

Журнал Латвийских Анонимных Алкоголиков



VĪNOGA

ПОДБОРКА  
статей

№ 4

ЯНВАРЬ – ИЮНЬ 2023 ГОДА



WWW.AAVINOGA.ORG

## СОДЕРЖАНИЕ

### РЕДАКЦИОННАЯ КОЛОНКА

Безумные ожидания.....	1
24.....	2
<i>Этого члена АА иногда раздражает фраза «всего 24 часа трезвости».</i>	
Завтрашний день – это иллюзия.....	5
<i>Мне не нужно полностью отказываться от алкоголя или обещать себе, что я больше никогда не буду пить. Мне просто необходимо воздержаться от алкоголя сегодня.</i>	
319.....	7
<i>Член АА делится тем, как онлайн собрания на иностранном языке помогают ему оставаться трезвым.</i>	
Долг (АА) платежом красен .....	9
<i>Член АА рассказывает, как наши традиции защищают содружество от финансовых проблем.</i>	
Я не могу разгуливать по улицам голышом.....	11
<i>Член АА рассказывает, почему ему трудно применять программу Двенадцати шагов в отношении финансов.</i>	
Одно большое, серьезное испытание .....	13
<i>За свой трудный опыт она благодарна.</i>	
Можно улучшить! .....	15
<i>Этот член АА рассказывает, почему самое сложное время для него наступает именно тогда, когда всё хорошо.</i>	
Шаги к душевному покою.....	18
<i>Эта алкоголик рассказывает, как 12 шагов привели её к душевному покою.</i>	
Уровни душевного покоя.....	20
<i>Член АА объясняет, как со временем углубилось его понимание душевного покоя и какие инструменты он использует для его достижения.</i>	
Чудо путешествий.....	22
<i>Из-за пьянства путешествия исчезли из его жизни. Теперь же в трезвости он путешествует по местам, о которых даже не смел мечтать.</i>	



Онлайн-журнал Латвийских Анонимных Алкоголиков «Винога»  
на латышском и русском языках

ЧИТАЙ!



Каждый месяц новые статьи на сайте [aavinoga.org](http://aavinoga.org)  
Два раза в год подборка статей – распечатай, читай сам и бери с собой на группу!

СЛУШАЙ!



[SoundCloud.com @AAVinoga](https://www.soundcloud.com/AAVinoga)

ПИШИ!

Историю своей жизни  
Историю о своём опыте на различные темы  
[redakcija.vinoga@gmail.com](mailto:redakcija.vinoga@gmail.com)  
29631741 (Мая)

## Безумные ожидания

Не знаю как ты, но я каждый год в начале лета занимаюсь одним и тем же. Я жду. Нет, я не жду отпуска и прекрасных солнечных дней и тёплых романтических вечеров. Точнее жду, но еще больше я жду другого. Я жду, что у меня отрастут ноги.

Помнишь про ноги из Большой книги: «Мы похожи на безногих и нелепо думать, что конечности могут вырасти снова». Раньше, в начале своей трезвой жизни, я был уверен, что это напутствие относится лишь к тем, кто еще не принял факт, что он алкоголик и не может пить как все. С этим у меня было всё в порядке – первый шаг я сделал еще до того, как пришёл в АА. Только гораздо позже я осознал, что это предложение находится в главе, которая полностью посвящена не физическому аспекту алкоголизма (аллергии на алкоголь), а умственному. Эта глава («Ещё об алкоголизме») рассказывает о моём безумном мышлении в трезвости. Она о том, как мне трезвому приходят на ум безумные идеи, в которые я начинаю верить и которым я не способен своими силами противиться.

Так и с моими ожиданиями. Я каждый год упорно верю, что раз я занимаюсь программой выздоровления АА (делаю программу 12 шагов на ежедневной основе, служу на группах, работаю с подспонсорными, несу весть в тюрьме, служу в редакции «Винога»), то наградой за это будут новые ноги на лето, благодаря которым я смогу взять отпуск от АА и хорошенько отдохнуть, как все нормальные люди. Но я благодарен, что моя Высшая Сила в довольно мягкой форме мне напоминает, что для того, чтобы вести себя как нормальные независимый человек, мне всё время нужны конкретные действия, описанные в программе. Для меня это третий шаг каждое утро, десятый в течение всего дня, одиннадцатый перед сном и двенадцатый хотя бы время от времени. Вот моё лекарство, которое мне прописал Билл У. и его единомышленники.

Если ты настоящий хронический алкоголик как я, то уверен, у тебя в кармане летней одежды найдётся такой же рецепт. А наша редакция журнала «Винога» предлагает добавить к этому набору лекарств еще и чтение нашего журнала. В этом летнем номере подборка статей за последние полгода. Если не захотишь читать (ты же алкоголик), статьи можно слушать: для этого просто используй QR код. И пусть «Винога» станет еще одним правильным действием этим летом.

От лица редакции,  
Дмитрий П.

# 24

*Этого члена АА иногда раздражает фраза «всего 24 часа трезвости».*

Когда я начинаю писать, я всегда удивляюсь, почему собственно написание не приходит так же легко, как согласие написать что-то. Это немного напоминает мне время, когда я пил, когда я очень часто утром принимал решение «не сегодня», а вечером (обычно около 21.44) я бросался в машину, чтобы получить свою дозу «лишь на сегодня». Обещать всегда легче, чем действовать.

На этот раз объектом моей решимости стала статья на тему «24 часа». Тема, которая вызывает у меня двойные чувства. Это было одним из моих главных эгоистичных намерений при написании статьи – понять, почему меня иногда раздражают слова «24 часа» или «только 24 часа трезвости».

Во-первых, я должен признать, что я все еще довольно подозрительно отношусь ко всему, чего нет в Большой книге. Я боюсь, что тяга некоторых алкоголиков к «минесотизации» программы АА или их стремление к духовной импровизации и поиску самых прямых (легких) путей к трезвости закончится где-то, откуда уже нет пути назад к аутентичной программе АА. К той, которая работает, и которая описана в книге «Анонимные алкоголики».

Во-вторых, я также считаю, что крылатые выражения, часто используемые членами АА (включая «всего 24 часа трезвости»), вызывают некоторое сопротивление или подозрение относительно искреннего желания говорящих работать над собственным выздоровлением. По моему опыту, большинство пользователей крылатых фраз не являются самыми активными практиками программы шагов АА. Иногда мне кажется, что крылатые выражения служат скорее поощрением для самих говорящих, которые пытаются поддерживать иллюзию собственной духовной формы.

Итак, эти два пункта – мои основные возражения против 24 часов. Если говорить упрощенно, то мои основные возражения против выражения «24 часа» – это мои изъяны характера – страх и подозрительность.

Но прежде чем перейти к положительным сторонам, я хочу сделать шаг назад и выяснить, откуда взялась идея 24 часов трезвости? Немного порывшись в интернете, я обнаружил, что существует книга «Двадцать четыре часа в день», которая повлияла на то, что идея 24 часов укоренилась в сообществе АА. Книга была опубликована за пределами АА в 1954 году. Она была написана Ричмондом Уокером, алкоголиком, который, как Билл и Боб, начал свою трезвость в Оксфордской группе, но позже присоединился к АА и достиг 23 лет трезвости, прежде чем отправиться в рай для писателей. Книга предназначалась для алкоголиков как инструмент для улучшения их повседневной духовной жизни, с тремя предложениями на каждый день: ежедневные мысли (для размышления), медитация и молитва. По некоторым данным, эта книга является второй по популярности среди алкоголиков (после Анонимных Алкоголиков), хотя она не является официальной литературой АА и не является книгой «Ежедневные размышления» АА.

Таким образом, можно сделать вывод, что, хотя в 1950-х годах представители АА не признали работу автора и отказались публиковать книгу, она все же была написана, так сказать, «в подвалах АА». Это значительно успокоило мой робкий и подозрительный дух, и отныне я могу смотреть на «24 часа трезвости» с более светлой перспективой.

