



# ЖУРНАЛ АНОНИМНЫХ АЛКОГОЛИКОВ РОССИИ

№1(2)  
2019

## УЧРЕДИТЕЛЬ

Конференция по общему  
обслуживанию  
Содружества АА России

## ИЗДАТЕЛЬ

Фонд Поддержки Движения  
Анонимных Алкоголиков  
«Единство»  
107023, Москва,  
Семёновский переулок, д. 15,  
этаж 2, комн. 218

**Главный редактор**  
Олег Семенов (Москва),  
**Заместитель редактора**  
Юрий (Москва),  
**Корреспондентская сеть**  
Вера (Петрозаводск)

## В работе над номером принимали участие:

Александр (Саратов), Алексей  
(Казань), Альбатрос (Киев),  
Анатолий (Москва), Владимир  
(Санкт-Петербург), Елена  
(Иркутск), Евгений  
(Калининград), Павел, Игорь,  
Ольга (Донецк), Сергей  
(Пятигорск), Татьяна (Пермь),  
Ульяна (Владивосток), Юрий  
(Таганрог).

## Почта редакции

likgaag@mail.ru

© «Журнал Анонимных  
Алкоголиков России», 2019

При перепечатке материалов  
ссылка на «Журнал  
Анонимных Алкоголиков  
России» обязательна.

Рукописи не возвращаются и  
не рецензируются. Точка  
зрения редакции может не  
совпадать с мнением автора.

Номер отпечатан в  
ООО «Два капитана»  
123298, Москва,  
улица Маршала Бирюзова 1.  
8(495) 7815670

Дизайн и верстка обложки  
Елена Каверау.  
Фото на обложке -  
www.saturdayeveningpost.com

## Уважаемый читатель!

Перед вами второй номер Журнала АА России. Продолжая негласные традиции сообщества, редакция журнала медленно, но верно шла к сдаче макета в печать. Каким вышел этот номер - судить вам. Собрание ли это в печати, сборник сольных партий АА, просто подборка текстов на тему - об этом редакции расскажете ВЫ. Ждем ваших откликов.

Мы уверены, что настоящему анонимному алкоголику всегда есть что сказать, поделиться бесценным опытом выздоровления. Не судите нас строго за ошибки - в штате редакции как не было, так и нет корректоров и профессиональных верстальщиков.

Ждем ваших писем, мнений, откликов и, конечно, материалов.

## Примите участие в работе над очередным номером!

\*\*\*\*\*

## ЧИТАЙТЕ В НОМЕРЕ

Нашей Большой книге - 80 лет .....	2
Мои отношения с БК.....	5
Выздоровление под «Градами».....	7

## ШАГ ЗА ШАГОМ

Первый самый трудный.....	10
Чудеса Синей книги.....	11
Путешествие в АА.....	12
Букет из боли и честности, или семья-, осмысление-, перезагрузка.....	14

## КРУГЛЫЙ СТОЛ

Служение и наставничество.....	16, 20
Мой опыт.....	19
Второй шаг стал главным в моём бытии.....	22

## ГРУППА, СОБРАНИЕ, ОПЫТ

Волшебный ли пинок, или для кого собрания АА.....	24
Молчаливое большинство.....	25
Страх перед любым новым действием.....	25
Ты не имеешь права срываться.....	26
В группе только...девушки.....	29
Первая мужская группа АА в Москве и, возможно, в России.....	30
Дороги, которые мы выбираем.....	32
Я предупреждал.....	34

## МОЯ ИСТОРИЯ

Мат. Тебе это надо? Безумие в трезвости.....	35
«...Дарю и получаю в дар больше».....	37
Дойти до ручки и до собрания.....	38
«Avesom» значит здорово.....	39
Анонимные острова Афродиты.....	41
Мы вместе.....	43

# НАШЕЙ БОЛЬШОЙ КНИГЕ – 80 лет

*Хронология первых полутора лет создания книги «АНОНИМНЫЕ АЛКОГОЛИКИ»*

Анонимные  
Алкоголики



*Рут Хок, секретарь Билла У. печатала текст Большой книги на такой пишущей машинке.*

## СЕРЕДИНА ОКТЯБРЯ 1937

Один из основателей АА, Билл У., едет в Акрон (штат Огайо) на встречу группы, которая одобряет сбор средств на оплату миссионеров, сеть национальных лечебниц и написание книги. Однако члены группы в Огайо не намерены вкладывать собственные средства в данные начинания, и отправляют Билла на поиски финансирования обратно в Нью-Йорк.

## 20 МАЯ 1938

Собрав всего одно пожертвование за 7 месяцев, Билл начинает писать главы «Рассказ Билла» и «Выход есть», в основном в качестве промоматериалов в надежде, разделяемой и Хэнком П. (Hank P.), что с их помощью получится распахнуть кошельки богачей.

## 17 ИЮНЯ 1938

Первые копии этих двух глав отправлены одному нью-йоркскому банкиру в надежде привлечь финансирование. На протяжении следующих нескольких месяцев множество копий было разослано с той же целью. Средства привлечь не удалось.

## 27 ИЮЛЯ 1938

В течение июля Билл собирает положительные отзывы об успехе АА, один из которых был написан доктором Уильямом Силкуортом из больницы Таунс в Нью-Йорке (той, где Билл обрел духовный опыт преобразования). Этот отзыв позже появится в книге как первое письмо в главе «Мнение доктора».

## 7 АВГУСТА 1938

Билл присылает Доктору Бобу свои рекомендации о том, как членам группы в Акроне следует писать свои истории для книги. «Я бы сказал, что каждый должен писать столько, сколько посчитает нужным, чем больше, тем лучше.....», - пишет он. - Идея в том, что есть вероятность, что какое-то слово, или фраза, или опыт могут оказаться наиболее убедительной частью истории, которая может быть полностью потеряна, если люди будут ограничены определенным объемом, или определенным количеством слов».

## 28 СЕНТЯБРЯ 1938

Билл присылает Доктору Бобу первые черновики глав «Ещё об алкоголизме» и «Мы агностики». «Ещё две главы книги близки к завершению», - пишет он. - «Прилагаю оригинальную надиктовку обеих, чтобы у тебя сложилось общее представление. Ты понимаешь, что присланный тебе материал представляет собой лишь неисправленный, неотредактированный набросок. Ты получишь окончательную отшлифованную версию, как только она будет готова».

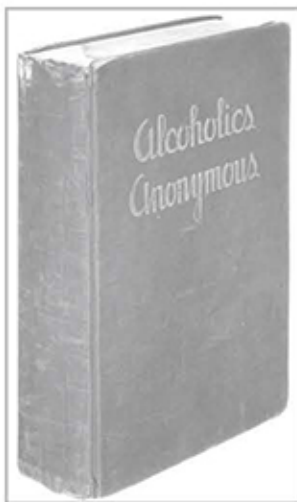
## 3 НОЯБРЯ 1938

Ещё три главы отправлены Доктору Бобу: «Я пишу этот материал настолько быстро, насколько могу. Он прошел всего лишь одну корректировку после надиктовки», пишет Билл.

«Серьезным писательством это не назовешь. После того, как я закончу эти общие главы в данной манере, я буду тщательнейшим образом их редактировать, принимая во внимание критику и предложения от любого, кто захочет их внести..... Все, кто прочел личные истории из Акрона, считают, что они то, что надо».

## 15 НОЯБРЯ 1938

У Хэнка П. (Hank P.) плохо шли дела с продажей акций издательства «Works Publishing» членам АА, которые просто не могли позволить себе заплатить \$25 за акцию. И тогда он предлагает креативное решение: расщепку платежей по \$5 ежемесячно, начиная с текущей даты. Многие члены АА подписываются, что приносит большую часть средств, необходимых для написания книги.



Тираж первого Издания был единственным, напечатанным в красной обложке.

**«Главная цель этой книги - показать другим алкоголикам, как именно мы выздоровели. Мы надеемся, что эти страницы покажутся им столь убедительными, что не потребуются никаких дополнительных свидетельств».**

*Предисловие к первому изданию.*

#### НАЧАЛО ДЕКАБРЯ 1938

Билл пишет 12 шагов Анонимных Алкоголиков. У него разгар приступа «воображаемой язвенной болезни» (которая беспокоила его в моменты стресса, а что может быть более тяжким, чем необходимость сформулировать «правила» трезвости?). Но, тем не менее, ему удается записать первую версию своей знаменитой формулировки менее чем за 30 минут.

#### 13 ДЕКАБРЯ 1938

Билл говорит Доктору Бобу: «...что касается книги, мы добьемся победы во что бы то ни стало. Она практически готова, и я пришлю тебе оставшиеся главы в течение ближайших двух или трех дней. Следующим шагом будет, после одной редакторской правки, сделать литографские копии всего текста».

#### 5 ЯНВАРЯ 1939

Том Уззелл (Tom Uzzell) соглашается отредактировать рукопись Большой книги. По словам Билла, его самым значимым предложением было перенести «Рассказ Билла» в начало книги (изначально это была первая история в конце).

#### СЕРЕДИНА ФЕВРАЛЯ 1939

Печатные копии того, что сегодня мы знаем как «Оригинальная рукопись» готовы, и распространяются для комментариев и критики. Все предложения по внесению изменений заносятся в одну мастер-копию книги; некоторые из них в дальнейшем включаются в основной текст, а некоторые - нет.

#### НАЧАЛО АПРЕЛЯ 1939

Билл У., Хэнк П., Рут Хок и Дороти Снайдер (Bill W., Hank P., Rut Hock & Dorothy Snder) отправляются в Корнуолл, штат Нью-Йорк, чтобы внести окончательные правки в Большую книгу. Хэнк выдвигает массу предложений по последним изменениям и добавлениям, но Билл лично принимает все решения о том, какие правки войдут в текст, а какие нет.

#### 10 АПРЕЛЯ 1939

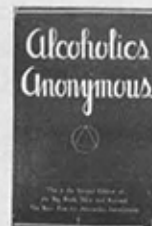
Издан первый тираж книги «Анонимные алкоголики» тиражом 4650 экземпляров. 100 экземпляров доставлены Биллу и Хэнку, несколько отправлено Уилларду Ричардсону и Фрэнку Амосу (Willard Richardson and Frank Amos), членам ассоциации Рокфеллера, с которыми Билл и Хэнк работали более года. Остальные экземпляры также будут выпущены в оборот, но только после погашения задолженности по счету издательства.

Перепечатано из «GRAPEVINE», May 2019, Special section «Our Big Book. Turns 80».  
Редакция «МЛ» благодарит Марию П. и Евгению Д. за перевод материалов.

