

# ДЮЖИНА

Журнал Анонимных Алкоголиков

№3 (20), октябрь 2001

*Тема номера: «Наши в Лос-Анджелесе»*

## Содержание

<b>Наши в Лос-Анджелесе.....</b>	<b>2</b>
Как появилась наша «Надежда».....	2
Самый ценный подарок.....	3
Равный среди равных.....	4
Непоколебимое желание.....	6
Я больше не плачу.....	7
”Я – алкоголик!” по-русски.....	8
Мне это помогает.....	10
Меня признали за своего.....	12
И это чудо свершилось.....	14
У них была та же “уникальность”.....	15
Я думал, что мне это не грозит.....	16
<b>Наш юмор.....</b>	<b>16</b>

Материалы просьба присылать по адресу: 129128 РФ, Москва, а/я 33, или по факсу: (095) 185-4000, с указанием: «Для журнала «Дюжина», или E-mail: Duj2001@mail.ru. Можно договориться о передаче материалов по справочному телефону Российского АА(095) 185-4000 или по тел. (095) 388-5249.

## Как появилась наша «Надежда»

Я пришла в АА 15 лет назад и с тех пор, по Божьей милости, остаюсь трезвой. Если бы не было того первого для меня собрания в Нью-Йорке, и тех трезвых алкоголиков, которые встретили меня и помогли мне выжить, не знаю, где бы я сейчас была.

Примерно шесть лет назад я переехала в Лос-Анджелес и стала работать судебным переводчиком. Почти сразу появилась мысль, что нужна группа АА на русском языке. В Америке в случаях некоторых преступлений, совершенных в нетрезвом виде, существует судебная практика замены более серьезного наказания испытательным сроком, в течение которого осужденному предписывается регулярно посещать собрания АА. Нередко русскоязычные подсудимые, которым предписывалось посещение собраний АА, спрашивали судью, существуют ли собрания АА на русском языке. Но таких не было. Мне не давала покоя мысль о том, что кто-то из этих людей алкоголик, который нуждается в помощи и готов воспринять идеи Анонимных Алкоголиков, но не сможет этого сделать из-за языкового барьера. Сама я продолжала посещать “обычные” англоязычные собрания и надеялась со временем найти хотя бы нескольких членов АА, говорящих по-русски.

Наконец, в 1999 году, я узнала, что есть несколько русских ребят, посещающих группы 12 Шагов. После нескольких неудачных попыток, мне удалось, наконец, созвониться с одним из них, Эмилем. Его энтузиазм по поводу создания группы, превзошел все мои ожидания. Мы продолжали перезваниваться, обсуждали наш план и искали других русскоязычных людей в Лос-Анджелесских группах, работающих по программе 12 Шагов. Постепенно список этих людей увеличивался. И наконец наступило событие, которое сдвинуло все с мертвой точки. В конце февраля 1999 года мне поступил звонок из центрального офиса АА в просьбой выехать по 12 Шагу к русскому алкоголику в пригород Лос-Анджелеса. Мы с Эмилем договорились поехать вместе. Вопрос о создании группы стал еще острее: нам нужна была группа АА, куда мы могли бы пригласить этого человека, если он действительно нуждается в помощи. Я обзвонила всех тех, кто был в моем списке. Среди них была женщина по имени Алиса, которая сразу же откликнулась предложением собраться у нее дома.

Наш визит к этому русскому не принес видимого результата. Растроганный хозяин, прощаясь с нами, сказал: “Вы, ребята, конечно, сектанты, но на группу вашу я обязательно приду.” Однако мы его с тех пор так и не видели.

Тем не менее в ближайший четверг, 2 марта 2000, состоялось наше первое собрание. Эту дату мы и считаем днем рождения нашей группы. На первом собрании присутствовало 7 человек. У нас сразу же воцарилась радужная и душевная атмосфера. Мы все немного смущались того, насколько мы были растроганы и взволнованы нашей встречей. В скором времени мы голосованием выбрали название группы “Надежда” (некоторые другие из предложенных названий были: “Из России с любовью”, “Русский Акцент”, “Голливуд” и пр.). Поначалу мы собирались у меня дома. На собрание приходили по 10-12 человек.

Тут произошло “чудо” – мы нашли помещение прямо в центре “русского” района Лос-Анджелеса по очень устраивающей нас цене. Узнав о нашем существовании, центральный офис АА Лос-Анджелеса пожертвовал нам некоторую литературу на русском: Большие книги, «12 и 12», а также некоторые брошюры. Также они проголосовали о выделении нам финансовой помощи для становления группы. Но эта помощь нам уже не требовалась: приходило все больше и больше людей (были собрания, где присутствовало по 25-30 человек) и мы были способны существовать на средства своих сборов. Теперь наша группа сама вносит пожертвования в фонд Лос-Анджелесского АА.

Было ощущение, что нам очень здорово помогает Высшая Сила, потому что все происходило с какой-то невероятной легкостью и молниеносной быстротой. Казалось, что все случилось само собой, без каких-то усилий с нашей стороны. Видимо, у нашей группы с самого начала ее работы были элементы, которые обеспечивали ее выживание. Первый элемент – это верность 12-ти Традициям. Особенно Третьей, подчеркивающей равенство всех членов группы, а также Двенадцатой, где говорится о главенствовании наших принципов над особенностями характеров отдельных членов группы. Второй элемент – это крепкий основной костяк, какое-то нужное количество людей, преданных Программе и готовых посещать собрания не смотря ни на какие проблемы, которые неизбежно возникают во время начального нестабильного периода существования группы. Когда проходит первый восторг и многие из любопытных отсеиваются, посещае-

мость всегда падает. В этот момент очень важно, чтобы группа могла существовать силами нескольких верных ее членов. Так произошло и у нас. По прошествии нескольких месяцев на смену эйфории первых дней пришли рабочие будни.

Примерно через четыре месяца мы прибавили еще одно собрание, на котором в первый вторник месяца мы изучаем Шаги, в третий - Традиции, а в остальные вторники проходят собрания со свободной темой. Все решения по поводу работы группы принимаются коллективным голосованием на ежемесячном рабочем собрании, которое проводится по окончании основного собрания. Так, совсем недавно, было принято решение читать на собраниях по одной статье из журнала АА "Дюжина", чтобы приобщиться к опыту российского АА.

Во вступительном слове, которое зачитывает ведущий собрания сообщается, что основная цель нашей группы – донести идею АА до тех, кто страдает алкоголизмом, но не имеет возможности посещать англоязычные собрания АА. Нам это удалось. К нам пришли наши бывшие соотечественники, которые либо совсем не говорят по-английски, либо говорят очень плохо. На сегодняшний день, двое из тех, кто узнал об АА на собрании нашей группы, уже отметили год трезвости, и "на подходе" еще двое. Те же из нас, кто говорит по-английски, с удивлением открыли для себя, что эта русскоговорящая группа необходимо и нам, потому что мы не только говорим, но и думаем по-русски. Собравшись вместе, мы можем понимать друг друга как никто другой. Еще раз подтверждается старая истина АА, что предложив руку помощи другим, мы прежде всего помогаем сами себе.

Зоя С.

## Самый ценный подарок

Здравствуйтесь, я – Наташа, алкоголик.

Я хотела бы поблагодарить всех вас за мою трезвость, потому что ваше участие способствовало тому, что на сегодня я имею 9 месяцев трезвости. Я прекрасно помню, какой я пришла в эту комнату 9 месяцев назад. Для того, чтобы рассказать, что для меня значит Программа, надо, наверное, коснуться того, чем для меня был алкоголь и что было в прошлом.

До 83-84-го я выпивала только 2-3 раза в год. У меня в жизни вообще не было такой темы. В 1984 году я встретила своего второго мужа, и в мой быт вошел алкоголь. Я избрала стиль жизни мужа, а он любил, когда к нам приходили гости или мы сами ходили в гости. Естественно, все эти встречи на столе стояла бутылка. Ни он, ни я не были алкоголиками, хотя пить я и стала регулярно. Потребляемая доза всегда была небольшой.

Так продолжалось до 90-го года. Я потеряла свою маму. Для меня это было большим горем. Я стала пить сама. Это уже не были «гости». Просто, когда я возвращалась домой из больницы, где умирала моя мама, я выпивала немного коньяку. Тогда я не чувствовала привычки или тяги, все было как-то неосознанно. Так уж случилось, что в тот год, кроме мамы, я потеряла еще отца, бабушку, первого мужа и двух собак. Я находилась среди смертей. Особенно я была шокирована известием, что моего первого мужа убили. Я чувствовала страх, что все вокруг меня умирает. После этого известия, на следующее утро, я дождалась, пока муж ушел на работу, и стала пить. Начиная с того дня, я стала пить почти ежедневно, с утра до вечера. Я тогда не работала, была домохозяйкой, и времени у меня было достаточно. До 1993-го года никто из членов моей семьи не подозревал о моем пьянстве.

В 1993-м я поняла, что у меня проблема и первая стала бить тревогу. Я решила обратиться к врачу. Выслушав и осмотрев меня, доктор подтвердил, что у меня есть проблема. Но когда это сказал он, у меня возник дух противоречия. Ах, я алкоголик? Нет, я не хочу такого диагноза. Все же я призналась мужу, что была у врача и мне поставили такой диагноз – алкоголизм. Муж очень разволновался, и сказал, что мы меняем наш стиль жизни, не будем держать дома алкоголь и не будем пить. Моя реакция была прямо противоположная. Это было то время в бывшем Союзе, когда алкоголь не регулярно был в продаже, и поэтому, когда алкоголь покупался, то он приобретался в больших количествах. У нас дома всегда были запасы, из которых я и отпивала. Я думала, что делаю это втайне от супруга, но всегда тайное становится явным и муж открыл этот мой секрет. Я сначала успокаивала его, что все будет хорошо, и что я – как все. Но я-то сама знала, что я выпивала не те дозы, что он видит, а гораздо больше. Я могла выпить много – мои дозы могли свалить и мужчину, а не только женщину. Пила в основном крепкие напитки – коньяк, а когда не было коньяка – водку.