Мой алкогольный ум характеризуется широким диапазоном и быстротой. Я могу легко и быстро перемещаться с высот счастья в долину печали и из джунглей прошлого в рай будущего. Если

бы я был автомобилем, моей главной характеристикой были бы не четыре колеса, а коробка передач с двумя скоростями – первой и последней. Я либо торможу, либо лечу. Конечно, это не обязательно плохо, но это относительно сложно, и это мешает жить в настоящем. Вот почему «24 часа трезвости» для меня – это алкогольная версия концепции «здесь и сейчас», которая помогает мне стабилизироваться, когда внутренние демоны снова закатили свою вечеринку. В таких случаях мой ум часто путается, и я перестаю понимать, что такое «здесь и сейчас». Я часто боюсь, что сейчас, находясь в «здесь», я потеряю некоторые из возможностей или даров жизни, которые принадлежат мне. Именно в таких сложных душевных состояниях мне помогает простой принцип «24 часов трезвости». Потому что он говорит мне, что когда я не знаю, что делать, есть одна вещь, которую я действительно могу сделать – не пить в течение 24 часов. А там посмотрим.

«А там посмотрим» – это еще одна вещь, которая ассоциируется у меня с понятием «24 часа» и которую я считаю одним из самых больших откровений и уроков на моем пути АА. Когда я пришел в АА, одним из продуктов моего широкого кругозора и стремительности было осознание того, что мягкость и благоразумие не входят в набор инструментов настоящего мужчины. И хотя я, наверное, тысячу раз слышал поговорку «утро вечера мудренее», она не нашла во мне отклика. С возрастом у меня накопился противоположный опыт: по утрам у меня был туманный взгляд на жизнь, но по вечерам, когда я потягивал эликсир мудрости, все вдруг становилось ярче и цветнее, и я был способен понимать, обсуждать и принимать самые важные решения в своей жизни. Материальные проявления этих мудрых вечеров часто можно было найти на следующее утро (опять же с затуманенным взором) в отправленных электронных письмах или переписке в социальных сетях.

Придя в АА и в результате оставшись без источника вечерней мудрости, я чувствовал себя относительно растерянным в течение всего дня. Это научило меня отступить от моего мужского понимания, что всё должно быть решено сразу. Я постепенно начал принимать решения и делать важные вещи не в первые 24 часа, когда что-то приходило в голову. Особенно когда это касалось отношений или вопросов, где мои решения могли повлиять на других людей. Я обнаружил, что это значительно сокращает количество ошибок, компенсаций и извинений, которые мне приходится приносить. Сегодня я очень твердо придерживаюсь идеи «не в первые 24 часа» или «посмотрим», и это сделало мою повседневную жизнь довольно спокойной. Иногда в глубинах моей памяти все еще шевелится старая, грустная мысль или идея о днях настоящей мужской жизни, полной приключений и волнений. Тогда я понимаю, что пришло время помедитировать или произнести молитву. Затем дух Одиссея быстро улетучивается.

И, наконец, я связываю принцип «24 часа трезвости» с благодарностью одному из моих спонсоров, который познакомил меня с таким материалом, как «Только сегодня». Этот принцип показывает мне, кем я могу стать, если продолжу следовать программе АА, и каким может быть мой идеальный день выздоравливающего алкоголика.

Да здравствуют 24 часа без страха!

### **Только сегодня**

**Только сегодня** я постараюсь жить только ради этого дня и не попытаюсь решить все свои проблемы сразу. Я могу двенадцать часов заниматься тем, что мне не нравится, даже если мне кажется, что придется терпеть это всю оставшуюся жизнь.

**Только сегодня** я буду счастлив, тем самым признавая истинность слов Авраама Линкольна о том, что «большинство людей счастливы лишь настолько, насколько они сами решили быть счастливыми».

**Только сегодня** я приспосабливаюсь к тому, что есть, и не пытаюсь подстроить всё под свои желания; я принимаю свою «судьбу» такой, какой она будет, и живу с ней.

**Только сегодня** я постараюсь укрепить свой разум. Я буду учиться. Я узнаю что-то полезное. Я не буду держать свой ум в бездействии. Я буду читать то, что потребует усилий, размышлений и концентрации.

**Только сегодня** я буду упражнять свою душу тремя способами: я сделаю доброе дело для кого-то без чьего-либо ведома. Если кто-то узнает, это не будет считаться. Я сделаю как минимум две вещи, которые не хочу делать, просто упражнения ради. Я не буду показывать свою обиду никому, я могу чувствовать обиду, но сегодня я не буду ее показывать.

**Только сегодня** я буду приятным. Я буду выглядеть наилучшим образом, буду одеваться со вкусом, не буду громко говорить, буду вежливым, не буду никого критиковать. Я не буду ни на что жаловаться, не буду пытаться воспитывать или дисциплинировать кого-либо, кроме себя.

**Только сегодня** у меня будет план на день. Возможно, я не выполню его полностью, но он у меня будет. Я избавлю себя от двух бедствий: поспешности и нерешительности.

**Только сегодня** я проведу полчаса в тихом одиночестве и расслаблюсь. В какой-то момент в течение этих 30 минут я попытаюсь взглянуть на свою жизнь более трезвым взглядом.

**Только сегодня** я не буду бояться. Особенно я не буду бояться радоваться прекрасному и верить, что как я даю добро миру, так и мир даст добро мне.

Анонимный автор

# Завтрашний день – это иллюзия

*Мне не нужно полностью отказываться от алкоголя или обещать себе, что я больше никогда не буду пить. Мне просто необходимо воздержаться от алкоголя сегодня.*

**7 ноября 2018 г.**

Я проснулся в своей постели с ясным сознанием. Это было утро среды. Накануне вечером я побывал на своем первом собрании Анонимных Алкоголиков и очень этим гордился. Несмотря на несколько обескураживающий опыт, который отличался от моих ожиданий, я не пил во вторник вечером, и это уже была маленькая победа в моей борьбе с ежедневным пьянством. Я решил, что собрание АА помогло.

«Сегодня я тоже не буду пить,» – пообещал я себе и пошел на работу.

В течение всего рабочего дня, наряду с обязательными действиями и мыслями, связанными с выполнением работы, в моей голове фоном звучал опыт предыдущего вечера. Не столько само собрание или детали его содержания, сколько тот факт, что я посетил его, что я не пил после собрания, что я наконец-то решил свою проблему с алкоголем. Я сходил, я не выпил, я решу эту проблему. Я, я, я... Есть люди, у которых после первой пары недель в АА на глазах появляются розовые очки, у меня они появились после первого собрания. В течение дня моя гордость за путь, который я выбрал, обратившись за помощью, только росла, и к полудню я был полностью убежден, что, по сути, решил свою проблему с алкоголем.

После работы, когда я ехал домой привычным маршрутом, в моей голове завязалась дискуссия. Какие-то мысли, почти как голоса, начали ставить под сомнение мой энтузиазм не пить, и вскоре возникли вопросы, действительно ли я настолько сумасшедший, или же я могу решить проблему пьянства другим способом, и разве можно прожить остаток жизни без единой бутылки? Я сознательно не участвовал в этой дискуссии сам, но как наблюдатель я просто позволил «им» разобраться с этим, и «они» разобрались. Совершенно незаметно, почти без какой-либо воли или возможности с моей стороны повлиять на происходящее, я занял правую полосу и благополучно свернул с автострады в сторону супермаркета, расположенного на противоположной стороне шоссе. Я припарковался и направился прямо в магазин за спиртным. Я сам не хотел этого делать, но все равно пошел. У меня было ощущение, что я не контролирую себя и что какая-то другая сила направляет меня. Я только что убедил себя, что решил свою проблему, но теперь я смело вошел в магазин спиртных напитков и выругался про себя – почему эти Анонимные Алкоголики сидят в подвалах каких-то церквей, вместо того чтобы стоять у магазина, где продается алкоголь, и отговаривать таких пьяниц, как я, которые хотят не покупать бутылку, но, видимо, ничего не могут с этим поделать. Дома я наполнил бокал, написал смс парню, который дал мне свой номер телефона накануне вечером после собрания, но так и не отправил смс. Я выпил все, что купил.