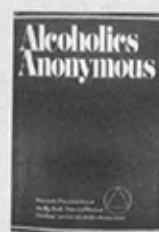
## CARRYING THE MESSAGE SINCE 1935



1st Edition  
1939



2nd Edition  
1955



3rd Edition  
1976



4th Edition  
2001

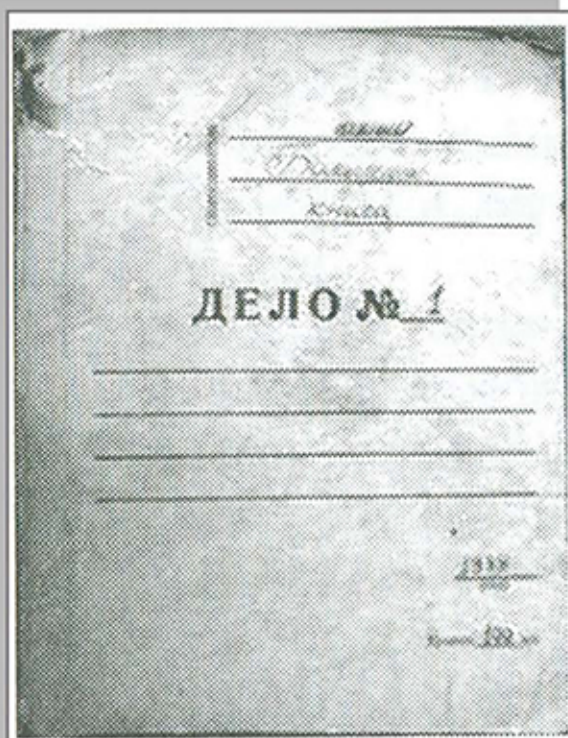
*«Пока я лежал в больнице, я думал о тысячах беспомощных алкоголиков, которые были бы рады получить то, что так легко получил я».*

**«Рассказ Билла».**

*«Наша дилемма заключалась в недостатке силы. Нам нужно было найти силу, которая будет вести нас в жизни, и эта Сила должна быть более могущественной, чем мы сами».*

**«Мы агностики».**

## БОЛЬШАЯ КНИГА: ПУТЬ НА ВОСТОК



### Первая Большая Книга

ом нам подарили первый контейнер БК.

**Вера. Г.:** «Самые первые БК, с уже готовым переводом, на русском языке, нам привезли американцы бесплатно. Целый контейнер. В GSO их сами американцы и перевели (имена переводчиков узнать не удалось – прим. авт). . Это тот перевод, которым мы пользуемся и поныне. Мы взяли. Были разногласия - PCO решило их продавать, а Московская интергруппа их решила отдавать даром всем желающим (даром получили - даром раздают). В итоге раздавали даром».

*Добрых шагов, Ваш Алексей алкоголик*

*Фото из брошюры, выпущенной к 20-летию Содружества АА России.*

\*\*\*\*\*

### КНИГА ПЕРЕВЕДЕНА ПОЛНОСТЬЮ!!!



**Анонимные  
Алкоголики**  
г.Казань

#Группы на карте

(843) 253-50-13

**Добрый день, братья и сестры! По поводу перевода книги «Анонимные алкоголики» на татарский язык имею сообщить следующее.**

На сегодняшний день книга переведена полностью. На эту работу ушло четыре с половиной года. Встречались с регулярностью один раз в неделю, в рамках 8-й традиции нами был привлечен профессиональная переводчица, с которой был заключён устный договор на 80.000 руб. за весь перевод. На сегодня все деньги выплачены.

Средства поступали из 7-й традиции группы «Акчарлак» и Ко-

митета обслуживания города Казань.

Сейчас идёт процесс окончательной чистки и чистки материала. Средства продолжаем собирать из тех же источников, сейчас уже на будущее издание, печать книги. В кассе на сегодня 35 тыс. руб.

Наша группа «Акчарлак», которая занимается переводом, в 2017 году отправила в Нью-Йорк переведенный материал Пятой главы. Был получен подробный

ответ с пометками и редактурой. Все остальное мы уже переводили с оглядкой на пожелания американцев.

Надеемся, что нынешний вариант книги на татарском языке не претерпит сильной редакции. В ближайшее время будет готов электронный вариант работы.

**С Богом, горячий привет из Казани. Эдуард Утяганов.**

1989 г.

(Киев, Ростов на Дону, Ярославль)

февраль

Создание первой группы АА в г. Киеве

апрель

1-я Московская встреча (собрание) АА

июнь

2-я Московская встреча (собрание) АА

лето

Вышло в свет первое издание на русском языке книги «Анонимные Алкоголики»: Издано: G.S.O., New York City, U S A; тираж 5000 экз.

октябрь

Создание Московской Службы АА (без государственной регистрации).

Учредители: группы «Джулия», «13», «Анти-Бахус», «Возвращение».

## МОИ ОТНОШЕНИЯ С БОЛЬШОЙ КНИГОЙ

**Книгу я начинал читать не единожды, но прочитал её только со спонсором. До этого меня Большая Книга спать укладывала на раз!**

Я часто пользовался этим её «волшебным» свойством во время «отходняков», когда бессонница выжигала глаза и сжирала мозг, да так, что мир весь казался адом и обиталищем склизлых злых гадостей.

Когда я впервые взял в руки книгу «Анонимные Алкоголики», она открылась мне как раз на главе «К жёнам». Я начал читать - и обомлел: это было как раз то, что мне нужно! Я схватил книгу и побежал к жене! Я кричал ей - ЧИТАЙ!!! Это всё объясняет!!! Смотри!!! Вот здесь написано чёрным по белому, что тебе тоже надо выздороветь, что и ты должна делать Программу!!!

Я изнывал от гнева и бессилия, бесился в порывах самоуничтожительной ярости: передо мною точно и ясно открылась причина моего бедственного и безнадежного состояния - **МОЯ ЖЕНА НЕ ВЫЗДОРАВЛИВАЛА!!!** И похоже, ей это было вообще побоку! Сука!!! Она убивает меня!!!

Вот так я знакомился с книгой: открывал для себя то, что мне нравилось, а остальное откидывал за ненадобностью - кстати, какому идиоту вошло в голову давать такую рекомендацию начинающему свой Путь к Богу? Глупее не придумаешь. Что? Спрашивается, ЧТО? - может прийти в большую голову обезумевшего эгоманьяка? Кто придумал направлять безумца в его собственный ум? Разве всё наше выздоровление не строится именно на отказе от собственного мышления?

Спасибо моим наставникам, моим «тренерам» на духовном Пути: они не давали мне таких наставлений, НО! Я-то всё равно ведь вычитывал в Большой Книге именно и только то, что видел сам тогда большим своим сознанием.

Только решительный отказ от собственного дрянномыслия, затупления себя, применения принципа «ТУПО», - привел меня к благодати. Причём привел настолько скоро, насколько я стал применять то, что мне предлагалось в Книге - то есть СРАЗУ.

Книга стала открываться мне золотыми волшебными страницами - НО! Только когда мы её читали с «наставником»! Пока мы с Лёшей или Костей её читали - я пребывал в нежнейшей благодати, и мой ум генерировал какие-то светлые и воздушные конструкции, моя интуитивность открывалась мне огромным волшебным миром. Однако, приезжая домой и открывая «волшебный сундучок», я испытывал серьёзное разочарование: книга лежала перед глазами и никаким колдовством не открывалась хоть лопни!

Тогда я звонил наставникам и впередиидущим, ибо они и только они могли открыть мне снова волшебный мир - мои ходы были просто законопачены.

Интересно, что рекомендации звонить ежедневно братьям по выздоровлению мне давались с самого первого дня, но я их НЕ ПОМНЮ! Но именно Книга

меня соединяла с ними: хочешь в волшебный мир? ЗВОНИ!

Так я стал учиться «затуплять» свою боязнь звонить кому-нибудь, она мне мешала, я должен был что-то сделать с этим дефектом. Постоянно умоляя «Бога» (в кавычках - потому, что я тогда просто номинально обращался к «чему-то» неопределённому) затупить меня и открыть мне волшебную дверь, я постепенно открыл внутри себя некий не то тумблер, не то рубильник, которым и пользовался, чтобы обрубить все нити страха, сковывающего мои чувства, мысли, слова и движения. Словно переходил в какое-то подпространство «ТУПО», где, словно в вакууме мог пребывать в новом для меня состоянии «отключки» - хотя внутри меня всё орало и визжало, и скорчивало, и уделывалось соплиями и слюнями, НО! - я

получал возможность преодоления. Впоследствии я определил для себя такое состояние мужеством. Причём, мужеством НЕ от меня, а мужеством от какой-то внешней относительно меня Силы.

Я даже НЕ мог назвать эту Силу доброй или ещё какой, я просто НЕ задумывался о её качествах, свойствах и возможностях -

незачем было. Эта вещь помогала - и этого было довольно. Всё было ТУПО. Просто, то есть. Так в мою жизнь стала входить ПРОСТОТА. И это было волшебство. ЗАТУПЛЯЙСЯ - И ПОЛУЧАЙ ОТПУСТ! - чем не руководство к действию?

Хочу поделиться тем, как коварно развела меня моя мыслительная деятельность. Я прочитал в Книге, что мы выздоравливаем умом и телом, мы выздоравливаем духовно и возвращаемся к здравомыслию.

Аллилуйя! - сказал я себе. Это именно то, что мне надо. Я ведь пришёл в АА не для того, чтобы расстаться с алкоголем, я пришёл «вылечиться» от неуправляемого пьянства - мне НЕ нравилось, что я мог начать пить практически в любое мгновение своего бытия, это меня НЕ устраивало, это меня очень пугало, это меня делало скотом, которым я НЕ МОГ управлять.

Трудно жить, когда знаешь, что в следующую секунду ты отключишься, что произойдёт какой-то чудовищный «монтаж» - и я обнаружу себя через секунду (!) в грязном запое, обделавшимся, на полу, неизвестно где и неизвестно в каком времени года! Такое существование изнуряет и приводит психику в совершенно безумное состояние! ЧЕМУ ВЕРИТЬ???

Я открыл для себя, что МОЖНО выздороветь, можно восстановить свою связь с Силой, которая меня создала, которая Единственная может управлять мною благотворно и хорошо, мне на пользу, что восстановится моё здравомыслие, я очнусь не только от алкоголя, но и от многих моих болячек, мой быт станет самым лучшим и благословенным... и тогда я снова смогу пить УПРАВЛЯЕМО (вот это план!).

Я даже зарезервировал себе месяц на радостное пьянство по поводу моего выздоровления. ТАК я прочитал Книгу - и все доводы спонсоров и тысяч других, которые ВЫЗДОРОВЕЛИ - пошли побоку! Я считал себя гением, который смог, наконец, ПРАВИЛЬНО прочитать Послание, заложенное в Большую Синюю Книгу «Анонимные Алкоголики».



Я успешно прошёл Программу, я получил духовный опыт, я увидел новое небо и новую землю, я испытал невероятное желание помогать и быть полезным, и набрал спонсируемых... Но я продолжал пить! И в этом заключено Чудо: мои спонсируемые вокруг меня выздоравливали и прекращали пить, а я, как знаменитый осёл, продолжал настаивать на своём «открытии», а всё ещё пытался установить здоровые-мысленные отношения с алкоголем.

Кстати, о качествах и свойствах наставника. Единственное качество, которым спонсор должен обладать НЕПРЕМЕННО - он должен быть «пропит» Программой. Всё. Больше никаких от него качества НЕ требуется, ибо всё тогда будет происходить «само собой». Сейчас у некоторых моих спонсируемых трезости больше, чем у меня.

После того, как я получил свой первый духовный опыт, я пил ещё год. Пока Бог не остановил меня. В один чрезвычайно прекрасный день он попросту от-

ключил меня от необходимости употреблять алкоголь, чтобы вести хоть сколько-то чувствительную и по-настоящему добрую, хорошую жизнь.

На тот момент у меня уже были СВОИ отношения, как с Богом, так и с нашей замечательной Книгой. Я читал её, и каждый раз открывал для себя что-то новое, чем радостно делился как на группах, так и со спонсорами и со спонсируемыми, с друзьями.