Так продолжалось до 1994 года, когда у меня начались запои. Начав пить, я не могла остановиться месяц. Заканчивался запой вызовом бригады "скорой помощи", и мне проводили очистку крови и организма, т.к. мое состояние угрожало жизни. До 1995 года мы испробовали много способов, чтобы остановить мою болезнь – ходили к разным специалистам, экстрасенсам, каким-то бабкам и дедкам. Обращались к офици-

альной и нетрадиционной медицине, но никто и нигде не мог мне помочь. То, что в это время в Киеве уже работали группы АА, я не знала. Никто из специалистов не посоветовал мне пойти на собрания этих групп.

Когда мы получили документы на выезд из страны, то решили уехать. Хотя уезжать мы особо и не хотели. Но мой муж был в постоянном стрессе из-за моей пьянки. Он боялся уходить из дома и не знал, что будет со мной, что он застанет, когда вернется. Когда он спросил меня, что мы будем делать, то я ответила, что – давай уедем. На что я рассчитывала – не знаю...

Приехав сюда, я продолжала все то же самое, и так до лета 2000 года. Я обращалась к американским медикам. Я была готова на все. Помню свое состояние, когда я пришла на группу в первый раз. У меня не было осознанности своего поступка. Я нашла группу и пришла, как будто под гипнозом. Просто сняла трубку и позвонила. Во время своих первых посещений группы я просто сидела, слушала и пыталась определить, что же это такое? Через какое-то время что-то стало доходить до меня. Я оставалась трезвая. Помню, что на 15-й день моей трезвости у меня возникло страшное желание выпить. Были все условия – муж уезжал в Чикаго. Но, видно, эти 15 дней как-то повлияли на меня (тогда я ходила на собрания АА каждый день). И вот, когда я пришла на наше собрание, то поделилась в разговорах своим состоянием. Мне посоветовали рассказать об этом на собрании. Сначала мне было очень страшно, но во время собрания я все же подняла руку и рассказала о своих переживаниях. И – помогло. Муж вернулся домой, а я так и не выпила в его отсутствие. Я очень ждала свой первый юбилей – 30 дней. Когда я получила свою первую медальку за 30 дней, словно какая-то тяжесть свалилась с моих плеч – я смогла целый месяц прожить трезвой! Это были первые 30 осознанных дней за последние несколько лет.

Я знала, что я алкоголик еще с 1993 года, но все это время я пила в надежде, что ко мне вернется то чувство меры, которое у меня было раньше. Я надеялась на чудо, что то состояние вернется ко мне. Одна часть мозга понимала, что я алкоголик, но другая с этим не могла смириться. В течение первых 30 дней в группе я еще не работала серьезно по Программе, но прочла Большую Книгу и “12 и 12.” Мне запали в душу прочитанные слова о том, что алкоголик уже никогда не сможет вернуться к “нормальному” употреблению алкоголя. То, что я не могла принять долгие годы своего питания, я смогла принять после первых 30 дней своей трезвости и поняла, что мне нельзя даже смотреть в сторону алкоголя, а не то, чтобы его пить. Дальше у меня пошла работа по Шагам. Я очень благодарна своему спонсору, Зое. Не знаю, получилось бы у меня все так хорошо, будь у меня другой спонсор? Ее работа, с одной стороны деликатная, но с другой – весьма настойчивая, очень много мне дала.

До восьми месяцев трезвости я не работала – ходила на собрания, работала по Шагам и наблюдала изменения своего внутреннего состояния. Этих изменений в себе я увидела очень много. А потом случились чудесные превращения в моей жизни, и я сейчас работаю. Это лишь подтверждает, что если человек чего-то очень хочет и работает над выполнением своих желаний, то он может достичь желаемого.

Я хочу поблагодарить тех людей, которые создали эту замечательную Программу. Я не знаю, что со мной будет завтра, но сегодня я благодарна от всей души за этот самый ценный подарок в моей жизни.

Наташа Г.

## Равный среди равных

Помню, лежу я на траве (это было еще в Канаде). Около меня – пустая бутылка водки и велосипед. Это все, что у меня было в тот момент. У меня даже ключа не было. Потому что у меня не было замка, за которым было что-то мое. Была, правда, машина, я жил и путешествовал в ней по Западному побережью от Южной Калифорнии до Канады. Тотальная свобода! В пьяном виде я совершил аварию, провел ночь в тюрьме, а наутро предстал перед судьей. Разумеется, я не мог перенести это трезвым, а машину “арестовали”. Выкупить ее денег у меня не было.

И вот лежу я и думаю, что же произошло? Ведь алкоголь помогал мне и в течение долгого времени был моим другом. Он помогал мне вписываться в окружающую среду и чувствовать себя так, как я думал, чувствуют себя нормальные люди. Я сравнивал свое внутреннее состояние с тем, как люди выглядели. Это был абсурд. Единственно счастливые люди это те, которых я не знаю. Потому что если копнуть немного глубже, то становится видно, что у всех людей есть свои проблемы. И вот я пытаюсь понять, что же случилось?

Вроде и особенных проблем не было, пока я жил в Совдепии. Там люди замерзали в луже, выходили погулять и попадали под машину или поезд на полном ходу и т.д. Работал я там на железной дороге. Это в общем-то место повышенной опасности. И со мной были случаи, от которых мороз по коже, но чтоб перестать функционировать?

Бывало и на Западе, что я выпивал с утра и работал. Как-то с утра мне было плоховато, и у меня была при себе бутылка вина. Но мне должны были позвонить с работы, и я ждал этого звонка, и не мог выпить. Я продержался часов до 10, и выпил таки стакан вина. И в этот момент телефон позвонил. Меня срочно вызывали. Я ответил, что заболел и не могу прийти. Положил трубку и стал пить. Это было важнее всего остального в моей жизни.

Хотя, впрочем, были и другие неприятности. Я вспомнил, как однажды я переезжал на новое место. Все мое имущество было в моем микроавтобусе. Было холодно. Зима. Почти у места назначения я подъехал к винному магазину. Оставил ключи в замке зажигания, двигатель работал, а я пошел в магазин. Выхожу с бутылкой водки – машины нет. Выпил эту бутылку и начал искать еще. Хозяев дома, куда я переезжал, не было дома. Я стал искать у них что-нибудь спиртное. Все, что я нашел у них, был одеколон. Я стал его пить. Когда хозяева вернулись, от меня пахло, как от дешевого парфюмерного магазина. Они посчитали, что это какая-то замаскированная попытка самоубийства, и предложили отвезти меня в больницу. Я согласился, т.к. мне было уже все равно. Врач, который принимал меня, спросил: "А может у Вас проблемы с алкоголем?" Я согласился. Я много читал, и в одной книге, помню, была целая страница, где было описано отличие алкоголиков от пьяниц. Алкоголик там характеризовался, как человек с большой силой воли, целеустремленный и настойчивый.

Там в больнице я побывал на собрании АА. Я ничего не понял. Помню, был какой-то смех, без видимых мне причин, собирали по кругу какие-то деньги.

Потом у меня началась полоса детоксов-вытрезвителей. Тогда я уже боялся сам выходить из запоя. Все-таки там я был под наблюдением медиков. Там тоже проходили какие-то собрания АА. Я запомнил одного индейца с ужасно свирепой мордой. Он так зловеще выступал, что я больше всего боялся, как бы он не снял мне ночью скальп.

Так вот лежу я в траве, думаю мои трудные мысли и вижу – идет полицейский. Подходит ко мне и молча останавливается. Я хочу ему сказать, что я не босяк, что я механик по кондиционерам высшей квалификации, что я состою в профсоюзе и получаю больше денег, чем он. Но мне было тяжело связать свои мудрые мысли и внятно высказать их. Голова вроде еще работала, а язык отказывался мне повиноваться и не мог связывать гласные с несогласными. И все, что я смог произнести, было лишь: "Отвези меня в детокс." Пришла машина и меня отвезли, куда я просил.

Я уже тогда пил против своей воли и просто не видел выхода. В периоды между запоями мои внутренности как бы сжимались под воздействием невидимой пружины. И я предвкушал следующую выпивку, только уж в этот раз все будет иначе. Я буду контролировать процесс и получать удовольствие. Ни разу это мне не удалось.

У каждого из нас, алкоголиков, есть в его истории какие-то ключевые моменты, которые запоминаются на долгие годы. Один из таких моментов был у меня в том детоксе, когда моя "трясучка" почти прошла, и я стал чувствовать себя лучше. Я подошел к консультанту и хотел ему что-то сказать. Но он остановил меня: "Я знаю все, что ты скажешь. Что ты уже выздоровел, что у тебя все хорошо, что ты можешь идти домой. Но запомни, что если встанет вопрос – ты или я должен выпить стакан водки, то я хочу, чтобы это был ты."

И я вдруг понял, что все, что я делаю на собраниях АА, действительно нужно только для обеспечения моей собственной трезвости. За 15 лет трезвости я официально был спонсором нескольких человек. Никто из них, насколько я знаю, не остался трезвым на сегодняшний день. А я здесь. Я не могу отвечать ни за чью трезвость. Я ответственен только за свою. Можно довести лошадь до воды, но нельзя заставить ее пить. Ни одна книга не поможет, пока ты ее не откроешь и не начнешь работать по ней.