**8 ноября 2018 г.**

Я проснулся в своей постели с неясным сознанием. В будние дни я обычно пью меньше, чем в выходные, поэтому я привык к такому уровню похмелья, и на работе это не сильно сказывалось. Я знал, что до полудня будет трудновато, но потом все будет нормально, а если вечером удастся опохмелиться... Однако на этот раз, помимо физического похмелья, меня мучило еще и моральное. Я не мог понять, что это за механизмы, из-за которых я вчера напился. Да, я часто давал себе обещания и так же часто их нарушал, но в этот раз все было совсем по-другому, как мне казалось. На этот раз я действительно решил не пить. Я действительно верил, что на этот раз все по-настоящему. Самым большим отличием было

то, что я понял, что в этот раз я действительно не хочу пить. Как же могло случиться, что я снова напился? Я не мог перестать думать об этом весь день, поэтому дотянул до вечера не опохмеляясь и пошел на второе в своей жизни собрание АА.

Когда я пришел, там уже было несколько знакомых лиц по первому собранию. Один из них с надеждой спросил: «Сколько уже? Третий день, да?» Мне было стыдно и я пробубнил себе под нос, что вчера напился. Я ожидал получить моральную взбучку, но этот человек просто рассмеялся и сказал, что это нормально. Вскоре к нашему разговору присоединился еще один брат и пригласил меня после собрания пойти в пиццерию на неформальную встречу. Я согласился, и, кажется, именно там я впервые услышал о принципе 24 часов. В то время я не осознавал этого в полной мере, но лично для меня принцип 24 часов – это самое важное, чему я научился в Анонимных Алкоголиках.

Съев пиццу, я отправился домой и, что почти невероятно, в тот вечер больше не пил. Когда я ложился спать, я осознал интересную реальность: я проснулся 7 ноября и пообещал не пить в этот день, но я не пошел на собрание и напился в тот вечер. 8 ноября я проснулся и пообещал себе не пить в этот день, пошел на собрание и лег спать трезвым. Тогда я пришел к выводу, что должен стараться не пить один день за раз, а чтобы не напиваться вечером, я должен ходить на собрания. Так я и сделал, и хотя я больше не хожу на собрания каждый день, я не пил с того дня.

## **Сегодня**

Много 24 часов, прожитых в трезвости. В моей жизни и раньше было много 24 часов, но тогда я не знал, что можно жить одним днем за раз. В то время я находился в состоянии неопределенности, колеблясь между сожалением и ностальгией по прошлому и надеждой или тревогой за будущее. Сегодня все по-другому.

Как я уже говорил, принцип 24 часов – это самое важное, чему я научился в Анонимном сообществе. Я понимаю это так. Мне не нужно навсегда отказываться от алкоголя или обещать себе, что я больше никогда не буду пить. Сегодня я просто обязан воздержаться от алкоголя. Завтра я могу пить столько, сколько захочу. Но не сегодня. Сегодня я должен жить трезво. Живя так, каждое завтра превращается в сегодня. И это все, с чем мне приходится иметь дело. И я могу это сделать. Я могу справиться с одним днем.

О. К.

*Член АА делится тем, как онлайн собрания на иностранном языке помогают ему оставаться трезвым.*

Локдаун времен пандемии был абсолютной необходимостью для сдерживания малоизвестного тогда вируса Ковид 19, но стал зоной риска для людей с проблемами зависимости. Изоляция и замкнутость – это ловушки для зависимостей. Поэтому многие члены АА, достигшие достаточно устойчивого периода трезвости и чувствовавшие себя достаточно уверенно в повседневной жизни, если они регулярно посещали собрания АА, во время пандемии попали в ловушку, хитроумно расставленную на их собственном диване.

Онлайн-встречи были одним из немногих вариантов для поддержания пульса программы, но в то же время это была виртуальная альтернатива, которая еще не была достаточно изучена, и, посетив несколько онлайн-собраний, я в основном слышал о проблемах, связанных с отсутствием живых групп. Это побудило меня посмотреть, что происходит за пределами латышского языка. И я отправился в путешествие во времени и пространстве, когда даже нахождение на улице после 20.00 было наказуемым преступлением. Я набрал в Google «АА online meetings in USA» и перенесся на родину программы АА и Интернета.

С детства у меня была необъяснимая тяга к числам и цепочкам цифр. Даже когда я пил, я часто выбирал алкоголь по цене, а не по марке или содержанию. Наверное, поэтому неудивительно, что среди большого разнообразия предложений американских онлайн-собраний я выбрал комбинацию 319.

Должен также признаться, что я искал собрания после основательного срыва и двухнедельного запоя. Внезапная потребность в трезвости и исповеди была неотложной, но на часах было 5 утра. Я знал, что у меня есть три часа, чтобы воспользоваться здоровым вдохновением, иначе дверь магазина поглотит меня, и я понятия не имел, когда снова выберусь из этой абсурдной системы самопереваривания.

Скептически подняв палец, я нажал на давно избитую кнопку «присоединиться к встрече Zoom» и отодвинул в сторону пустые бутылки, которые за предыдущие дни в большом количестве скопились на моем столе и вместе с клавиатурой напоминали оргАн алкоголика. Несмотря на раннее утро (и поздний вечер в США), собрание удивило меня большим количеством участников. Около 100 участников наблюдали за говорящим, выражали поддержку или делились своим опытом в общем чате, или готовили еду на заднем плане, изредка обращая внимание на экран, когда сказанное там перекликалось с их собственным опытом. Эта непринужденная атмосфера побудила меня поднять свою виртуальную руку, чтобы поделиться собственной историей недавнего срыва. Каждому выступающему дается максимум 5 минут, а само собрание длится час. Но по истечении часа меняются только ведущий и тема. Участники могут проводить на собрании неограниченное количество времени и поднимать руку несколько раз по мере необходимости. Когда подошла моя очередь выступить и ведущий пытался разобраться с произношением моего имени, я сказал, что мне сегодня так же тяжело. Это вызвало всеобщее веселье, и мне было легче продолжать говорить суровую правду. Через 5 минут меня никто не прервал, мне позволили закончить то, что я хотел сказать, потому что поняли, что это сейчас важнее, чем строгая дисциплина учета времени. В последующие дни, заходя на собрания, я понял, что американские братья и сестры АА используют эту онлайн-платформу с удивительной гибкостью и приспосабливаются к индивидуальным потребностям каждого, не забывая об общей и самой важной задаче группы: оставаться трезвым сегодня.

Не будет лишним добавить, что в тот день я был так увлечен собранием, что забыл о походе в магазин. Когда я вспомнил об этом, то понял, что тяга прошла. На последующих собраниях я также нашел объяснение своей одержимости цифрами. По крайней мере, в случае с 319 мне это объяснили. Оказывается, это собрание началось 19 марта 2020 года. (т. е. 3.19 – в американской традиции цифра, обозначающая месяц, предшествует дате – прим. ред.) И, что еще более интересно, оно не закончилось и по сей день. Конечно, ни одно собрание или программа не являются чудодейственной панацеей, которая излечит эту серьезную болезнь раз и навсегда. У меня тоже был срыв после пары месяцев энтузиазма и последующего ослабления интереса. Но я знал надежный способ вернуться. Мои американские товарищи посоветовали мне немедленно записаться на 28-дневную реабилитационную программу, и я так и сделал. И я благодарен за это, потому что с тех пор я больше не возвращался к 0.

Программа работает, если ты работаешь по ней. И оказалось, что когда я говорю о своем недуге на языке, где из-за языкового барьера мне приходится подбирать слова более точно, я не поддаюсь искушению вернуть остроумный синоним и потеряться в переводе. Такие онлайн-встречи на иностранном языке стали для меня единственной возможностью поддерживать программу, когда я нахожусь в странах и местах, где трудно найти даже собутыльника. Хотя мы прекрасно знаем, что они где-то рядом.

319 также помогли мне сохранить посещаемость 90 собраний в течение 90 дней после окончания моей реабилитационной программы, когда я поехал в страну, где собрания АА доступны только в столице и на местном языке.

Но ясно одно: алкоголик будет алкоголиком в любой части света и на любом языке, и чтобы понять это, не нужно глубоких филологических знаний. Достаточно искреннего желания быть трезвым. И за это я благодарен вам и каждому другому алкоголику в программе, независимо от этнического происхождения. А еще я благодарен вам за мою любимую цифру. Сегодня это 499. Но она меняется. С вашей помощью и помощью Высшей Силы, вверх. Спасибо!

