

Журнал Латвийских Анонимных алкоголиков



VĪNOGA



ПОДБОРКА
статей

№ 2

ЯНВАРЬ - ИЮНЬ 2022 ГОДА



WWW.AAVINOGA.ORG

СОДЕРЖАНИЕ

РЕДАКЦИОННАЯ КОЛОНКА

Летняя программа.....	1
-----------------------	---

ЕДИНСТВО

Единство, а не однообразие.....	3
<i>Размышления члена АА о том, как мы можем оставаться едиными, несмотря на наши различия.</i>	

АА без меня проживёт, я без АА – вряд ли.....	5
<i>О новых и старых испытаниях единства АА размышляет алкоголик из Вентспилса.</i>	

Мы едины... ибо?.....	7
<i>Почему группа в начале собрания зачитывает шаги, но не считает нужным их проходить?</i>	

ВЫЗДОРОВЛЕНИЕ

Первый год трезвости.....	10
<i>Члены АА делятся опытом: что помогло им начать трезвую жизнь и принесло радость.</i>	

Новое начало?.....	13
<i>Он бросил пить, но не мог понять, почему до сих пор плохо себя чувствует.</i>	

Возвращение.....16
Она была в программе уже несколько лет, но сорвалась. Это честный рассказ о том, как сложно, но нужно возвращаться.

Бойтесь ли вы сорваться?18
Члены АА рассказывают, боятся ли они срыва и что они делают, чтобы этого избежать.

Как в условиях внешней тревоги я сохраняю внутреннее спокойствие.....22
Члены АА делятся своими методами сохранения покоя в тревожных условиях .

Бог всё расставит по местам.....27
С помощью своей Высшей силы она растит детей и живёт в трезвости.

СЛУЖЕНИЕ

Служители и анонимность:
почему указывается имя и полностью фамилия.....29
Допустимо ли в служении просить зарегистрироваться и раскрывать свою фамилию?

ИСТОРИЯ ЖИЗНИ

Если не знаешь, что делать, люби!.....31
Член АА рассказывает о своем пути к физической и эмоциональной трезвости.

ЛЕТНЯЯ ПРОГРАММА



«Я пока отдохну от собраний», – когда я слышу такое от кого-либо из своих друзей в содружестве, мне хочется начать спорить. Ну разве можно отдыхать от собраний, отдыхать от АА, от программы. Разве можно отдыхать от трезвости? Звучит нелепо. При том, что признаюсь, я сам, бывает, ленюсь ходить на собрания, даже если для этого нужно всего-навсего открыть компьютер. Наша редакция журнала «Винога» начала новый год с новых тем и статей. Эти полгода мы честно и бескорыстно занимались служением, служением, которое очень любим и ценим. Но мы решили, что летом мы хотим отдохнуть – не от трезвости, а от необходимости постоянно генерировать новые идеи. Чтобы через месяц вернуться с новыми мыслями о содружестве и о том, как мы можем быть полезными АА.

Не знаю, как вам, но мне во время учёбы в школе всегда нравилось, когда на лето раздавали список литературы. Все всегда злились, что летом хочется отдыхать, а мне нравилось – не только потому, что можно было с собой на дачу взять пару книг (даже если они и проваляются нераскрытыми), но

и потому, что можно было как бы заглянуть в будущее: узнать, что в следующем году мы будем изучать, о чём думать.

Наша редакция «Виноги» тоже подготовила летнее чтение для вас. Мы подумали, что отдыху наших читателей не помешает наше тихое присутствие. Поэтому мы составили сборник лучших, на наш взгляд, статей, написанных в «Виноге» за последние полгода, чтобы любой человек мог бы распечатать и взять с собой в поездку, на огород или просто полистать перед сном, а потом передать другому алкоголику.

В эти полгода мы сравнительно много говорили о единстве. Но о единстве не как о красивом понятии, а как об очень конкретных вопросах и практиках, которые мы задаем себе в АА – уходить или оставаться на собрании, где участники подзабыли о том, что основой АА является программа 12 шагов; что делать, когда я совсем не согласен с другими участниками АА в том, как должна работать группа и каким должно быть служение; станет ли ковид главным испытанием нашего единства.

Мы не побоялись говорить о том, о чем говорить не очень удобно. О срывах – страшно ли нам на самом деле, что придет тот день, когда мы не сможем отказаться от первой рюмки, даже если в своей трезвости мы очень уверены (и можно ли быть уверенным в трезвости), о том, как важно, но как безумно сложно вернуться в АА. Мы помним и уважаем десятую традицию и не вдаёмся в рассуждения о мировой геополитике, однако мы не могли не спросить у наших читателей, как они сохраняют душевное спокойствие в условиях внешней тревоги. Такая постановка вопроса, на мой взгляд, к тому же показывает, что на самом деле все сферы нашей жизни – это вопрос нашей трезвости, а значит, вопрос, который можно решать с помощью программы 12 шагов.

За эти полгода лично я продолжал переводить статьи наших авторов на русский язык. Мне очень хотелось, чтобы русскоязычные братья и сестры нашего латвийского содружества тоже активно читали «Виногу». В идеале – писали нам свои статьи, делились своим опытом. Кое-что уже получается, но всегда хочется большего участия. Если, прочитав нашу летнюю подборку статей, у вас появилось желание высказаться или мелькнула идея для нашего журнала – мы будем очень рады выслушать. Пишите нам на электронный адрес redakcija.vinoga@gmail.com. Или подходите к нам на собрании и делитесь.

Дима П., от имени редколлегии «Виноги»: Майи, Оскара, Зиты и Кристины.



Участвуй в создании содержания журнала «Vīnoga»

Отправь статью о своем опыте на redakcija.vinoga@gmail.com!

Темы на 2022 год:

возмещение ущерба (отправь статью до 1 августа)
домашняя группа (ждем вашу статью до 1 сентября)
несение вест (напишите о своем опыте до 1 октября)
Высшая Сила (отправь статью до 1 ноября)

«Винога» публикует статьи на латышском и русском языках.

В течение всего года мы ждём от тебя историю твоей жизни или статью на другую тему, связанную с выздоровлением.

Предложи тему, на которую «Винога» должна писать в 2023 году!

ЕДИНСТВО



Единство, а не однообразие

Размышления члена АА о том, как мы можем оставаться едиными, несмотря на наши различия.

Недавно я присутствовал на Конференции Генерального служения Великобритании в качестве наблюдателя. В субботу вечером, после долгого дня заседаний комитетов, делегаты собрались в большом зале конференции на сессию вопросов и ответов. Один делегат задал вопрос Попечительскому совету о принятии определенной суммы денег, что, по его мнению, противоречит 7 Традиции. Представители Совета ответили и обосновали, что действовали в рамках Традиции. Однако это не удовлетворило вопрошающего и его товарищей. Затем последовало еще несколько вопросов на эту тему, на которые члены Попечительского совета попытались ответить. Вскоре показалось, что атмосфера в зале накалилась, в рядах делегатов начались перешептывания. Хотя как наблюдатель я не мог знать полного контекста проблемы, я мог видеть, что вопрос был деликатным и нелегко решаемым. Позже я встретил этих двух членов – задавшего вопрос и представителя Совета – в фойе, где они продолжили беседу наедине. Хотя я видел, что ни один из них не чувствовал себя полностью комфортно, у меня сложилось впечатление, что в тот момент они оба были готовы оставить личные оскорбления. Оба признали, что, возможно, неправильно поняли друг друга, и выразили готовность искать точки соприкосновения для решения этого вопроса.

Этот случай заставил меня задуматься о единстве – этой благородной идеи, о которой легко говорить, но не всегда так просто воплотить в жизнь. «Единство Анонимных Алкоголиков – самое ценное, что есть у нашего сообщества», – написал Билл У. в эссе о Первой Традиции. «От этого зависит наша жизнь и жизнь тех, кто придет к нам».

Это смелые слова, но разве это не правда? Если моя жизнь зависит от единства АА, то я должен заботиться о нем так же, как о своей жизни. К счастью, у меня есть доступ к принципам, которым я могу следовать, чтобы заботиться о единстве АА и, следовательно, о себе. Это, конечно же, наши Традиции - наш второй завет, одна из сторон символического треугольника. Но все начинается гораздо раньше – не случайно 12 Шагов выздоровления являются основной стороной этого треугольника. Если я хочу укрепить наше единство, от которого зависит и моя жизнь, мой долг – позаботиться о собственном выздоровлении.

Как и многие другие, я испытывал чувство, что меня не понимают другие члены АА или, что еще хуже, даже не хотят пытаться понять. Эти чувства, которые так нравятся моему эго, говорят мне, что все против меня и что я должен уйти. Я должен отделиться, закрыть дверь, искать людей, которые меня понимают. Теперь я знаю, что это чувство называется обидой, а обида – враг номер один. Ничто так не разрушает алкоголика, как обида. Желание отделиться, изолироваться, доказать другим, что я знаю лучше.

Слава Богу, единство не означает однообразие. Это не означает, что мы все должны иметь одинаковые убеждения. Это значит, что мы готовы признать, что можем ошибаться. Это значит, быть готовым слушать, когда мы меньше всего хотим этого.

Думать, что мы достигнем консенсуса, в котором все будут на одной волне, – это жить в духовном детском саду, как писал Билл. Я думаю, что это одно из великих заблуждений в отношении единства – что мы не должны иметь разные мнения. Единство заключается не в том, чтобы иметь одинаковые мнения, а в том, чтобы с любовью и терпимостью принимать мнение, с которым мы не согласны.

«Многие из нас понимают, что, приобретая искреннюю терпимость к недостаткам других людей и уважение к их мнениям и взглядам, мы становимся более полезными для окружающих нас людей», – говорится в Большой книге. Чем дольше я остаюсь трезвым и стараюсь служить, тем больше убеждаюсь в истинности этого утверждения. Раньше я считал терпимость слабостью, а готовность держать язык за зубами – трусостью. Но теперь я регулярно стараюсь вспоминать напутственные слова доктора Боба, сказанные им на международной конвенции в Кливленде в 1950 году: «Мы понимаем, что такое любовь. Мы понимаем, что такое служение. Поэтому давайте помнить об этих двух вещах. Давайте помнить о том, что нужно быть осторожными с этим часто ошибающимся органом, называемым языком. Если мы используем его, давайте использовать его с добротой, благоразумием и терпимостью».