Почему же именно тогда я задумался? Я очень устал. Я устал быть больным и усталым. Я понял, что секретов в этой игре для меня больше нет. Я пытался множество раз контролировать этот процесс, и всегда проваливался. И каждый раз было хуже и хуже. Если ты продолжаешь делать то же самое и ожидаешь другой результат, это признак ненормальности. И, как говорится, если ученик готов, учитель появится.

И я вошел в трезвую жизнь нормально и без особых проблем. Я не воевал за трезвость. Был у меня один срыв, который я, по сути, запланировал – никто не вливал в меня водку. Я вернулся на собрание и начал все снова. Надо к слову сказать, что я ни разу не брал юбилейные «медальки», думал, что если сорвусь, то их надо будет возвращать.

Были у меня, конечно, дни, когда я ожидал момента открытия водочного магазина в 6 утра. Бывали разные мысли, и тот самый процесс начинался в голове. Но я предпринимал некоторые действия. Я могу своими действиями изменить свой образ мысли, но не могу мысленно привести себя в другое состояние духа.

Программа – это инструмент, который помогает во всей моей жизни. Если я не знаю, что делать, я иду к людям, которые прошли через это же. Прошли через страшные вещи – смерти, заболевания, потери. И прошли через это все трезвыми.

Программа АА в моем понимании имеет три простых принципа:

*Познание Силы, большей, чем ты сам.*

*Признание своей роли и исправление ошибок там, где возможно.*

*Служение другим.*

В результате я чувствую себя равным среди равных, у меня есть цель и назначение, надежда и вера, т.е. то, что давала мне водка, только без саморазрушения, стыда, позора и постоянной нужды в ее употреблении.

Абрам Т.

## Непоколебимое желание

Звать меня Алекс, я – алкоголик и наркоман. Мне 59 лет, из них 46-47 я пил и кололся. У меня были времена, когда я был высоко-высоко, но были моменты, когда я падал, причем резко. Все моменты моего падения были непосредственно связаны с моим пьянством.

Я не мог жаловаться на мое материальное положение. Я жил в Москве и был зубным техником. Люди, жившие в СССР, знают, что это такое. Деньги у меня практически всегда были, имел машину, кооперативную квартиру, ресторанные загулы, бани-сауны и т.д. Уехал я из СССР в 1973 году. Ничего не изменилось в моем поведении в Америке. Я по-прежнему пил, потом добавил “травку”, что было, как мы говорили, “в жилу”. Я никогда в жизни не считал себя алкоголиком. Наоборот, я всегда гордился тем, что мог выпить очень много, гораздо больше других.

Попал я в “Анонимные Алкоголики” не по причине моего алкоголизма, а потому что у меня возникли определенные проблемы с законом. В преддверии будущего суда мне сказали, что если я был бы в программе АА, то, возможно, мне будет какая-то скидка вплоть до того, что меня может быть даже не посадят. Здоровье у меня не блещет, более того, получил цирроз. Это все, вместе взятое, привело меня в АА, чтобы получить бумажку, что я хожу на эту программу, и выглядеть перед судьей несколько лучше.

Первое собрание, на которое я попал, было американским. Там собрались одни мужчины. Первое впечатление было немного странным: группа не совсем нормальных людей, где говорят о трезвости, Боге, 12 шагах, призывают читать какую-то большую книгу. Немного странно все это выглядело. Но выбора не было: надо было ходить. Поначалу я скептически относился ко всему происходящему на этих собраниях. Но не пил, стал внимательнее прислушиваться к выступлениям, и вдруг обнаружил удивительную вещь. Люди говорили о себе, рассказывали, как они пили, своих проблемах, связанных с выпивкой, но как будто они рассказывали обо мне, моем пьянстве и моих проблемах. Меня это заинтересовало, и я стал ожидать этих собраний и ходить на них с интересом. В итоге со мной произошло, так сказать, просветление. Я увидел и признал, что я – алкоголик. Когда я припомнил факты и события своей жизни, то это стало мне очевидно.

На собрании я познакомился с другим выходцем из бывшего Союза. Он мне сказал, что недавно организовались собрания АА на русском языке. Мне удалось договориться с властями, и я получил разрешение посещать и эти русскоязычные собрания “Анонимных Алкоголиков”. Скажу откровенно, что атмосфера на русской встрече более подходит мне в душевном плане. Люди там другие, а самое главное, что мы понимаем друг друга гораздо лучше. Мы все – дети Советской страны, атеисты – Бога в наших умах не было. Да я и сейчас не стал верующим. Но на собраниях мы говорим о Боге, как мы понимаем Его. Я стал, просыпаясь по утрам, обращаться к Высшей Силе, которую я называю Богом, и просить помочь мне прожить этот день трезвым и не делать тех глупостей, которые я делал под воздействием алкоголя и наркотиков. И ложась спать, я благодарю эту Силу, которая провела меня через этот день. Благодаря этому я остаюсь трезвым и понимаю, что эта Высшая Сила есть. Я – это ничто. Именно то, как я мыслил и то, что я делал, и привело меня к тем неприятностям, которые у меня есть сейчас.

Самое интересное, я понял, что есть вещи, которые я не могу контролировать. Я отдал сейчас свою жизнь и судьбу в руки своего Бога, и как Он решит, так пусть и будет. Я полностью капитулировал. Я понимаю, что мне предстоит еще очень много сделать в работе над собой. Независимо от того, попаду ли я в тюрьму или нет. Я посещаю собрания АА всего семь месяцев, но многие говорят, что я изменился. Я по себе чувствую, что стал гораздо спокойнее, более терпимым по отношению ко всем. Работа по Шагам у меня еще впереди. Я пытаюсь делать 4, 5, 8, 9 Шаги, но у меня пока большой сумбур в голове. Предстоит многое понять и осознать. Но главное у меня есть – это непоколебимое желание. Сегодня я трезвый, а завтра, если доживу, будет другое сегодня, и я снова надеюсь остаться в трезвости.

Александр Р.

# Я больше не плачу

Меня зовут Аня и я – алкоголик! Мне трудно говорить по-русски, но я все же хочу выступить на нашем собрании. Очень приятно слышать русский язык. Я молюсь, конечно, по-английски, но мне очень приятно слышать нашу молитву по-русски. Это очень согревает мое сердце.

Честность – вот тема, что должна быть сегодня со мной – и на этом собрании, и в моей ежедневной жизни. Я пришла в эту Программу в августе 1993-го года. Я пила очень много. Моя беда была в том, что я начала пить утром. Мне это очень нравилось. Я думала, что нашла ответ на все свои проблемы в жизни. Мне просто надо было начинать пить пораньше, и все проблемы не будут волновать меня весь день. Я думала, что тогда я буду хорошим человеком, и это поможет мне концентрироваться на главном. Но внутри было пусто.

Не все в жизни шло так, как мне хотелось. Мне казалось, что мои желания в жизни были правильными. Не важно, что люди думали об этом, но мне казалось, что все должно было быть, как я хотела. Я стеснялась, я боялась и нервничала. У меня началась депрессия. Я снимала ее сначала вином, а потом и водкой. Но это принесло новые страдания. Я понимала, что стала на путь, который мне не нравился. Если бы кто-то узнал, что я начала пить, чтобы утешить себя, моя репутация стала бы ужасной.

Я уже была взрослым человеком, была замужем 28 лет, у нас было два взрослых сына, которые учились в университетах других городов. И вот мы остались вдвоем с супругом. Дети вылетели из гнезда. Я смотрела на свою жизнь, и мне было очень тяжело на сердце. Мне казалось, что все, к чему я стремилась, не сбылось. Депрессия была глубокой. Я плакала и пила. Чем больше я плакала, тем больше я пила. Я понимала, что что-то не так со мной. Я позвонила своей подруге, которая была психологом. Выслушав меня, она согласилась, что у меня есть проблема. 20 лет назад я уже была клиентом психотерапевта. Тогда умерла моя бабушка. Потом отец. С мамой у меня не было душевной близости, т.к. она была очень занята собой. Ее интересовал ее новый муж, его сыновья. А мне не с кем было поговорить, и я была очень одинока тогда.

Мы уехали из Литвы, где я родилась, в Польшу. Потом – в Италию, Израиль, Америку. Я перескакивала из школы в школу, из языка в язык, из одной среды в другую. В душе зияла страшная пустота. Мать жила с нами в одном городе, но я не могла зайти к ней и поведать, что у меня на душе. Мой муж – хороший человек. Он добрый, но пассивный. Хороший ученый. Психотерапевт, к которому я тогда пришла, был в то время известной фигурой в Беверли Хиллз. Выслушав меня, он сказал: ”У тебя есть проблемы, но на них нет решений”. Я ответила, что меня это не устраивает, и я как раз и хочу найти решения моих проблем. Он сказал, что я получила от матери слишком мало, и сделал тогда заключение: мне не надо никакой психотерапии, надо немножко выпить хорошего вина, и все пройдет. Тогда я отказалась от услуг этого знаменитого доктора, но тоска усилилась в моей душе. И вот опять я подошла к опасной черте. Моя тоска стала невыносимой. Я все пыталась залить ее вином и водкой, но это не помогало.

Я вновь обратилась к психологу. Она внимательно выслушала меня и сказала: ”Мне кажется, у тебя проблемы с алкоголем. Иди в Программу.” Я пошла. Мне там не понравилось. Сначала я сидела на собраниях, молчала и, про себя, всех осуждала. Но вскоре я попала на спикерское собрание и услышала выступление одной женщины. Я сразу идентифицировала ее чувства с моими. Не жизненные ситуации или случаи, а именно чувства. Я знала, почему она пила. Потому что я прошла через то же. Моему мужу было очень трудно это понять. Он американец. Он тихий по характеру, ученый по призванию. Я не хотела ему мешать своими чувствами и проблемами. После этого спикерского собрания я приходила на собрания АА и снова сидела молча. Но теперь я не осуждала, а плакала.