К.

# Долг (АА) платежом красен

*Член АА рассказывает, как наши традиции защищают содружество от финансовых проблем.*

Однажды я прочитал в новостях об известной во всем мире организации, которая отстаивала права определенной группы населения, организовывала демонстрации, повышала осведомленность о нарушениях прав человека и оказывала поддержку жертвам. Через несколько лет новости о влиянии и успехе этой организации стали появляться в СМИ по всему миру. Многие люди присоединялись к провозглашенным целям организации и жертвовали значительные суммы денег на ее нужды. Это было неудивительно, поскольку в основе организации лежали благородные цели, а ее членами были в основном обычные граждане, которые хотели добиться исправления несправедливости, с которой часто сталкивалась конкретная группа общества. Некоторые комментаторы даже назвали этот исторический момент революцией, настолько благородной и важной была деятельность этой организации.

Позже в СМИ появились сообщения об огромных суммах денег, якобы присвоенных лидерами организации, которые они использовали для строительства роскошных особняков, покупки дорогих автомобилей и других мирских благ. Оказалось, что те самые люди, которые еще недавно были рядовыми членами организации и поддерживали своих братьев и сестер на регулярных демонстрациях, теперь живут в закрытых поселках, доступ в которые имеют лишь избранные.

Читая заголовки, я испытывал противоречивые чувства: с одной стороны, я чувствовал презрение к этим людям, которые так безответственно растратили пожертвования миллионов людей; с другой стороны, я чувствовал сострадание и даже жалость - ну кто не хочет жить чуть лучше, - а потом еще лучше, а потом еще лучше... и, сам того не замечая, оказаться на дорогой вилле и всем сердцем верить, что «я все это заслужил». Человеческие инстинкты власти, денег и удовлетворения так коварны - и кто может лучше понять это, чем мы, алкоголики, чьи инстинкты так часто приводили нас в ситуации, которые мы точно не планировали.

Продолжая читать новостные заметки, я задумался об Анонимных Алкоголиках и наших традициях, особенно о Традициях 6, 7 и 8, в которых говорится о наших отношениях с деньгами. (Да, разве не интересно, что Седьмая традиция - не единственная, которая защищает нас от финансовых проблем?) И вновь я по достоинству оценил удивительную прозорливость наших основателей, предвидевших, что на пути АА непременно возникнет множество соблазнов, которым мы непременно захотим поддаваться. И именно поэтому они увидели необходимость в конкретном руководстве о том, что мы должны делать и чего избегать, чтобы АА продолжало существовать. Сейчас мы называем их традициями, но когда они были созданы, это были просто «12 пунктов для обеспечения нашего будущего».

О наших традициях можно было бы написать целую диссертацию, но в этой статье я хочу выделить несколько принципов, которые помогают мне лично понять их важность.

## **Кто платит, тот и музыку заказывает**

Мы отказываемся принимать значительные средства от лиц, не являющихся членами АА. Мы также ограничиваем размер пожертвований, чтобы самые богатые члены АА не могли обогатить нас во имя благородных целей. Конечно, нам нужны средства для поддержания нашей деятельности. Зарплата сотрудников офиса должна быть конкурентоспособной. Мы хотим организовывать просветительские мероприятия, печатать литературу, работать с профессионалами. Какой бы духовной ассоциацией мы ни были, инфляция затрагивает

и нас. Но вопросы денег также являются вопросами духовности. Принцип, по которому мы сами себя содержим, – это нечто большее, чем прагматическая гордость за то, что мы живем на собственные деньги. Если мы начнем принимать денежные суммы от частных лиц или учреждений, которые не являются нашими членами, мы рискуем отдать посторонним людям очень важный рычаг контроля над нашим содружеством.

Давайте также помнить, что наш Совет попечителей планирует и управляет общим бюджетом АА – деньгами, добровольно пожертвованными латвийскими группами. Совет имеет законные полномочия распоряжаться этими средствами. Если Правление начинает тратить деньги АА так, что группы АА не довольны, у них всегда есть возможность повлиять на ситуацию – остановить поток средств.

### **Я не жертвую – я содержу**

Группы АА должны обеспечивать себя за счет добровольных пожертвований своих членов. Так гласит Седьмая Традиция.

У меня есть домашняя группа, и есть ядро людей, которые считают себя членами этой группы. Они регулярно и добровольно вносят пожертвования на счет казначей группы, группа использует эти средства для покрытия своих обычных расходов, а остальное – по голосованию группового сознания – идет в бюджет содружества. Мы не просим о пожертвованиях тех, кто не считает себя членами группы. Таким образом, группа находится на самообеспечении, поскольку ее члены заботятся о деятельности и благосостоянии группы.

Один опытный служитель АА однажды сказал, что он не делает пожертвований Анонимным Алкоголикам. Он вносит свою долю в бюджет АА для поддержания сообщества. Он подчеркнул, что человек может пожертвовать в приют для животных, благотворительный фонд или любую другую организацию, которой он хочет помочь. Однако его жизнь не зависит от этой организации. Тогда как он отдает часть своего дохода Анонимным Алкоголикам, потому что это вопрос жизни и смерти – будет ли АА существовать дальше. И не только его жизни – но и жизни тех, кто еще не нашел АА.

### **Накопление средств на неясные цели**

Седьмая традиция советует группам АА не накапливать средства для целей, которые четко не определены группой. У группы есть очевидные расходы – аренда помещения, литература, кофе, печенье и т. д. Группы также могут накапливать разумный резерв, чтобы иметь возможность продолжать функционировать в чрезвычайных обстоятельствах, например, когда им срочно нужно найти новое помещение или купить новый чайник, потому что старый сломался. Могут быть и другие четко определенные потребности, на которые группа может отложить средства, например, на юбилейное мероприятие или на оплату участия в конференции. Однако традиция настоятельно рекомендует группам не создавать накопления, если не ясно, на что именно они будут потрачены. Объяснение этому простое: как только средства накапливаются на неопределенные цели, в группе могут возникнуть разногласия и споры по поводу того, как именно эти средства должны быть использованы. Более того, чем больше сумма накоплений, тем острее споры. Парадоксально, но, оставаясь финансово скромными, мы заботимся о собственной безопасности. Мы избегаем искушений, которые могут очень быстро разрушить даже самого духовного члена АА. «Я боюсь, что деньги могут все испортить», – сказал Рокфеллер, когда первые члены АА пришли к нему за финансовой помощью. Один из самых богатых людей в мире понял, что мы должны оставаться «бедными» – потому что ему понравилось то, что он увидел в Анонимных Алкоголиках.

Андрис К.

# Я не могу разгуливать по улицам голышом

*Член АА рассказывает, почему ему трудно применять программу Двенадцати шагов в отношении финансов.*

В заголовке нет буквальной правды – я могу разгуливать голышом, но, не могу к счастью для общественности. Так почему же такой заголовок? Во-первых, потому что я считаю, что это чертовски удачное сочетание слов для заголовка. Во-вторых, потому что это мое оправдание тому, что я не могу эффективно применять программу Двенадцати шагов для борьбы с нездоровым отношением к личным финансам. Хочу подчеркнуть, что это мое оправдание, а не объективная причина. Чтобы вы лучше поняли, что я имею в виду, вот небольшое пояснение к моей проблеме.

Я полностью согласен с утверждением, что алкоголь – это не проблема, а решение. Как и у многих из нас, у меня было много решений. Для получения мгновенного удовлетворения я пил, искал связей на одну ночь, передал, покупал вещи, услуги и другие удовольствия, которые (ложно) давали мне убежище от разочарования в жизни, которое я постоянно чувствовал с детства. После многих лет жизни в иллюзии, что алкоголь, деньги, еда или женщины могут спасти меня или хотя бы защитить от жизни, которую я считал отвратительной, я понял (слава Богу), что это не работает, и обратился за помощью. Я начал с более очевидной проблемы – своего алкоголизма. С помощью Анонимных Алкоголиков я быстро (но не легко) прекратил употреблять спиртные напитки и вот уже более четырех лет трезв и чувствую себя прекрасно. Но, как оказалось, на этом мои проблемы не заканчиваются.