Где-то в нашей литературе сказано, что анонимность – это смирение в действии. Перефразируя, можно сказать, что единство – это терпимость в действии. Я не обязан соглашаться с вами. Я не обязан иметь о вас высокое мнение, но я могу хотя бы попытаться быть немного терпимее. Не ради тебя, не ради меня, а ради алкоголика, который еще не пришел.

Андрис К.

АА без меня проживёт, я без АА – Вряд ли

О новых и старых испытаниях единства АА размышляет алкоголик из Вентспилса.



Мне кажется, что в нынешнее непростое время (а когда оно было простым?!) наше единство в АА проходит через очередную полосу испытаний (или как теперь модно говорить, вызовов). Вижу это на примере своей группы АА Виндава (Вентспилс). После ковидных ограничений и запретов на живые собрания ряды алкоголиков, которые регулярно посещают собрания, заметно поредели. Возможно, кто-то до сих пор остерегается инфекции, кто-то решил не выходить из виртуальных собраний АА, а кто-то в период пандемии вообще не ходил на собрания – живых не было, а онлайн не прижились. За эти два года меня не раз посещала мысль о том, что в 90-е годы Содружество АА в Латвии выдержало межнациональные и языковые испытания. В нашей группе, которой в этом году уже исполнилось 28 лет, до сих пор собрания проходят билингвально. Каждый говорит на своём языке, а кому нужен перевод – сосед рядом обязательно поможет. Так неужели ковид нас мог бы разъединить! Такие мысли приходили, когда слышала, что многие группы АА в Латвии не разрешали приходить на живые собрания невакцинированным алкоголикам.

Кто знает, возможно, кто-то из невакцинированных алкоголиков до сих пор пьёт! В нашей группе на собрания могли приходить все – и вакцинированные, и невакцинированные, поскольку площадь помещения, которое арендует группа, позволяла соблюдать дистанцию 2 метра друг от друга. Конечно, мы соблюдали все меры предосторожности – и проветривали, и дезинфицировали, и по необходимости использовали маски. К тому же и Минздрав разрешил собираться на встречи определённому числу участников, независимо от статуса иммунизации. Ведь главным условием членства в АА является желание бросить пить, а не наличие паспорта вакцинации!

Если вспомнить историю, то кажется невероятным, что Содружество выжило в годы Второй мировой войны! Ведь алкоголики из разных стран оказались по разные стороны от линии фронта. Наверно, каждое время несёт свои испытания и вызовы. В ранние годы становления АА в Латвии мы тоже проходили через свои испытания. Сейчас мне даже смешно вспоминать о том, как наша группа АА Виндава на полном серьёзе обсуждала возможность выхода из Латвийского Содружества и регистрации как независимой группы АА! Причиной послужило то, что Служба АА отказалась впредь от своего имени заключать договоры об аренде помещений для собраний группы АА в Вентспилсе! Тогда это казалось предательством со стороны Службы. Со временем я поняла и признала свою ошибку. Служба не могла брать ответственность за отдельную группу, чтобы не подвергать риску всё Содружество АА.

О единстве в Содружестве Анонимных Алкоголиков говорит Первая Традиция, но если хорошо вдуматься, то все 12 Традиций охраняют единство в АА, без которого каждый алкоголик по одиночке просто погибнет. Для меня с каждым годом трезвости суть и жизненная необходимость единства в АА открывается всё глубже. Содружество без меня проживёт, я без Содружества – вряд ли.

Елена Н.,
трезвая с 28. 11. 1995 г.

Мы едины... ибо?

Почему группа в начале собрания зачитывает шаги, но не считает нужным их проходить?



Первое впечатление

Когда я впервые посетил собрание АА, я сразу почувствовал тепло и поддержку. Люди подходили ко мне, чтобы поговорить, поддержать, помочь. Я устал от стыда и чувства вины за своё пьянство, и то, что меня вдруг никто не стыдил, было для меня чем-то новым. Меня также удивило, насколько люди доверяют друг другу – на собраниях я слышал самые интимные вещи, о которых не привык говорить даже с друзьями. Больше всего меня удивило то, что люди открыто говорили о своей жизни в период употребления – как они лгали, как притворялись, как подводили самых близких людей.

Конечно, все это очень помогло мне выйти из состояния отрицания и признать, что я алкоголик. Это означало признание не только того, что я не могу и никогда не смогу контролировать своё пьянство, но и того, что я причинил вред людям и что истинной причиной вреда был я, а не какие-то обстоятельства. Я в своей болезни. Благодаря рассказам членов АА об их жизни, я был готов начать работать с 12-шаговой программой. Но истинная причина начать «шагать» была совсем другой.

Второе впечатление

Я очень благодарен своей первой группе, которая дала мне тепло и понимание того, что АА – это то мое истинное место. Но сегодня, оглядываясь назад, я могу признать, что тепла и дружбы хватило только на первый год. Когда первая эйфория трезвости прошла, я начал замечать, что на самом деле мне не все люди нравятся, некоторые даже раздражают меня, с другими у меня вообще нет почти ничего общего. Но прежде всего, я перестал видеть смысл – почему я должен слушать одно и то же дважды в неделю? Истории повторялись, люди почти не менялись. Я не был одним из тех людей, которые приходят на встречу злыми и раздраженными, просто чтобы выпустить пар и жить дальше. Но я видел, что некоторые члены содружества живут именно так – «от собрания к собранию».

Я не говорил об этом вслух, я просто стал все реже и реже ходить на собрания. Мне стало скучно в АА. Но мне повезло, что некоторые друзья из содружества уже начали работать со спонсором и проходить шаги. Я чувствовал, что мне это необходимо.

Теперь я знаю, что программа 12 шагов не только спасла мою трезвость (возможно, даже показала мне, что такое настоящая трезвость), но и помогла мне остаться в Анонимных Алкоголиках, не бросить сообщества вообще, понять, как происходит выздоровление от алкоголизма.

Третье впечатление

Новые впечатления об АА появились, когда у меня изменились жизненные обстоятельства и мне пришлось переезжать из одного города в другой, а значит, искать новую группу АА. Я не хочу маргинализировать нерижские группы и обобщать (конечно, в Риге тоже есть очень много разных групп), но сначала у меня было впечатление, что некоторые группы возникли совсем недавно, потому что они существовали в основном на том крутом чувстве а-ля «мы любим вас, потому что вы наши», хотя на самом деле это были группы с долгой историей существования. Может быть, это мое высокомерие (конечно, это так), но я мне было недостаточно просто романтизации Анонимных Алкоголиков. Возможно, это было потому, что я знал, что АА – это выздоровление, а не просто выпускание пара два раза в неделю.

Меня быстро стали раздражать такие группы. У меня появились новые обиды. Сначала по отношению к АА в целом, затем к конкретным людям. Я старался быть терпеливым, мне очень хотелось поделиться своим опытом, рассказать, как работа по шагам помогла мне привести свою жизнь в порядок, избавиться от обид. Я предложил свою помощь, рассказал, как идут дела у других людей, которых я спонсировал. Я хотел помочь, иногда даже в довольно агрессивной форме. Потому что иногда мне хотелось кричать от беспомощности. Я хотел ходить на собрания Анонимных Алкоголиков, где царит дух и традиции АА. Я старался быть терпеливым и думать о том, что я тоже не сразу начал работать по шагам, и даже сейчас я сильно колеблюсь, даже если знаю, что конкретно должен делать по программе, но все равно делаю это только когда становится совсем невыносимо. Но я всё же делаю. Также в Большой книге написано, что эта простая программа лежит у наших ног. Почему это никому не нужно? Я сказал себе, что с таким же успехом я могу пойти на рынок и целый час слушать, как люди жалуются на жизнь. Это тоже анонимные алкоголики? Вряд ли.

Я пролистал книгу. Время от времени я отмечал на встречах, как много там говорится о работе с программой. Обещания сбудутся, если мы будем «работать для этого (!)». А также о том, что мы объединены не только потому, что чувствуем себя пассажирами, спасшимися после крушения лайнера, потому что «чувство общей опасности – это только часть (!) того, что нас объединяет». Сама по себе (!) она никогда бы не объединила нас так, как мы объединены сейчас (!). В книге говорится, что мы едины, потому что мы нашли общее (!) решение (!), выход (!). Мне также было трудно понять, почему на группе в начале собрания зачитываются шаги, но проходить шаги большинство не считает нужным

Есть (?) решение

Мой гнев нарастал, а собрания не менялись. Члены группы каждый раз продолжали говорить о тех же обидах, я продолжал париться и каждый раз думал, что это мой последний раз в этой группе.

Я старался смотреть на все это через призму программы. У меня есть обиды – задеты мои амбиции (я хочу, чтобы группа была другой), моя самооценка (я пытаюсь рассказать группе о 12 шагах, но они меня не слушают), моя безопасность (я хочу выздороветь, а не болеть вместе с другими), мои личные отношения (почему эти люди не меняются?). Где моя вина? Определенно, мой эгоизм – я хочу, чтобы все шло по-моему; мой страх – я не доверяю Высшей силе в этом вопросе.

В «Большой книге» говорится, что пока я исполняю свою собственную волю, а не волю Бога, я буду несчастен. Пока я играю роль Бога и уповаю на свои силы, мне будет больно. Я не могу использовать других людей и свою группу в своих интересах, но я несу ответственность за то, чтобы не держать обиды. Сейчас для меня важно следующее. Я не могу и не буду менять группу, но я могу изменить себя. Я также осознаю, что пока я агрессивен и эгоистичен (даже по очень веским причинам), я не могу служить Ему, не могу нести весть об исцелении, потому что сам продолжаю болеть.

Конечно, я спрашиваю себя, не слишком ли много я требую от группы, называющей себя АА, чтобы она действительно была группой АА. Но я знаю ответ: если Бог захочет, Он сделает это. И я также знаю, что я не Бог. Я буду продолжать спрашивать его, что я могу сделать для тех, кто все еще страдает. И может быть, однажды, когда я буду готов, ответ придет ко мне.

Д.



Первый год трезвости

Почему группа в начале собрания зачитывает шаги, но не считает нужным их проходить?

Мой первый подход к программе АА закончился отвратительным трехмесячным срывом. Я чувствовала себя очень усталой, и у меня больше не было иллюзий, что я когда-нибудь смогу контролировать свой алкоголизм. Я вернулась в АА и начала регулярно посещать собрания, чего раньше не делала. До срыва я пыталась работать по шагам, но во второй раз решила немного подождать. Я хотела накопить трезвые дни и только потом искать нового спонсора, если я почувствую в этом потребность.