Так продолжалось, пока у меня не появился спонсор. Я получила свою Большую Книгу. Я люблю читать, но эта книга показалась поначалу книгой для ненормальных. Я не могла ее принять. Но со временем она открыла мое сердце. Я обнаружила, что в этой книге описаны все мои проблемы. Я поняла, что я не могла принять себя такой, какая я есть. Я все время искала что-нибудь или кого-нибудь, чтобы ”починить” меня. Чтобы кто-то сделал бы так, чтобы я не чувствовала себя ужасно. И мой спонсор, Алиса, сказала, что я должна остаться одна со своими чувствами, чувствовать их и писать все на бумагу. Я писала, все, что у меня было в голове в данную минуту. Я очень боялась, чтобы кто-то из моих родных не нашел эти мои ”записки сумасшедшей”. Потом я читала написанное и смеялась.

Я позвонила Алисе и сказала: ”Алиса – я готова. Помогите мне в работе над Шагами.” Я хотела иметь то, что, как я видела, имеют эти люди в Программе. И мы стали с ней работать по Большой Книге. Я читала параграф, а потом говорила моему спонсору, какие чувства этот текст вызывает у меня, как я пила, как я чувствовала. Потом мы начали молиться. Я не верила в Бога. Я не верила, что есть что-нибудь, кроме моей головы, важнее меня. Постепенно я научилась доверять свои слова Высшей Силе. Каждую неделю у меня было новое объяснение для нее. Сейчас мне кажется, что моя Высшая Сила – это равновесие, баланс, а Программа АА помогает это равновесие поддерживать.

В 4-м Шаге я увидела себя, как в зеркале – кто я есть, что со мной было, и как я относилась к людям. У меня ушло 8 месяцев но то, чтобы сделать этот Шаг. Моя наставница хотела, чтобы я описала все как можно подробнее, как можно детальнее. И я это сделала. Шаги 6 и 7 – это я сегодня. Это открывается каждый день: что я делаю, с кем я это делаю, мои дефекты характера, мои пределы. Ежедневно я отмечаю это, но слава Богу, я больше не плачу. У меня теперь есть духовное решение. Теперь 8 и 9 Шаги. Я никому не делала плохого. Я делала плохо себе. Но конечно я жила не одна – если я была в депрессии, то страдали и мои близкие. Если я плакала в постели и не хотела, чтобы кто-то об этом знал – я отрывала себя от жизни.

Шаги 10 и 11 тоже постоянно в моей жизни. У меня сегодня четыре женщины, которых я спонсирую в Программе. Они – моя действительность. Я должна быть объективной, ответственной. А мой 12 Шаг – это то, что я с вами сейчас. И без Программы я не могу жить сегодня. Программа дает мне решение, которого мне так не хватало в моей жизни. Моя жизнь стала намного лучше.

Нам с мужем теперь гораздо легче. Мы веселы, мы вместе смеемся. Мой муж пошел в Программу Аланон, чтобы понять, что со мной происходило и происходит. Он теперь понимает и знает нашу проблему. У каждого из нас сейчас своя роль. Мы счастливы и окружены друзьями, которые тоже в нашей Программе. У них та же философия в жизни. Я благодарна за свою жизнь Высшей Силе и вам, что вы есть.

Аня

## ”Я – алкоголик!” по-русски

Я родился в 1945 году в Одессе. Время было очень тяжелое, и детство было совсем не сказка. Но я умудрялся зарабатывать деньги с малых лет. Я мог привезти кому-то уголь, нарубить дрова, пойти купить кому-то газеты или хлеб. Так что какие-то деньги в кармане всегда были. Когда наступало лето, мы с ребятами, конечно, пропадали на море. Когда мне было 11-12 лет, мы начали покупать сигареты и бутылочку ликера. Было очень вкусно – он был сладкий. Мы забирались под лодку с 4-5 пачками сигарет и этим ликером. Мы так накуривались, что когда мы переворачивали лодку и вылезали, то облако дыма было, как от взрыва атомной бомбы. Голова не соображала первые 5-7 минут, но потом мы приходили в себя и были счастливы – так проходило мое детство.

Учиться в школе мне не хотелось, в 15 лет я пошел работать. Денег мне вначале не платили, потому что, как говорилось тогда в Союзе, на ученика не было фондов. Работал я учеником фрезеровщика. Работа была не тяжелая, но руки у меня были постоянно обожженные стружкой. Учебу надо было продолжать, и я пошел в вечернюю школу.

С этой школы и началась моя питейная биография. В то время я начал выполнять какую-то работу за моих старших коллег. И вот однажды они после получки сказали: "Пойдем с нами, пацан." Я не знал куда и зачем мы идем, пока мы не зашли в "погребок", и мои наставники взяли мне стакан крепленого вина. Я выпил, и мне понравилось: вкус был сладенький. "Хочешь еще?" Давайте. Я выпил второй стакан... Как я пришел домой, я не помню. Очнулся я на заборе, весь обрыганный. К счастью, дом был рядом. Маму я успокоил, что я выпил стаканчик вина с товарищами по работе. "Боже мой, ты тоже будешь алкоголиком!" – воскликнула мама. Я не понял, о чем она говорит. С этого дня моя жизнь поменялась – я приходил в школу с бутылкой столового вина. Я садился на последнюю парту и начинал терроризировать учителей. Мои товарищи дружно смеялись, а меня, как правило, выгоняли с урока.

Потом я пошел в армию. Там пил, что Бог пошлет: тройной одеколон, питье, настойное на карбиде или табаке. Этот табак так бил в голову, что он делал людей полностью отмороженными. Моя питейная практика продолжалась где-то в течение 35 лет.

Последние пять лет я просто не понимал, что со мной происходит. Пить я стал страшно, просто страшно. Я никогда не валялся на улице, но количество водки, которое я заливал в себя, трудно было даже представить. Жил я в это время уже в Чикаго. Дочка вышла замуж и переехала в Лос-Анджелес. Первое время мы летали туда-сюда, но когда она забеременела, мы решили, что теперь все надо менять, все продали в Чикаго и переехали в Лос-Анджелес. В этом городе началась моя “квартирная” жизнь. Я здесь никого не знал, и никто не знал меня. Жена уходила на работу, я оставался один. Я вытаскивал из ее кошелка, сколько мог, и шел в магазин. Брал полгаллона водки (около 2 л), и этого мне иногда хватало на целый день. Я сидел на диване, выпивал стакан водки и смотрел телевизор. Естественно, через какое-то время я засыпал. Минут на 30. Просыпался, выпивал еще стакан и опять спал. Так вот проходила моя жизнь довольно продолжительное время.



Однажды жена пришла и говорит, что соседка сказала ей о каком-то реабилитационном центре и спросила, хочу ли я туда пойти? Я ответил немедленным согласием. Я не спрашивал, что там делают и как там лечат – я просто не знал, что мне делать. Я пошел в этот реабилитационный центр. Программа его была очень короткой – где-то 5-6 дней. Мое желание к водке не пропало. Я ничему там не научился.

Я пришел к врачу, рассказал о своей проблеме и спросил: "Есть какая-нибудь таблетка, чтобы я ее проглотил и больше не пил?" Она ответила утвердительно, но предупредила, что если я все-таки выпью, то могу умереть. Я испугался и не взял ее. Но через несколько дней я пришел к ней опять и говорю: "Дай мне ту таблетку." Но она ответила, что у нее есть другой пациент – тоже русский парень, который куда-то пошел и не пьет совсем уже полтора года, и предложила мне его телефон. Я ответил, чтобы она мне не пудрила мозги и дала таблетку. Таблетку моя врачиха мне не дала, но в тот же вечер позвонила мне домой и сказала, что она узнала, что тот парень ходит в АА. Я ответил, что я не знаю никакого АА и никуда ходить не буду. Вместо этого я пошел в другой реабилитационный центр. Мы там занимались с 8 утра и до 5 вечера. Потом мы шли на ужин. После ужина за нами приезжали добровольцы из АА и забирали нас на собрания.

Так я наконец познакомился с Программой АА. Там я узнал, что мне надо выбрать себе спонсора, который будет вести меня по Программе. Я со спонсором не спешил. Я прежде хотел, как грамотный человек из Союза, посмотреть, что эта Программа может мне дать. Каждый вечер я был на собрании и слушал разных людей. Но все они говорили в общем об одном, что если ты не хочешь пить, ты не должен пить. Для меня это было странно. Да, я не хотел пить, но я должен был это делать, чтобы у меня не пекло в груди.

Я вышел из этого реабилитационного центра раньше положенного. Директор центра посчитал, что я слишком грамотный и выписал меня досрочно. До дома мне надо было ехать на машине около получаса. За это время я проезжал, наверное, десятки мест и магазинов, где я мог купить спиртное. Их реклама светила мне прямо в глаза всю дорогу. Но я не остановился и приехал домой. "Радости" моей жены не было предела. Она посмотрела на меня и спросила очень серьезно, что случилось в этот раз. Я ответил, что закончил программу экстерном, т.к. я очень грамотный.