Поскольку тема месяца – «трезвость и деньги», я не буду говорить о своих нездоровых пищевых привычках или проблемах в установлении значимых и прочных романтических отношений, а сосредоточусь только на своей неспособности ответственно относиться к финансам.

Примерно через год трезвости и активного участия в общественной жизни АА я начал все чаще и чаще признавать на собраниях свои другие проблемы. Одной из них была/есть неспособность ответственно относиться к финансам. Говоря обычным языком, я был полным дураком в обращении с деньгами. Я задолжал (и до сих пор должен) огромные суммы налоговой системе одной страны, в мой почтовый ящик регулярно приходили письма от взыскателей долгов, у меня до сих пор есть несколько долгов с 2013 года, я регулярно питаюсь в ресторанах и потребляю культуру, за которую плачу приличные суммы, у меня никогда не было (и до сих пор нет) никаких накоплений, и так далее, и так далее. Здесь важно отметить, что все эти ситуации не являются следствием какой-то жизненной несправедливости. Я много работал и тогда, и сейчас, и никогда в своей взрослой жизни не был безработным в течение долгого времени. В то время, когда я еще пил, работа была единственным, что удерживало меня от полного самоуничтожения. Осознание того, что я должен ответственно работать, не позволяло мне поддаться полной апатии в рабочие дни и навсегда уйти в запой. Работа была моей единственной связью с реальным миром, но мои отношения с плодами моего труда (деньгами) не изменились, даже когда я перестал пить. Вместо алкоголя я покупал еду, напитки, одежду, концерты, поездки... Я тратил деньги, потому что гнался за чем-то, что даст мне мгновенное удовлетворение, но, конечно, я не получал никакой длительной пользы от вещей, еды или мест. Вместо этого у меня просто никогда не было денег на важные вещи, на кризисные ситуации, либо мое финансовое положение оставалось в полном беспорядке.

Через некоторое время, когда я неоднократно рассказывал о своей неспособности справиться с финансами, я узнал о параллельной программе Двенадцати шагов, куда такие люди, как я, обращаются за помощью. Посетив одно из собраний, я понял, что между запойным пьянством и безответственными тратами есть фундаментальная разница, с которой я не могу полностью

справиться и по сей день. Она заключается в следующем. Если я хочу решить свою проблему с алкоголем, я должен начать с того, что перестать пить. Никакой середины или компромисса. Мое потребление алкоголя должно снизиться на 100% до нуля. К сожалению, с тратой денег дело обстоит иначе. Я не могу перестать покупать еду, платить за телефон и квартплату. Время от времени мне приходится баловать себя культурными мероприятиями и поездками за границу. Мне приходится тратить деньги на шампунь и мыло, а мои носки становятся дырявыми, и мне приходится покупать новые. Я не могу разгуливать по улицам голышом и полуголодным! Теперь вы понимаете, в чем проблема? Гораздо труднее найти отправную точку для борьбы с ней. Гораздо труднее понять, где провести красную линию. Это первое, на что обратили мое внимание в параллельном сообществе, и такая же «проблема» есть у людей с расстройствами пищевого поведения, сексоголиков и других. Но я использую это различие как оправдание того, почему я не могу (не хочу) начать действительно решать эту проблему.

Парадоксально, но тот факт, что я трезв, делает эту борьбу еще более трудной. Потому что каждый раз, когда я возвращаюсь к безответственным тратам или оплачиваю очередной штраф за превышение скорости со всеми процентами только после угрожающего письма от взыскателей долгов, я утешаю себя: «Но я хотя бы не пью. Сколько хорошего я могу сделать для себя? Эта проблема меня не убьет.» И, как Скарлетт О'Хара, я обещаю себе решить эту проблему завтра. Но, как утверждалось в одной статье нашего журнала «Винога»\*, завтрашний день – это иллюзия, и он никогда не наступает.

Но не все так плохо. Хорошая новость заключается в том, что сегодня мне, по крайней мере, удастся удерживать свои финансы в пределах допустимого. Я также маленькими шажками применяю принципы Двенадцати шагов к своим отношениям с деньгами. Например, несмотря на то, что я не разобрался со всеми своими прошлыми долгами (я их игнорирую) и по-прежнему слишком легко разбазариваю гонорары, я не накапливаю новых долгов в течение стабильного периода времени. Жизнь сегодняшним днем требует, чтобы я сегодня рассчитался с государством по своим основным обязательствам, оплатил (при первом напоминании) штрафы и долги друзьям и не тратил деньги, которых у меня нет.

Я надеюсь, что постепенно приближается момент, когда я займусь своими финансами с таким же энтузиазмом, как когда-то занимался проблемой алкоголизма. Только, надеюсь, что ради общества в целом это не будет означать, что я буду вынужден разгуливать по улицам голышом.

О. К.

\*Этот комментарий – мета-шутка, которую не стоит воспринимать всерьез.

# Одно большое, серьезное испытание

*За свой трудный опыт она благодарна.*

*«Мы узнаем, что такое смирение и душевный покой. (...) Изменится наше отношение к жизни и мировоззрение». («Анонимные алкоголики», с. 81)*

Я собиралась начать со списка «серьезных испытаний» последних двух лет (что для кого «серьезно», конечно, у каждого планка своя), самого длительного периода трезвости в моей жизни, но поразмыслив, я вынуждена прийти к выводу, что вся моя трезвость – это одно большое, серьезное испытание.

На первом этапе трезвости, когда я прекратила активное истязание себя алкоголем, а время казалось одним большим, тяжелым стеклянным кирпичом, и ничего не происходило, я умудрялась замечать всевозможные внешние маленькие драмы (вернее, они притягивались ко мне, как магнитом) и вовлекаться в них. Большую часть таких драм составляли мои собственные навязчивые мысли – отчаянное желание хоть как-то контролировать людей и события. Я только что заглянула в свою картонную коробку с надписью «БОГ» («О, какое клише из глупых фильмов», – помню, подумала я, когда делала ее) – она до краев заполнена просьбами избавить меня от тревоги и навязчивых мыслей.

За окном продолжалась пандемия – само по себе травмирующее переживание для всего мирового сообщества, изоляция и неуверенность в будущем, а также неприятное открытие, что на собраниях АА много и красиво говорится о духовности и шагах, но здоровье и благополучие других членов мало кого волнует, даже не настолько, чтобы суметь надеть медицинскую маску и не прийти на собрание больным.

Как только ограничения ковида были сняты и все дружно взялись за вытеснение этой коллективной травмы из сознания в небытие, началась война. Я впервые плакала на работе и впервые в жизни ходила на антивоенные демонстрации.

Я также хотела бы упомянуть о том, о чем, как я заметила, меньше говорят на собраниях. Само выздоровление, по крайней мере для меня, было и остается очень трудным процессом. Скорбь со всеми ее стадиями. Столкновение с похороненной, неразрешенной болью и подавленными обидами, которые (я делала вид) меня не волнуют, а затем чувство, что они меня глубоко волнуют. Физическое истощение, вызванное годами жизни под постоянным давлением и желанием ничего не делать, кроме сна, бесконечного сна. Я плакала часами. Ощущение того, как много – время, люди, здоровье, возможности – было отнято и безвозвратно потеряно. Казалось, что я годами бежала на большой скорости, убегая от всего подряд, а потом, когда я наконец остановилась, все преследующее меня врезалось в меня на скорости 200 км в час. Будучи трезвой, я также начала замечать многое из того, что не замечала, пока пила, потому что была слишком занята выпивкой и похмельем – в том числе и не всегда доброе отношение ко мне других людей. Я также начала замечать, что допускаю и поощряю такое поведение, игнорирую свою интуицию, не умею устанавливать и поддерживать границы, не доношу четко свои потребности. В результате я начала посещать параллельное сообщество для созависимых.

