

Памятка заключенному,

который может

оказаться алкоголиком

одобрено Генеральной Конференцией
по обслуживанию А. А.



ВЫЗДОРОВЛЕНИЕ

Анонимные Алкоголики © - это содружество, объединяющее мужчин и женщин, которые делятся друг с другом своим опытом, силами и надеждами, чтобы решить свою общую проблему и помочь другим избавиться от алкоголизма.

- Единственное условие для членства в АА - это желание бросить пить.. Члены АА не платят ни вступительных, ни членских взносов. Мы содержим себя сами благодаря нашим добровольным пожертвованиям.
- АА не связано ни с какой сектой, вероисповеданием, политическим направлением, организацией или учреждением; стремится не вступать в полемику по каким бы то ни было вопросам, не поддерживает и не выступает против чьих бы то ни было интересов.
- Наша главная цель - оставаться трезвыми и помочь другим алкоголикам обрести здоровый, трезвый образ жизни.

*@ AA Grapevine, Inc.
Перепечатано с разрешения*

Copyright © 1961, 1987
Revised May 1987

Alcoholics Anonymous World Services, Inc.

Mail Adress: Box 459 Grand Central Station
New York, NY 10163

www.aa.org

Все права сохраняются за их владельцем
Адрес Содружества Анонимных Алкоголиков в России:
129128, Москва 128, а/я 33.
Напечатано в России

www.foaa.ru

Памятка заключенному,
который может
оказаться алкоголиком

Часть I

Как это было

Алкоголь не был для нас темой для разговоров - нам нравилось его просто пить. Мы пили все, что было на самом верху бутылки, на дне ее, и все, что между. Многие из нас даже и не подозревали о наличии у себя алкогольной проблемы, пока не стало слишком поздно. Анонимные Алкоголики дали нам второй шанс.

Многие из нас сами были когда-то заключенными. А алкоголь сыграл немалую роль в наших преступлениях - значительно большую, чем мы думали.

«Мне 57 лет, 11 из них я трезвый в АА. Я занимаю ведущее положение в промышленной фирме, меня уважают в семье. Но так было не всегда: 25 из этих моих 57 лет прошли в тюрьме».

Когда мы были моложе, нам нравилось время от времени выпивать. Это способствовало нашему хорошему самочувствию. Для нас не имело значения - часть ли мы толпы или же пребываем в одиночестве. Нам казалось, что мы чувствуем себя лучше, когда выпиваем. Мы могли танцевать, шутить либо просто безразлично стоять в углу. Выпив пару стаканчиков, мы казались себе храбрее, умнее и даже привлекательнее.

Все становилось забавнее. Мы могли пойти туда, куда всегда хотели попасть. Жизнь казалась проще.

И нам чудилось, что мы становимся счастливее. На время мы могли забыть о своих проблемах и расслабиться.

«Впервые я выпил в возрасте 13 лет. Через 4 года я был приговорен к 11 годам заключения».

Но рано или поздно жизнь уже шла не так, как хотелось бы нам. Мы злились. И пили, чтобы доказать людям, что мы «особенные». Порой мы даже не помнили, что натворили. Мы злились на друзей и домочадцев. Если люди спрашивали нас о нашем пьянстве, - мы лгали. А иногда еще и хвастались тем, как много мы пьем.

«Когда я впервые попала в тюрьму, я уже не испытывала ничего, кроме злости». Нам захотелось, чтобы нас оставили в покое. Мы видели, что у других все хорошо, и не могли понять, как они этого добиваются.

Некоторые из нас уже понимали, что алкоголь обернулся против нас, другие - нет. Но это уже не имело значения. Нам казалось, будто кто-то нам что-то должен, и мы начали «хапать» то, что, как мы считали, по праву принадлежит нам.

«Несколькими месяцами позже я ограбил аптеку. Все повторилось снова».

Мы узнали, что это такое, когда за тобой захлопываются двери тюрьмы. Для многих из нас это было впервые. Когда все вокруг нас рушилось, мы думали, что нуждаемся в выпивке. Мы воображали, что это единственное, что может объединить нас. Будущее выглядело весьма мрачным. Многие из нас задавались вопросом: «Что же хорошего во втором шансе?»

Часть II

Ответ был найден

У очень немногих из нас начались серьезные проблемы из-за алкоголя. И вот тут-то мы и остановились. Что-то надо было менять. Может, алкоголь был все же как-то связан со всеми нашими проблемами?

«Офицер по досрочному освобождению сказал, что мне обязательно надо посещать еженедельные собрания АА. Итак, я пошла туда; я была жутко зла и понимала, что мое ожесточение мешает людям общаться со мной. А мне было хорошо».