Когда я покидал центр, мне на дорогу дали расписание собраний АА в Лос-Анджелесе. На следующее утро я обнаружил, что рядом с моим домом в полдень будет одно из них. Я пошел туда пешком. Собрание было в маленьком ресторанчике, и там было человек 12-14. Все по очереди выступали и говорили, как мне показалось, об их понимании алкоголизма. Когда очередь дошла до меня, я тоже стал что-то говорить, но скоро был остановлен ведущим. Мне было сказано, что для меня полезнее пока посидеть и послушать. Когда собрание закончилось, меня спросили, что я делаю сегодня вечером? Я пожал плечами. Меня тут же пригласили на вечернее собрание в церкви. Я пришел. Мне было трудно, т.к. я не очень хорошо понимал английский, а тут был особый «свой» язык. Если из 10 сказанных слов я понимал 2, это было хорошо. Но я понял и запомнил основное: для того чтобы оставаться трезвым в Программе, надо было довериться Высшей Силе, вычистить свой дом, найти спонсора и работать с ним по Шагам. Я решил действовать.

По возвращении домой с собрания, я сразу стал чистить и пылесосить квартиру. У жены глаза на лоб полезли, когда она обнаружила меня за этим занятием. Позже я понял, что имелось в виду провести внутреннюю инвентаризацию и очиститься от дефектов характера. Через какое-то время я подошел к одному мужчине и спросил, не будет ли он моим спонсором. Он согласился и мы начали работать. "Ты должен сделать Первый шаг" – сказал мне спонсор. Я ответил, что еще не готов к нему. "То, что ты приходишь на собрания и не пьешь между ними – это начало твоего Первого шага." Я ухватился за эту мысль. День за днем мне становилось легче и легче оставаться трезвым. Пожар внутри начал проходить, и я чувствовал, что становлюсь другим человеком. Я не спрашивал спонсора зачем, а делал, что он говорил.

На собрании мне сказали, что они меня любят. Я не был бандитом, не сидел в тюрьме, но забыл, чтобы мне говорили это. Даже моя жена, с которой я прожил 28 лет. Когда часы показывали 18:30, у меня начался какой-то зуд – я собирался на собрание. "Куда ты? Тебе же к восьми" – спрашивала жена. "Спонсор просил придти пораньше, помочь расставить стулья и столы, приготовить помещение к собранию" – отвечал я, захлопывая за собой дверь. Но когда возвращался домой, внутри меня ничего не менялось. Злость стояла выше меня.

Когда исполнилось 9 месяцев моей трезвости, моя жена сказала, что я был лучше, когда пил, и что если я опять запью, то снова стану добрее и веселее. Я ответил, что в этот раз запьет она.

Наверное, тогда я был невыносим. Работа перед собранием всегда находилась. Там я чувствовал себя другим человеком, люди приветствовали меня и говорили со мной. Кто-то бросит шутку, кто назовет русским, кто коммунистом. Я смеялся и отвечал. Когда мне предложили дежурить на месте для парковки машин перед собранием, я спросил: "Как будете платить?". Ответ был: "24 часа в сутки. Если мало – 7 дней в неделю." Такая «зарплата» меня устраивала. Когда я узнал, что несколько наших собираются в больницу, то пошел с ними. Когда потребовалось сидеть в офисе АА и отвечать на звонки – я был там. Я жил в программе АА. Когда я сам заболел и оказался в больнице, то не знал ни минуты покоя – ко мне шли и шли толпы АА из нашей группы. "Кто Вы такой? Почему у Вас столько посетителей?" – спрашивали меня удивленные работники больницы. Когда я вышел из больницы, то в тот же вечер был на своем посту: помогал

парковать машины перед собранием. Я продолжал ходить на собрания, и каждый раз узнавал что-то новое и полезное.

Однажды я услышал рассказ одного мужчины, который много лет снимал урожай со своей яблони. В этом году урожая не было. Это произошло, потому что он не ухаживал и не подкармливал дерево. Так и Программа АА приносит плоды, только когда ты постоянно работаешь в ней. Очень много вещей я стал видеть другими глазами, и мне это стало нравиться. И так с одного трезвого дня у меня выросло сто, со ста – тысяча, а сегодня у меня уже есть полторы тысячи дней.

Как-то мне позвонил старый знакомый. Он тоже был из Одессы, и мы ходили с ним какое-то время вместе на собрания АА. Он мне сообщил, что в Лос-Анджелесе организуется русское собрание АА, и мы договорились там встретиться. Я волновался, как я буду говорить о положениях Программы, которые я узнал на английском, по-русски. Но это оказалось совсем не трудно. Я увидел родные лица, услышал родной язык. Мы все были рады найти земляков в этом огромном городе, которые могли также поднять руку и сказать по-русски: "Я – алкоголик!"

Леонид Ф.

## Мне это помогает

Обычно рассказывают как это было, как это изменилось, и как это сейчас. Я начну с конца, т.к. раньше на группах всегда получалось, что я слишком много времени тратила на первые две части и не успевала рассказать о том, как я живу сейчас. А мне как раз очень важно, как отличается моя жизнь сейчас от моей жизни раньше, т.е. до того, как я пришла в АА.

Сегодня каждый день утром я произношу нашу молитву. Или на английском, или на русском. Когда я это делаю, то чувствую мою связь со всем АА и с моей Высшей Силой (ВС). И произношу эту молитву, я подразумеваю, что я прошу свою ВС помочь мне оставаться трезвой в этот день. Вечером я делаю то же самое. Для меня это имеет то же самое значение: я благодарю ВС за то, что она помогла мне сегодня остаться трезвой. У меня сейчас 2 года и три месяца. Если бы я услышала такое за день до того, как я пришла в АА, то подумала бы, что это просто бред сумасшедшего.

Я знала и абсолютно верила в то, что "религия – это опиум для народа" и была законченным материалистом. Вообще, какая-то неопределенность была – может что-то где-то и есть, но назвать это Богом было бы очень тяжело. Когда я знаю с самого утра, что у меня будет тяжелый день или мне просто не по себе, я пишу письма моей ВС. Обычно это только одно предложение. Я пишу ВС и прошу, чтобы она помогла мне сегодня. Целый день я обычно помню, что просила, и мне это помогает продержаться весь день. Что я заметила – мозг можно натренировать так же, как и мышцы своего тела. Все дни своей трезвости я это делаю и мне это помогает. Я знаю, что моя ВС существует. Для меня абсолютно не важно – что это? Но я чувствую эту поддержку. Может, это АА? Может, это та Сила, что призвала меня в АА? Но я живу благодаря ей и делаю многие вещи, которые я не могла бы сделать раньше.

Например, я не могла представить, что я могу быть одна. Если раньше у меня были периоды, когда у меня не было мужа или друга, то я не могла ощущать себя полностью счастливой. Сегодня я одна. И я одна сознательно, потому что я хочу быть одна. Я не говорю, что планирую свое одиночество до конца дней своих. Но так сложились обстоятельства – я развелась и разъехалась с мужем. Я чувствую себя сейчас нормально, и что удивительно – у меня нет потребности залить свое одиночество алкоголем, как это всегда происходило раньше. В эти периоды я начинала пить значительно больше. Еще в Союзе помню, что я просто бежала от одиночества. Я была среди одноклассников, однокурсников или каких-то других людей – мне нужно было сбежать от своих чувств, мне нужен был алкоголь, нужно было веселье, вернее – видимость этого веселья.

Я не могу сказать, что я сейчас счастлива 24 часа в сутки. Но сегодня счастье у меня есть. Я знаю, что такое счастье. Что интересно – оно не связано с тем, что у меня есть. Оно не связано с какими-то посторонними людьми, которые дали мне его. Это – просто острое ощущение счастья, того, что я живу. Я поняла, что жизнь – это подарок. И трезвость – это подарок. Я не знаю, почему это все мне дано.

Я знала много людей, которые были умнее, чем я. Но они не нашли свою дорогу в АА. Они пьют или колют наркотики. Я не пью, я живу и присутствую в жизни. Я присутствую на работе, дома. Раньше я боялась и не хотела присутствовать нигде. Вся жизнь для меня была, как борьба – я очень себя некомфортно чувствовала с людьми, хотя заметить это со стороны наверное было трудно. Но это было одиночество в толпе – я всегда чувствовала, что я одна. Сейчас все изменилось.

Не так давно у меня были проблемы со здоровьем – сильно кружилась голова. Иногда было так плохо, что я как бы даже отключалась где-то на полчаса и не помнила, где я была и что со мной было. Для меня

это было очень страшно, т.к. я по натуре своей очень деятельный человек – всегда ходила в спортклуб, делала много разных дел. Из-за этого недомогания мне приходилось от многого отказываться, так как в такие периоды я чувствовала страшную усталость. У меня было ощущение, что такой образ жизни я обречена вести до конца своих дней – пойти на работу, потом вернуться и лечь спать. Это было мышление алкоголика, когда из всех событий делается наихудший вывод. Я не говорю, что сегодня я избавилась от этого ощущения, но я знаю, что делать, когда оно наступает.

У меня сейчас – сотни номеров телефонов, по которым я могу позвонить. Это мой спонсор, мои товарищи по группам. Остальных я даже и не знаю, но поскольку они мне дали свои номера на собраниях АА, я знаю, что я могу позвонить любому из них в трудную минуту. Раньше, когда я только пришла в АА и у меня не было столько знакомых, я звонила в центральный офис АА. Это давало ту поддержку, которая мне была нужна. И я так продержалась до того момента, когда начала знакомиться и строить свои отношения в АА. Я начала ходить в женские группы. Это дало мне очень сильную поддержку. Я знаю, что там несколько другой уровень честности и открытости, чем на смешанных группах.

Я приняла эту Программу очень быстро, потому что я не человек полумер. Если я шла пить, так пила до проблем, если я шла на группу, то я там должна быть откровенной до конца. Весь свой первый год я ходила и получала очень сильную поддержку на трех женских собраниях. До сих пор я туда хожу, вижу тех людей, которые были там, когда я туда пришла, и мне это очень приятно. Это совершенно потрясающее чувство.