И вот, когда казалось, что все успокоилось, начало выравниваться и налаживаться – бум! На меня обрушились серьезные проблемы со здоровьем, не очень удивительные для человека моего возраста и моего образа жизни, но напрямую связанные с моим самым большим страхом – страхом потерять свободу передвижения и, следовательно, независимость. Когда я ехала домой после первого визита к врачу, у меня в голове пронеслись две мысли. Что все равно нет

смысла, ради чего я так старалась два года, и что я должна совершить самоубийство (первое решение, которое загорается в моей голове, как лампочка в кризисной ситуации). Второй мыслью было то, что я хочу выпить. Однако я, очевидно, провела достаточно времени в сообществе, потому что вместо того, чтобы бежать в магазин за спиртным, я взяла телефон и начала звонить членам АА. И я могу сказать, что сегодня я трезва только потому, что они выслушали меня и поддержали. «Чем раньше ты примешь ситуацию, тем быстрее станет легче», – говорили они мне, а я только и слышала в голове: «Нет, нет, нет, я не хочу, нет, не со мной, только, пожалуйста, не со мной.»

Последние шесть месяцев моей жизни были тяжелыми. Я почти постоянно ощущаю физическую боль и/или дискомфорт, мне приходится принимать лекарства, регулярно ходить в больницы и рассматривать возможность проведения разных хирургических операций. Но вот в чем загвоздка – я благодарна за этот опыт (чего вы бы никогда не услышали от меня в дни моего пьянства). Физическая боль очень полезна для организма. Физическая боль напоминает вам о том, что на самом деле важно – заботиться о себе и находить радость в мелочах. Физическая боль заставляет жить здесь и сейчас – вот где работает и помогает 24-часовой план.

Я вернулась к тому, что делала в самом начале трезвости – жила только одним днем и решила верить, что скоро станет лучше. Физическая боль и неопределенность того, что будет дальше, практически заставляют меня принять ситуацию и довериться – потому что другого разумного выбора просто нет.

«Жизнь может быть трудной, но она не обязательно должна быть постоянной борьбой», – прочитала я где-то и записала на стикере, чтобы напоминать себе. За последние два года я на собственном опыте убедилась, что ничто – ни драма в отношениях, ни внешние неурядицы, ни серьезные личные потрясения – не является причиной для пьянства, и что все, абсолютно все, можно пережить в трезвости. Находясь в сообществе, посещая собрания, работая по шагам, служа, доверяя членам содружества и своей Высшей Силе, я должна признаться себе, что к своему собственному удивлению, в моём случае часть Обещаний выполнена – мои взгляды на жизнь изменились, и появилось гораздо, гораздо больше того, чего я больше всего хотела, когда пришла в АА – душевного покоя.

Линкс

# Можно улучшить!

*Этот член АА рассказывает, почему самое сложное время для него наступает именно тогда, когда всё хорошо.*

## Как было

Когда я вошел в свою новую квартиру, все было именно так, как я себе представлял. Я всегда мечтал однажды в жизни снять квартиру именно такую, в старом деревянном доме с окнами на задний двор, недалеко от моря. Десять минут до работы, пять минут до уютного ресторанчика, куда можно ходить завтракать по утрам в субботу, пить чай и читать толстые романы по вечерам в будние дни. Когда я начал жить в этом городе, я знал, что буду счастлив. У меня наконец-то есть все – стабильная трезвость, постоянная работа, зарплата, сбережения, много свободного времени, а теперь еще и красивая квартира. Недавно я получил важную награду за свои достижения в той области, в которой работаю. О чем еще можно мечтать? Может быть, только о постельном белье – не светлом, а темном.

Я вернулся домой из магазина измученным. Выбор постельного белья – задача не из легких. Уже на улице я заметил, что простыня на полтона светлее пододеяльника. Она скорее темно-темно синяя, чем черная. Всю дорогу я размышлял, стоит ли мне вернуться в магазин и поменять ее. С одной стороны, это всего лишь простыня, но с другой стороны, я представляю, как я встаю утром и каждый раз, открывая глаза, думаю, что надо было пойти и поменять ее. Каждое утро я буду думать, что этот полутон меня удручает. Пока я размышлял, мне привезли холодильник. Я сложил туда продукты (все баночки по цвету и размеру – гармония должна быть везде!) и включил его. Холодильник начал реветь и трястись. По звуку он больше напоминал стиральную машину. Я испугался – поскольку кухня соединена с комнатой, мне придется постоянно слышать этот ужасный шум. «Наверное, нагревается», – подумал я и пошел в магазин поменять постельное белье.

Когда я вернулся, холодильник все еще громко разговаривал с моей квартирой. Так продолжалось до вечера, а ночью я не мог уснуть, гуглил все о холодильниках и понял, что мне нужен другой, гораздо более тихий. Но я не хотел идти в магазин и объясняться, вдруг продавщица подумает, что я просто немного сумасшедший. Я успокаивал себя тем, что могу привыкнуть к чему угодно. В течение следующих нескольких дней я ходил к своим коллегам – якобы в гости, а на самом деле, чтобы послушать их холодильники. Они были определенно тише, чем мой. Время от времени я задавал им вопрос – как вы живете со своим холодильником, не беспокоит ли он вас? Я провел еще несколько ночей, злясь на холодильник, магазин, судьбу. Немного посмеявшись над эпопеей с простынями (как я мог быть таким глупым и мелочным), я решил все-таки поменять холодильник.

Я не буду рассказывать здесь обо всем (как я менял и второй холодильник, потому что он был недостаточно хорош, как я кричал на продавца, чтобы он просто вывез его из моей квартиры: «Мне не нужны никакие деньги обратно, просто заберите его, он вгоняет меня в отчаяние!»), потому что через месяц жизнь вернулась в нормальное русло (третий холодильник был идеальным партнером – тихим и терпеливым). Я стал спать спокойно и смог заняться вопросом, какой календарь лучше повесить на новый холодильник – с животными или растениями (животные слишком банальны, растения слишком красочны).

Опять же, я не буду рассказывать обо всем, но душевное спокойствие вскоре снова покинуло меня. На этот раз изменить ситуацию стало гораздо сложнее, потому что речь шла уже не о вещах, а о людях. Я начал беспокоиться, не думают ли люди обо мне плохо. Самым простым способом было позвонить и все выяснить. Я делал вид, что звоню просто так, и по голосу

определял, хорошие ли у меня с ними отношения. Когда я обзвоню всех, я смогу наконец успокоиться и наслаждаться жизнью – был уверен я. В списке были в основном коллеги, потому что я боялся, что если они разозлятся на меня (причину я мог быстро придумать в голове), то вскоре отнимут у меня все – работу, квартиру, город и душевный покой. Покой, которого уже некоторое время не было.

Это была нелегкая задача, потому что после каждого разговора список людей становился только длиннее. Как и в случае с алкоголем, мне требовалось все больше и больше, и каждый раз я обещал себе, что на этот раз смогу остановиться и успокоиться. Но я остановился только в тот день, когда одна коллега не брала трубку, не отвечала на мои сообщения, а я лежал под одеялом, дрожал и думал, что умру, если она мне не перезвонит. Это было чистое безумие, и это продолжалось очень долго.

## Что произошло

Мне было стыдно кому-либо рассказать обо всем этом. Ведь со мной все в порядке. Никто не умер, никто не бросил меня. У меня по-прежнему есть работа, деньги, квартира. Но я не могу выйти из дома, потому что каждое утро я открываю глаза и думаю: сошел я с ума или еще нет? Я решил рассказать все это своей анонимной сестре. Я нашёл в себе силы взять тетрадь и написать Четвертый Шаг. Я начал молиться. Благодаря той самой сестре я увидел, что я не трезвый (то есть, физически я трезвый, но мое поведение – это чистое безумие). Я увидел, что стал одержим собой, душевным покоем, тишиной в своей голове. Это была одержимость, такая же сильная, как пьянство в моей прежней жизни. Я боролся со страхом, с плохими мыслями, с навязчивой идеей, которая была больше меня.

Благодаря поддержке я понял, что мне нужно вернуться в программу. Я просто заснул в ней. Я перестал делать программные действия, развивать духовность и укреплять свой сознательный контакт с Высшей Силой, а Большая книга предупреждает, что происходит в таких случаях. Я нашел нового спонсора на одном онлайн-собрании. Когда мы впервые поговорили, я понял, как давно я на самом деле не занимался выздоровлением.