Мы изо всех сил старались доказать, что можем пить нормально. Но результат всегда оставался тем же - мы напивались. Мы продолжали считать, что будет по-другому. Но по-другому не было. Положение вещей лучше не становилось, оно только ухудшалось. Мы решили заняться проблемой нашего пьянства.

«Я пришел в Программу настроенным скептически. Мне все еще казалось, что я могу сам справиться с алкоголем. Я слабо представлял себе, насколько это радостно, ~ жить трезвым».

Мы часто и сами задумывались о своем пьянстве. Мы рассматривали плохие и хорошие его аспекты. Бывало, конечно, забавно, но существовала и другая сторона этого вопроса.

Для многих из нас это был первый честный диалог с самими собой о пьянстве. Мы увидели, как пили даже тогда, когда не хотели; как, однажды начав пить, уже не могли остановиться; как прятались от своих проблем за бутылкой.

«Когда в исправительном учреждении, где я отбывал срок, организовали группу АА, я только посмеялся. Но позже, когда мой давний собутыльник присоединился к этой группе, я и сам стал посещать собрания. Мне нравилось то, что я там видел и слышал».

Мы уже так сильно попали в беду, что решили попробовать не пить, хотя бы даже временно. Многие из нас слышали про АА. Может, мы тогда уже были готовы?

«Многие годы я таил обиду на свою первую жену за то, что она отправила меня в тюрьму. Я ненавидел «копов» за то, что забирали меня, и злился на друзей за отказ дать мне денег на выпивку. Сейчас я пытаюсь понять, что все они, каждый по-своему, помогли мне и подтолкнули меня к моей сегодняшней трезвости».

Одно из первых, что мы услышали в АА, у нас есть выбор - не пить. Мы видели, что люди в АА знали, что значит пьянство. Но они также знали и о том, что значит не пить. Мы решили послушать, что они могут нам предложить. Даже если мы не были уверены, а только думали, что у нас, возможно, есть проблема, нас все равно радушно встречали на собраниях АА. Мы не обязаны были говорить, что мы алкоголики. В АА никто не требовал от нас бросить пить, пока мы сами этого не захотим.

Они говорили нам, что, если мы не считаем себя алкоголиками, мы можем уйти и выпить. Они не станут нас останавливать. Но они хотели, чтобы мы поняли: они будут здесь же, если мы пожелаем вернуться.

Членов АА абсолютно не интересовало, сколько мы пили, что направили в прошлом или что именно мы пили: виски, вино, пиво или домашнее спиртное. Все, что интересовало членов АА, так это хотим ли мы что-то делать с нашим пьянством.

«Стены вокруг меня рушились, и я не знала, что делать. Неожиданно я поняла, что с нетерпением жду следующего собрания АА». Мы услышали, что АА говорит о возможности выбора, и захотели узнать больше. Многие из нас, точно так же, как были честны в отношении своего пьянства, впервые в жизни честно попросили о помощи, ведь мы искренно этого хотели. Мы узнали, что некоторые люди не могут пить без последствий. Никто, на самом деле, не знает, почему. Врачи называют алкоголизм болезнью. От самих членов АА мы узнали, что в этих случаях сила воли «не работает». То же можно сказать и о временных передышках. Рано или поздно, признавались они нам, они снова начинали пить. По их мнению, это было похоже на аллергию, и они с трудом обнаружили, что у них аллергия к спиртному. В АА мы услышали, что нельзя быть «немного» алкоголиком. Но если нам удавалось признаться себе в том, что у нас есть проблема, то появлялась надежда.

«Как только я почувствовала в себе готовность услышать и верить, что я - неплохой человек, что могу любить и быть любимой, что могу ходить с высоко поднятой головой и уважать себя, я поняла, что все будет хорошо».

Многие из нас пережили очень тяжелое время пьянства. Мы разорились и стали бездомными. Мы спали под дверями и попрошайничали. Мы катились по наклонной плоскости и, то попадали в психбольницы и тюрьмы, то выходили из них. Мы стали жестокими и злобными. У многих из нас от прошлого, как доказательство, навсегда остались шрамы.

Но не у всех алкоголиков такие проблемы. Многие из нас никогда не теряли работу и семью. Но у нас тоже есть шрамы - шрамы внутри нас. У нас та же проблема, что и у других, - мы не можем пить без последствий.

Мы узнали в АА, что точно так же, как существуют разные виды спиртного, существуют и разные типы алкоголиков. Нам говорили, что это не зависит от того, сколько человек пьет, что пьет или как долго. Что сделало с тобой пьянство - только это имеет значение.

«Меня попытались познакомить с Программой АА, но я сказал: «Что, черт возьми, хорошего в этом АА здесь, в тюрьме? Кроме того... весь этот вздор АА для тех бездельников, что ютятся по берегам рек и пьют всё, что горит».