Последние несколько месяцев перед приходом в АА я пыталась контролировать употребление алкоголя. Обычно я пила раз в неделю. Всю неделю я исправно работала и делала другие дела, чтобы все было хорошо. Но в пятницу я позволяла себе расслабиться. У меня была подруга, и мы ходили с ней вместе в ночной клуб, чтобы продолжить пить там. Потом подруги не стало, и мне нужна была компания, чтобы пить. Через какое-то время, компания мне уже и не требовалась – я могла пойти в магазин, выбрать себе бутылку хорошего вина и выпить ее спокойно. Потом у меня возникло ощущение, что мне этого мало и нужна вторая бутылка. Я выпивала вторую и засыпала. На следующий день мне никуда не надо было идти, и я проводила его между туалетом и постелью, потому что из меня все это выходило целый день. Мне такая жизнь перестала нравиться. Кроме того, у меня появилась потребность выпить иногда перед сном, чтобы хорошо заснуть. Я понимала, что тут что-то не то. Но я все равно не видела это, как алкоголизм.

Я пошла к психологу, просто поговорить о своих проблемах в жизни. Я ей все рассказала, в том числе о том, как я пью. Психолог не назвала меня алкоголиком и не предупредила меня об этой опасности. Но после этого визита я стала еще жестче себя контролировать и не пила по-моему вообще целый месяц. Было рождественское время и так получилось, что меня пригласили на две компании в один день. Первая, дневная компания, была в семье старых русских эмигрантов. Женщине-хозяйке дома было более 60 лет, дети у нее были моего возраста. Я приехала туда и там никто не пил. Почему-то они все решили, что мне надо выпить. Была очень милая семейная обстановка, но это русское гостеприимство, когда считается грехом не поднести чарку гостю. И мои хозяева забеспокоились: как же так? Гость абсолютно трезвый. Меня спросили, что я пью? Я ответила, что вино, но сегодня я не хочу. Тем не менее мне налили бокал хорошего красного вина. Я думала, что пить его не буду, но тут же выпила. Мне надо было спешить на вторую компанию и этот бокал вина был началом конца. Во втором месте дым стоял коромыслом. Было полно народа и питья – на кухне стоял довольно большой стол, который был весь заставлен спиртным. Мне, естественно, нужно было добавить. Я нашла подходящую бутылку вина и налила себе бокал. Там была одна моя подруга, которая, увидев меня, попросила, чтобы я много не пила. Как и все алкоголики, я очень не любила подобных советов. Разгорелся скандал. Все кругом были американцы, и она вдруг начала говорить по-английски. Там еще были люди, с которыми я когда-то работала, и мне было очень стыдно. Она кричала, что не хочет, чтобы я тут пила. Я, конечно, озверела и тоже стала что-то кричать и конечно стала пить еще больше ей назло.

После всего этого я ехала домой. Душа была полна. Голова тоже. Я заблудилась и не могла понять – где я? Я заехала куда-то не туда, хотела развернуться, переехала через бордюрный камень разделительной полосы и все колпаки с моих колес слетели и покатались в разные стороны. Когда я застряла на этой бровке, на той стороне дороги увидела полицейскую черно-белую машину. Она уже была там. Когда я увидела двух полицейских, которые шли ко мне, то поняла, что это конец. Но это было не так. Они спросили меня, пила ли я, и я твердо ответила «нет», хотя выпила уже две бутылки вина. Я начала им рассказывать истории из моей жизни и они отпустили меня.

Когда я проснулась на следующий день, то мне стало страшно. Я понимала, что полицейские вполне могли надеть на меня наручники и отвезти в тюрьму. Я могла убить себя или кого-то другого. Я поняла, что что-то надо делать. Вчера я поставила на карту практически всю свою жизнь. Я много училась, чтобы достичь здесь того уровня в образовании и работе, что были у меня в Союзе. Это было очень тяжело, и у меня оставался только месяц до самого главного калифорнийского экзамена. Я могла не получить лицензию и все эти годы учебы могли бы пойти коту под хвост. Я это все поняла, позвонила в справочное, и попросила дать мне телефон АА. В офисе АА поинтересовались, где я нахожусь и дали адрес собрания, которое было недалеко.

Мой первый опыт был не очень удачный – я попала на группу, где мне не понравилось. Но я взяла у них расписание собраний и стала сама ходить и выбирать себе группу. Я посетила много собраний за следующие дни, пока наконец не нашла группу, где мне было хорошо.

Я нашла эти группы. Я даже не могу сказать, насколько я благодарна своей ВС и всему АА за то, что они существуют. И сегодня я – очень счастливый человек.

Лена

## Меня признали за своего

Меня зовут Михаил и я – алкоголик. Я бы хотел сегодня поделиться не столько опытом применения Программы 12 Шагов в моей жизни, сколько опытом моей трезвости и опытом моей трезвой поездки в страну, в которой я родился и вырос. Я был сначала в Хельсинки – погостил два дня у родственников, которые живут в Финляндии. Потом на неделю поехал в Ленинград, чтобы встретить Новый Год с моими родными, которых я не видел почти 14 лет. Я ни разу не ездил туда с момента иммиграции. То, что я увидел там, я увидел, как трезвый человек. И поэтому мне кажется, что я как бы ощутил себя, понял, какие изменения произошли во мне самом за эти 10 лет трезвости, учебы и углубившегося понимания себя и других.

Я приехал в Финляндию и остановился там у родственников. Муж моей двоюродной сестры – пьяница. Пока я у них гостил, поступил звонок из Ленинграда, чтобы этот парень снабдил мою сестру в Ленинграде специальной закваской для домашнего вина. Мне было поручено доставить в Ленинград это злостное зелье. Отказаться я не мог, чтобы не обидеть родных – этого финна-пьяницу и мою сестру, которая вообще-то и не пьет. Я не знаю, зачем это ей надо? Короче, я контрабандно перевез через границу эту микробиологическую культуру, за что мне, наверное, должно последовать наказание. А с собой я прихватил безалкогольное шампанское, которое распил со своей мамой на Новый Год. Действительно, мне было очень приятно. Я рад, что никто и нигде не предлагал мне выпить. Все знали, что я не пью. На мне, как говорится, поставили крест.

Переезд из Хельсинки в Петербург занял, наверное, часов 10-12, потому что моя двоюродная сестра вызвонила попутчиков по специальному телефону. Это были русские финны, которые были в стадии репатриации в Финляндию. Меня пригласили ехать в их микроавтобусе, доверху загруженной тюками и шестью детьми. Я сидел на одиночном пассажирском сиденье справа от водителя и молился про себя, чтобы ничего не произошло по дороге. Потому что водитель время от времени залезал в свой пиджак, который висел у него за спиной, доставал какой-то подозрительный флакон и прикладывался к нему. Часа в 3-4 утра они остановились у вечно открытых винно-пивных баров и магазинов в приграничной полосе и он еще приложился с другим водителем. Я был доставлен из Хельсинки в Петербург водителем, который явно выполнял программу для водителей, задержанных в нетрезвом состоянии. По крайней мере, начальную часть, чтобы быть зачисленным в нее. Ничего, к счастью, не произошло. Скорость была небольшой, кругом снег, все спокойно, и было интересно въезжать постепенно в город, который я покинул мгновенным актом-вылетом на самолете.

Первое, на что я обратил внимание в этом микроавтобусе, было мое отношение к этому водителю и к тому, что он потребляет алкоголь. Я почувствовал, как я вырос уже в трезвости за последние, может быть, 3-4 года. В течение первых лет трезвости я не курил, точно так же, как и не пил. Я всегда исходил из того, что я должен духовно превосходить других людей. Я оценивал, рассматривал и осуждал людей с точки зрения своего духовного превосходства над ними. И вот я заметил, что не испытывал этого осуждения к водителю, который пил при исполнении, который явно нарушал законы и подвергал нас опасности. Я его не осуждал, и засчитывал это себе в плюс.

Я приехал в город, который произвел на меня впечатление запущенности, впечатление, что старое распадается и новое прорастает. Не было впечатления убогости и нищеты. Было ощущение каких-то перемен. Я отметил, что изменилось в моем сознании. Я прежде всего видел хорошее в том, что меня окружало в Ленинграде. Не так, как раньше. Не цепляясь за плохое. Я видел все в более оптимистическом, просветленном свете. Я не видел пьяных в городе. Может, одного-двух остановили на входе в метро. Правда, поднимаясь по лестнице к моей маме, я увидел двух мужиков, что стояли на площадке. На подоконнике стояла бутылка, два стакана и они ее давили. Причем характерная картина – когда алкаши давят бутылку в ненадлежащем месте, у них всегда очень серьезный и деловой вид. Они выглядят так, как будто заняты чем-то очень важным. Я их не осуждал, я испугался. Они, видно, тоже. Мы отшарахнулись друг от друга. Потому что я забыл такое за 14 лет. Здесь в Америке этих мухоморов даже и представить трудно. Я не видел пьянства в моей семье. Пожалуй, за исключением друга моей сестры. Он всегда под “газком” и с ним все в порядке. Он, возможно, не алкоголик.

Перед Новым Годом меня пригласили спикером в программу, которая называется “Дом надежды на горе”. И смешно, что у моей сестры участок в нескольких сотнях метров от территории этой программы. Это очень красивый дом, расположенный между Вороньей Горой и горой Кирхгофф в районе станции Можайская по направлению Гатчина Балтийской ж.д. Я выступил на собрании АА. Так же был стол. Так же сидели люди. Я увидел и почувствовал, что люди были искренне заинтересованы в том, что же с ними происходит, станет ли им хорошо, что может быть я знаю из того, что им еще не известно. Был проявлен живой и неподдельный интерес. Особенно отдельными индивидуумами. Одна барышня слева задавала вопросы, как пулемет. Еле успевал отвечать.