Я думаю, что именно Книга стала для меня тем Порталом, через который я прошёл-таки в Четвёртое измерение Бытия. Благодаря Богу и вам всем, конечно же, ибо сам я точно НИЧЕГО не могу. Я это проверил. У меня нет иллюзий по этому поводу.

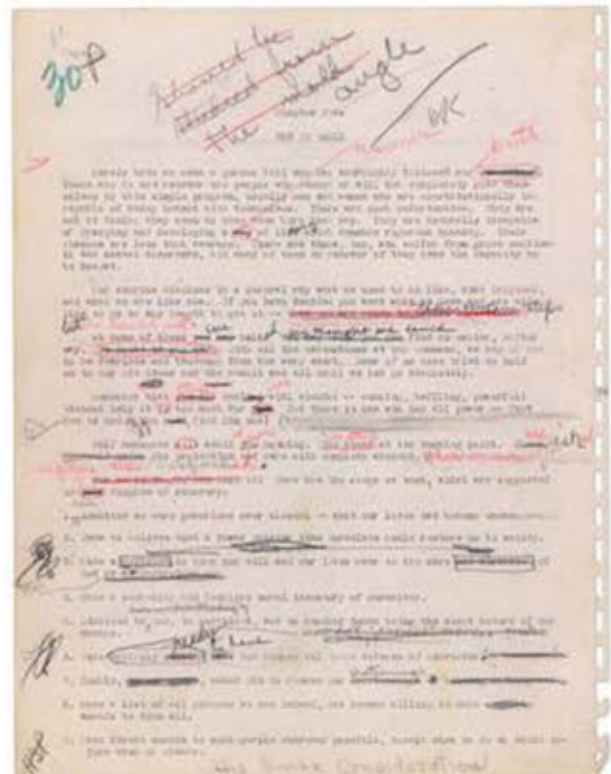
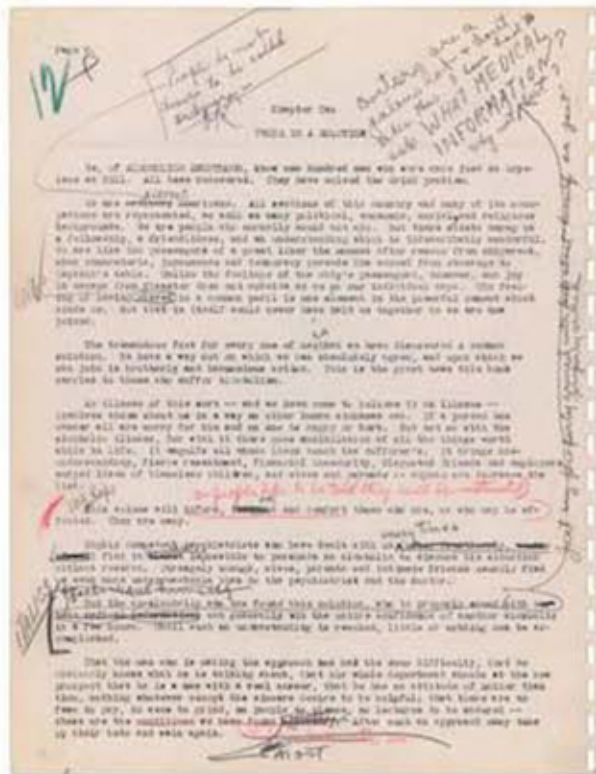
Сейчас для меня Книга «Анонимные Алкоголики» так и остаётся тем самым порталом в каждый раз необыкновенный МИР. Я давно не читаю её, Книга каждый раз сама мне рассказывает что-то новое, чрезвычайно интересное и важное, и вдохновенное..

Ромпальтеч Ф., фото [www.freerpg.ru](http://www.freerpg.ru)

## РАРИТЕТ «АНОНИМНЫХ АЛКОГОЛИКОВ» ПРОДАЛИ ЗА \$2,4 МИЛЛИОНА

«Большая книга» (Profiles in History)

Черновой вариант издания приобрел миллиардер Джим Илан, который сам посещает собрания людей, борющихся с этой зависимостью.



Черновой вариант книги под названием «Большая книга», в которой описывается борьба тысяч мужчин и женщин с этой зависимостью, была продана на торгах за 2,4 млн долларов. Об этом сообщили в аукционном доме Profiles in History (фото с сайта аукционного дома).

Редчайший экземпляр книги является основой программы «12 шагов», по которой занимаются члены движения «Анонимные алкоголики». Издание состоит из 161 страницы машинописного текста, при этом включает в себя многочисленные пометки основателя объединения.

С 1939 года в мире было продано более 30 млн экземпляров «Большой книги». Оценочная стоимость конкретно этого лота составляла 2-3 млн долларов.

Состоятельным покупателем оказался американский миллиардер Джим Ирзэй, который на протяжении нескольких лет пытался заполучить данный экземпляр. По признанию бизнесмена, он сам на протяжении уже 25 лет состоит в движении и посещает собрания. Теперь владелец черновика намерен ежегодно выставлять его на всеобщее обозрение в штаб-квартире «АА» в Нью-Йорке, чтобы таким образом придать уверенности всем нуждающимся, передает Associated Press.



**Хочу поделиться тем, что так давно носил в себе. Так сложилась моя жизнь в трезвости, что через меня проходят и проходили страшные события военных времён.**

Я расскажу о своих впечатлениях и чувствах. Я пришёл в Сообщество в октябре 2011-го, а протрезвел в начале марта 2012-го. За год я прошёл Шаги, как было принято в Донецке, со спонсором, который пользуется таким авторитетом, что некоторые мне даже завидовали. Это принесло пользу полностью спившейся рухляди, которой я и являлся на тот момент.

В 2013 году, имея за плечами год трезвости, я выехал на Форум в Луганск. Впитал новую информацию, увидел круг общения, о котором полтора года только мечтал. Потихонечку начал служить. Начав понятно со стульев, с чашек, небольших казначейств. Нас тогда было хорошо за сотню. С подачи моего первого спонсора в первый год моей трезвости была открыта новая группа в офисе моей жены. Она сразу стала популярной, т.к., находилась в удобном месте. К тому же, она была, так сказать, поделовому заточена. Практически не было слива на группе и, напротив, всячески приветствовалась новая информация и обмен опытом. Много людей посещало эту своеобразную группу с октября двенадцатого года по 13 год, принесший известные события.

В октябре того года проходил очень большой Форум в медицинском университете, на который был приглашён, и автор книги «Меня зовут Борис» из Минска.

Украина активно съезжалась к нам и удавалось всех комфортно разместить. И культурная программа на высоте была. Когда в Киеве началась эта вся возня, по моим ощущениям и пониманию происходящего, многими людьми, как и мною самим, овладел страх, который является для нас убийцей наряду с алкоголем. Ещё дед и отец приучали меня понемногу разбираться в политике, и, трезвея, я не оставил это дело. Я следил за новостями и, словно мазохист, невольно участвовал в том ужасе, который исходил из телевизора. Всю зиму и начало весны меня не оставляло чувство грандиозной «нехорошести», происходящей в нашем крае. Когда уже сбежал президент, начались боевые действия, все здравомыслящие люди начали понимать, что войны не миновать. То, что мы читали в книжках и учили по истории, пришло в дом.

**Н**аш регион очень богатый, сытый и пьющий. До войны здесь жило более 5 миллионов людей. После событий в Славянске и прочих дел народ в панике начал бежать. И, естественно, АА, как такой же срез общества стали задумываться над тем, что происходит, переваривая и осмысливая информацию из СМИ.

Мы жили в ожидании приближающейся беды и страха, возведённого в очень большую сте-

пень. Группы таяли на глазах. С каждым днём на одного-двух человек. В перекурах только и разговоров, что о политике и создавшемся положении. Когда в город вошла война, то закрылись группы в тех районах, где велись боевые действия.

Было очень больно, когда братья-сестры стали разъезжаться кто куда. У кого больше родственников на Украине, те «подъедали» телевизор с той стороны, и считали, что правда там, склоняющиеся к России смотрели и слушали совсем другие известия. Среди нас случались настоящие стычки, без кулаков, конечно, но очень эмоциональные.

Люди, которых я считал почти кровными братьями, видели совсем иную картину мира, чем я. Это не умещалось в трезвеющей голове, сколько бы не взывал к здравомыслию: как же корни? А вера? Ребята, входившие в СО Украины, чаще всего выезжали во Львов, Киев, Днепропетровск.

Луганское сообщество, представляющее собой костяк ветеранов, побравшихся к 30-летним срокам трезвости, в большинстве своём ратовало за Украину. В 14-м году мы поехали на 2-х машинах на Форум в Луганск. Несмотря на огромный отток АА, Форум собрал человек 120-130. Атмосфера национализма преваляровала.

Один из организаторов Форума прямо на минуте молчания

предложил помолиться за сотню убитых на Майдане, что вызвало в зале волну недоумения. Для нас, новичков, занявших те стулья, на которых прежде сидели эти люди, рушились, как карточный домик, понятия и идеалы АА.

Форум прошёл, оставив жутчайший осадок. Когда мы уезжали из закрывающегося города, уже прямо на наших глазах ставили блокпосты и приводили в боевую готовность войска. Теперь уже исчезали не только люди, но и группы. Некоторые оставались трезветь поодиночке. Хотя наше Движение аполитично, но закрывать глаза на происходящее и отворачиваться от правды, остаться в стороне было просто невозможно. Когда я был на киевском Форуме в 14-м году, Майдан горел. Жуть, что висела в воздухе, я чувствовал своей кожей.

На том Форуме были АА и из других стран, что произвело на меня, только начавшего трезветь и далёкого от служения очень большое впечатление. Я никогда не забуду, как мы слушали одного из ветеранов из Белоруссии: каждое слово его отзывалось в нас.

Мы догнали его в коридоре, засыпали вопросами, заботясь лишь о том, куда бы нам сложить этот опыт, чтобы не растерять по дороге домой. А потом, буквально через полчаса мы встречаем его на улице. Он идет в сторону Майдана, и с горящими глазами агитирует с собой ещё несколько человек. Якобы, там его земляк находится уже две недели, потерял глаз. Нужно его поддержать. Там, мол, весело. Там рождается демократия.

И все Принципы о аполитичности нашей Программы тут же втапывались в грязь. Меня постоянно не покидал вопрос: с кем я? Либо я в сообществе с теми, чья «хата с краю», либо моя трезвость позволяет мне видеть происходящее в реальном свете.

Вернувшись на ещё более опустевшие группы, мы продолжали наблюдать противостояние и нарушение правил не совсем протрезвевшими людьми, которые ещё не могли понять: что происходит? это отражалось и на самих группах.

До войны мы входили в юго-восточный округ Украины, хотя Донецк очень этому сопротивлялся. У нас в служении было несколько понимающих ребят, которые помогли нам туда подключиться. Большинство же мало, что

понимали в проходящем. Даже, если кто из нас и выезжал на какие-то семинары – форумы, чаще всего мы оставались в «непонятках», что это за служение и для чего мы здесь.

В 14-м году, я помню что-то типа рабочего собрания. На котором мы увидели в списках групп новую или переименованную группу под названием «Майдан». Это нарушение традиции вызвало бурю негодования. Некоторые из оставшихся анонимных алкоголиков имели отрицательное мнение о своих отъезжающих собратьях. Ну, что делать? Нас осталось, наверное, человек 5, и мы старались посещать уцелевшие группы. Одна из групп-старожилых проводила собрания в протестантском храме. И большинство выздоравливающих на ней имели отношение к этой религии. Они уехали сразу. Была молодая, но активная, очень интересная группа в удобном районе, с выходом на ж/д вокзал и аэропорт, при католическом храме. «Католики» сбежали тоже.