Большую часть жизни мы смотрели на кого-нибудь и говорили: «Он - алкоголик». Но сейчас мы сфокусированы на самих себе и на собственном пьянстве. Больше не имеет значения, кто пил больше нас, а кто меньше. Мы не стараемся остановить чье-нибудь пьянство, мы пытаемся справиться со своим собственным.

Вы - алкоголик?

- | | Да | Нет |
|---|--------------------------|--------------------------|
| 1. Страдала ли работа из-за Вашего пьянства? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. Влияло ли Ваше пьянство на обстановку в доме? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. Была ли Ваша застенчивость причиной Вашего пьянства? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. Влияло ли Ваше пьянство на Вашу репутацию? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5. У Вас были денежные проблемы из-за пьянства? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6. Хотелось ли Вам опохмелиться наутро? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7. Приходилось ли Вам из-за пьянства общаться с людьми, которых Вы не уважаете, и бывать в местах, которые Вам не нравятся? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 8. Стали ли Вы из-за пьянства безразлично относиться к семейному благосостоянию? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 9. Уменьшились ли Ваши амбиции из-за пьянства? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 10. Пьянство повлияло на Ваш сон? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 11. Снизилась ли Ваша работоспособность из-за пьянства? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 12. У Вас были проблемы на работе или в делах из-за пьянства? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 13. Вы пили для того, чтобы избежать проблем или тревог? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 14. Вы пили в одиночку? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 15. У Вас были провалы в памяти из-за пьянства? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 16. Вы лечились когда-нибудь от алкоголизма? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 17. Вы пили, чтобы обрести уверенность в себе? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 18. Пьянство было причиной Вашего ареста, заключения или госпитализации? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 19. Вас возникало чувство вины после пьянки? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 20. У Вас возникала потребность выпить в определенное время каждый день? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Если Вы ответили «да» на три или более вопросов, то, возможно, Вы - алкоголик.

Но помните, что мы в АА следуем этой Программе добровольно. Никто не заставляет нас признавать себя алкоголиками. Никто не заставляет оставаться трезвыми в А А. Мы делаем это потому, что нам нравится то, что предлагает АА.

Часть III

Программа в действии (как это работает)

Многие люди сомневаются относительно АА, и им интересна наша точка зрения. «Почему эти люди хотят помочь нам?» - спрашивают они самих себя.

Мы не профессионалы

Некоторые люди получают деньги за работу с алкоголиками: доктора, адвокаты, психиатры или социальные работники. Наша работа в АА не оплачивается. Мы - алкоголики. Мы - алкоголики, нашедшие эффективный способ прекратить пить, способ, который работает. Мы не претендуем на знание ответов на все вопросы. Но мы очень хотим поделиться тем, что помогло нам. И мы делимся, потому что это помогает оставаться трезвыми нам самим. Наша главная цель - оставаться трезвыми самим и помогать тем, кто хочет бросить пить.

У нашего Содружества в целом нет мнений по каким бы то ни было вопросам, кроме АА. Но одно мы знаем наверняка: именно первая

рюмка приводит нас к выпивке. Многие из нас считали, что это происходит после третьего раза или с последней каплей в бутылке. Но в АА мы узнали, что причиной выпивки является самый первый глоток. Как только мы его сделали, мы уже не можем остановиться.

Мы не выступаем против алкоголя и не утверждаем, что АА - это единственный путь выздоровления. Все, что мы можем сказать, - это что нам оно помогает.

Мы не религиозны

Многие в АА говорят о Боге или о Высшей Силе. Но АА не связано ни с какой религией. Многие из нас говорят о Боге только потому, что нам это помогает, а не потому, что мы ждем, что вы разделите наши взгляды.

Религия - личное дело каждого. Будучи членом АА, Вы не обязаны верить в Бога. Все, что необходимо, - это ваше желание бросить пить. Высшая Сила у вас может быть та, которая вас устраивает, или вовсе никакой.

Мы это обсуждаем

АА возникло, когда один пьяница начал беседовать о пьянстве с другим. Это работает и по сей день. АА - это не групповая терапия или религиозное направление. Оказалось, что беседа с тем, кто знает, через что мы прошли, когда пили, действительно помогает. Мы расспрашивали других членов АА о том, как они бросили пить, и слушали их рассказы. Мы обнаружили, что определенного свода правил, которого нам следовало бы придерживаться, не существует. Однако, если бы мы вовремя услышали советы тех людей, кто в АА уже давно, мы, вероятно, смогли бы сберечь массу потерянного времени.

Мы делаем это 24 часа в сутки

Когда нам действительно хочется выпить, мы стараемся отодвинуть выпивку на 24 часа. Иногда это для нас слишком тяжело, и тогда мы сокращаем это время до шести часов или до часа, а то и до пяти минут.

