой большой семьи, привёл Бог. Даже тех из нас, кто не верил в Него, он всё равно вёл сюда. Разница лишь в том, что вёл Он всех по разным дорогам. Да и Бог у каждого из нас свой. Я благодарен своему Богу за то, что Он привёл меня в эту семью не самой страшной, тёмной, и мучительной из возможных дорог. Я прошёл через несколько «коди-ровок», с которых срывался... Но я миновал такие жуткие места, как наркологический диспансер, психиатрические клиники и реабилитационные центры. Я с пониманием и дружеской теплотой отношусь к тем людям, которым пришлось через это пройти, хотя сам я, к счастью, попал в содружество, обойдя эти места.

Однажды мой друг по содружеству, Александр А. из группы «Феникс» поделился в чате видеозаписью песни про Магаданскую наркологию, и предложил мне написать песню об Алтайском краевом наркологическом диспансере, находящемся по адресу: Дальняя 28. Я отнёсся к этому предложению, как к шутке, с удивлением и неверием в то, что у меня это получится. Ведь я сам никогда не бывал, на тот момент, в этом учреждении, даже в качестве посетителя. Но через пару дней мне вдруг захотелось попробовать написать хотя бы один куплет. Что это за место, я знал только по рассказам людей, которые бывали там с донесением идей содружества АА. И кое что я представлял себе о людях в этом выпавшем из реальности состоянии, по фильму «Друг», который неоднократно смотрел в юности.

Я написал первый куплет с припевом и остановился на этом. Отправив сообщением то, что получилось, Александру А., я думал, что дописывать дальше не буду. Мне не хотелось дальше писать о том, чего я сам не прошёл.

Но, прочитав то, что было написано, Саша проявил настойчивость и практически заставил меня продолжить песню. Он прислал мне несколько своих строчек и настоял на том, что эту песню необходимо дописать. Я благодарен ему за ту настойчивость, которая помогла мне всё-таки закончить эту песню. Так появилась песня про Дальнюю, 28. На девятом месяце моей трезвости (забавный факт), когда я писал третий куплет к этой песне, у меня было желание сделать его оптимистичным. Я думал, что люди, находящиеся там, все, как один, верят и надеются на новую жизнь без этой безумной тяги к спиртному...

В июле этого года мне представилась возможность побывать на

Дальней с донесением наших идей.

Побывав в этом, мягко говоря, неприятном месте, я был разочарован тем, что увидел и услышал там. Люди просто не хотели слушать о том, что можно жить по-другому. Они не верили в трезвую жизнь и считали себя безнадежно пропавшими. Все наши рассказы о трезвости они воспринимали, как непонимание их проблемы и как разговоры о том, чего, по их мнению, мы сами не проходили и не способны понять. Они считали себя «избранными страдальцами», которым ничто уже не поможет. Покинув это место, я был огорчен тем, что оптимизм третьего куплета песни не соответствует действительности.

И всё же... я не стал менять или удалять этот куплет. Я всё-таки надеюсь, что не все попадающие туда люди не хотят верить в новую, трезвую и счастливую жизнь. Надеюсь, что они поверят в своего Бога, который оградит их от этого безумья.

*Дмитрий Т., группа «Весна»*

## ПЕСЕНКА ПРО «ДАЛЬНЮЮ, 28»

1.

Дальняя не слишком далеко  
Ближе, чем вам может показаться  
Если пьёшь без меры и давно  
Запросто здесь можешь оказаться  
28 Дальняя, увы...

Это не на море санаторий,  
Там - любовь, надежды и мечты  
Засыхают - тряпкой на заборе  
Припев

Песня про дальнюю станцию -  
Ту, где трава по пояс -  
Звучит здесь не очень весело  
В моей больной голове.

Я нахожусь в прострации,  
Но шепчет мне внутренний голос:  
«Всё хорошо будет скоро.  
Дальняя, забудь обо мне!»

2.

Там не греет душу новый день,  
Не парят над головою птицы.  
Все цветные краски скрыла тень,  
Злобны взгляды и угрюмы лица.

К сожалению, но только здесь  
Понял я, насколько это страшно,  
Не забыть бы дома эту смесь  
Безнадёги с паникой ужасной.  
Припев.

3.

Только верю я, что обойдёт  
Стороной меня лихая доля,  
И ничто меня уж не вернёт  
В стены серые, где души воют.  
Я надеюсь, что меня мой Бог  
Оградит от этого безумья,  
То чего я сам, увы, не смог  
Даст Он, если только попрошу я  
Припев

*Дмитрий Т., группа «Весна»*

Тираж 150 экз.  
Подписано в печать 9.11.2017 г.  
Сверстано и отпечатано  
ООО «Корвус»  
656049, г. Барнаул, ул. Ползунова, 55а  
тел. (3852) 22-62-63