Мы начали с первого шага. Помню, когда я впервые пришел в АА, я действительно был готов сделать все, чтобы остаться трезвым. Теперь я вернулся к тому моменту, когда я снова был готов на все. И я был удивлен. До этого я думал, что моя проблема в том, что я долгое время не делал Девятый Шаг, а Десятый и Одиннадцатый я делал очень формально. Но я обнаружил, что почти ничего не знаю о первых трех шагах. О том, как моя болезнь проявляется в трезвости, о том, что только сила, более могущественная, чем я, может мне помочь. О том, что моя жизнь никак не связана с моими отношениями с другими людьми (которые я всегда старался улучшить), что моя трезвость зависит только от моих отношений с Богом. Я узнал, что когда я помогаю другим людям, когда я полезен, а не только озабочен собственными мелкими планами, Бог заботится обо мне.

Спонсор развернул мне Большую книгу по-новому – оказалось, что книга не о пьянстве, а о трезвости. Спонсор помог мне понять, что мой эгоизм кроется в моем мышлении: я считаю, что все должно происходить так, как я хочу, а не по плану Высшей силы. И если я не понимаю этот план, я оказываюсь нечестным – потому что думаю, что знаю лучше, чем Бог. Раньше я и представить себе не мог, что моя корысть проявляется не только тогда, когда я специально манипулирую людьми, но и когда я использую других людей, чтобы улучшить свое настроение или обрести покой. И любой мой страх в конечном итоге возвращается к моему эгоизму и эгоцентризму.

## Как это происходит сейчас

Двенадцать шагов снова сделали меня свободным человеком. Сегодня я не боюсь сойти с ума. Я не заиклен на душевном покое. Я живу и наблюдаю за собой. Каждый день я вижу, как моя болезнь заставляет меня искать более легкие пути - нечестные и эгоистичные. Если я не могу увидеть это сам, мне помогает спонсор. Только когда я понимаю свои (и только свои) ошибки, я могу отдать их Богу и снова дышать. Так называемая четвертая колонка Четвертого шага – это мой духовный мост к Богу.

Сейчас весна. Недавно я сидел с коллегами в парке. Мы разговаривали, смеялись. Я думал о том, как легко жить. И я знаю, что в моей голове все еще живет болезнь, которая говорит мне: «Но ведь может быть еще лучше? Сделай что-нибудь!»

Д.



Если ты являешься членом АА и тебе понравилась эта статья, мы будем благодарны за пожертвование.

Информацию об этом можно найти на сайте [aaivnoga.org](http://aaivnoga.org) в разделе «Пожертвования».

Деньги будут использованы для подписки на сайт и платформу SoundCloud.

Пожертвования от других читателей, а также новичков не приветствуются.

# Шаги к душевному покою

*Эта алкоголик рассказывает, как 12 шагов привели её к душевному покою.*

С первых дней в сообществе я слышала о душевном покое. Я понятия не имела что такое покой вообще, поэтому привычно фыркала (я тогда фыркала вообще на всё) и оставляла этот «покой» другим, менее значительным и грандиозным алкоголикам. Мне не до покоя, меня ждут великие дела. Мне бы протрезветь немного и тогда попрёт.

Когда я начала немного трезветь и видеть на что похожа моя жизнь я ещё дальше оказывалась от какого бы то ни было покоя. Тревога и страх становились невыносимыми, а залить их, как раньше я уже не могла и не хотела. Я не могла спать, не могла сосредоточиться на чём-то, гул перебивающих друг друга опасений не давал вздохнуть. Я обратилась за советом к впередиидущим и поняла, что просто не пить и ходить на собрания, где я по большей части жаловалась на жизнь и умничала, мне не достаточно. Нужно было искать наставницу и идти по шагам.

С большим трудом я нашла спонсора и мы начали работу по программе.

Признать что я не только бессильна перед алкоголем, но и то, что моя жизнь стала неуправляемой было очень непросто. Весь хаос моей «весёлой» жизни нависал со всех сторон и грозил вот-вот обвалиться на мою несчастную голову. Я признала, что я не могу со всем справиться и узнала, что и не должна. Я не одна. В моей жизни есть моя Высшая Сила, которая любит меня и управляет моей жизнью. Какие чудесные слова, и какое невероятно сложное решение – перепоручить свою жизнь этой Высшей Силе. Где-то в это время случилось событие, которое заставило посмотреть на программу и меня в ней совсем по-другому.

Я звонила доверенной и в панике говорила, о том, что вот уже три дня в моей голове тихо, уже три дня я не просыпаюсь от мыслей о всех тех ужасных вещах, которые случатся со мной сегодня, а скорее всего прямо сейчас. Моя знакомая из АА сказала: «поздравляю, начало работать. Теперь ты примерно представляешь, что такое душевный покой. Так может быть всегда».

Душевный покой, в самом простом понимании, для меня это отсутствие страха. Возможно ли это для меня «ведомой сотнями форм страха»? Для начала мне нужно было посмотреть, что же это за страхи и что за ними кроется и, я приступила к четвёртому шагу. Сколько тревог и страхов я встретила лицом к лицу, сколько спрятанных и постоянно живущих со мной обид мне пришлось рассмотреть, чтобы увидеть свою сторону, свой эгоцентризм – причину всех моих бед.

Пятый шаг дал облегчение. Теперь я не только знала, что со мной что-то не так, и, даже не что конкретно не так со мной, а, что я могу с этим делать. У меня появилось направление. Мне нужно продолжать идти по шагам.

Я узнавала свои дефекты, просила Бога (далеко не всегда смиренно) избавить меня от них. Я вспомнила и записала всех тех, кому я причинила ущерб и приступила к возмещению. С каждым новым девятым шагом мне становилось легче.

Сейчас я знаю, что это было только началом. Я не могу совершить действия и почивать на лаврах. Душевный покой это ежедневная работа по всем шагам.

Становится ли мне это этого сложнее? Нет. Я понимаю, что моя рутина, что постоянный анализ моих действий и чувств, работа с другими дают мне устойчивое состояние покоя. Сильно отличающегося от кратковременного алкогольного забытья. Да, у меня есть тревоги и страхи, да, я не всегда веду себя правильно, да я могу тосковать, грустить, совершать необдуманные поступки и принимать поспешные решения, но я знаю, что выход есть. И этот выход всегда со мной – работа по 12ти шагам АА.

Спасибо. Сегодня трезвая  
Д.



ЧИТАЙ!



Каждый месяц новые статьи на сайте  
[aavinoga.org](http://aavinoga.org)

СЛУШАЙ!



[SoundCloud.com @AAVinoga](https://www.soundcloud.com/AAVinoga)

ПИШИ!

Историю своей жизни  
Историю о своём опыте на различные темы  
[redakcija.vinoga@gmail.com](mailto:redakcija.vinoga@gmail.com)  
29631741 (Майя)

# Уровни душевного покоя

*Член АА объясняет, как со временем углубилось его понимание душевного покоя и какие инструменты он использует для его достижения.*

Хочу ли я выбрать быть девятой волной, которая разбивает парусник, или быть самим океаном? Могу ли я вообще это выбрать? В нашей молитве есть ответ. Я молюсь о том, чтобы быть океаном покоя в том, что я не могу контролировать, и иметь мужество быть сильной волной в том, что я могу изменить.

Я думаю о душевном покое немного шире, чем в молитве, которая просит о покое только в том, что я не могу изменить. Даже когда я являюсь волной, я должен оставаться глубоко умиротворенным внутри, иначе в своих утверждениях правды, гнева или действиях я не контролирую себя и только всё порчу, а не имею мужества изменить то, что могу.

В последние годы моей алкогольной жизни мое внутреннее состояние можно было описать как разбомбленную мусорную свалку. Мерзко, отвратительно и совершенно невозможно сохранить там что-либо живое. Я жаждал покоя. Так сильно, что я часто хотел уйти, заснуть навсегда. Уйти в покой, вечный. Тогда у меня не было другого представления о внутреннем мире.