Группа закрылась. Интересное наблюдение: вообще из конфессий в городе остались только православные. В их храмах продолжали идти службы. Некоторые из оставшихся здесь священников протрезвели в своё время на группах АА. И они тоже встали перед выбором. Такая ситуация была прямо на глазах: когда кто-то принимал либеральную позицию «все мы братья» и это не мои дела. А кто-то занимал другую позицию, встав на сторону своего народа, подвергавшегося геноциду, и не боялся заявлять об этом, посещая госпитали, причащая и отпевая раненых.

Конечно, это вызывало уважение. Все, кто был активен в ополченском движении с самого начала, участвовали в митингах, были в администрации во время этих событий, сумели остаться трезвыми. Нашим собратьям с другой стороны повезло гораздо меньше: почти все бухали. Все мы разные, с разной степенью храбрости, а может и безумия. Один брат в начинающихся боевых условиях сказал: «Знаешь, вот я очень много молось, практически не сплю, и если я беру в руки оружие, я не испытываю ненависти. Передо мной лишь человек, который пришёл покуситься на мою жизнь, моих детей родственников, но я чувствую себя иначе. Потому что если есть злорада, то человек

погибает». Имея и другие наблюдения и перебрасывая через себя, я понимал, что я со своей злобой на несправедливость, на гибель людей, тоже погиб бы неизбежно, окажись я в центре противостояния. Некоторые из выполнявших свой долг не озлобились и остались живы.

Нас было пятеро практически до 15-го года, наверное до того момента, как Республику начали формировать и тогда народ, отсиживавшийся кто на Чёрном, кто на Азовском морях, начал возвращаться. Людей той волны можно было безошибочно узнать даже по взгляду. С ними, конечно, вернулись и АА, связь с которыми поддерживалась. Часть мигрантов осела в Бердянске. В Запорожье не успели до войны открыть группу, но очень активна была Запорожская область. У них был замечательный ребцентр, из которого вышли многие наши братья по выздоровлению. С ними тоже держали связь.

Ну, а у себя на группе, чтобы не сидеть в одиночку, я приглашал служившего при храме независимого сторожа, которому нравилось вносить в жизнь принципы нашей Программы. Мы брали ежедневник, который Борис Ильич нам оставил. Вот такое собрание: я, сторож и эта книга. Наркоманы, которые раскачали перед войной нашу группу, превращая её в бедлам, в войну приезжали на эти огрызки групп и вели себя совершенно иначе. Я в те дни вёл дневник, в котором каждый день писал по 20 благодарностей. Одну из множества тетрадей я даже не смог сжечь. Если теперь меня прижимает, я открываю её на том календарном дне только того 14-го года и вспоминаю как я его проживал. Чудо, как Бог хранил нас в этом малом остатке! В Горловке брат, оставшись один, ходил на группу в подвале православного храма.

Бывало, звонишь ему в это время и слышишь в телефон, как работает «ГРАД» (БМ-21 (9К51) «Град» — реактивная система залпового огня (РСЗО) — прим. ред.). В Макеевке АА-одиночка даже давал объявление в газету. В 14-15-х годах к нам пришло 10 новичков. Когда открывалась дверь: «Здрате, здесь ли АА?», просто крышу сносило. Стоит ангел! Это ж надо было умудриться начать разбираться со своим алкоголизмом, когда вокруг такое! В город вернулись звери потому, что сбе-



жали люди. А тут на тебе. Бери, работай! Больше половины из них до сих пор трезвы и активно слушают. Продолжали работу по 12 Шагу священники.

Луганску во время войны очень крепко досталось. Разъехались практически все. Но и там трезвели и тоже пытались сохранить группы. В 14-м году мы умудрились провести праздничный Форум, который особенно запомнился одной «сумасшедшей» дамочкой из Белоруссии. Она ехала через Ростов несколько дней, и внесла среди нас такую струю активности! Не забыть также мне, как сидели тогда после комендантского часа, в большом, оставленном АА доме, от которого у меня были ключи. У меня их связка целая была. Так вот: сидим и понимаем, что нас 12 и все из разных городов. Символичность цифры завораживала. И в 15-м праздничный Форум состоялся.

Когда нас стало уже человек 15, с новичками и с вернувшимися, мы стали задавать себе вопрос по поводу служения. Пять ребят, которые уехали в начале войны, в основном в Киев и Бердянск, позиционировали себя, как Совет Обслуживания Юго-Восточного региона в изгнании, и постоянно связывались по телефону с нашей стороной. Но, помощи нам от них никакой не было – политика продолжала делать своё дело. Я не

буду скрывать, что у нас выработалось негативное мнение по поводу Украины.

Чтобы продолжать трезветь и развиваться, нам следовало двигаться в сторону России, т.к., с той



стороны мы всегда чувствовали поддержку. С целью налаживания контактов, я побывал в Кемерово, в Самаре, в Ростове. Те, что «в изгнании», проводили какие-то скайп-группы по служению. Нам это воспринималось, как неприкрытая фальшь. И мы групповым сознанием решили окончательно выйти из обслуживания Украины. Стали изучать Традиции и правила обслуживания. В это время наш казначей, не имевший опыта ни в Шагах, ни в Традициях, но тесно связанный с теми мигрантами, как-то умудрился отдать всю нашу кассу делегату на Полтавскую Об-

щукраинскую конференцию. И к тому моменту, когда делегат был готов отчитаться перед нами, опять же по скайпу, мы собрались, совместно с луганчанами, решать этот вопрос по поводу смены обслуживания Украины на Россию. Один из наших ребят включил телефон, и ребята с той стороны смогли нас слушать. И когда уже завязался диалог, то в трубку неслись угрозы, типа: «мы к вам на танке приедем, приведём вас в чувство», была поставлена жирная точка в отношениях с украинской стороной. Нам стало предельно ясно, почему мы разворачиваемся на Россию. В 17-м году было принято решение отправить делегата и дублёра на Российскую Конференцию при материальной помощи московских АА. Но в то время служение у нас как-то не пошло. Но мы сохранились. Пришли другие люди, новички и очень активно внедряли Традиции. В этом году мы снова участвовали в Конференции, но это уже был совершенно другой уровень качества выздоровления в служении. Пришла молодежь, особенно военная. Ребята, участвовавшие в боевых действиях, сумели подобрать ключи друг к другу и теперь серьёзно занимаются Программой.

Просыпаемся. Пытаемся построить что-то новое. Надеемся, конечно, на вашу поддержку. Спасибо за возможность высказаться!

*Паша, Донецк. Фото <https://www.5.ua>.*

\*\*\*\*\*

Дорогие друзья, 5-6 октября пройдёт Форум, посвященный 14-летию движения АА в ДОНЕЦКЕ!

29 Июль, 2019



групп АА города. Рекомендованный регистрационный взнос – 150 рублей. Обед – 150 рублей  
 Ответственные: Константин К., +38-071-401-70-86 (Вайбер; Ватсап), скайп: kos\_kor1985, Павел Г., +38-071-312-99-35 (Вайбер; Ватсап), скайп: gofman117

**Донецкая Народная Республика,**  
 город Донецк, Калининский район, пр-т Красногвардейский, дом 1-А (школа-интернат №8).

Девиз форума: «АА – ПОВЕРИЛИ И ВЫЖИЛИ».

Программа форума:

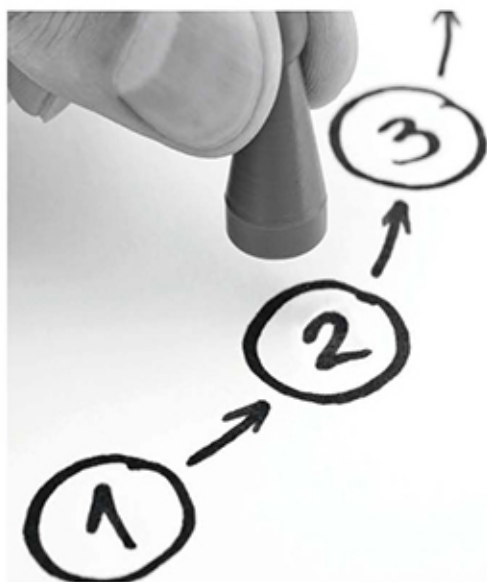
**Суббота, 5 октября**

09:00–10:00 – Регистрация  
 10:00–11:30 – Торжественное открытие форума  
 11:30–12:00 – Перерыв (кофе, чай)  
 12:00–13:00 – Спикерское собрание АА  
 13:00–14:00 – Обед  
 14:00–15:30 – «Блиц»-спикерское собрание АА  
 15:30–16:00 – Перерыв  
 16:00–17:30 – Большое собрание  
 17:30–18:00 – Перерыв (фуршет)  
 18:00–19:30 – Концерт, дискотека

**Воскресенье, 6 октября**

10:00 – Открытое собрание и закрытие форума на группах АА «Смолянка» и «Другие Запахи»  
 Прогулка по городу Донецку. Посещение вечерних

# ШАГ ЗА ШАГОМ



Последние годы моего пьянства - чёрная беспросветная дыра. Я начала задумываться, и поняла, что со мной творится что-то не то. Либо я не умею пить, либо что-то ещё...

Я заметила, что иногда я могла напиться, а утром встать и пойти на работу, а иногда, кроме мыслей о том, где достать выпить и выпить, продолжить это состояние эйфории, других мыслей не было. Отсюда происходили мои запои. Сейчас, находясь в Программе, я понимаю, что это было: включалась энергия безумия и тяга. Но на тот момент я не этого понимала. Я стала узнавать я в интернете, нашла, что алкоголизм это болезнь. С радостью приняла это потому, что нам всегда внушали, что это порок, но от этих знаний мои пьянки не прекратились. Я даже успешно стала уже оправдываться тем, что я алкоголик, отстаньте от меня, мол, я ничего с этим поделать не могу. И вот однажды проснувшись, меня прямо пронзило это бессилие, хотя и не понимала тогда, что это оно. Именно тогда я сдалась, поняв, что сама себе не помогу. Как написано в книге, я встретила противника, равного мне по силе, и он меня победил.

На тот момент у меня были уже кое-какие знания об АА. И как утопающий хватается за соломинку, я схватилась за что-то. Я где-то месяц ничего не понимала, что происходит. Я что-то слышала, что-то не слышала, но просто туа ходила, и просто оставалось трезвой. На тот момент для меня толь-

ко это, наверное, и было нужно. Потом, уже на 2-м месяце, я уже начала понимать, стала слышать

## ПЕРВЫЙ САМЫЙ ТРУДНЫЙ

про Бога и про Программу. Я стала заниматься со спонсором. В самом начале у меня была такая эйфория, такое огромное желание, что я эти Шаги проскочила, даже особо и не выдумываясь. Я просто жила мыслью о том, что это оставит меня трезвой и мне надо это сделать, и делала всё безоговорочно. Спустя полгода, когда начались рабочие будни Программы, я стала осознавать, что я предала Богу проблемы, связанные с алкоголизмом, победившим меня. Я призналась, что только сила, более могущественная, может избавить меня от алкоголизма. А вот по поводу второй части шага, полностью контролировать свою жизнь...