После трех месяцев трезвости я нашла спонсора и стала служить секретарем в своей домашней группе. Я думаю, что это было одной из основных причин, по которой я смогла оставаться трезвой, потому что я не думала о выпивке во время служения в группе. Через три месяца, когда мой срок служения истёк, я была трезвой шесть месяцев, я чувствовала себя в полной безопасности и как никогда была уверена в своей трезвости! Раньше мне не удавалось прожить без алкоголя более четырех месяцев! Полгода казались чем-то вроде гарантийного талона АА. Я продолжала ходить на собрания с твердой уверенностью, что медаль за год трезвости тоже будет моей! Я регулярно встречалась со спонсором и звонила ей всякий раз, когда чувствовала себя неуверенно, была в отчаянии или испытывала гнев. Так же, отмечая Новый год впервые в трезвости вместе с ликующими и пьющими друзьями, я позвонила спонсору и она мне не колеблясь ответила. Способность другого человека заботиться, несмотря на собственные проблемы или праздники, много значили для меня. С шагами, честно скажу, я медлила, но старалась следовать другим указаниям спонсора: в первый год не прекращать отношения, не делать резких движений в жизни.

Чем больше был срок моей трезвости, тем более самодовольной я становилась. Море по колению, хотелось начать жизнь если не сначала, то хотя бы с середины. Я уже чувствовала, что у меня начались сильные эмоциональные карусели и явно было много гордыни. Рекомендация спонсора стала чем-то вроде прохладного душа, я отложила все решения на год и как-то успокоилась. Я концентрировалась лишь на одной главной цели – не поднять первую рюмку. В первый год это было для меня самым важным, я также перестала делать то, что мне не нравится, начала устанавливать границы, хотя иногда чувствовала себя виноватой. Спонсор сказала, что в первый год надо давать себе скидки за неадекватные реакции и слабости, которые заменяют алкоголь. Эта идея меня вдохновила. Я читала книги, покупала нужные и ненужные вещи, с навязчивым энтузиазмом делала ремонт в квартире, собирала икеевскую мебель и т. д. Я стала обращать внимание на свои эмоции, особенно – на вспышки гнева. Я заметила, что они цикличны, возникают в определенные периоды жизни и также проходят. Когда я пила, я не могла осознать, что не залитые печали уйдут сами собой на следующий день. Я начала познавать себя в трезвости.

Я очень придерживалась нашего лозунга – единственное требование для принадлежности – это желание бросить пить – и я до сих пор думаю, что это главная причина, по которой я все еще здесь. Ведь я пришла не с намерением стать лучше, без изъянов характера и прочих слабостей. В каком-то смысле непьющая версия меня даже более неудобна окружающим, чем пьющая. Я недостаточно работаю по шагам, слишком мало молюсь, отстаю в духовном развитии, слишком много работаю, поступаю эгоистично, я одержима и так далее. Но я все еще трезвая, стало быть что-то я делаю верно.

Анита

Мой первый год трезвости стал для меня свидетельством того, что – может быть, только может быть – у меня есть надежда остаться трезвой. Год надежд. И надежды сбылись. Я стала трезвой и трезвая до сих пор – уже более четырех лет.

Я всегда была отличницей и стремилась к хорошим оценкам. Высшая оценка означала для меня: «У меня все хорошо. Я умная. Я делаю всё правильно». Добавлю, что я не верила сама себя и у меня была очень низкая самооценка. Даже в первый год трезвости я не верила, что смогу оставаться трезвой, но одной из моих самых больших мотиваций были медали. Я жила от медали к медали. У меня была конкретная маленькая цель – получить очередную медаль. В то время я не осознавала, что трезвость – это дар Высшей Силы, но медали были для меня доказательством того, что я делаю что-то правильно.

Я довольно быстро (на второй месяц трезвости) нашла спонсора и начала работу по программе. Я не задавала лишних вопросов о программе, не ставила её под сомнение. Я не стала философствовать и приняла все правила и принципы Содружества. АА помогли миллионам людей, и у меня не было причин сомневаться в этом. В каком-то смысле это было признанием моего бессилия. Я признала, что я алкоголик и что я не могу бросить пить собственными силами. Я признала, что мне нужна помощь. Я усердно работала над программой шагов и делала все, что мне говорила спонсор. Я очень благодарна за это сегодня. Не обманывала я себя и обещаниями, что больше никогда не буду пить. Я знала, что у меня всего 24 часа. И мне оставалось только думать о том, чтобы не поднять первую рюмку. Могу ли я сделать это сегодня? Могу. Минута за минутой, час за часом.

Мне также приглянулась поговорка “Stick with the winners!”, что в переводе с английского означает – дружи со старожилками. Дружи – в переносном смысле. Я внимательно слушала старожил. Я хранила свою трезвость, как золотое яичко. И я делаю это до сих пор. В первый год трезвости я не принимала кардинальных решений. Я сделала это сразу на втором году. Поговорка «Если сомневаешься, не делай этого» тоже мне очень помогла.

Мне очень трудно сказать, осмелилась ли я в первый год трезвости сделать что-то, что не было «рекомендовано». Я из тех людей, которые старательно следуют «протоколу» и ничего не делают, просто потому что так хочется. Единственное, что я помню, это то, что я не отказывалась от сложных отношений. Я позволила себе увидеть, что произойдет, и я очень благодарна за это сегодня.

Ивита

Это был второй или третий день моей трезвости, когда я сел в такси, чтобы поехать на работу. Интересно, во сколько сегодня можно будет начать пить – в четыре или в три? Может даже раньше? И тут я вдруг вспомнил, что больше не пью. Я трезвый. Я уже был на первом собрании. Мысль о том, что я не буду пить, меня потрясла – я хотел не пить, но когда я подумал, что это на всю жизнь, мне стало страшно. Как это терпеть, кто способен это вытерпеть? И что мне теперь делать? Я пытался вспомнить собрание, что-то там говорили о том, что делать новичку. Вспомнил совет о 24 часах: только сегодня не пить. «Бред какой-то, это точно какой-то фокус, который действует на идиотов», – подумал я. Но деваться было некуда, пришлось испробовать этот трюк. Интересно, что мне не хотелось пить именно в тот момент, меня пугала сама мысль, что это на всю жизнь.

В тот день я остался трезвым. А также и на следующий день. Потом были другие советы, новые инструменты. Из самого простого – позвонить человеку из АА, поговорить. Вплоть до чуть более сложного – начать Двенадцатишаговую программу. Но я до сих пор помню и использую эти «идиотские приемы», когда хочу сделать что-то, что не вписывается в принципы «Двенадцати шагов» – контролировать кого-то, употреблять работу или человека и так далее. Тогда я думаю – не сегодня – «только сегодня каждый может» – как сказал кто-то на моём первом собрании. Я трезвый уже шесть лет, и этот принцип вместе с работой по шагам работает до сих пор.

Дмитрий

Новое начало?

Он бросил пить, но не мог понять, почему до сих пор плохо себя чувствует.



Соберусь ли я наконец? Вытерплю ли я? Настал ли тот самый момент? Будет ли АА работать?

Таковы были вопросы, которые терзали мой разум, когда я думал о словах «новое начало» по отношению к моему употреблению и по отношению к жизни без алкоголя. Они всегда представляли собой неделимую смесь страха, невежества и тяжелого, даже невыносимого бремени ответственности, которую я в очередной раз взял на себя, чтобы быть трезвым. Обещание больше не пить я давал, наверное, сто раз, обещание больше НИКОГДА не пить – точно больше дюжины. Я раздавал обещания своей семье, своей девушке, начальнику и себе. Именно это осознание того, что я не мог перестать лгать о своём употреблении, стало началом конца моего пьянства.

В какой-то момент, после двухнедельного запоя и шестидневной “откачки”, по дороге домой я со слезами на глазах пообещал родителям новое начало – больше пить не буду и начну лечиться, и в тот момент я был действительно в этом уверен, потому что я не хотел возвращаться туда, от куда меня только-только выпустили. Прошло чуть больше месяца, и я снова запил. Это заставило меня понять, что со мной определенно что-то не так, потому что я не мог бросить пить, как бы ни старался. Это мое очередное новое начало рухнуло гораздо раньше, чем мне хотелось бы, и я начал понимать, что бессилён разорвать этот цикл.

Когда я начал посещать собрания АА, я слышал, что у других был подобный опыт с обещаниями и их нарушением. Там же я понял, что, возможно, у меня нет какого-то еще неоткрытого с медицинской точки зрения уникального психического заболевания, как я утверждал себе ранее. На этих собраниях люди делились историями о том, куда их завело пьянство, что с ними случилось и какой была их жизнь без алкоголя. Это было что-то нереальное – встретить человека, который понял мое безумие, пережил его и – самое главное – нашел решение.

Каким бы прекрасным все это ни казалось, моя трезвость началась не с первого собрания. Со своего первого собрания до нынешней трезвости я срывался, пил, прекращал пить, обещал больше никогда не пить, снова пил, снова бросал и так далее. И всё же с приходом в АА во мне что-то изменилось. Я верил, что где-то в этом должно быть решение, потому что за столами сидели люди, которые пили так же, как и я, но сейчас они были трезвыми, многие даже по несколько лет. Но больше всего меня поразило то, что, глядя на них, не было никаких признаков того, что они ежедневно страдали бы или же каждый день испытывали бы тягу, ожидая чуда, которое, наконец, лишит их её. Но что это было? Впрочем, я тоже ходил на собрания и, в конце концов, читал со всеми молитву о душевном покое, но продолжал срываться.

Хотя я часто слышал, как на собраниях говорили о прохождении шагов и о программе, но я ничего не предпринимал. В то время я не знал и, вероятно, не хотел знать, что значит «идти по шагам» и работать со спонсором. Я оправдывал это тем, что у меня не будет на это времени, это не для меня, я успею начать это когда-нибудь в будущем, если мне будет очень хреново. Сам того не осознавая, я убедил себя, что для трезвости мне достаточно будет посещать собрания, слушать других, может быть, однажды наберусь смелости и тоже поделюсь опытом. В остальное время я лучше буду зарабатывать деньги, потому что тогда я смогу купить все, что хочу, и таким образом я буду счастлив. Впрочем, такая трезвость обычно длилась не дольше месяца-двух – всегда наступал день, когда я уже не мог больше терпеть и возобновлял знакомый мне цикл: выпивка-откачка-обещания.