Использование «24-часового плана» помогает также, когда мы чересчур сосредоточены на самих себе. Мы слышали: «Если Вы одним глазом смотрите в прошлое, а другим - в будущее, то Вы плохо видите свое настоящее».

Мы не можем изменить прошлое, гневаясь на него, и не можем предугадать будущее, беспокоясь о нем. Но мы можем что-то сде-

лать, изменив свое отношение к себе сегодня.

Оставаясь трезвыми

Для некоторых из нас бросить пить было просто. Мы делали это множество раз. Задача была сохранить это состояние.

Мы начали понимать, что именно имели в виду члены АА, говоря о том, чтобы суметь не поднять самую первую рюмку. И мы узнали, что случилось с людьми, даже имевшими уже определенные сроки трезвости, но поднявшими эту первую рюмку. Результат оставался неизменным. Они напивались.

И тогда пришло понимание, что оставаться трезвыми, - это самая сложная часть Программы АА. Но верно также и то, что здесь мы каждый день получаем самую большую помощь.

Шаги

Многие члены АА говорили о «работе по Шагам», и нам потребовалось время, чтобы понять, что же это такое. Мы открыли для себя, что Шаги - это сердце Программы АА, и некоторые люди считают их «Ступенями, которые подняли их к новой жизни».

Традиции

Чем больше мы узнавали про АА, - что в АА нет руководителей, что наше общее благополучие должно стоять на первом месте, почему первая «А» в АА означает «анонимные», - тем больше мы понимали важность Традиций. Если Шаги - это сердце АА, то Традиции - его хребет.

Материалы АА

В АА существует множество брошюр и книг, и мы старались заполучить их как можно больше. Даже уверенные в том, что никогда не станем их читать, мы все равно собирали их. И почти всегда они оказывались именно тем, что нам требовалось. Для нас, наконец, стали наполняться смыслом многие девизы членов АА в сегодняшней жизни. Мы слышали: «Первым делом - главное», и это помогло нам выбираться из многих затруднительных ситуаций. Совет «Тише едешь - дальше будешь» полезен тем, кто начинает злиться, когда не может чего-либо изменить. Мы слышали и про наших четырех врагов: *голод, гнев, одиночество и усталость*. Нам посоветовали не давать власти над собой ни одному из этих чувств, а отсюда следовало уже, что надо «быть проще». И, когда мы в первую очередь обращали внимание именно на все эти вещи, то чувствовали, что выпить

нам хочется гораздо меньше.

В АА есть свой ежемесячный журнал «Грейпвайн», и мы старались заполучить несколько его экземпляров. В журнале мы узнавали о членах АА со всего мира, и это помогало нам лучше понять, как работает Программа.

Те, кто любит писать письма, выяснили, что в Офисе по Обслуживанию существует Служба переписки, которая может помочь нам связаться с членами АА из внешних групп. Многие из нас писали письма, и получали на них ответы. Оказалось, что это эффективный способ поделиться своими мыслями, и одновременно узнать больше об АА.

Жить трезвыми

Мы поняли, что все, что мы узнавали в АА, было замечательно. Но нам надо было научиться применять эти знания в своей каждодневной жизни. Никому не дано было сделать это за нас. В конце концов мы пришли к выводу: или мы потонем, или выплывем. Всё, что члены АА могут предложить, - это опыт, силу и надежды. Мы с удовольствием поделимся всем этим с вами, как только вы будете к этому готовы. Решение за вами!

Личные истории

Эти истории написаны членами АА

Чарли М.

Однажды утром, лет восемь назад, я проснулся в тюрьме. Я бывал там и раньше, а поэтому не запаниковал и в этот раз. Но для меня было буквально шоком узнать, что я тут уже три дня, а не всего одну ночь, как мне показалось. А потому я сразу же постарался выяснить, когда же меня освободят. Еще удар. Вместо освобождения мне грозил суд за вооруженное ограбление. Я получил 19 лет.

В тюрьму я пришел преисполненным самыми отвратительными мыслями, какие только можно себе представить, затаившим злобу на весь мир и презирающим тюремное начальство. Целый год со мной было трудно общаться. Я не вылезал из депрессии и, продолжал злиться на всех.

Но, несмотря на такое мое состояние, со временем я стал замечать посетителей, которые регулярно приходили в тюрьму и, кажется, проводили какие-то собрания. Я выяснил, что это были члены АА - алкоголики, которые больше не пьют. Лично я считал их сумасшедшими. Но вскоре я заметил, что частенько вместе с ними приходила женщина. Итак, я стал ходить на собрания с одной единственной целью - «посмотреть на представительницу прекрасного пола».

Тем временем моя жена, которая была на свободе, познакомилась с Программой АА. Она стала вести трезвый образ жизни, и писала мне, что я тоже на правильном пути. Чтобы произвести на нее впечатление, я заучивал отрывки из книг АА и, включал их в свои письма.