Когда я достиг своей низшей точки, включился инстинкт выживания, и я был вынужден принять решение, которое назревало почти десять лет, то есть с тех пор, как я понял, что не могу остановить свое пьянство и понос своей души силой воли. Решение не употреблять алкоголь. Более трудного решения в моей жизни еще не было. Именно поэтому оно стало самым важным событием в моей жизни. Всего через три дня я был вознагражден. Я проснулся с необычным чувством, которое сначала не распознал. Я не хотел пить! Тяга, с которой я просыпался годами, исчезла! Я встал с необычным чувством, потому что мой внутренний мир вдруг обрел покой. Совесть была чиста, беспокойство о бессмысленности моего существования исчезло. Осталось только небольшое беспокойство: как долго так будет продолжаться? Вопрос о том, откуда взялся этот покой, возник гораздо позже. Ответ я прочитал десять лет спустя в книге, наконец-то изданной на латышском языке, «Анонимные алкоголики», глава 5, где говорится о том, откуда берется этот душевный покой: «Пока мы делаем то, что Он хочет, чтобы мы делали, и смиренно уповаем на Него, Он дает нам способность принимать все невзгоды со смирением.» Другими словами, я получаю душевный покой, чтобы принять все, если смогу уступить кому-то, кто сильнее меня, и поступить соответственно.

У каждого свое представление о душевном покое и его формулировке. Мое понимание этого понятия также меняется. Есть несколько уровней. На начальном уровне все было очень просто, потому что я был счастлив просто не иметь тяги, не пить сегодня, не делать сегодня ничего плохого, чтобы моя жизнь имела какой-то смысл. Это чувство было очень хрупким, и я не мог долго ходить по такому тонкому льду.

К счастью, на собраниях я услышал много опыта о различном понимании Высшей Силы, и во мне наконец-то открылось благодарное доверие к своей Высшей Силе, которому я поначалу поддавался только из-за безнадежности своего положения. Это был другой уровень душевного спокойствия.

Затем духовное пробуждение, о котором так часто упоминается, сыграло свою роковую роль. Оно приходило медленно, незаметно, но основательно в течение нескольких лет в том, что в «Большой книге» называется «образовательным разнообразием». Просто в какой-то момент

я понял, что мои взгляды на жизнь, мой внутренний мир безвозвратно изменились, и это произошло благодаря руководству и сотрудничеству с тем, кто занял прочное место в моей жизни и навсегда останется там. Может быть, это и есть то, что можно назвать душевным спокойствием?

Я обнаружил, что это еще более глубокое чувство, когда прошел через Большую книгу вместе со спонсором. На этом пути мне то и дело попадались обещания! Например, «тысячи мужчин и женщин открыто заявляют, что в их образе жизни и мышления произошли революционные изменения...» или «мы познаем новую свободу и новое счастье». Чувствуя и зная, что это может или уже применимо ко мне, в глубине души зародилась спокойная и безмятежная уверенность в том, что я включился в правильный поток жизни.

Следующий шаг привел к медитации. И через нее можно напрямую войти в пространство, где обитает душевный покой, и мне просто нужно суметь пригласить его с собой в мир, в котором я сейчас обитаю.

По мере того как я приближаюсь к пониманию своего существа и своей Высшей Силы, я осознаю, как много неизвестно и как мало известно, но в моей душе царит полный покой, что все пути открыты для меня, и я могу продолжать жить так, как я делал с самого начала трезвости. Это чувство похоже на то, что написано в главе «Решение есть» Большой книги: «Мы открыли мир блаженства и стремительно перешли в четвертое измерение бытия, о котором раньше и не мечтали.»

Душевный покой – это не наслаждение счастьем, не мирная дремота и не удовлетворенное дрейфование в море самодостаточности. Для меня душевный покой – это не отсутствие проблем и бурь, а уверенность в том, что я смогу их разрешить и преодолеть, если буду трезв.

Арвидс, 27 лет трезвости

# Чудо путешествий

*Из-за пьянства путешествия исчезли из его жизни. Теперь же в трезвости он путешествует по местам, о которых даже не смел мечтать.*

Наверное, я родился с геном путешественника. Может быть, потому что мой отец был моряком. В детстве я с большим интересом слушал рассказы отца о дальних странах. Я всегда смотрел передачи и фильмы о путешествиях, насколько это было возможно в советское время. Мы часто ездили с классом на экскурсии (мне повезло с классными руководителями).

Когда я начал употреблять алкоголь, радость от путешествий никуда не делась. Я ездил на экскурсии, ездил болеть за наших баскетболистов в другие города СССР. Постепенно алкоголь окрасил мои путешествия в совершенно другие тона. Поездка становилась сменой интерьера и декораций для очередной пьянки. Например, во время рабочей поездки в Баку я пил четыре дня, не выходя из гостиницы. Я всё больше погружался в болото алкоголя, и поездки постепенно исчезли. Остался только алкоголь.

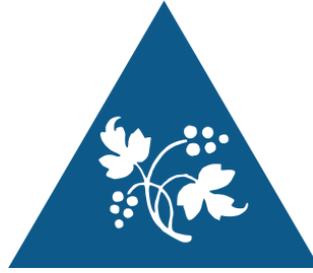
В начале моей трезвой жизни, о путешествиях можно было только мечтать, потому что у меня ничего не было. Все было пропито. То, как Бог вернул мне путешествия, я считаю чудом. В то время я был менее двух лет трезвым и только что устроился на работу. Перед собранием ко мне подошел тогдашний руководитель Службы АА, положил руку мне на плечо и сказал: «Нам нужен человек, который говорит по-немецки. Ты должен будешь поехать в Германию, на конференцию Службы АА для немецкоговорящих стран, в качестве наблюдателя. Все будет оплачено.» Гамму эмоций, которые я тогда испытал, трудно описать – от огромной радости до страха и полного отрицания. Я поехал. И на следующий год тоже. Грандиозное приключение и огромный опыт, но это уже другая история. Была еще поездка в безопасной обстановке с членами АА Германии на 50-летие содружества. Затем я набрался смелости выйти из своей зоны комфорта и путешествовать в составе туристических групп, а позже и индивидуально.

Постепенно путешествия, поиск стран, выбор, планирование, обсуждение с единомышленниками стали важной частью моей жизни. Одной поездки в год сейчас мне уже недостаточно. Остается только придумать, как вписать путешествия в свои финансовые и отпускные рамки. Это зависимость? Не знаю, может быть..., но по утрам, когда мне не хочется идти на работу, я говорю себе: не будет работы – не будет путешествий.

На собраниях АА время от времени поднимается тема трезвых путешествий и подводных камней, которые с ними связаны. Я расскажу о единственном случае, когда я был очень близок к срыву во время путешествия. Это была поездка во Францию. Я был трезв семь лет. В программе был регион Коньяк с посещением завода. С предыдущего вечера я начал убеждать себя, что ничего не случится, если я приму свою меру на дегустации. Это будет не пьянство, а часть экскурсии. Мне удалось себя убедить. Коварный алкоголь!!! Слава Богу, что этот план не осуществился – в нужный момент Он напомнил мне слова из разговора с одним анонимным братом о подобном случае. Это было похоже на удар грома. Я сразу же выбежал на улицу. И сразу же понял, чего мне удалось избежать.

Я начал эту статью в тот день, когда мне исполнилось 26 лет трезвости. Только благодаря АА и трезвости я побывал в таких местах, о которых никогда не смел и мечтать. Нужно верить в чудеса, и они обязательно произойдут!

С благодарностью,  
Андрис



Онлайн-журнал Латвийских Анонимных Алкоголиков «Винога»  
на латышском и русском языках

ЧИТАЙ!



Каждый месяц новые статьи на сайте [aavinoga.org](http://aavinoga.org)  
Два раза в год подборка статей – распечатай, читай сам и бери с собой на группу!

СЛУШАЙ!



[SoundCloud.com @AAVinoga](https://soundcloud.com/AAVinoga)

ПИШИ!

Историю своей жизни  
Историю о своём опыте на различные темы  
[redakcija.vinoga@gmail.com](mailto:redakcija.vinoga@gmail.com)  
29631741 (Майя)

От имени редакции и авторов - огромное спасибо, что прочитал!  
Очень надеемся увидеть и твою историю в одном из ближайших выпусков  
журнала "Vīnoga".