После одного из своих запоев я очнулся в больнице, с катетером в вене, что было для меня достаточно знакомой картиной, все остальное тоже достаточно хорошо было известно – шесть дней я буду в больнице, будет ежедневный врачебный обход, упрёки в собственный адрес, желание поскорее выбраться отсюда, чтобы всё исправить, извиниться перед всеми, дать обещания и начать всё с начала. В этот раз все было немного по-другому, потому что я согласился присоединиться к реабилитационной программе, которая была неподалёку, и провести там хотя бы месяц, чтобы меня вылечили от этой болезни. Впрочем, это другая история. Через полтора месяца я вышел от туда, я почувствовал себя полным сил и энтузиазма, было начало лета, я был трезв, я не потерял ни работу, ни квартиру, люди простили меня, я мог начать все с начала и на этот раз по-настоящему. Мои месяцы трезвости копились, я получал кайф от жизни, жить в трезвости было так легко, мне всё удавалось. Естественно, я стал реже ходить на собрания и Большая Книга уже отправилась куда-то на дно моих ящиков, потому что всё мне удавалось собственными силами.

В такой экзальтации я жил больше года, пока в какой-то момент не начал осознавать, что всё чаще злюсь, становлюсь недовольным, раздраженным и обиженным, стали возвращаться знакомые страхи по поводу вещей, людей, обстоятельств, о прошлом и будущем, и о жизни в целом. Я был трезвым больше года, но мне было плохо, иногда невыносимо, и это меня пугало. Иногда я чувствовал себя так же безнадежно, как в те моменты, когда я начинал пить. А ведь все должно было быть наоборот – чем дольше я буду трезвым, тем легче будет моя жизнь? Это был тот самый облом трезвой жизни, о котором я слышал от некоторых членов АА, но надеялся его избежать.

После одного из собраний, которые я посещал редко, я рассказал все это своему спонсору, с которым двумя годами ранее я начал работу по шагам, что так же быстро бросил в то время, и он предложил продолжить работать. Кажется, одна из вещей в содружестве АА, которая до сих пор меня удивляет, это то, что я, обращаясь к кому-либо, никогда не получал ответа: «Я же говорил тебе, что так будет, ты сам виноват!» И на этот раз я действительно почувствовал, что Анонимные Алкоголики – это гораздо больше, чем просто собрания и молитва о душевном покое, как я думал раньше.

Я благодарен программе за то, что она изменила мой взгляд на мир и окружающих меня людей, помогает скорректировать мою реакцию на вещи и обстоятельства, учит быть честным, благодарным, добрым, спокойным и уравновешенным, или в начале по крайней мере пытаться таким быть. Мне больше не нужно стараться, чтобы всё было по-моему. Мне больше не нужно контролировать или регулировать поведение и отношение людей ко мне. Потому что это все так утомительно и слишком сложно, чтобы я не сошёл с ума и не запил. Я больше не чувствую себя не в своей тарелке, потому что всегда могу попросить свою Высшую Силу позволить мне увидеть правильный путь и принять то, что я не могу или еще не готов пока увидеть – ту картину мира, которую видит он.

Эта программа развеяла мои предубеждения относительно того, что означают молитва и способность полагаться. Живя по принципам, которые она предлагает, мне больше не нужно бояться жизни. Но самое главное – это простая программа. Мой разум алкоголика может быть больным и сложным, но программа действительно проста. Это и есть мое новое начало, за которое я стараюсь быть благодарным каждый день.

И, наконец, возвращаясь к вопросам, которые мучили меня, когда я думал о новом начале я, наконец, чувствую, что программа 12 шагов АА помогли мне найти ответы на каждый из них:

Соберусь я наконец? – Нет, потому что мне больше не нужно брать себя в кулак, чтобы быть трезвым.

Вытерплю ли я? – Нет, потому что, живя по программе, мне больше не надо ничего терпеть.

Настал ли тот самый момент? – Я не знаю, потому что я могу быть трезвым только сегодня и делать то, что требует от меня программа.

Будет ли работать АА и программа? – Они уже работают, если я работаю над этим.

Мартиньш А.

Возвращение

Она была в программе уже несколько лет, но сорвалась. Это честный рассказ о том, как сложно, но нужно возвращаться.



Вот я, в постели дезинтоксикационной палаты, в полной беспомощности и отчаянии, начинаю понемногу приходить в себя после запоя. Он длился девять дней, и только что я пережила ночь страха, бессонницы и холодного пота. Я пришла в себя настолько, что уже могла заглянуть в свой телефон. Я, конечно, боялась того, что увижу там. Так и есть: я провалила онлайн-собрание, и участники справедливо возмущались. Я в АА уже много лет, я знала, чем это всё может закончиться. Я знала, но ничего не могла поделать.

Смотрю на свои руки, они в глубоких синяках от систем. Я ничего не помню. Женщина из моей палаты говорит, что я упала. Мне кажется, что она выглядит лучше, чем я. Мы начинаем говорить, насколько вообще в таком состоянии это возможно. Мне с ней повезло, и я благодарна за это. Она говорит, что пойдет кодироваться и советует мне сделать то же самое. Пытаюсь упомянуть что-то об АА, но она и слышать не хочет, говорит, что это последнее место, куда следует обращаться. Но даже в этой ситуации я знаю, что мне больше ничего не поможет, для меня это не решение – вшить ампулу и не пить от страха, я понимаю, что не смогу сделать это. Я беру телефон в руки и знаю, что мне нужно кому-то рассказать о своем срыве. Своей группе. Сделать это трудно, меня мучает чувство вины, стыд, злость на себя, и к тому же, это большой удар по самооценке. Но осознание того, что мне нужна помощь, гораздо больше стыда. У меня также есть предчувствие, что чем дольше я буду откладывать это, тем труднее будет это сделать. Насколько я могла, я сосредоточилась на простом сообщении, медленно набирая текст. Прочитала несколько раз... «sent»! Фууу, дело сделано и назад пути нет! Я боюсь того, что скажут остальные – но наверное, мне было легче это сделать, хотя бы потому что моя группа довольно небольшая. Но в этот момент так важно сказать это кому-нибудь! Именно в тот момент, когда тебе так дерьмово и ты не знаешь, куда

себя деть. К сожалению, это был не первый срыв за мою трезвость, и раньше я ждала, что через несколько дней мне станет лучше и я смогу сообщить обо всём моему спонсору или остальным в АА. И вот, совсем не ожидая этого, я получила огромную поддержку! Меня никто не осудил, а наоборот, предложил отвезти домой или сделать еще что-нибудь необходимое! Как много это значило для меня в тот момент! Я была уже не одна в этой ужасной палате, и мне было, куда возвращаться! У меня была надежда, что, может быть, в этот раз все будет по-другому - все эти люди ведь живут в трезвости!

Пробыв дома четыре дня, я подключилась к собранию. Легко ли мне было? Вовсе нет, несмотря на то, что я уже сообщила некоторым о своём срыве. Но мне было легче. Я долго не могла собраться с силами начать говорить, потому что знала, что сейчас расплачусь, и слова давались с трудом. Однако вся поддержка, которую я получила от группы, того стоила! Хотя я все еще чувствовала стыд и унижение, я смогла начать все сначала! У меня была надежда. Мне очень помогли участники группы, одна я бы не справилась! Я начала читать книгу, на этот раз с другим отношением, и обнаружила много вещей, которые упустила раньше. Мое отношение к программе стало намного серьезнее. Я знаю, что без программы я не была бы трезвой сегодня, 7 месяцев спустя. Я также знаю, что не нужно ждать, чтобы снова начать работать со спонсором или другим членом АА! Это надо делать сразу, именно тогда, когда унижение так велико. Именно тогда проще всего получить доступ к сознанию – пока мои защитные механизмы, концепции разума и мудрые суждения еще не проснулись. Я бесконечно благодарна за всю поддержку и время, которые я получила от близких мне людей АА. Это мой путь, и мне, очевидно, были нужны неоднократные напоминания о моей беспомощности и неуправляемости жизнью, чтобы начать воспринимать вещи по-другому. Чтобы я полностью осознала, что для меня работа с программой – это вопрос жизни и смерти (или здравого смысла). Пересмотреть свое отношение к безумию, тяге, Богу, недостаткам характера, к работе с программой. Я так много открыла для себя, и я способна воспринимать то, что дает программа, намного шире и глубже. Не без помощи. Мой путь был извилистым, но он мой! Обвинения и упрёки в свой адрес мне не помогут. Поможет исследовательский настрой с реальным интересом к программе – что в ней такого есть!

Спасибо за мою трезвость сегодня!

Л.

Бойтесь ли Вы сорваться?

Члены АА рассказывают, боятся ли они срыва и что они делают, чтобы этого избежать.



В процессе моего выздоровления я однажды сорвался, так как после месяца трезвости я хотел убедиться в своей способности контролировать употребление алкоголя.

После этого, благодаря Высшей Силе, я остаюсь трезвым уже в течение трех лет и трех месяцев, но время от времени у меня все еще возникают мысли о выпивке. Обычно это бывает, когда я не ценю трезвость и забываю, как было, когда я пил, а это бывает тогда, когда жизнь кажется мрачной, однообразной и скучной. Тогда первое, что приходит на ум, это веселые, приятные моменты, пережитые во время употребления, без забот и без ответственности. В таких случаях мне помогают некоторые советы, как прекратить мечтать, фантазировать и воображать, но это не всегда приводит к внутреннему спокойствию. Я спрашиваю себя: «Почему у меня возникли эти мысли? Должен ли я волноваться? Делаю ли я что-то не так, что может привести меня к срыву?» Это заставляет задуматься и по-настоящему обеспокоиться, ведь болезнь прогрессирует и в трезвости, и срыв рано или поздно может означать смерть. Лучше я остаюсь честным, неуверенным и иногда робким, чем слишком самоуверенным и уверенным в своей трезвости. Мой сравнительно небольшой опыт употребления оставил свои следы, так что я его не забуду. Также мне помогает опыт других товарищей, опыт еще более суровый и полный более глубоких переживаний. Я не застрахован от последствий пьянства, так что я знаю, где я окажусь, если сорвусь.

Лаурис

Я долго думала над этим вопросом, потому что не могла понять, что я на самом деле чувствую. Пока я не осознала, что, как и во многих других вещах, я чувствую и то, и другое одновременно.