После этого я приехал домой, и мы встретили Новый Год, Новое Столетие и Тысячелетие со своей семьей. После такого перерыва. Впоследствии я повидался со всеми своими родными, ныне здравствующими. Накануне отъезда была сделана специальная отвальная.

Я был в профессиональных детокс-программах, встречался с консультантами по алкоголизму. Встречался с психотерапевтами. Говорили на профессиональные темы. О чем-то договорились. В общем, вступили в контакт.

Меня также пригласили выступить в доме АА под названием “Наш Путь”. Это – на Васильевском острове, 13 линия дом 2, во дворе. Это как наше здание в ЛА – несколько собраний в одном месте. Набилась масса народа. Мне представилась возможность говорить 45 минут. Потом 30 минут официально было отведено вопросам и ответам. Затем полчаса – чай и еще 30 минут неофициально вопросы и ответы. Такой возможности пообщаться с людьми у меня еще, пожалуй, не было. Рассказал, что я понял, как Программа работала для меня, и как я применял каждый отдельный Шаг. Потом были вопросы. Также был неподдельный интерес, желание услышать, что свет наступит в их жизни после прохождения трудного периода. Мне было радостно ответить всем. Когда собрание закончилось, ребята меня проводили к станции метро “Василеостровская.” Мы шли по 7-й линии и поравнялись с домом 26. Я пригласил всех зайти во двор. На 2-м этаже в углу было окно. Я показал на него и сказал: ”Вот в комнате за этим окном я научился пить. Там я стал алкоголиком”. В общем, думаю, меня признали за своего. Ленинградца, трезвеющего алкоголика, человека, у которого есть неподдельный интерес к этой области и желание сделать что-то для себя и для других.

Я ощутил себя другим человеком и воспринимал реальность глазами трезвого человека. Когда мы с женой покидали Ленинград в апреле 87 года, мы делали это под наркозом алкогольной интоксикации. День накануне вылета был посвящен пьянству. Моя жена “выпадала в осадок” неоднократно. Я “не выпадал” лишь потому, что был тогда “Аланоновым” алкоголиком – мне надо было заботиться о жене и замечать следы ее пьянства. Покидали мы Ленинград в состоянии тяжелого похмелья. Когда прилетели в Вену, нас поместили в венском лесу в каком-то отеле пропавшего альпиниста. Когда мы только вбросили вещи в комнату, первым действием был поиск бутылок водки и коньяка, разрешенных к вывозу из Союза. Мы их быстро разыскали и оприходовали. После этого пришлось покупать на валюту местное “бухало” – громадные четверти “сушняка” и пьянствовать там еще в течение двух недель.

Теперь я был трезвым и родные-близкие заметили изменения во мне. Что я стал более уравновешенным. Когда я пил, я постоянно был в состоянии клинической депрессии. Равномерной, пограничной депрессии, которая требовала специального вмешательства. Тогда я был склонен показывать пальцем вокруг и все осуждать. В этот раз такого не было. Сожалею, что не смог быть достаточно долго с мамой, и не имел возможности общаться с ней столько, сколько хотелось бы. Но, во всяком случае, как мне кажется, все мои близкие почувствовали во мне поддержку, тепло, заботу другого Миши. Нового, трезвого, уравновешенного, спокойного.

Воспоминания об этой поездке, с одной стороны, поддерживают меня. С другой стороны, я чувствую зависть к тем людям, которые в своей родной, привычной среде делают что-то полезное для себя и для других. Это – консультанты по алкоголизму и наркомании в тех программах. Все они являются анонимными алкоголиками.

Когда я прилетел обратно в Лос-Анджелес, у меня было ощущение, что я вновь окунулся в обыденность и ощутил свое одиночество. Уверен, что эта поездка будет поддерживать меня еще долго. Безусловно, я буду туда возвращаться с какими-то профессиональными делами и заданиями. Я поддерживаю связь с этими людьми через переписку. В каком-то смысле, эта поездка выявила, кто я есть, восстановила порванные связи, придала больший смысл тому, что я делаю, и определила мои дальнейшие дела на длительный период времени. Я совершил эту поездку, когда понял, что наступило время и тянуть больше нельзя. Я сделал это, несмотря на все трудности. Я выполнил программу поездки на 100%.

Михаил

# И это чудо свершилось

Меня зовут Владимир-алкоголик! Родился я в семье военного. До 15 лет жил вместе с семьей по всему Советскому Союзу. Год здесь, два – там. Жили среди солдат, за колючей проволокой в лесах, степях, где угодно. Свой опыт потребления спиртных напитков я стал приобретать еще там. Почти все свободное время офицеров уходило на пьянство. Мой отец не был исключением. Это считалось нормой. Я рос в этой среде и впитывал в себя то, что видел. Мне всегда говорили, что пить – это плохо. Я видел, как по утрам мучается мой отец и другие. Но мне очень хотелось попробовать.

До сих пор помню, как разлилось тепло по всему телу после того, как я в 7 лет выпил несколько глотков “Кагора”. На каникулы я ездил в деревню к бабушке в Тверскую область. Там вообще, как я помню, пили все время брагу. Называлось это домашним квасом, но выпьешь кружку, и голова плывет. Также там варили свое пиво, которое тоже не считалось за алкогольный напиток. А потом еще яблочный сидр. Здесь в Америке безалкогольный сидр – газированный яблочный сок, а тот сидр был такой, что после двух стаканов меня надо было сопровождать домой.

Когда мне исполнилось 15 лет, мы осели в Одессе. Естественно там меня “засосала опасная трясина” и я стал моряком, т.е. поступил в мореходку. Там, если ты не пьешь, то ты как бы “не наш”. Когда мы ходили на танцы, то основная цель была выпить и подраться. Танцы – только предлог. Там постоянно дрались – моряки против гражданских, а нередко и мореходка на мореходку. Особым шиком считалось купить бутылку крепленого вина и бутылку сухого, а потом выпить их одновременно из 2-х горлышек перед девочками.

Когда я стал взрослым и был уже ИТР, мои пьющие подчиненные стали доставлять мне массу хлопот из-за своих пьянок. Но в глубине души я понимал, что я ничем от них не отличаюсь. Как я мог с них требовать, когда сам был таким же? Старался, чтобы меня не видели. Если попадал в вытрезвитель, то просто откупался, чтобы на работу не сообщали. Женитьба, семья, работа – все было связано с выпивкой. Я пытался бороться советскими методами – сделал себе “Торпеду”. Не пил тогда три года. Но это была не жизнь, а сплошное мучение. Как я вытерпел, до сих пор не знаю. Недавно я здесь отпраздновал три года своей трезвости. Тоже три года. Но те и эти три года различны, как земля и небо.

Настал момент, когда нужно было сваливать в Америку. Как и какими способами – у каждого своя история. Когда приехал сюда, думал – все. Но не тут-то было. Эта зараза и здесь не отпустила тоже. Мало того, стало еще хуже. Сначала я потерял семью. Но не мог признаться, что это произошло из-за моих пьянок. Для меня это было страшной трагедией. Сначала. Но это развязало мне руки. Я стал свободен, мне не надо было искать оправдания перед женой, наоборот, я ходил и говорил везде, что все это из-за нее, что она такая сука, что она связалась..., что она бросила... Это я могу сказать только теперь, потому что мне стыдно сейчас за себя. Сначала я еще работал. Но в конце концов алкоголь добил меня – я сдался ему окончательно. Последние два года перед тем, как бросить пить, т.е. пять лет назад, я не прекращал пьянок вообще. Если я сейчас захочу вспомнить что-то из этих 2-х лет, я не смогу вспомнить ничего. Как я жил – не помню. Откуда брал деньги на выпивку – не знаю. Я дошел до того, что стоял у русских магазинов и просил земляков помочь.

Однажды, в момент редкого просветления, я вдруг ясно понял, что жить так дальше я не могу и не хочу. Я искренне взмолился: ”Господи, убей меня!” Я просил его только о скорой смерти. Бог не убил меня, но с того момента я перестал пить. Я не знаю, что произошло. Спустя полгода у меня был срыв, после той остановки. Но он продлился только два дня. Я выскочил из этого срыва и оказался в АА. И Анонимные Алкоголики меня ведут до сих пор. Я трезв. Я живу и дышу легко. Чем больше проходит времени, тем легче становится на моей душе. В АА я обрел какую-то невидимую силу, которая держит и помогает мне.

Тяжело ли мне было прожить последние три года? Нет, не тяжело. Не было у меня уже того непреодолимого желания выпить, как раньше. Бывали, конечно, моменты, когда оставался один и начинало меня крутить и вертеть. Я сначала ходил на американские группы, хотя с английским у меня проблемы. Но выбора тогда не было. Я мало понимал, что там говорили. Но однажды понял, когда один ветеран отвечал новичку на вопрос, как понять и представить Высшую Силу. Ветеран посоветовал не мучиться и ничего не придумывать, а обратиться к реальности и представить, что твоя ВС это, например, твой холодильник на кухне. И вот однажды, когда тяга выпить почти выворачивала меня наизнанку, я пошел на кухню и стал молиться и обращаться к своему холодильнику. Потом открыл его и увидел внутри кастрюлю с холодным борщом. Схватил ложку и стал есть его прямо из кастрюли. Ем свой холодный борщ, а слезы текут по щекам. Я плачу и давлюсь, но продолжаю хлебать. Помогло, тяга ушла. До сих пор, с теплым чувством смотрю на холодильник – спасибо, мой родной, ты ведь меня спас. Поглажу его, и на душе хорошо становится.