К моему огорчению, она очень скоро поняла мою уловку, и посоветовала мне больше не обманывать себя, а стать честным и с самим собой, и с АА. Сначала я чуть не взорвался от злости, но когда поостыл, то решил поразмышлять над некоторыми из тех отрывков, что мне запомнились. И очень скоро вынужден был признать, что почти всю жизнь я был тщеславен и эгоистичен. Вынужден я был признать и то, что я - алкоголик, и нуждаюсь в помощи.

После этого я стал делать успехи в АА. Следующие четыре года были для меня счастливыми даже в тюрьме. Мнение обо мне было хорошим: благодаря АА - никаких дисциплинарных взысканий. В АА я приобрел друзей, что были честнее и вернее, чем все прежние. Моя жена была рядом со мной, и, отбыв шесть лет из девятнадцати, я вышел на свободу.

Первое, куда я пошел после освобождения, была группа АА в моем родном городе. Меня приняли таким, каков я есть, - нормальным человеком. Члены группы знали, что я только что вышел из тюрьмы, но отнеслись ко мне как к равному. Очень скоро меня выбрали секретарем группы, а еще через некоторое время - одним из основных спикеров в Содружестве АА нашего штата. Моя жена и я, мы стали самыми счастливыми членами АА в мире.

Если бы не группа АА в тюрьме и не честная и искренняя помощь внешних групп, я бы все еще находился в барах. Общество редко обращает внимание на обстоятельства, что приводят человека в тюрьму. Но я благодарю Бога за людей, поверивших, что я достоин спасения. Я благодарю Бога за АА.

Лайза Т

Мне 25 лет, скоро исполнится 26. Но я чувствую себя значительно старше, и причиной тому - проституция, пьянство и наркотики. Я занималась этим лет шесть или семь. Я родила девочек-близнецов, и отдала их на удочерение. Я решилась на это, потому что хотела, чтобы они росли в лучших условиях, чем я. Мой поступок до сих пор преследует меня и, не дает мне покоя, но я знаю, что поступила правильно. Сердцем я чувствую, что они счастливы и любимы.

Когда мне было пять с половиной лет, мой отец изнасиловал меня, и я думаю, что это и есть то единственное, что мучило и кипело во мне - вызывая боль, злобу и обиду. После того, что случилось, я всегда презирала себя. Закончилось тем, что я пустилась во все тяжкие. Мне казалось, что мне полагается вести себя так, как я того хочу. Я никого не слушала.

Меня всегда поражало, что мама и брат не теряли надежды и защищали меня. Когда я попадала в беду, они приходили мне на помощь, если могли.

У меня постоянно были проблемы с сутенерами, с полицией и со всеми вокруг меня. Сначала я напи-валась, чтобы суметь лечь в постель с любимым. Мужчины всегда чем-то напоминали мне отца, а потому относилась я к ним ужасно.

Кокаин я перестала употреблять около двух лет назад и просто

пила. В конце концов алкоголь взял верх. Я полностью потеряла контроль над собой. Я была просто переполнена ненавистью. Я ненавидела всех и вся - даже алкоголь, - но остановиться не могла. Тогда я решила покончить с собой. За последние два года у меня было уже несколько попыток самоубийства. В последний раз я очень близко подошла к своей цели, а когда у меня ничего не получилось, я поняла, что меня ждет нечто другое.

Сегодня я благодарю Бога и Программу АА. Думаю, что, если бы не АА, меня бы уже не было в живых. Впервые я знакомлюсь с АА и со всем, что оно несет в себе. И впервые за многие годы я чувствую себя хорошо.

Джон К.

Ребенком я воровал велосипеды, чтобы получить деньги на выпивку. Позже мы с приятелем крали машины, перегоняли их за границу штата и, избавлялись от них. В один год мы украли медной проволоки приблизительно на 20 000 долларов, обожгли ее, чтобы не выглядела новой, и продали за пару сотен баксов. Деньги, конечно же, пошли на выпивку.

В конце концов я женился, устроился работать на металлургический завод, у меня родились три дочери. Однако я регулярно пропивал зарплату, и когда жене надоело это, меня арестовали за то, что не содержу семью. Жена подала на развод. Судья обязал меня выплачивать семье содержание, но мои выплаты были лишь частичными, а иногда я и вовсе не платил.

Я знал, что добром это не кончится, и уехал из штата. Напившись в очередной раз, я украл машину и врезался на ней в столб у дороги. За пару стаканов в полиции я подписал бумаги, и меня отправили обратно. Я получил три года в исправительной колонии своего штата.

Меня попытались познакомить с Программой АА, но я сказал: «Какой, к черту, смысл в этом АА здесь, в тюрьме?» Кроме того, я был уверен, что я не алкоголик. Весь этот вздор АА для тех бездельников, что ютятся по берегам рек и сосут всё, что горит.