Да, я боюсь срыва. Каждый раз, когда я собираюсь посетить мероприятие, где будет употребляться алкоголь – а эти мероприятия регулярны, потому что я не отказываюсь от возможности социализироваться, – я чувствую внутреннюю тревогу, которая возрастает пропорционально приближению мероприятия. Боюсь, что выпью по незнанию или «случайно», и это вызовет у меня тягу. В реальности я уже убедилась, что блюда и соусы, в приготовлении которых используется алкоголь, тяги у меня не вызывают. Так же и в период пандемии запах спирта в дезинфицирующих средствах и запах этилового спирта, который я теперь четко ощущаю, меня особо не беспокоят. Больше всего меня пугает не мысль о том, что, как это написано в литературе, я умру, а то, что какое-то невыносимое время я буду жить в кошмарах (какими бесконечными были мои похмельные утра), а также пушу на ветер свои силы и силы тех, кто мне помогал оставаться трезвой. Вот почему я использую традиционный звонок спонсору и делюсь на собраниях, чтобы получить дополнительную страховку.

Нет, я не боюсь сорваться. Я заметила на собраниях, что это довольно распространенное явление. Единороги, это скорее члены АА с долгой непрерывной трезвостью. Из этого я сделала вывод, что чисто математически весьма вероятно, что я тоже сорвусь. Что еще более важно, я также заметила, что двери для тех, кто срывается, всегда широко открыты, и те, кто приходят продолжать свою трезвость, встречаются не осуждением, а словами: «Как хорошо, что ты вернулся». Не исключено, что эти слова суждено будет услышать и мне. И для меня, больной перфекционистки, живущей по принципу «все или ничего», в моем выздоровлении было важно признать, что человеку свойственно совершать ошибки, и ключ не в том, чтобы после срыва бесповоротно капитулировать из-за неудачи, а в том, чтобы двигаться дальше. Я благодарна АА за то, что они позволили мне практиковать этот принцип (сейчас по большей части в отношениях и служении).

И о страхе. Если в Обещаниях сказано, что «исчезнет страх перед людьми и материальной незащищенностью» и кроме того страх так сильно подчеркнут в программе, то почему я должна жить своей трезвой жизнью в постоянном страхе сорваться? Я не хочу этого. Я хочу жить трезво и без страха. Я продолжаю работать над этим.

Сегодня трезвая,
Алекса Х., Рига

Я помню, как в начале моей трезвости одна женщина на собрании сказала, что первая трезвость подобна юности: всё кажется легким и красивым, такую трезвость нужно сохранить. «Даже если хочется биться головой о стену, лучше бейся, только не поднимай первую рюмку», – добавила она. Я часто вспоминал, что она сказала, и когда мне хотелось думать о выпивке, я знал, что второй «молодости» у меня, вероятно, не будет.

Позже я услышал еще одну вещь о срыве – если ты сорвался, то ты и не жил в трезвости, то есть, это не было настоящей трезвостью. В то время я не очень понимал, что это значит, и как это вообще возможно. Я думал, если я не пью, я трезв. Только когда я начал работать по программе, я понял, что трезвость заключается не только в том, чтобы не пить. Не менее важна эмоциональная трезвость, жизнь по программе выздоровления АА. И здесь мне как раз и пригождается тот совет про «биться головой о стену»: когда я обижен или напуган, я стараюсь не поднимать свою «первую рюмку» – это значит, не начинать употреблять людей, отношения, работу, а обращаться к Высшей Силе и Двенадцати Шагам.

На втором году трезвости я сделал татуировку с датой своей трезвости. Некоторые члены АА говорили, что я слишком самоуверен. Но в то время мне казалось, что жизнь так прекрасна, что я знаю, что больше никогда не буду пить. Я просто знал это. Мне кажется, что я все еще знаю это, но после шести лет трезвости я уже начал по-другому относиться к тому, что известно как “безумие алкоголика”. Из Большой Книги и опыта других алкоголиков я усвоил, что одними знаниями я не могу защитить себя: я не защищен перед первой рюмкой, даже если очень не хочу пить. Эта защита должна исходить только от Высшей Силы. Поэтому я продолжаю искать ее в программе Двенадцати шагов.

Д.

Когда-то в моей домашней группе, где я начинала трезвость, была тетрадь, в которую люди записывали дату своей трезвости. Я ненавидела эту тетрадь и свои вычеркивания каждые два, три и более месяцев, по крайней мере, в течение как минимум полутора лет. Страх сорваться пришел ко мне, когда я была трезвой больше года, прошла шаги со спонсором, и, возможно, из-за этого я стала еще больше ценить трезвость. Но я стала напоминать себе, что дело не в продолжительности трезвости, а в том, что я трезвая! Такой нехитрый ход помог мне избавиться от страха перед возможным срывом и еще раз напомнить себе – у меня есть собрания, спонсор, шаги, служение, мне дано столько, что концентрироваться на “а что если...” – это пережиток старого мышления. Я не боюсь сорваться сегодня, но я не забываю, что алкоголь коварен и силен, и трезвость должна быть сегодня моим приоритетом.

З.

Я алкоголик. Я не наркоман. Я также не игроман.

Я не наркоман, потому что считаю, что у меня есть выбор не употреблять наркотики и медикаменты.

Я не азартный игрок, потому что немного поиграл в автоматы, и в детстве даже испытывал довольно нездоровую страсть к видеоиграм, но одно неприятное эмоциональное переживание «отбило» у меня все желание продолжать это делать.

С алкоголем у меня другие отношение. Как я обнаружил, внимательно прочитав «Анонимных Алкоголиков» и сравнив чужой опыт с собственным опытом и опытом других членов АА, в какой-то момент своей карьеры алкоголика я потерял выбор, буду ли я еще пить или нет. Бессилие стало моей дилеммой, которую я не мог решить самостоятельно. Я признал, что как бы я ни старался быть бдительным, боязливым или решительным, настанет время и место, и я снова выпью. Именно поэтому я считаю себя алкоголиком.

К счастью, выполняя требования программы, случилось то, что Д-р Силкуорт в разделе «Мнение врача» назвал коренным переломом в психологии. Что-то произошло с моим отношением к алкоголю без каких-либо размышлений и усилий с моей стороны. Я перестал бороться или избегать искушения. Проблема сама пропала. Я верю, что так и останется, если я продолжу каждый день выполнять несколько простых требований.

А.

Я понял, что никогда не смогу употреблять, потому что я хронически болен... но «никогда» звучит слишком расплывчато. Точнее, сегодня, по сей день.

Да, я боюсь сорваться... но я понимаю, что если я буду ходить на группы, то буду заниматься Двенадцатью Шагами и пользоваться ими каждый день, до конца жизни, то наверное, буду счастлив...

Я открыл для себя давно известную истину, что эгоизм никогда полностью не реализуется, потому что есть семь миллиардов других эгоистов, которые также жаждут исполнить свои желания. Но если я осознаю, что просто делаю добро и не ожидая ничего взамен, случаются чудеса... Высшая Сила сама организует мою жизнь.

Так что, чтобы оставаться трезвым сегодня, мне нужно начать с программы... здесь и сейчас... Именно так я и делаю. Спасибо за то, что существует АА и программа. Она работает сегодня.

Лаурис Клусайтс

Как в условиях внешней тревоги я сохраняю внутреннее спокойствие

Члены АА делятся своими методами сохранения покоя в тревожных условиях.



Перед лицом внешних событий мне не всегда удавалось оставаться спокойным, потому что даже во времена трезвости некоторые внешние кризисы поначалу вызывали у меня страх – старая безопасность рушится, и грядут необратимые изменения, которых я обычно стараюсь избегать.

Однако, когда я пришел в АА, мне повезло, потому что я установил связь с Высшей Силой, как я ее понимаю, и поэтому я перестал играть Бога. В эти дни также проявляется неуправляемость моей жизни, я могу только наблюдать за некоторыми процессами, но не могу на них влиять. И тут мне приходят на ум слова нашей молитвы: «Принять то, что я не в силах изменить...»

И тогда я понимаю, что все в этом мире происходит по воле моей Высшей Силы. Я не понимаю, почему происходят многие вещи, но мне и не нужно понимать, потому что я просто человек, который просит его помощи, чтобы быть трезвым. Как написано в Большой Книге, он мой Отец, я его сын, он мой Работодатель, он не обязан объяснять мне всю картину всего мира, которую я тоже не могу понять, потому что я всего-навсего человек.

Мне по-прежнему нужен непредвзятый ум, каждый день в Третьем шаге я отдаю свою волю и свою жизнь в Его руки, а во Втором шаге я прошу Высшую Силу сохранять здравый смысл во всех сферах жизни.

Я не боюсь разных чисто человеческих ощущений, иногда очень противоречивых, я просто человек, но в контексте АА я нахожу покой на собраниях, а самое главное, моя вовлеченность в дела АА позволяет мне оставаться трезвым и не поднять первую рюмку. И, несмотря на сегодняшние трудности, АА дало мне возможность оставаться трезвым. Спасибо вам за мою трезвость.

Монвидс Д.

Когда появились новости о событиях в Украине, я потеряла покой и задумалась о выпивке. Я читала новости на разных порталах, не могла спать по ночам, просыпалась, чтобы снова обновить страницу новостей, я изолировалась от людей, днем была не выспавшимся зомби, у которого не хватало энергии на работу или на других людей. Я перестала медитировать, потому что, поскольку медитация заключалась в слиянии с миром, я не могла заставить себя слиться с тем, чего боялась. Было ясно, что если я не найду решения, я никому не буду полезна, и чего я больше всего боялась, так это того, что в результате этого беспокойства я вернусь к бутылке, чтобы не чувствовать, что происходит вокруг меня.

Я начала молиться и составила список своих страхов. Я спросила себя, как я способствую этому внутреннему беспокойству и на что я могу повлиять. Оказалось, что я не могу повлиять ни на что вне себя, а тревоге способствовало то, что я участвовала в форумах и дискуссиях, перемалывая в себе негативные эмоции, лихорадочно читая новости и создавая в голове разные сценарии.