В заключение я хочу сказать, что Программа АА работает! Не знаю как, но работает. Даже, когда я ходил на американские собрания и ни бельмеса там не понимал, мне это помогало. Спокойствие приходило в мою душу. Вспоминаю, как я мечтал тогда, вот если бы были такие собрания по-русски..? Нате вам, и это чудо свершилось. Я рад, что я здесь, я рад, что вы здесь. Желая всем, чтобы у каждого из вас был свой холодильник.

## У них была та же “уникальность”

Последние годы у меня были очень непростые, но я не жалею, что прошла через эти два года. Пришла я сюда тогда и думала, что я – уникальная и одна такая. Я – «периодический» алкоголик. Я не пила ежедневно. Я не понесла материальных потерь. Видимой причины, почему я пришла в АА, у меня не было. Эта причина была известна только мне. Пришла я полная звенящей тоски, пустоты. Мне надо было заполнить эту пустоту – я не могла больше так жить. Меня не интересовали наркотики, марихуана и пр. Меня интересовал только алкоголь, и он давал мне все, что мне было нужно. До определенного момента. Потом он перестал работать. Я перестала получать ту анестезию, которая мне нужна была, чтобы ничего не чувствовать. Я не хотела чувствовать, а не могла не чувствовать. Я была уверена, что эти эмоции и чувства меня в конце концов убьют.

Кроме того, я пришла в АА с огромным ощущением своей значительности и значительности моих проблем. Я думала, что такой значительности и такой непонятности окружающим миром нет ни у кого. За прошедшие два года я видела в Программе наверное тысячи людей, у которых были те же проблемы и та же “уникальность”. Когда я пришла сюда, я поняла, что это то место, где я должна быть.

Первые собрания, на которые я попала, были не самыми чистыми и красивыми. Я попала на самое “дно”. Мне трудно было идентифицировать себя с теми, кто был на тех группах, но я почувствовала ту же тоску, боль и непонятность, какие были и у меня. Я нашла силы признать, что абсолютно бессильна, и пришла я за помощью, а не кого-то учить и наставлять. Я не побоялась рассказать о своей жизни, хотя это было очень больно моему «Я», т.к. я думала, что все знаю. Знаю, как жить, и еще могу научить вас. Но я призналась в своей капитуляции, и мне пришлось все начать с нуля, стереть все, что я считала правильным. Я стала чистым листом бумаги, на котором я хотела начать писать свою новую историю. Меня научили всему, что мне надо было, мне дали средства, с помощью которых я могу выжить сегодня.

Я все еще чувствую эту боль, я все еще чувствую иногда эту пустоту. Потому что я алкоголик, и я буду периодически это чувствовать. Но меня научили, что надо делать, мне подарили идеи, с которыми жить. Сегодня я хочу жить. Сегодня я хочу чувствовать. Я знаю, что эти чувства и эмоции, которых раньше я боялась смертельно, сегодня меня не убьют. Я прихожу на собрания и слышу, как другие люди говорят о тех же вещах, и как они справляются с ними. Прежде всего, я нашла Любовь. Не любовь какого-то одного мужчины, которую раньше считала главным в жизни, а Любовь людей, и научилась любить людей совсем по-другому. Научилась уважать других людей и уважать себя.

Я очень благодарна тому члену АА, который привел меня на эту русскую группу. Я пришла в магазин, где продается литература АА. Тогда я только перешагнула мой первый трезвый год. Разговорились с хозяином магазина. Он отметил мой акцент и спросил, откуда я? Когда узнал, что из России, сказал, что знает одного американского профессора, который знает русских алкоголиков. Он дал мне его телефон. Через какое-то время я вышла на того, кто привел меня на собрание русской группы.

Я знаю, что нам, русским, здесь кажется, что все бывшие земляки постоянно нас осуждают, что они все время говорят что-то за нашей спиной. Я хочу сказать, что это не так, и нам самим надо опровергать это. Потому что мы здесь будем жить и будем в АА.

Не важно, сколько у вас лет или дней. Если был срыв – не стесняйтесь прийти сюда снова. Потому что это спасет вас. Если кому-то будет нужна моя помощь, я всегда готова ее оказать.

# Я думал, что мне это не грозит

Александр из ЛА – алкоголик. Хочу поделиться, как я сам относительно недавно обнаружил “каким нельзя быть Александру алкоголику из ЛА”.

В январе 1999-го я влетел в 25-дневный срыв. После оказания экстренной медпомощи в больнице меня направили в детокс. Когда я выходил оттуда мне, как и всем остальным, предложили походить на занятия, которые постоянно проходят при амбулаторном отделении больницы. И вот на одном из занятий консультант, который вел нашу группу, раздал всем нам листы-формы, в которых были указаны несколько десятков названий чувств, которые я должен был отождествить со своими и отметить в этом списке. Среди чувств, что я ощущал и отметил, были счастье, радость, надежда и т.д., и – ни одного негативного типа страх, беспокойство и пр.

Консультант, увидев это, просто вскричал: ”Александр – ты в большой опасности!” Я начал с ним спорить, что у меня действительно нет никаких негативных чувств, и я отметил честно то, что чувствую. Но чем дальше он меня расспрашивал, и чем дольше я потом думал над своими ответами, тем яснее мне становились причины моих срывов. Я хорошо знаю про HALT (Hunger, Anger, Loneliness, Tiredness) – по-русски: СТОП (голод, гнев, одиночество, усталость). На американских собраниях много говорят об этом. Есть даже специальные собрания, на которых обсуждается эта тема. Но вот про самодовольство, а также головокружение от успехов и потерю бдительности, говорят намного меньше. А ведь именно поэтому, как до меня дошло, и случались мои “провалы”.

Мне казалось, что такому “опытному” выздоравливающему алкоголику, как я, подвоха можно не бояться. Выяснилось, что все мои срывы были действительно не следствием HALT, страха или депрессии, а как раз наоборот – удачно подписанным контрактом или получением очередной благодарственной грамоты. Всегда выпивка была, как “вознаграждение” за удачную сделку или успешное дело. Я внутренне разрешал поощрить себя. Появлялись “убедительные и разумные” доводы, оправдывающие возможность выпить.

Теперь постоянно слежу, чтобы меня “не зашкаливало.” Стараюсь “гасить” яркие радостные чувства и переводить их в спокойное удовлетворение. Постоянно стараюсь благодарить свою Высшую Силу за каждый трезвый день, проведенный в смирении.

Я рад, что в нашей “Надежде” есть несколько человек с трезвостью больше, чем у меня. При них мне легче сдерживаться, оставаться в тени и не заноситься. Где-то перед Новым Годом к нам в группу пришла женщина. И вот она, недавно выступая на собрании, тоже заговорила о “моей” проблеме. Она поделилась, что все у нее идет слишком хорошо, и она боится переоценить свои силы. Так что у меня теперь есть человек, с кем поговорить об одинаковом дефекте характера. Может и еще где-то у меня есть коллеги?

Александр

## Наш юмор

«Доктор мне сказал – не больше одной рюмки в день.»



«Я очень боюсь, что если Бог избавит меня от всех недостатков, то от меня ничего не останется.»



«Да если б я жил только сегодняшним днем, я б сейчас же побежал за бутылкой!»



«На втором году трезвости я познакомился с прекрасной половиной человечества, но она оказалась пьющей.»



«Я благодарен своим срывам – если бы у меня не было срывов, то я бы обязательно сорвался.»



\_\_\_\_\_♥\_\_\_\_\_

Однажды папа договорился с сыном, что разрешит ему покататься на качелях, если тот позволит папе выпить кружечку пива. Вечером пришла мама, сняла с карусели зеленого сына, и подобрала синего папу.

- \_\_\_\_\_♥\_\_\_\_\_
- Приготовьте вашего мужа к худшему.
  - Доктор, он что – умрет?
  - Гораздо хуже, он никогда не сможет пить пиво!

\_\_\_\_\_♥\_\_\_\_\_

Всем известно, что стадо бизонов бежит со скоростью самого медленного бизона. Когда на стадо охотятся хищники, первыми умирают последние – самые медленные и слабые особи. Таким образом, натуральный отбор помогает стаду, потому что стадо в целом становится быстрее и выносливее после отсева слабых членов.

Точно так же и человеческий мозг не может работать быстрее, чем самые медленные его клетки. Прием алкоголя, как мы знаем, убивает клетки мозга, и при этом, естественно, первыми подвергаются атаке самые медленные из них. Таким образом, регулярное потребление пива уничтожает медленные клетки мозга, делая его более быстрой и эффективной машиной.

Поэтому вы всегда чувствуете себя умнее после пары кружек пива.  
(из ЛА)

\_\_\_\_\_♥\_\_\_\_\_

Если выпивка мешает вашей работе – то вы, возможно, обычный пьяница, если работа мешает вашей выпивке – то вы, вероятно, алкоголик. (из ЛА)

\_\_\_\_\_♥\_\_\_\_\_

Лечебный центр – это место, где вы платите 1000\$, чтобы узнать, что в АА все это бесплатно, надолго и эффективно. (из ЛА)

- \_\_\_\_\_♥\_\_\_\_\_
- ... – Теперь пусть встанут те, у кого более 15 лет трезвости!
  - Ура-а-а!...
  - А теперь пусть встанут те, кто послал рассказ в «Дюжину»!
  - ????

\_\_\_\_\_♥\_\_\_\_\_

**От редакции:** Схема типового рассказа в прошлом номере журнала по-видимому слишком сложна – нет реакции. Помещаем еще более краткую схему рассказа из того же источника:

Много было в жизни срама –  
Очень помогла Программа!