Конечно, с этим мне пришлось побороться. Нет, даже на сегодняшний день я ещё где-то борюсь. Мне было трудно потому, что у меня не было ни знания, ни понимания кому и как отдавать контроль над жизнью.

Видя чудеса в своей жизни, я понимала: это дает мне Бог. В такие моменты я готова была всё отдать. Но именно в такие моменты, когда я ощущала себя счастливой, радостной, свободной. А были дни, когда у меня, как у алкоголи-

ка, срабатывало несогласие и противостояние с Богом. У меня были сферы, которые я не то что не могла, а не хотела отдавать Богу. И наставница мне говорила об этом, и всё равно, что-то противилось во мне. Это эгоцентризм, который и до сих пор иногда проявляется у меня до такой степени, что ВС приходится давать мне такой пинок, чтобы я всё это реально осознала или не терялась во времени и пространстве. Ну, и как-то потихоньку, полетоньку у меня началось отдаваться то одно, то другое. Но, всё равно, и по сегодняшний день, я то отдам всё, то опять заберу.

Именно это я и считаю работой по Программе потому, что моё больное сознание просто легко не сдаётся. Слушая спикерские, я как-то очень переживала, что я такая беспотолковая: не получается у меня, как у людей. Я даже завидовала этому контакту людей с Богом, что они, прямо, с Ним живут, на всё спрашивают совета, и Он так помогает, а я тут сию тупоголовая, не могу даже выходя на улицу, позвать Бога с собой. И не то что не могу, я просто не помню об этом. Но, через спикерские в какой-то момент я поняла, что всё приходит со временем и не стоит торопиться, т.к., у каждого свой путь. Это чётко в меня провалилось: у меня такой путь и я двигаюсь по нему, понемногу налаживая контакт с Богом. Я теперь не забываю брать его с собой. И получила за это полтора года прекрасной трезвости, что является для меня небывалым рекордом. Спасибо за возможность поделиться опытом!

Таня

## ЧУДЕСА СИНЕЙ КНИГИ

С самого рождения я чувствовала себя чужой в этом обществе. Понимала и ощущала, что мое мышление отличается от мышления других. Тяжело сходилась с другими людьми, а если и сходилась, то ставили всех на уши. Родители не знали что делать. Меня всегда тянуло из дома, из школы, от бабушки - отовсюду.



Я везде пыталась найти покой и однажды нашла его в алкоголе, с которым прошли долгие и мучительные годы жизни. Меня окружали какие-то компании, которые мне не нравились, непонятные мужчины, отвратительные работы, постоянный контроль близких, милиция. Моими спутниками стали постоянное чувство страха, глобальная неудовлетворенность, боязнь быть отчисленной и недовольство жизнью как таковой.

Я тщетно предпринимала попытки остановить эту «звенящую машину» и сойти в мир покоя и тишины. После очередного детокса я случайно узнала о 12 шагах, но не смогла продержаться трезвой больше месяца. Я не понимала, как

могут воспринимать жизнь независимые люди. Я завидовала тому, как они шли на работу, заводили детей, дружили, радовались простым вещам, для меня это было чем-то нереальным. Однажды у моих родителей кончилось терпение, и они попросили меня уйти из дома пока они на работе, чтобы больше не видеть меня. Это было последней каплей.

Я ощущала себя на самом дне, но с его помощью я смогла оттолкнуться и начать что-то исправлять. Я попросилась в любой центр по 12 шагам. Так начался мой новый жизненный цикл. Я наслаждалась каждым трезвым днем. Закаты, листья, времена года, я без пульсирующих висков и комков в горле – все это было так по-новому для меня. Я ходила на группы и заводила новых друзей. Мне все казалось сказкой. Я приняла Первый шаг. Пропустила его сквозь себя, железно поняла, что мне нельзя употреблять никакие вещества изменяющие сознание, но о дальнейшей работе по шагам я не задумывалась. Пара лет пролетела яркими событиями, посиделками в кафе с новыми друзьями, юбилеями групп.

Я задышала, зажила свободой. Трезвости у меня было много, а вот подспонсорных не было, что меня удивляло. Я не осознавала, что совсем не расту духовно и непривлекательна для новичков как спонсор, а продолжаю жить как «пиявка». Продолжала считать, что родители должны быть мне благодарны за мое неупотребление и обязаны мне снимать квартиру, что меня должны все

хвалить за то, что я не употребляю. Я не видела, что не работаю и ничего не делаю дома. Я хотела отношений и семьи, но постоянно влипала в странные отношения с «мутными персонажами», которые мне приносили кучу боли.

Через какое-то время ко мне стали возвращаться неприятные чувства, глаз «замылился» и друзья с группы перестали казаться симпатичными веселыми ребятами. Я возненавидела буквально всех! Все были мне должны, и постоянно вели себя не так, как я хочу. Снова появилось ощущение комка в горле, позже он провалился внутрь и разросся в огромную воронку, и чтобы я не закидывала туда, ей было мало. Телефоны, мужчины, вещи, престиж... ничто не

помогало заткнуть ее. Я обнаружила себя трезвым алкоголиком, не умеющим абсолютно ничего, не имеющим работы, не знающим как строить отношения, постоянно находилась в страхах и лжи.

Я поняла, что я остановилась в шагах. И пошла на шаговую группу. Начала работать по Синей Книге. Я обрела Высшую Силу, о которой написано в книге и благодаря работе со спонсором, я письменно разобрала по косточкам все свое прошлое и увидела вещи, которые тормозили меня.

Я разобрала страхи, это помогло мне двигаться дальше. Письменно проработала свои прошлые сексуальные связи, что помогло мне навести порядок в отношениях с мужчинами. Я прочитала друзьям с группы о том, что так тяготило меня. Я попросила Бога избавить меня от этих недостатков. Я получила

силу возмещать ущерб людям, которым я нанесла вред. Я полностью очистилась.

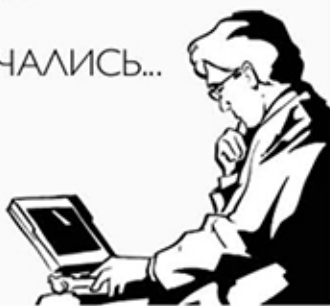
И жизнь наладилась. Появилась работа, о которой я не могла даже мечтать, я чувствую себя успешным человеком. Я наладила отношения в семье и вышла замуж. Я дружу с независимыми людьми, и они мне кажутся интересными.

Я не забываю о том, откуда я пришла, хотя остаюсь трезвая более 10 лет, я постоянно наблюдаю за собой. Я помогаю другим людям пройти такой же путь, чтобы наслаждаться трезвостью. Я абсолютно счастлива.



когда мы думали, что уже достигли дна, то снизу - ПОСТУЧАЛИСЬ...

Atkritka.com



## ПУТЕШЕСТВИЕ В АА

**В нашем городке на момент моего прихода в АА была всего одна группа. Когда я пришёл на собрание, больше всего меня удивило то, что некоторые из присутствующих были искренне рады моему появлению. Я всё ждал, когда же начнётся процесс «охмурения», когда они начнут меня вовлекать в свои ряды.**

Какое же разочарование я испытал, услышав не ответы на мои незадаанные вопросы, а истории, которые люди рассказывали о себе. Запомнилось одно. Мужчина пенсионного возраста, говоривший о чем-то для меня абсолютно непонятном, в конце озвучил срок своей трезвости: 4 месяца и 17 лет!

«Зачем ты сюда пришел??? Ты столько лет трезвый! Что ты делаешь здесь?». Я не заметил какого-то особенного отношения окружающих к этому человеку. И пока я пытался «сложить пазлы» в своей голове, собрание закончилось, так и не дав мне ответа на появившийся у меня вопрос: «зачем им это надо?».

Книга «Анонимные Алкоголики», прочитанная в первые дни моей трезвости, понравилась мне частично. В ней были места «обо мне», которые я читал с восторгом. А целые главы «не про меня», их я просто пробегал глазами. Причём тут жёны или работодатели?! Главу для агностиков я вовсе пропустил, дабы не забивать голову разной ерундой. Вот так началось моё приключение в АА.

Когда я более-менее освободился от посталкогольного синдрома, «ушли» трясушка и прочие «прелести», сознание сказало мне: «Эта Программа, о которой все вокруг говорят, (никто не живёт и не действует по ней), для простых людей, а не для меня - такого уникального и требующего индивидуального подхода».

В течение 8-ми месяцев я пытался создать свою собственную Программу выздоровления по мотивам 12-ти Шагов АА. Кому, как не мне, гению, хоть и непризнанному. На второй месяц моего нахождения в АА я восстановил права, нашёл работу и, как мне казалось, добился просто великих успехов, необъяснимых для меня, но внутри меня разъедало то чувство, когда чего-то не хватает.

Тогда я был уверен, что «хождение на группы»

и чтение БК это и есть Программа Выздоровления потому, что лучшие представители группы выздоравливали именно так. Немного смущали меня три девочки, которые выздоравливали с наставниками и разительно отличались от остальных членов группы горящими глазами и тем, что они, улыбаясь, брали на себя все служения по группе. Глядя на них, я слушал мою большую голову, говорящую мне, что моя духовность, пусть даже очень глубоко спящая, побуждает меня найти себе проводника, способного сделать меня человеком, полезным другим.

Первым делом я подошёл к человеку с самой большой трезвостью. К кому ж ещё, как ни к нему?! И был в шоке, получив отказ на мою просьбу провести меня по Шагам. Вот уж на что я совсем не рассчитывал! Уже потом я узнал, что на тот момент не было в нашем городе мужчин, которые бы сами прошли Шаги со спонсором. Я пытался созвониться с человеком из нашей области, имеющим такой опыт, но также потерпел неудачу. В конце концов, я подошёл всё с той же просьбой к одной из трёх ранее упомянутых девушек. Через свою наставницу, живущую в другой стране, она нашла мне временного спонсора из той же страны.

Первое знакомство с наставником...

Это было что-то с чем-то! Я познакомился с современными тех-

нологиями только для того, чтобы получить возможность заниматься по скайпу.

Во время установления спонсорских отношений я испытал чувство, если и не духовного пробуждения, то некоего откровения. Поразительная ситуация: я, дошедший до точки алкаш, сижу на балконе в российском городке и разговариваю с иностранцем, имеющим большой опыт выздоровления, который просит у меня разрешения, при невозможности дать ответ на мои вопросы, обратиться к его спонсору, живущему в третьей стране!

Для меня в этот момент рухнули границы неизвестности. Это сложно объяснить, но это очень здорово! Какие ещё причины были у меня оставаться на этом пути? На протяжении последних 8-ми месяцев я двигался в нужном направлении и правильно выздоравливал, стремясь, однако, доказать кому-то, что приложив все усилия и выполнив всё необходимое, включая занятия с наставником, на 120% я, как исключительная личность, не достигну тех результатов, которые доступны «толпе». А потом торжественно скажу: «Ну, что?». Для меня выздоровление более семи лет, наверно, было подобно плохому вычищенному минному полю. Не знал я, когда достигнет меня не очень красивая правда о себе.

Меня шарахнуло в этом году, когда я, будучи уже 2-ой год делегатом Конференции по обслуживанию АА России, по дороге на заседание от скуки перечитывал спикерские других АА!

Я увидел истинный мотив моего выздоровления. Заключался вот в чем.