В день своего досрочного освобождения я сразу же напился. Я должен был поехать в указанный мне город к священнику, но опоздал на поезд. Через десять дней я наконец-то туда добрался.

Я посещал собрания АА, но по Программе не работал. На одном из собраний я встретил женщину, у которой тоже была беда с трезвостью. Поэтому мы стали общаться и вскоре поженились. Наше пьянство толкало нас все ниже и глубже, и вскоре мы стали пить уже всякую бурду, только чтобы

напиться. Однажды, пьяный, я даже поджег наш дом.

Наконец мы оба поняли, что мы - алкоголики, и бессильны перед алкоголем, как и говорилось на собраниях. Итак, мы вернулись в АА. На этот раз потому, что хотели обрести трезвость.

Весь путь до сегодняшнего дня - по 24 часа - мы живем трезво и счастливо. Да, мой работодатель знает о моем прошлом, но недавно он сказал, что я -самый надежный человек, который когда-либо у него работал.

Теперь я знаю, что существуют вещи, за которыми мне нужно следить, - и, в первую очередь, мне нельзя обижаться на людей. Многие годы я таил обиду на свою первую жену за то, что она отправила меня в тюрьму. Я ненавидел «копов» за то, что забирали меня, и злился на друзей за отказ дать мне денег на выпивку. Сейчас я пытаюсь понять, что все они, каждый по-своему, помогли мне и подтолкнули меня к моей сегодняшней трезвости.

Джордж В

Мне 57 лет, 11 из них я трезвый в АА. Я занимаю ведущее положение в промышленной фирме, меня уважают в семье. Но так было не всегда: 25 из этих 57 моих лет прошли в тюрьме.

Мои родители были весьма состоятельными людьми, и у меня было намного больше возможностей, чем у моих ровесников. Но уже к 20 годам у меня за плечами был длинный список арестов за драки, вожделение в нетрезвом виде и полный набор прочих обвинений. Я был два раза женат - один брак был аннулирован, а второй закончился разводом. А так как число моих арестов увеличивалось, я вступил в контакт с торговцами контрабандой и с игроками. В большинстве случаев я все же умудрялся избежать тюрьмы, так как оплачивал все штрафы, и нанимал адвокатов, способных уладить мои дела.

Постепенно я все больше и больше скатывался в ад. Я работал в двух игорных домах, но потерял оба места из-за пьянства. Я связался с группой взломщиков сейфов, и однажды ночью сам попробовал ограбить бар, где незаконно торговали спиртным. Но начал пить прямо возле стойки и отключился прежде, чем добрался до сейфа. Утром меня обнаружили там спящим. Я получил срок на 15 лет только за одно это.

Через 7 лет меня досрочно выпустили, и я решил порвать с прошлым. Но через полгода я напился и разбил машину. Меня арестовали за вожделение в нетрезвом виде и снова посадили в тюрьму. А так как до этого меня освободили досрочно, то теперь уж я отсидел свой срок до конца.

Куда я пошел после освобождения? В бар, где начался запой на шесть недель. В результате я снова попал в тюрьму, на этот раз за ограбление со взломом.

Через 4 года меня снова выпустили досрочно - на этот раз я вышел с пачкой денег, полученных путем мошенничества и шантажа в тюрьме. Но эти деньги быстро закончились, и я вынужден был связаться с вором-взломщиком, с которым познакомился в тюрьме.

Спустя несколько месяцев я ограбил аптеку. История повторилась снова. Я начал пить сироп от кашля и отключился прежде, чем взял в руки хоть одну монету. Полицейский, совершая обход, заметил взломанную входную дверь, и на этот раз мне дали 10 лет - без права досрочного выхода.

Единственное, что меня интересовало в первые семь лет моего срока, - это азартные игры и как можно больше алкоголя.

Когда в исправительном учреждении, где я отбывал срок, организовали группу АА, я только по-смеялся. Но позже, когда мой давний собутыльник присоединился к этой группе, я и сам стал посещать собрания. Мне понравилось то, что я там видел и слышал.

Я решил признать, что я - алкоголик, и что АА может помочь мне обрести трезвость. Я стал активно участвовать в работе группы и помогать другим алкоголикам. Даже имея возможность доставать алкоголь, я не выпил ни капли за оставшиеся три года срока.

Наконец я вышел на свободу. И с тех самых пор я сохраняю трезвость - в основном благодаря тесной работе с местными группами АА и помогая алкоголикам-заключенным. Я делаю все, что в моих силах, и это помогает мне.

Норман С.

Первые я выпил в возрасте 13 лет. Через четыре года я получил приговор на 11 лет тюрьмы. Выйдя на свободу, я нашел хорошую работу, женился, и мы счастливо прожили четыре года.