Нужно было решить, что изменить в себе, чтобы вернуть покой. Я ограничила чтение новостей до двух раз в день. Это было на удивление легко. Я стала больше посещать собрания АА, а также запланировала встречи и звонки с друзьями, которых давно не видела, чтобы вырваться из изоляции. И я продолжала молиться. Мысли о выпивке улеглись, и покой начал возвращаться. Страх, что я буду плохим человеком, если не буду постоянно переживать, тоже прошел. Я знаю, что я могу быть гораздо полезнее себе и другим, когда я трезвая, спокойная и выспавшаяся. Меня все еще посещают соответствующие мысли, печаль, гнев и беспомощность по поводу того, что происходит, но осознание того, что трезвость важнее всего и что есть другие члены АА, помогает этим эмоциям просто быть, не забирая всю меня. Я благодарна Богу, программе и членам АА за то, что я не одна, и даже в трудных обстоятельствах у меня есть инструменты, чтобы сохранять трезвость и спокойствие.

Иева

Я не терплю страха, грусти и других «плохих» эмоций. Я пытаюсь их отрицать с помощью наигранного оптимизма или самокритики: «Как же ты так, ты уже большая девочка, нечего бояться, надо пережить, терпи». Нередко эти эмоции трансформируются у меня в гнев, что тоже «плохо», и я ругаю себя, но они хотя бы активны и быстрее выводят меня из эмоционального состояния, в котором не хочу находиться, но часто, к сожалению, я раню своим гневом близких, потому что, к сожалению, я до сих пор не всегда знаю, как реагировать здоровым образом (особенно в условиях повышенного стресса).

Первое, что я делаю на пути к душевному спокойствию, это то, что признаюсь, что я боюсь. Потому что я не могу выбирать эмоции, я не могу их обойти, я могу только принять и пройти через них. Как и мое пьянство, я не могу контролировать его силой воли и разумом. Я признаю свою беспомощность перед лицом своих страхов и тревог и прошу свою Высшую Силу освободить меня от них.

Потом я вспоминаю Молитву о душевном покое – я стараюсь принять то, что не могу изменить, и думаю о том, что я могу сделать.

Больше всего я боюсь того, что может случиться когда-нибудь в будущем (через час, завтра или в необозримом будущем). Я вспоминаю, что живу сегодня.

Потом, если все плохо (или мне так кажется), мне очень хорошо помогает благодарность – я размышляю о своем настоящем и прошлом и нахожу все, за что благодарна Высшей Силе. Я благодарна прежде всего, за то, что я не пьяная, а более-менее адекватная, поэтому могу делать выбор.

Через эти этапы внутренней работы я воссоединяюсь со своей Высшей Силой. Я вспоминаю, что Он добр ко мне. Я вспоминаю самые сложные ситуации в моей жизни, через которые я прошла самым лучшим способом. Я принимаю реальность – в жизни бывают и серьезные испытания, но я верю, что Высшая Сила позаботится обо мне.

Если я боюсь за своих близких, я вспоминаю, что у них есть их Высшая Сила. И она позаботится о них.

Я делюсь своими ощущениями с членами АА, я слушаю их истории и слышу, что они чувствуют то же самое. Я беру лучшее из их опыта.

И еще я нахожу способ помочь кому-то. Тот факт, что мне есть что дать, обнадеживает.

Анонимный автор

Сохранить внутренний покой в беспокойных условиях мне помогло принятие того, что деваться некуда – будет беспокойно. Я поняла, что переживание тревоги, страха и беспокойства – это не мой «уникальный случай», это даже не связано с моим алкоголизмом. Я поговорила с друзьями и узнала, что мы все плохо спим и новости читаем по ночам... Даже сухая статистика показывает, что сейчас более 70% жителей Латвии спят хуже, чем раньше.

Гораздо хуже было то, что у меня появились другие сильные эмоции – чувство вины и паническое желание что-то решить. Оба эти чувства были связаны с детьми, казалось – ну что это за мир, в который я их привела. Я поняла, что я снова пытаюсь быть режиссером всего мира. Избавиться от этого помогли реальные дела – например мы сходили с дочкой на антивоенный митинг. Мы плакали, обнимались, и было что-то человечески прекрасное во всей этой печальной ситуации. В свою очередь, хаотичное желание решить, что кого-то сейчас надо куда-то отправить – я избавилась от него тем, что много раз слышала на собраниях, что поспешные действия излишни и даже приравниваются к какому-то помешательству.

Не могу сказать, что сейчас у меня есть внутреннее спокойствие, но я сохраняю душевное спокойствие. То большое и глубокое, которое идет от Высшей силы, за что я безмерно благодарна.

Аноним

С самых первых собраний Анонимных Алкоголиков я полюбил текст Молитвы о душевном покое. Сначала только текст, потому что все это совершение кумбая (это понятие уходит корнями в афроамериканские народные песни и нередко иронично используется для описания желания достичь гармонии и единства – прим. ред.), когда надо было взяться за руки, сбивало меня с толку. Эту молитву я слышал и раньше, но не обращал на нее никакого внимания. В первые месяцы трезвости я регулярно оказывался в ситуациях, когда был готов взорваться от гнева и обиды на несправедливость мира. В такие моменты было полезно позвонить спонсору или брату по АА, но если я не мог этого сделать, то искал спасение в тексте (и смысле) Молитвы о душевном покое.

Первый раз это сработало на трассе. Какой-то «кретин» совершил автомобильный маневр, который я воспринял как личное нападение на меня (точно не помню, что это был за маневр). Я ругался в машине, и у меня уже были в голове теоретические сценарии, что если я найду, где он живет, я разобью его машину бейсбольной битой, проколю шины, и если он будет слабее и меньше меня, дам ему по морде. Однако, прежде чем я успел представить себе весь план мести, какая-то сила заставила меня сделать глубокий вдох и прочесть Молитву о душевном покое. Я читал эту молитву несколько раз, пока продолжал свой путь, и на этот раз, почему-то, я действительно поверил этим словам. Что-то изменилось, и я больше не злился. Я был свободен, и казалось, что я разгадал тайну душевного покоя. Однако, как оказалось, душевный покой длился до тех пор, пока в следующий раз кто-нибудь снова не «обижал меня», а иной раз молитва уже не действовала столь волшебным образом. Однако тогда я понял, что если сильно постараться, то смогу контролировать свое эмоциональное состояние.

Сама идея о том, что я несу ответственность за то, как я реагирую на внешние потрясения, кажется мне логичной. Однако почему-то почти на протяжении всей сознательной жизни я чувствую себя не в состоянии контролировать свои реакции на удары судьбы. Однако теперь я осознаю, что до тех пор, пока я действительно не принял основные принципы программы АА как моральный компас своей жизни, я никогда не пытался контролировать свою реакцию. Я поддавался своим эмоциям и без сопротивления плыл туда, куда меня несло, пока течение не становилось слишком быстрым. Тогда я пил, потому что, когда я пил, я этого не чувствовал. Страхи, захватившие механизмы действия, способны погубить даже самого сильного из нас.

Пока я писал все это, я понял, что у меня нет ни формулы, ни совета, как сохранить внутренний покой. Я даже не знаю, достаточно ли я спокоен, чтобы давать такие советы. Однако почему-то за эти 3 с лишним года, которые я живу по принципам АА, я не чувствовал такой паники или беспокойства, как раньше. В целом я спокойный и довольный жизнью человек. Единственное, что я делаю по-другому, чем раньше, это то, что я не пью, и я близок с АА. Так что мой совет - не пейте и будьте ближе к содружеству АА.

О. К.

К тому времени, как я пришел в АА, моей главной целью и было поймать эйфорию, приятное ощущение и очередное счастье, которое всегда казалось не за горами. Я говорил себе, что мы живем только один раз, мы должны наслаждаться жизнью. Думал, я буду счастлив только в том случае, если заработаю нужную сумму, если найду подходящую девушку, если наконец пойду на правильную вечеринку в следующие выходные, где наконец-то почувствую себя живым и насыщенным. Жить, заключенным в таком цикле, на самом деле означало жить в постоянном страхе, неважно, хорошо обстоят дела или плохо. Когда я заикливался на своих желаниях, планах и ведении дел, я всегда начинал чувствовать тревогу, где бы я ни был и как бы у меня не шли дела – я мог быть в отпуске, лежать у моря, когда все должно было быть идеально, но в голове у меня был сумасшедший шторм, потому что я уступил место своему больному эго.

Как член АА и работающий с программой Двенадцати шагов, я знаю и искренне верю, что внутренний покой – это наивысший уровень, которого я могу достичь, и что это единственное, чего я действительно хочу. Но чтобы его получить, я должен жить по воле Высшей Силы, как бы она иногда ни расходилась с моей.

С некоторых пор я каждое утро начинаю с молитвы третьего шага, чтобы напомнить себе, что я не контролирую все и мне больше не нужно изнурять себя физически, умственно и духовно, пытаюсь по-своему изменить свою жизнь и события. Я убежден, что я могу не знать для себя, что мне действительно нужно и что даст мне покой, которого я хочу.

Даже когда, несмотря на молитвы, я чувствую себя беспокойным, напряженным, одиноким или обреченным, я стараюсь следовать другому совету – быть полезным другим. Как и в случае с собраниями АА (после них мне всегда становится лучше), мне это помогает так же эффективно - когда я пытаюсь помочь другим, даже если по телефону выслушиваю боль знакомого или любимого человека, я забываю о себе: помогая этому человеку, я сам обретаю душевный покой.

Как сказано в Большой Книге: «До тех пор, пока мы действуем так, как угодно Ему и смиренно полагаемся на Него, Он дарует нам способность посреди всех бед обрести чистоту, не уступающую им по силе».

Эти строки напоминают мне, что я не могу изменить внешние обстоятельства, а могу изменить только свое отношение к происходящему, и в этом мне помогут принципы Программы двенадцати шагов и Высшая Сила.

Живя по ним, я обретаю покой и уверенность в том, что душевный покой, даруемый Высшей Силой, будет доступен мне в любой ситуации, лишь бы я желал этого и прилагал необходимые усилия.

Мартиньш А.

Бог Всё расставит по местам

С помощью своей Высшей силы она растит детей и живёт в трезвости.



Я познакомилась со своим мужем уже в трезвости, у меня за плечами были 3,5 года трезвой жизни без алкоголя. К тому времени я была одна уже 8 месяцев после разрушительных отношений, которые закончились трагическим расставанием. Но я знала, что наступит день, когда я буду готова попробовать снова.

Я всегда мечтала иметь свою семью, но я всегда была в каких-то нездоровых отношениях, которые начинались неправильно, протекали с драмой и заканчивались ничем. Сейчас я могу сказать, что все эти отношения были нездоровыми в первую очередь потому, что мы были не партнерами, а скорее собутыльниками.