Мне, как алкоголику, было просто невыносимо знать, что кто-то от Программы выздоровления взял больше, чем я! Спикер рассказывал, как он в своё время, был вершённо счастлив от того, что заимел боценок пива. Вдруг он увидел «ших» людей, рые, видимо, знали



кое что поинтереснее. Он последовал за ними и обнаружил, что там «море разливанное» напитков покрепче. Нечто подобное я увидел в себе: я не мог быть довольным тем, что имел даже в трезвости. Ибо кто-то имел большее. Для меня это проявление моей болезни явилось неприятным открытием.

В общем, стал я выздоравливать с «временным» наставником, с ним и выздоравливаю, кстати, вот уж 6,5 лет. Интересная ситуация у меня была после окончания прохождения 4-го Шага. У меня новые отношения после длительного одиночества, захватившие меня с головой, и полное отсутствие работы. И тут наставник предлагает приехать к нему для сдачи пятого Шага. А у меня денег на дорогу впритык. Столкнулся и с трудностями транспортных отношений между нашими странами: прямой автобус отменили. На поезд билетов нет. Что делать? Неужели это знак свыше?

Я сделал все, что мог! И в этот момент мне позвонил почти забытый мною давний знакомый и, порасспросив меня о моём безработном бытии предложил мне подработать – перегнать машину из пункта А в пункт В. Пока он это говорил, я нарисовал в голове карту и понимал, что нужный мне пункт С находится по пути. Я, конечно же, согласился, тем более, что оказалось, что располагаю достаточным временем на встречу с наставником. Забегая вперёд, скажу, что вся эта конструкция позднее рухнула, но для меня это было уроком свыше: чтобы ты не планировал в своей голове, всегда найдётся какой-нибудь вариант, который ты даже не рассматривал.

В конце концов, нашлись билеты на поезд. Замечательный момент: на вокзале меня провожа-

ет любимая, поезд отходит, а я ловлю себя на мысли: и чем же ты, дурак, занимаешься? Ты куда? Зачем?» Ну, слава Богу, больше чем на тридцать секунд она в моей голове не задержалась.

Я, наверное, выздоравливаю неправильно, потому что все самые яркие обещания БК исполнялись в моей жизни не после прохождения Программы, и даже не во время одного процесса, а, как раз до непосредственных действий.

Пример: я живу в гостинице, мне к 12-ти ехать к наставнику. Позавтракав, я поднимаюсь к себе в номер и, открывая двери чувствую, как меня накрывает какая-то тёплая волна. Я вижу луч солнца, пробивающийся сквозь шторы и остановившийся посреди комнаты. Я неосознанно, будто в тумане падаю на колени прямо в этот луч, и меня просто уносит нереальной волной благодарности! Подчеркну: это было до 5-го Шага! Я купался в этом несколько минут, после чего голова моя сказала мне: представляешь, как тебя накроет после 5-го Шага, коли сейчас такое творится?! Я понимал, что раз поездка была затрата во всех смыслах, то надо выступить на все деньги. Вот я своему наставнику всё выложил. Но, как ни странно, ожидаемого ощущения не получил! Естественно, я начинаю не очень хорошо думать о своём наставнике. Я-то сделал всё возможное, значит, дело в какой-то недоработке моего визави. С этим и уезжаю от него.

И уже в поезде постепенно я стал словно пустой бочонок, к которому присоединили шланг с чем-то хорошим, стал наполняться новыми ощущениями.

Побывав на собраниях в другой стране, я сделал открытие, с которым и вернулся на свою груп-

пу, которая совсем была не похожа на то, что мне удалось повидать.

Я узнал, что люди на них делаются именно практическим опытом применения Программы, а не своими теоретическими мыслями о том, что эти Шаги могут значить. У нас в городе бывовала фраза, от которой я просто в восторге: «Я прошёл Шаги, как я их понимаю». Шикарно!

Пускай даже результат не похож на описанный в БК... И, естественно, духовно пробудившись, я с самыми добрыми намерениями решил улучшить свою родную группу. Я собрал рабочее собрание и предложил конкретные действия по изменению формата. Естественно для большинства членов группы это означало сомнение в правильности того, что они делали до этого. Это было списано на горячность новообращённого неопфита и, мне прямым текстом было сказано: «Если такой умный, вали и создавай свою группу!» Что я с успехом и сделал.

Я, моя спутница жизни ещё несколько людей с мотивом создать группу очень максимально приближенную к тому, что описано в брошюре «Группа АА, там где всё начиналось». Сразу скажу, что то, что мы построили живо до сих пор, но очень сильно видоизменилось.

Я путешествую по планете АА вместе с единомышленниками. Как бы мне не хотелось, чтобы все группы повсюду были «шаговыми», я люблю и приветствую всех, кто носит имя Анонимного Алкоголика. Благодарю вас за возможность поделиться своими мыслями, чувствами и событиями моего выздоровления!

**Юрий.**

*Фото <https://maoushili.ru>.*

\*\*\*\*\*

**Селий:** ХОЧУ СОЗДАТЬ ГРУППУ у себя в поселке... Подскажите, пожалуйста, с чего начать, о чем говорить, как зацепить людей!

**СВВ:** Я, когда пришла в АА, то очень хотела помочь другим. Группы у нас не было, а как ее открыть не представляла! Ты молодец! Попробуй! Найдешь хотя бы одного алкоголика, который хочет не пить, и будет самому легче выздоравливать и быть трезвым. Надо найти место для встреч. Если бы открывала в своей деревне, то мне без проблем бы выделили место в Доме Культуры. Сходить можешь в местную администрацию, я надеюсь, что они не откажут и выдел-



ят вам место. А потом решить со временем. Когда тебе удобнее проводить встречу, тогда и выбирать! Под себя подстраивайся, когда ты сможешь открыть! Место и время - это главное. Преамбулу можно найти в интернете. Это как проводить группу. Визитки простые можно сделать. Пока самые дешевые, на тонких листочках. Хочешь бросить пить? Попробуй с нами! Анонимные Алкоголики. Номер телефона и адрес. Их я оставляла в больнице, в центре занятости, в магазине. Вначале даже делала от руки визитки. Заруливай! А мы поможем тебе. Еще Очень важно, что группа нужна мне, а иначе я не высидела бы одна на ней. Прямо сегодня попробуй позвонить в администрацию. Я так и сказала, что хотим открыть группу АА, нам необходимо место. Статью в газете выпустили. Журналистка хорошо уже знала, кто такие АА. Приехали ребята из соседних городов. Ты хоть и далеко, но тоже позови соседних АА. А вдруг придут! Это ведь от ВС зависит.

**elfgard:** Для начала просто найди еще одного желающего. Два человека и чайник - уже группа

**СВВ:** Мы так и начинали. Я своему мужу сказала, что мне нужен еще один алкоголик, который хочет не пить, чтобы открыть группу. Стали с ним проводить дома по вечерам группу каждый день. Потом еще девочку нашли, которая была знакома с АА.

# БУКЕТ ИЗ БОЛИ И ЧЕСТНОСТИ. ИЛИ СЕМЬЯ -

## ОСМЫСЛЕНИЕ -

## ПЕРЕЗАГРУЗКА...

*Много лет я помню то жуткое чувство вины и стыда, прочувствованное мной в той ещё жизни, в употреблении. Моя старшая дочка, которой сейчас 15 лет, в год и 2 месяца заболела раком крови со всеми вытекающими последствиями - выпадением волос, непрерывным жеванием, приводящим к ожирению и пр. Каждый свой следующий месяц она встречала в больнице, в которой были разные дети.*

*Те что выходили из больницы и те, что никогда не выходили... Когда дочь выписали с устойчивой ремиссией и инвалидностью, несколько лет она сидела дома и принимала непростые препараты. Однажды был приступ. Она не то чтобы спит, но ни на что не реагирует. Требовалась госпитализация, а жена не могла лечь с ней в больницу по причине скоро ожидающихся родов. Объективно это должен был сделать я, находясь при этом третий или четвёртый день «на стакане».*

В то время я считал себя адекватным социальным человеком. Моя работа была связана с организацией различных праздничных мероприятий. Я мог прийти на работу, или не приходить на работу. Мог появляться там пьяным или трезвым. Это было моё дело, которое позволяло зарабатывать хорошие деньги. Я умудрялся при практически ежедневном употреблении нормально жить. Интересно, что когда я всё же срывался до капельниц, мою жену больше пугали как раз они, а не моё невменяемое состояние, видимо, как признак безысходности.

И, вот это известно, что нужно ложиться в больницу как раз пришлось на третий-четвертый день такого моего пьянства. На кону жизнь ребёнка. Понятно, что я завтра пить не буду... Я проснулся утром с бьющимся сердцем и пониманием, что до восьми-то ещё дожить нужно. Моей сознательности и любви к ребёнку хватило на 2 часа. К восьми я уже был сильно пьян. Когда я пьяный нёс дочь на плечах до больницы, я смутно осознавал, что неуправляем. Я тогда ничего не знал про алкоголизм. Но знал, что нормальные мужчины и отцы так не поступают. Это было страшное открытие, и оно требовало от меня великих свершений, в противовес содеянному. Ведь я считал себя очень хорошим человеком.

Я решил сдать кровь. Тема различных переливаний тогда была очень актуальной в нашей семье. Одна мысль об этом заставляла меня чуть ли не плакать от умиления самим собой. Захожу - «Возьмите мою кровь!» А меня спрашивают про гепатит, прочие болезни и про употребление алкоголя. Да что там алкоголь! У меня неделю назад и наркотик в ходу был. Естественно ушел несолоно хлебавши.

Это заставило меня слегка задуматься, но не всерьёз. Я понимал, что есть у меня проблема, и я её решал на кушетке психоаналитика, платя немалые деньги за то, чтобы разобраться со своим детством. То, что со мной что-то ненормально, стало понятно с появлением первенца. Он мешал мне, и я стал понимать: либо проблемы с женой и ребёнком, либо с тем, что я бухаю. То, что дело в моём употреблении, подсказывали мои чувства, и мне становилось невыносимо больно. Эта болезнь ребёнка как-то ожесточила меня, что-ли... Я старался заняться спортом, похудеть, меньше пить. И я неплохо выглядел тогда. Но алкоголизм развернулся, принес социальный крах и крушение семьи. Я очень хотел стать хорошим мужем, хорошим отцом, и, тем не менее, пребывал в напряжении.

После прихода в АА желания выпить не было ни разу. Я даже не рассматривал вопрос: выпить или не выпить. Произошло Чудо, и это исчезло из моей жизни. Имея за плечами год и семь месяцев трезвости, я прилёг в Ребцентр, чувствуя, что такая трезвость меня уже не устраивает. Эти 28 дней хорошо прочистили мне мозги. Я вернулся, стал работать по Шагам, и у меня получилось дойти до конца, не с первого захода и не с первым спонсором. Тем не менее, это мой опыт и мне не стыдно перед Богом за недоделанные Шаги, за мои косяки. Моя задача очень проста сегодня: Делай то, во что веришь. Потом, возможно, у меня будет другое мнение, я пойму, что это была ошибка. В какой-то момент я считал, что я уже всё знаю, я молодец! Однако, неудовлетворенность, раздражение, духовное беспокойство - симптомы духовного заболевания, присутствовали в отношениях с супругой и детьми.