С рождением первого ребенка начались проблемы. Я не был готов к отцовству, и мы стали ссориться по мелочам. Однажды вечером я выскочил из дому, чтобы немного выпить и успокоиться. А возвратился через четыре месяца. Жена отказалась показать мне ребенка и выгнала из дому. Я снова вернулся к алкоголю и, чтобы добыть деньги на спиртное, стал воровать. Я старался помириться с женой, но она меня, презирала и пригрозил арестом. Я пил все больше и стал терять память.

Однажды ночью, после аварии с полицейской машиной, я пришел в себя. Я и один из полицейских были серьезно ранены. Я выяснил

также, что успел совершить еще одно преступление, за которое и отбываю сейчас срок.

Один из тюремных докторов спросил меня, хочу ли я стать членом организованной в тюрьме группы АА. Я согласился. Но в основном, чтобы было приятно ему.

Я пришел в Программу настроенным скептически. Мне все еще казалось, что я могу сам справиться с алкоголем. Я слабо представлял себе, насколько это радостно - жить трезвым. С тех пор я многое узнал из Программы АА. Один из главных выводов - я еще не был зрелой личностью.

Я научился жить одним днем и решать свои проблемы, а не бегать от них. И я нашел много, много надежных друзей в АА, которые будут со мной до конца моих дней. Поверьте мне, никто не понимает алкоголика так, как другой алкоголик.

Женевьева

Когда я впервые попала в тюрьму, я уже не испытывала ничего, кроме злобы. Она, как бушующее пламя, сжигала мое сознание. Почему они заточили меня на 15 лет, оторвали от моего лучшего друга Алкоголя? В последующие два года я жила с одной-единственной мыслью - выпить. Даже во сне мне снились бары, друзья-собутельники и, даже похмелье.

Офицер по досрочному освобождению сказал, что мне обязательно надо посещать еженедельные собрания АА. Итак, я пошла туда. Я была жутко зла и понимала, что мое ожесточение мешает людям общаться со мной. А мне было хорошо. Я, как паяльная лампа, обжигала всех вокруг. Я не желала ни с кем разговаривать, мне не хотелось, чтобы меня трогали. Когда члены АА улыбались мне, мне хотелось их ударить. Итак, почти два года раз в неделю я ходила на собрания АА, не разговаривая и не слушая. Я не понимала, что плохого в моей жизни, и не могла дожидаться, когда к ней вернусь.

Однако я испугалась, когда поняла, что эти члены АА - самые стойчивые люди, каких я когда либо встречала. Они постепенно пробивали мою броню злости, и я даже не замечала этого.

Однажды вечером, сидя в камере после собрания АА, я вдруг почувствовала, что к моей злости примешивается еще какое-то чувство. Я не знала, что это было, но поняла - что-то во мне вот-вот взорвется, и я больше не могла полагаться на себя. Я хотела сесть на кровать, но почему-то оказалась на коленях на полу. Слезы рекой текли по щекам. Я смогла произнести только одно: «Боже, помоги мне. Я больше так не могу».

На следующее утро, наряду с оставшейся еще злостью, я испытала чувство страха и смятение. Стены вокруг меня рушились, и я не знала, что делать. Неожиданно я поняла, что с нетерпением жду следующего собрания АА.

В ту пятницу я шла на собрание, с нетерпением ожидая его начала, и увидела незнакомую женщину, стоявшую в коридоре у входа. Она была испуганная, и страшно нервничала. Я подошла к ней, пожала ей руку, и поблагодарила за то, что она пришла. Мы стали добрыми друзьями.

Произошло и еще кое-что. На этих собраниях я жадно впитывала знания и любовь членов группы. Но собрание проходило всего час в неделю, и мне каждый раз приходилось его ждать.

Перед моим освобождением собрания проходили уже пять раз в неделю. Наряду с этим было много других различных мероприятий для женщин и для семей. В день моего освобождения замечательный человек из АА встретил меня на пороге. Он помогал мне потом в течение трех или четырех месяцев.

Ох, как нелегко было привыкать «на воле» к жизни без алкоголя. Но мне много помогали. Их не интересовало, где я была или чем занималась в прошлом, - им было интересно мое настоящее и будущее. И они всегда были рядом, когда я оступалась.

Это было почти семь лет назад. Я продолжаю посещать собрания АА, и помогаю другим алкоголикам, мужчинам и женщинам. Все это нелегко. Но, когда я не пью, с каждым днем становится легче. Со мной происходит много хорошего. Но ничего этого не было бы, если бы не те настойчивые, любящие люди из «Анонимных Алкоголиков».