Прошло 8 месяцев после последнего болезненного расставания, и я почувствовала, что на этот раз я знаю, чего хочу. Я зарегистрировалась на сайте знакомств (не представляла, где еще можно с кем-то познакомиться), загрузила свои фотографии, написала немного о себе. Когда мы стали переписываться, стало интересно встретиться. Я все это время была на связи со своим спонсором, чтобы не наломать дров. После трех свиданий стало понятно, что мы друг другу нравимся. Тогда моя спонсор посоветовала не откладывать в долгий ящик разговор об алкоголизме. Я набралась храбрости и сказала: “Я должна тебе кое-что о себе рассказать. У меня раньше были проблемы с алкоголем, я уже 3,5 года не пью, но мне надо ходить на собрания. Хотела тебе это сказать сейчас, потому что это очень важная часть моей жизни, и чтобы не было неприятных сюрпризов потом” Молодой человек очень понимающе отнесся к такому откровению, даже сказал, что это хорошо и что он не осуждает. У меня, честно говоря, отлегло от сердца, потому что не все также спокойно относятся к алкоголизму.

Довольно быстро мы начали жить вместе. Мы открыто обсудили тему детей, так как мы оба их хотели, то довольно быстро узнали, что я в положении. Это было одновременно и радующая, и пугающая новость для меня. Я совершенно не представляла, как я справлюсь с новой ролью мамы, как это повлияет на мою трезвость – смогу ли я посещать столько собраний, сколько мне необходимо.

Пока я была в положении, я посещала собрания регулярно, у меня было несколько служений и были подспонсорные. Оказывается, 9 месяцев – это целая жизнь. Этого времени оказалось достаточно для того, чтобы себя подготовить к предстоящему радостному событию. Могу только сказать, что я зря переживала, потому что Бог все устроил самым замечательным образом.

Когда родился мой первый сын, я довольно быстро пришла в себя и стала ездить на собрание вместе с ним. Он был очень спокойным и не мешал ходу собрания. Также я открыла для себя скайп собрания в онлайн. Мне, как молодой маме, не нужно было никуда ездить, я могла заниматься домашними делами с наушниками в ушах, одновременно слушая собрание. Мне это очень помогало в то время.

Так прошло три с половиной года и мы решились на второго ребенка. Я уже точно на своем опыте знала, что справлюсь, поэтому не переживала. Когда он родился, я стала реже посещать собрания даже в онлайн, но на первый план вышла молитва и шаги с 10 по 12. У меня все также есть подспонсорные, я регулярно созваниваюсь с нашими, хоть и не так часто попадаю на собрание. Бог, как я его понимаю, присутствует в моей жизни и помогает мне справляться со всем, что я делаю.

Подводя итог, могу сказать, что я рада, что мои дети родились именно в трезвости, потому что я вряд ли была бы хотя бы наполовину той любящей мамой, которая у них сегодня есть.

Анастасия

СЛУЖЕНИЕ



Служители и анонимность: почему указывается имя и полностью фамилия

Допустимо ли в служении просить регистрироваться и раскрывать свою фамилию?

Вряд ли многие дочитают это до конца. Поэтому начну не с начала, а с конца. С ответов на вопрос в заголовке. Потом приведу несколько примеров из жизни. Затем также некоторые аргументы в поддержку ответов.

Прошу прощения за мои «непричёсанные» мысли. Не хочу быть таким дидактичным, как обычно.

Вариант ответа № 1: Это нарушает мою личную анонимность, о чем предупреждают традиции АА.

Вариант ответа № 2: это НЕ нарушает мою личную анонимность, а также НЕ ПРОТИВОРЕЧИТ традициям - традиции анонимности АА говорят о другом.

Мы говорим о служителях. Для тех, кто согласен быть на избираемой должности. Кто-то скажет: нам и так трудно найти тех, кто хочет служить! Теперь и фамилия обязательна!?

Комитет моей домашней группы только что предложил мне баллотироваться на должность заместителя представителя общего обслуживания группы. В реестре предприятий я в свое время уже был. Как член правления АА. Больше не хочу. Нынешняя работа не позволяет этого. Не занимаюсь служением в тюрьме по той же причине. Хотя раньше, когда занимался частной практикой, служил. Я сам выбираю, сколько личной анонимности мне нужно в какой-то момент.

Мою связь с АА я прошу не раскрывать. Я полностью уверен, что АА и её члены будут уважать мою анонимность. Но...

В АА приходят много Андрисов. Иногда кажется, что даже больше, чем Янисов. Как отличить их друг от друга? По первой букве фамилии? Это работало какое-то время. Одного все зовут Белый. Другого везде называли по фамилии.

Я координирую работу Рабочей группы по развитию при Совете попечителей. Пишу отчет о проделанной работе. В группе два Андриса. У обоих фамилия начинается на «К», и оба они из Риги. Хорошо, что домашние группы разные... На конференции бывает несколько Раймондов и случается, что оба из Риги... Хорошо, что домашние группы разные.

Есть большая группа, где много Юрисов. Им давали прозвища или закрепляли за ними номера. Чтобы внутри самой группы было понятно, о каком Юрисе идёт речь. Одного называют Красавчик, только на другом языке. В моём телефоне он так и записан, хотя я знаю его фамилию.

Один из Юрисов – Восьмой – уже давно покинул этот мир. Проигранная борьба с коронавирусом... Навсегда останется светлая память о нем. Не только в домашней группе. В той большой группе, которую он посещал, и в которой служил много лет, никого никого не назовут Юрисом Восьмым. Так же, как и хоккеистам не дают играть под номером того, чья футболка уже висит под потолком «Арены Рига».

Когда я еду на конференцию по служению в Польше или на собрания по служению в Европе и по всему миру, я не могу не заметить, что мы везде регистрируемся и не скрываем свою фамилию. Чтобы было легче потом найти друг друга. Но – это за граница.

Здесь, когда кто-то обращается за помощью, мы даем свои номера телефонов. Но как себя назвать? Каждый раз приходится думать.

Не выглядит ли такая путаница с псевдоанонимностью игрой в прятки? Как это воспринимает новичок и не мешает ли это несению вести и общению?

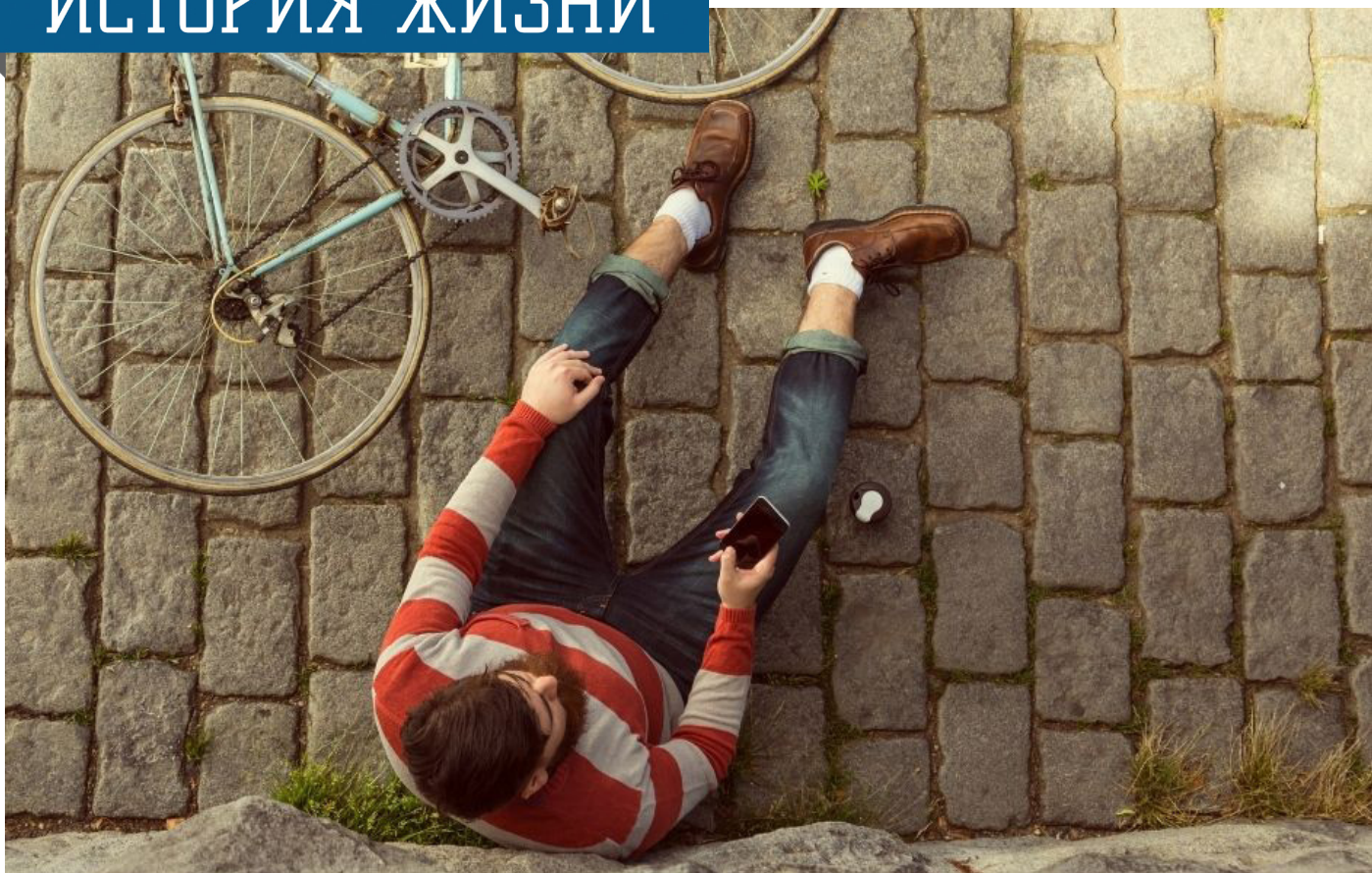
Одиннадцатая Традиция АА говорит об анонимности только в публичной сфере, а не во взаимном общении. Двенадцатая также нам просто напоминает. Анонимность не означает для меня, что я должен скрывать свою идентичность от членов АА и от тех, кто ищет помощи, чтобы бросить пить.

Я защищаю свои личные данные. Но не от самих анонимных алкоголиков. Я перечисляю пожертвования через банк. Я не боялся того, что банк не даст мне кредит, из-за того, что я выздоравливаю от алкоголизма. Но я понимаю тех, кто не хочет, чтобы банк знал о них личные вещи.