Примерно год-полтора тому назад, я начал новый круг по Шагам с человеком, которому я доверял, и в этот раз всё было по-другому. Я сам выбрал достаточно трудоемкий формат, требующий от меня сознательной дисциплины. И, конечно, все равно нарушал рекомендации, но уже обходился без самобичевания, отдавая себе отчёт, что я выкладываюсь максимально. С Божией помощью я закончил прохождение 4-го шага и настал момент истины 5-го. К тому времени я получил ответ на свои молитвы и был готов к переменам. Заканчивал я 4-ый шаг, как принято, описанием сексидеала, что, по сути, является покайнием в сексуальной сфере моих отношений и понимания, каким меня хочет видеть Бог.

И в этот день от меня ушла жена, что явилось для меня полной неожиданностью, т.к., всему, что касалось семьи и детей, я уделял максимум внимания за все 10 лет совместной жизни. Я изо всех сил учился любить и с помощью специалистов, и с помощью Программы, и с помощью моей веры. Я делал всё, что от меня зависит. Я далеко не идеальный муж. Я сложный, психованный, творчески эмоциональный, несдержанный нищелюб, но я искренне учился любить свою семью. И вот, такая вот история...

Дальше начал читать пятый шаг в том формате, как написал 4-ый. Собственно говоря, не мог читать чуть не половину потому, что я плакал не от ужасов, исходящих из употребления, а из-за того, что происходило на восьмом, девятом, десятом году трезвости. Все было про мой эгоизм и эгоцентризм: то, что я хочу, то, что я думаю, где я заблуждаюсь, где нечест-



тен, и чего я на самом деле боюсь. Другое дело, что мой эгоизм был не таким тупым, как в употреблении. Всё это было наряжено в красивые кружевные маски духовности. «Я забочусь» - твердил я - «я люблю». Потом, сквозь страх, я увидел, что все равно в этих отношениях я добивался своего. С такой очевидностью я увидел, что человек, даже не который в этом четвертом шаге описан, а тот, который писал, тот, который читает этот 5-ый шаг, это существо просто не может стать счастливым потому, что счастье не может быть с таким страхом, с такими «хочухами», с такими выкрутасами. Как же я этого не понимал?!

У меня сложился букет из боли и честности. Мне стал понятен поступок моей жены, от чего мне стало ещё горше. К концу прочтения, я был полностью готов к тому, чтобы в седьмом шаге попросить о том, о чём я никогда не просил. Например, касаемо секса. Да, я не изменял своей жене и никогда не проявлялся каким-то недостойным образом. Но я обнаружил, что это вишенка на торте моей жизни. Если секс для меня наркотик, то жена, получалось - дилер. И я понимал, что мой эгоизм никогда не отпустит этого дилера потому, что у него есть то, что мне жизненно необходимо. Я стал просить Бога, чтобы Он забрал у меня похоть. И на сегодняшний день, если бы передо мной стоял выбор: семья и настоящая любовь или секс, то я отказываюсь от секса. Я никогда так не говорил и не

молился. Но я подтверждаю свой выбор. Я готов отказаться от многого, даже от самого себя, каким я виделся себе (актёром, писателем, главой многодетной семьи). От боли я могу избавиться, только встав на колени.

В один день рухнуло всё, что я строил и чему 10 лет уделял максимум внимания и времени. Жена сняла квартиру и ушла, забрав с собой младшую дочь. Старшая - то там, то здесь. Сын, которому 12, со мной. Непонят-

но, что я строил. Нельзя сказать, что я обижал жену, просто не получилось сложить слово «вечность» из букв Ж, О, П и А. Деньги, Секс, Аплодисменты - вот что меня всегда привлекало.

Я в своё время занимался борьбой. Однажды, будучи уже титулованным мастером, я боролся с пацаном младше меня и легче меня. Он стал душить меня, а мне так запахло было ему сдаваться! Но через минуту, когда поплыли круги перед глазами, похлопал по коврику. С Богом тоже самое: молюсь - хлопаю по коврику. Он даёт мне ежедневные задания: отвезти детей в школу, поспикерить, сделать какую-то работу. Мне-то, конечно, хочется на глобальном уровне порешать вопросы с семьёй, бизнесом, служением, но я уже не делаю этого. Я послушно везу детей в школу, помогаю другим, занимаюсь работой, которую мне поручают. Я вовремя питаюсь и занимаюсь спортом. Я делаю все, что нужно для восстановления отношений, но я больше не рулю в них. Честно понимаю участие в моей жизни: моя задача, как в том детском рисунке, соединить точку А с точкой Б. Никогда я не знаю, что получится. Узнаем, когда это будет угодно Ему. Другого варианта нет. Я благодарен вам за возможность исполнить волю Бога на сегодня в моей жизни.

*Аноним. Адрес в редакции.*

## КОГДА МЫ ДУМАЕМ О БОГЕ

*(из личного опыта)*

**Цель нашей Программы изменить человеческую жизнь. Помните, во 2-м Шаге написано: Разрешение человеческих проблем не менее важно, чем полёт на Луну. Также в книге написано, что каждый из нас, описывая путь, который привел к общению с Богом, говорит об этом своими словами, со своей точки зрения.**

На мой взгляд, ошибка понимания приводит к ошибке поиска. Человек читает это предложение, и говорит: «О, конечно, мне нужно прийти к общению с Богом!» И делает неверный вывод, считая, что главное в Программе начать общение. Но как? С помощью молитвы! Иногда из Программы он извлекает один инструмент и говорит: «Я пришёл

к общению с Богом, значит, я прошёл этот путь».

Если бы это было так легко, то книга была бы много тоньше. Но



всё намного сложнее. Путь, который в Программе приводит к общению с Богом, состоит из полного отказа от эгоизма в своей жизни, умения определять, узнавать и избавляться, а также применять новые принципы. Это приводит

человека к вере и общению, а не наоборот.

Ошибка понимания вызывает ошибку в поиске и человек может выбрать лёгкий и удобный путь: «Начну молиться! Это уже общение с Богом». А это попытка применить полумеры вместо всего набора инструментов.

Тогда наш путаник, вместо того, чтобы честно признать, что ничего не происходит, начинает гипнотизировать себя самообманом, благо наша болезнь умеет это делать в совершенстве. Он снова говорит: «Я трезвый, я общаюсь с Богом, значит, я выздоравливаю». И это снова большая ошибка!

Выздоровление должно подкрепляться изменением в жизни.

*Сергей П. фото-  
<https://fsth02.getcourse.ru>*

# КРУГЛЫЙ СТОЛ! СЛУЖЕНИЕ И НАСТАВНИЧЕСТВО



## СЛУЖЕНИЕ - БЛАЖЬ ИЛИ НЕОБХОДИМОСТЬ? ЧТО ТАКОЕ НАСТАВНИЧЕСТВО ВООБЩЕ? ЧТО ОНО ДАЕТ?

- **Я Юлия, алкоголичка.** Алкоголик приходит в программу разбитым. В активе разрушительное мышление, он не видит никаких хороших сторон. Потеряно все - жилье, семья, работа. И попадаете ему, допустим, наставник, у которого крен в сторону тоталитаризма. Жесткий спонсор, который его плющит.

Да, можно сказать полицу другого. Но на данном этапе своей жизни он слишком сильно зависит от такого наставника, а потом выясняется, такая тирания вредит. И человек может просто развернуться и уйти. Он не будет искать другого наставника. У него до этого была ж@па в жизни, и здесь опять ж@па, ну, полчается. И что, вот, делать в таких случаях? Меня беспокоят такие тенденции в АА, я сама с этим столкнулась. Вот. Что меня интересует.

- **Паша, алкоголик.** Новичком в АА я долго не понимал, зачем нужен наставник, что мне нужно заниматься по шагам. На втором году понял, что мне надо заниматься по БК. Вообще, первый мой наставник... все очень спонтанно получилось, я даже не просил его о наставничестве. Он просто мне сказал, бери книгу, приезжай, сам не разберешься. Я понимаю, что у меня есть выбор. Пожив в Москве около года, я понял, что сам уже себе выбрал наставника.

Мне наставники попадались не очень. То пенсионер там за 70 лет, то наркоман, который говорил, вот будем в год по шагу с тобой заниматься. Я говорил: «Нет, иди ты на фиг» Я мог отказаться от этого.

От первого наставника я сначала тоже отказался, он мне сказал, что мы быстро с тобой все пройдем. За три месяца, или за полгода. Я подумал, нет, слишком быстро, я рассчитывал где-то за год пройти программу. Работали мои предрассудки, предубеждения. А так я могу выбрать себе наставника сам, как и отказаться от него тоже. Я отказывался два раза. На страхе. Боялся, что люди откажутся от меня.

И потом я себе нашел человека, который мне подходит по характеру: спокойный, адекватный и может со мной пройти по шагам. Я из себя выдал что-то, подошел, попросил человека стать наставником, он согласился. Сразу дал задание. Пока на собрании сидели, я записал задание по первому шагу. И сказал: «Все, выполняй. У тебя это займет примерно две недели». Все.

- **Сергей, алкоголик.** Вот мой опыт. Я когда работаю и общаюсь с подопечными, всегда вспоминаю, как мой наставник со мной работал. Всегда это зеркало передо мной стоит. Что необходимо? Золотая середина - между необходимой дисциплиной и тоталитаризмом. У меня несколько наставников было, я несколько раз проходил по шагам, и каждый раз, когда по новому кругу их делал, мне приходилось делать новые действия, новые какие-то вещи, которые я раньше не делал.

Болезнь прогрессировала, мне становилось плохо и жутко. И именно воля наставника, то что он говорил - ты можешь не делать, но тогда извини, мы не будем с тобой работать, можешь искать другого, если не сделаешь это, тогда все. У

меня всегда был выбор, искать или нет. Действительно ли я срейфил?

Для меня очень важно доверять. Если я вижу человека, который имеет опыт, у которого светятся глаза и он радостен, счастлив и свободен, тогда я действительно могу ему позволить говорить такие вещи, как или работаем или нет. Это тоже получается тоталитаризм, да. Мне это помогает.

У меня сегодня встреча с подспонсорным, наверно будет. По телефону он не ответил. Но или мы работаем, или нет. Иначе, могу сказать по себе, подтягивание и полумеры мне не помогают, мне становится еще хуже. Мой опыт такой: должна быть воля по вере, и необходимая жесткость должна присутствовать.

- **Гаспар, алкоголик.** Я пришел в АА совершенно разрушенным, разбитым, не имея ничего за душой и вообще не во что не веря. 10 лет я проболтался в анонимных и бухал. У меня были попытки работать по шагам с наставниками, малые группы. Но одно маленькое. Сейчас я себе в этом отдаю отчет и понимаю. Я шел туда не для того, что бы изменить себя, оставаться трезвым, а для того что бы потусоваться с кем-то, мне было интересно с кем-то из людей и так далее и тому подобное. У меня не было задачи изменить себя, и наверно поэтому ничего не получилось. Я всю жизнь был крайне недисциплинированным, полнейшим раздолбаем. Меня ничто не исправляло. Ни тюрьма, ни армия. И когда наконец меня прижала жизнь и алкоголизм так, что я взвыл и понял, ВСЕ! Шутки кончились. Почему-то в тот же мо-



мент я вспомнил все рекомендации, которые слышал. В том числе о хождении на группы, о служении, о том, что нужен наставник, о том, что нужны шаги. Вспомнил почему-то. Я прибежал на собрание, и тут же нашел наставника.