Как только я поверила, что я - неплохой человек, что могу любить и быть любимой, что могу ходить с высоко поднятой головой и уважать себя, тогда я поняла, что все будет хорошо. Огромное количество людей помогли мне вернуться к жизни, и просто сказать им «спасибо» - это так мало. Итак, прежде всего ради себя самой и ради всех тех, кто протянул мне руку помощи, я постараюсь оставаться трезвой каждый новый день и помогать тем, кто идет следом за мной.

Фред С.

Мой последний приговор был - 5 лет. Я стал членом АА с первой же недели пребывания в тюрьме. Я обрел реальную надежду. Сначала я просто слушал других членов группы. Но потом мне сказали, что надо «быть активнее», и я так и поступил. Я решил помочь себе

и старался применять в жизни то, что узнавал.

Почему я считаю, что Программа мне помогает? Что ж, когда настал срок моего возможного досрочного освобождения, мне отказали. У меня есть жена и четверо детей, которых я люблю больше всего на свете. И мне так хотелось быть вместе с ними, что я ощущал это даже физически. Однако, когда мне сообщили решение об отказе, я воспринял его без огорчения, понимая, что ничего не могу изменить. «Прими то, что ты не в силах изменить», - услышал я в АА. И понял, что смогу пережить это разочарование.

С самого начала мне сказали, что АА поможет мне только остаться трезвым: это не социальная служба и не центр занятости, и они не в состоянии помочь каждому заключенному выйти досрочно. И я знаю, что после освобождения АА будет только помогать мне в сохранении моей трезвости, и не более того.

Став членом АА, я познакомился со многими людьми точно с такими же, как у меня, проблемами. И хотя некоторые из них говорят, что их материальное положение не улучшилось, многие все же признают, что материально стали жить лучше. Меня больше всего поражает то, что любому члену АА, независимо от срока его пребывания в Программе, нравится тот образ жизни, который предлагает эта простая программа выздоровления.

В моем случае, даже в не зависящих от меня обстоятельствах, работая по Двенадцати Шагам по мере сил и возможностей, я чувствую новый интерес к жизни. Я не обманываю себя. Вероятно, жизнь на свободе не будет той утопией, которую я себе представляю, но я уверен, что она не будет неуправляемой, как раньше. Трезвая жизнь каждый день приносит все новые возможности для меня и моей семьи. Я понял, что жизнь стала для меня привлекательнее, чем раньше.

Разве можно требовать чего-то еще?

Чего АА не делает

1. не вербует в члены АА;
2. не хранит личные истории и списки членов;
3. не проводит исследования;
4. не присоединяется к общественным организациям, хотя многие члены АА активно сотрудничают с ними;
5. не следит и не контролирует своих членов;
6. не ставит медицинские или психологические диагнозы и не дает подобных прогнозов;
7. не проводит госпитализацию, не обеспечивает лекарствами или медицинским или психиатрическим лечением;
8. не вступает в дискуссии по поводу алкоголя или других проблем;
9. не обеспечивает жильем, пищей, одеждой, работой, деньгами и т. д.;
10. не предлагает религиозные услуги;
11. не обсуждает домашние или профессиональные проблемы;
12. не принимает деньги или пожертвования на свои нужды от не членов АА;
13. не дает рекомендательные письма в совет по досрочному освобождению, адвокатам или в суд;
14. не обеспечивает мотивацию алкоголиков к выздоровлению.

Двенадцать Шагов Анонимных Алкоголиков

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

Двенадцать Традиций 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 котором Он может предстать в нашем групповом сознании. Наши руководители всего лишь облеченные доверием исполнители, они не приказывают.*
- 3. Единственное условие для того, чтобы стать членом АА - это желание бросить пить.*
- 4. Каждая группа должна быть вполне самостоятельной, за исключением дел, затрагивающих другие группы или АА в целом.*
- 5. У каждой группы есть лишь одна главная цель – донести наши идеи до тех алкоголиков, которые все еще страдают.*
- 6. Группе АА никогда не следует поддерживать, финансировать или предоставлять имя АА для использования какой-либо родственной организации или посторонней компании, чтобы проблемы, связанные с деньгами, собственностью и престижем не отвлекали нас от нашей главной цели.*
- 7. Каждой группе АА следует полностью опираться на собственные силы, отказываясь от помощи извне.*
- 8. Сообщество Анонимных Алкоголиков должно всегда оставаться непрофессиональным объединением, однако наши службы могут нанимать работников, обладающих определенной квалификацией.*
- 9. Сообществу АА никогда не следует обзаводиться жесткой системой управления; однако мы можем создавать службы или комитеты, непосредственно подчиненные тем, кого они обслуживают.*
- 10. Сообщество Анонимных Алкоголиков не придерживается какого-либо мнения по вопросам, не относящимся к его деятельности; поэтому имя АА не следует вовлекать в какие-либо общественные дискуссии.*
- 11. Наша политика во взаимоотношениях с общественностью основывается на 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 главным являются принципы, а не личности.*