Я доверяю и полагаюсь на цели, для которых АА будет собирать мои личные данные. Что будет относиться к ним с осторожностью. Не будет передавать третьим лицам. Не будет публиковать. Будет использовать только для облегчения общения. Хотя я могу фигурировать во внутренних материалах с полной фамилией, это не значит, что кто-то будет распространять это в СМИ или в Интернете.

Анонимный автор, Рига

П. С. Своим именем не подписываюсь. Традиция анонимности, надо думать, распространяется и на интернетовскую блевотню, как шутят у нас.



Если не знаешь, что делать, люби!

Член АА рассказывает о своем пути к физической и эмоциональной трезвости.

Я помню, как поехал в Берлин на большое мероприятие АА в первый год своего выздоровления. В то время, видя всех этих счастливых, эмоциональных и радостных людей, я подумал – интересно, остался бы я там, если бы впервые пришел в АА? От этих людей исходило столько радостных эмоций.

Мне повезло, потому что мой приход в АА был спокойным, медленным. Я впервые пришел в Анонимные Алкоголики, ничего не зная об этом сообществе. Возможно, мой самый первый раз даже не был настоящим первым разом - я еле шёл, тащил за собой велосипед, на который я не мог залезть, так как уже много дней пил и не понимал, что со мной происходит. Пьянство больше не приносило мне никакого удовольствия, только мучения, тревогу, но я не мог остановиться. На улице я заметил объявление, которое гласило: «Если вы хотите пить, вы можете продолжать, но если вы хотите бросить, возможно, мы сможем вам помочь.» Меня это очень впечатлило, потому что не было никаких указаний – остановитесь, это зло, яд – это было совершенно добровольное приглашение, и я нашел это очень симпатичным. Я позвонил по номеру, указанному в объявлении. Мне сказали, что через некоторое время недалеко от моего дома состоится собрание, и я отправился туда.

Я вошел, и один из членов клуба открыл дверь, поздоровался, спросил, в первый ли раз я здесь, и, окинув меня более внимательным взглядом, спросил, не пьян ли я. Конечно, пьян – ответил я! Я бы сюда не пришёл, если бы не пил! Мне разрешили присутствовать на собрании, мне не разрешили выступать, но сказали, что когда я приду трезвым, то смогу полноценно участвовать в собрании.

Я помню ту первую встречу – люди, называющие себя зависимыми или алкоголиками, говорили о свободе и других интересных вещах. Я сидел, слушал, с бутылкой алкоголя в кармане. Я подумал: как жаль, что нельзя слушать, пить и при этом говорить. Я решил, что протрезвею, приду, и смогу говорить правильные вещи, буду цитировать разных авторов на тему свободы, выбора и т.д., так как эти люди, похоже, мало что в этом понимают. После собрания ко мне подошла куча людей, они сказали, чтобы я возвращался, потому что все они были своими людьми, алкоголиками. Я подумал: что это за алкоголики? Они хорошо выглядят, они не пьют! Эти люди также предлагали проводить меня до дома. Я отказался. Когда я медленно шёл в сторону дома, я почувствовал душевный подъем – наконец-то никто не стыдил и не упрекал меня, а предлагал поддержку и помощь. Даже само место, где произошла моя первая встреча, запечатлелось в моей памяти. Я продолжал пить еще полгода, но время от времени я вспоминал ту встречу или видел свет, горящий там вечером, когда проходил мимо. Я хотел вернуться туда, к тем странным, счастливым людям, у которых было то, чего еще не было у меня.

Следующий духовный опыт случился, когда близкий коллега и друг, с которым я много пил, спросил: «Ты пил вчера вечером?» Этот простой вопрос заставил меня почувствовать, что он знает больше обо мне, о моих эмоциях, суицидальных мыслях, выходе ночью на улицу за очередной выпивкой, поэтому я разозлился. Он достал из кармана синюю книжку, сказал мне, что уже какое-то время не пьет, находится в программе и что мы можем поговорить об этом, если я захочу. После работы мы вместе пошли домой, у меня с собой был алкоголь, который я ему предложил. Он отказался, и я не мог понять, как такое вообще возможно! Мой друг рассказал мне, кто ему помогал, что он делал, что он был в программе и добавил что-то важное: «Ты, по сути, проиграл этот бой. Ты по-прежнему можешь пить и сражаться, но в одиночку ты не справишься. Тебе нужна помощь.»

Так я и поступил. Впервые во время собрания я сказал прямо, честно, без флирта – я алкоголик. В тот момент со мной что-то случилось. Я почувствовал облегчение, и путь к выздоровлению начался. Меня очень вдохновляли люди на собраниях, я с нетерпением ждал встреч с ними, я спешил на собрания, меня всё это очень вдохновляло! Я не пил алкоголь с первого собрания, и очень благодарен, что все началось так легко. Я благодарен людям, которые слушали на собраниях, как я жалел себя. Я был очень деформированным человеком из-за пьянства. Я также благодарен за то, что если я пытался как-то манипулировать, люди терпеливо меня выслушивали и потом говорили: «Можете тебе еще стоит пойти побухать?» Я понял – нет, нет, нет, я не хочу туда возвращаться! Со временем я понял, что в АА никто не будет со мной нянчиться, никто не будет меня жалеть. Да, они поддержат меня, если я буду работать над этим сам. Они будут поддерживать меня, когда я захочу не пить, когда я захочу быть трезвым. Если я хочу пить, если я хочу жалеть себя, если я хочу остаться со своей старой жизнью и мышлением – счастливого пути! Мне очень понравилось такое отношение.

Начало моей трезвости кажется легким. Многие мои друзья не понимали, почему я не пью, потому что часто мои друзья видели только первую часть ночной попойки, после чего шли домой спать, а я тащился в игорный зал и продолжал напиваться. Поэтому все мои страдания, связанные с выпивкой, знают и понимают только такие же люди, как я, – другие алкоголики. Вот небольшой пример. На одном из собраний брат рассказал, как ужасен для него солнечный свет, когда он пьет, когда ты просыпаешься на следующее утро, тебе нужно куда-то идти, но ты недееспособен, и яркий солнечный свет освещает это состояние. Это небольшой нюанс, но я его тоже помню.

Я, будучи по сути отличником, «сектантом» АА, сразу же начал работать по шагам, и тогда я почувствовал свободу, настоящую – счастливую – свободу, которую другие также описывают на собраниях. И я подумал, что все понял! Через некоторое время я начал отдаляться от АА, меня раздражало, что люди не работают по шагам, что они рассказывают анекдоты на

собраниях вместо того, чтобы говорить о своем выздоровлении и так далее. Потом началась моя «нетрезвость», я не пил, но вел себя так же, как вел себя, когда пил – я не употреблял алкоголь, но использовал людей, отношения, еду, секс, все, что угодно. По утрам у меня была сильная тревога, я уже не видел разницы между временем, когда я пью и не пью, мне было очень плохо. Оказалось, что можно не пить, но при этом не быть трезвым, это был трудный этап, из которого нужно было выбираться, и мне помогли друзья и подруги, которые слушали меня, были прямыми и беспощадными, честными и делились своим опытом на собраниях.

Самый большой переломный момент произошел, когда мой друг-алкоголик приехал в гости. Я уже мысленно вел с ним переговоры – если ты будешь мне втирать про шаги, мне это не нужно, я сам знаю... Пришел мой друг, попросил взять книгу АА, блокнот, ручку... и прежде чем я успел что-то сказать, он сказал: «Я знаю, что ты все знаешь.» Мы вместе помолились о том, чтобы Бог дал нам забыть все, что я знал о себе, о шагах, о программе... и мы начали читать книгу. Я наконец признал, что была обида, которая разрушала меня, подрывала меня, и я не мог по-настоящему быть трезвым. Я почувствовала огромное облегчение и благодарность. Я начал трезветь. Шаги работают. Это событие, произошедшее с помощью друга-алкоголика, символизирует для меня то, что называется единством АА.

Мое алкогольное мышление склонно видеть все как черное или белое, как раньше – либо пьяный, либо трезвый. Мне приходилось снова и снова перечитывать предложение «Мы стремимся к духовному прогрессу, а не к духовному совершенству», потому что мне было так легко сказать – шаги не работают! Я понял, что должен начать относиться к себе как к прогрессу в программе, не мучать себя, не говорить сразу – не получается! Нет, я буду совершать ошибки, у меня будут возникать проблемы, и я пойму кое-что важное: я должен начать относиться к себе как к продвигающемуся по программе, не уничтожать себя, не говорить сразу – это не работает! Нет, я буду делать ошибки, у меня будут небольшие успехи, что-то получится. Перфекционизм и категоричность меня очень беспокоят, я должен осознать, что могу совершить ошибку, сделать плохо другим, а затем искать, как исправить эту ошибку.

За последний год я понял, что обида – это враг номер один, похмелье от нее длится месяцами. Мне нужны собрания, чтобы распознать собственную обиду (я учусь этому у своих подспонсорных).

Терпимость и любовь – наши руководящие принципы – вот еще одно откровение, которое для меня является самым важным в нашей программе. Если не знаешь, что делать, люби! Я не могу любить всех, но я могу научиться этому, если у меня есть Высшая сила. Мои обиды дадут мне приятные ощущения лишь на короткое время, а затем приведут меня в эмоциональное замешательство.

Мои годы трезвости до сих пор были разными. Они не были легкими, не по вине программы или Бога, а потому что я больной человек, и всегда им буду, и часто нахожу способ обойти вещи, сделать что-то более легким способом. Но я очень благодарен за этот опыт, это мой прогресс и способ научиться доверять Высшей силе. Кроме того, программа постепенно учит меня любить себя через других людей.

Дмитрий

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



Участвуй в создании содержания журнала «Vīnoga»

Отправь статью о своем опыте на redakcija.vinoga@gmail.com!

Темы на 2022 год:

возмещение ущерба (отправь статью до 1 августа)
домашняя группа (ждем вашу статью до 1 сентября)
несение вести (напишите о своем опыте до 1 октября)
Высшая Сила (отправь статью до 1 ноября)

«Винога» публикует статьи на латышском и русском языках.

В течение всего года мы ждём от тебя историю твоей жизни или статью на
другую тему, связанную с выздоровлением.

Предложи тему, на которую «Винога» должна писать в 2023 году!