Мне нужно было пройти шаги, что бы изменить себя, и с помощью наставника я это сделал. Причем, я не знаю, повезло мне или нет. Но факт есть факт. Мой наставник сказал: «Все будет просто. Я тебе скажу, как делал я. А дальше выбор за тобой: «Хочешь, делай, хочешь – нет» Я сказал: «Хорошо – поехали». При этом он мне сказал еще пару фраз, запомнил я только одну: «Я не Бог, не могу все знать. И ты у других тоже спрашивай». Ну, чем собственно я и занимался. В какой-то момент, мой наставник (мы с ним хоть и похожи, но как-то разные) сказал: «У меня нет такого опыта, извини. Иди, спрашивай у анонимных». Это мне тоже помогло. И я сегодня трезвый, спасибо.

- **Ксения, алкоголик**, Я хотела ответить, поделиться своим опытом. У меня был опыт такого вот жесткого спонсорства, но у меня не пугала жесткость, меня больше невменяемый спонсор удивил, когда обычные человеческие вещи не соблюдаются. Я просто ушла от него. Но, я хочу сказать, что вот если бы я была первый раз в сообществе, если бы у меня не было такого дикого страха, я бы ушла из сообщества нафиг, потому, что я бы подумала, что тут люди сумасшедшие, невменяемые, и с ними лучше не связываться.

- **Галя алкоголичка**. По поводу жесткости у меня была прям спонсор, когда мы с ней заключали спонсорское соглашение, она прям говорила: «Я жесткая к себе, во-первых. И ко всем окружающим, к подспонсорным обязательно. У меня такой жесткий опыт». Мы с ней прошли по БК, она мне отдала традиции, и на 12-й я почувствовала тотальное давление на себя, то есть уже просто невыносимо было. И я рассталась с этим человеком, начала молиться. И попала мне девочка, прям я попала в атмосферу любви, она меня поддерживала во всем. Я не взяла ни одного слова из ее опыта, но когда я ей звонила, она меня так духом своим заряжала, что я порхала прям неделю от звонка. Сейчас вот у меня наставница, у нас с ней партнерские отношения. Я ей звоню, она мне отдает. Толь-

ко так. Для меня сегодня день очень важно вот это сотрудничество и партнерство, потому что только в такой атмосфере я могу нормально выздоравливать. Мне необходим был опыт на первых порах, обязательно жесткий, но и любви тоже, вот потом сразу после этого, я прям искупалась. Для меня сегодня все идет по воле Высшей Силы, все так как надо.



- **Ведущий**. Я не знаю ответа на вопрос, если в цифрах. Я понял одно, что все индивидуально. Главное, что бы это не мешало. Я против, когда всех под одну гребенку чешут. Мне кажется, это совершенно неправильно. И результат тоже какой-то кособокий получается, честно говоря. Слава Богу, у меня такого опыта нет, я просто видел. К каждому нужен подход индивидуальный, у меня не было такого, чтобы все скопом прошли шаги. Действительно, кого-то надо долбануть, а кого-то надо приласкать. Степень разрушения мозга тоже у всех разная, социальное тоже разное.

- **Галя алкоголичка**. Мой друг просил меня: «Где-то услышишь на группах, что нужен наставник, рекомендуй меня. Потому что мне спонсор сказал набрать 10 подспонсорных к зиме.

У меня такого задания не было. Я опираюсь на предыдущего наставника, который говорил – не в ущерб себе. Потому что если наносишь ущерб себе, ты не сможешь быть полезна и своим спонсируемым.

**ОТВЕТ:** Первую рюмку я выпила в 15 лет. Сегодня понимаю, в моей голове одновременно взорвалась граната. В течение 20 лет я поддерживала этот разрыв со своей головой, усугубляя его.

В Анонимные я пришла с очень большой головой. Её вообще просто не было и еще мозги в разные стороны разлетелись при этом. Я потеряла жизненно важные навыки, которыми обладает

человек в таком возрасте. Я допилась до того, что когда я пришла в АА моя жизнь выглядела так: я лежу на диване в отходняке, две недели читаю книжки, после этого у меня возникает внутренне состояние, что мне надо куда-то, мне надо, мне надо. Потом я ухожу в запою. Мне уже никто был не нужен, я перестала общаться с людьми. Когда я находилась в состоянии запоя, я переставала мыться. Вся моя жизнь сводилась к одному – надеть штаны нужно было только для того, что бы дойти за бутылкой. Жилище нужно было только для того, чтобы на голову не капало.

Я была настолько замкнута на себе, что помимо меня и жизни в моей голове, вокруг ничего не происходило.

Для меня служение, которое предлагают анонимные алкоголики, это потрясюще, это гениально. Меня заново учат мыть полы, чашки, читать книжки, заботиться о других. Мне вдруг открывается, что оказывается есть люди помимо меня))) А раньше кроме меня и бутылки ничего не было. И это гениально, то, что начинается с малого. И тогда вдруг появилось это чувство благодарности. Но меня никто не торопил, никто не подталкивал. Я ходила на собрания, мне очень нравилось там, потому что мне казалось, что я попала в рай. Я попала в место, где я могу говорить, слушать, меня никто не перебивает, колокольчиков тогда вообще не было.

Когда я пришла на группу, и с удивлением спонсору своему говорю, (я тогда еще не знала, что этот человек будет моим спонсором): А чего это у нас полы такие грязные? Она отвечает: Не нравится? Помой. Мне это даже в голову не пришло. Ну, вот если так вдуматься, ну возьми, помой. Мне надо было это услышать откуда-то со стороны. Причем этот человек делал это сам, по мере того, как ему это нравилось, или не нравилось. Хочешь почувствовать себя частью чего-то – помой чашки. И это действительно работает. Вот такие вот простые вещи, потом за этим идет больше, больше, больше. И со временем приходишь к пониманию, как я прочтала, один умный, просветленный человек сказал – если ты живешь только ради самого себя, ты плохо кончишь.

Альтруизм должен присутствовать в жизни каждого человека. Я раньше такого слова не знала,

вернее я его знала, но в моем словаре запасе его не было. И я училась. Пару недель назад у моей подспонсорной было 13 лет трезвости. И она мне говорит: представляешь, 10 лет мы вместе, 10 лет. Когда я пришла, я несколько раз открывала БК, и каждый раз я ее закрывала со словами – кто это написал, это же невозможно читать. Я не могу разобраться, это все равно, что я пришла в подготовительную группу, а передо мной положили уравнение 1-го класса, и говорят, решай, и я говорю – я сама решу.

Но, это невозможно. Меня должны научить. И научить меня может тот, кого научили, а его тоже научили. Что делать с этой книгой? Что? Это учебник, это учебник, как жить трезвым. Как мой первый спонсор говорила: «ответы на все твои вопросы в синей книге, нет такого вопроса, на который она не могла ответить. И мне надо было показать, как делать эти шаги. Как обращаться с этой книгой? Вообще что такое шаги? Что это... я вот прочитала, а там оказывается, какими мы были, что мы сделали, а дальше обещания. Если бы мне не показали, не ткнули носом, я не знаю, сколько бы лет мне понадобилось для того, чтобы хоть во что-то это вникнуть.

Я не знаю, как в дальнейшем, но на первых этапах – наставник необходим. Просто необходим, потому что я не знаю, как это делать, меня надо этому научить. Я не всезнайка. Это я пришла в АА пьяной и всезнайкой, и она мне все время говорила: Наташа, если ты такая умная, то почему такая пьяная? И еще мне нравились её слова – в зажатый кулак ничего не войдет. Как только я говорю я знаю, все – это зажатый кулак. А если я знаю, что я знаю, он у меня еще сильнее сжимается.

Наставник для меня это нечто большее. И для того, что бы быть наставником, у меня должен быть определенный срок выздоровления, опыт трезвой жизни.

Я никогда не сталкивалась со смертью, в полтора года мой папа умирает, это первый раз, когда я столкнулась со смертью в трезвой жизни. Потому что в трезвой жизни – все заново. И если у меня нет опыта – я не знаю, что мне сказать человеку. У меня должен быть этот жизненный опыт: какая я была, что со мной произошло, и какой я получила результат. Это было в трезвой жизни, именно в

трезвой. Вы знаете, у меня в трезвой жизни неприятностей случилось намного больше, чем в пьяной. Намного больше. И мне, как я говорю, гайки все продолжают закручивать. И это очень важно иметь это. А по шагам провести, человек может – вот он прошел по шагам – вперед. Замечательно, что он может сделать это, но должно быть еще что-то.

### **...Если ты такая умная, то почему такая пьяная?**

**ОТВЕТ:** Как же хотелось сначала быть гением. До прихода в анонимные, и первое время в АА тоже хотелось. Ведь когда прочитал о том, что «озарило», я понял, что об этом, оказывается, мечтал всю жизнь. И здесь тоже самое, я увидел, что АААААА – озарило, и я тоже и ходил. Поэтому в начале, в анонимных, я думал, что это придет. Как-то оно придет. Я же хожу, служением занимаюсь. не отказываюсь, мне предложили, я и начал делать. Но, настал момент, когда стало все страшно, в этой, так называемой, трезвой жизни. Пришлось заняться. Нашелся человек, с которым я пошел по шагам, потом традиции, служение, более осмысленно. То есть, меня анонимные избавили от этой иллюзии, что у меня вот так же получится.

Нет, приходится работать, каждый день причем, до сих пор. Уже 11-й год. Я хочу сказать, что действительно нужен человек, когда сначала и шаги и это все. И сейчас есть, конечно человек, почти как наставник, почти, ну я его ищу. Потому, что я, к сожалению, человека смотрю по его делам. А служение, как я для себя решил, по практике – это первая вещь, где я применяю принципы во всех наших делах.

Помимо благодарности, помимо первой традиции, я со всеми общаюсь. Я применяю те принципы, которые я получил в программе. Для меня наставник тот человек, который поддержал бы, своим примером, не то, что бы знаниями, а примером, опытом.

Поэтому говорю, что нужен тот, который поддерживает, который выслушает и просто ласково улыбнется, если я буду ему лить по ушам. Просто ласково улыбнется и скажет: «Дим, ну я тебя понимаю,

ты можешь сколько угодно, было и у меня такое». И в книге, кстати говорится, что есть проводник, ибо я могу заблудиться на этом пути. Проводник, который меня возьмет за ручку и ласково, нежно, аккуратно, проведет и покажет: как, что, куда, зачем, почему. Так что, и служение и наставничество – очень необходимые вещи.

**ОТВЕТ:** Я когда пришла в анонимные, попала под опеку мужчины, взрослого мужчины, у него был большой срок трезвости и он был очень простым человеком. Сначала, когда я зашла на группу – такая гештальт терапия: все сливаются, говорят о своих семейных проблемах. Я подумала, что это не для меня.

Это было давно. БК произвела на меня громадное впечатление. Там рассказывалось простыми словами – что может меня спасти. Этот человек говорил просто – вот есть такая группа, поедем? Поедем. Он меня просто возил по группам. Больше говорила я. Он смиренно терпел, потому что я «все знала».

Программа АА это выполнение шагов, личностные изменения и плюс обретение Высшей силы. И только это для меня опора и гарантия того, что я останусь трезвой, при этом буду как-то хорошо плодотворно жить. Через три месяца он меня познакомил с человеком, который вел малую группу.

Сейчас, когда я набираю людей на специальные собрания по изучению текста большой книги, для прохождения шагов, я всегда спрашиваю – являешься ли ты алкоголиком? Потому что, это книга «Анонимные алкоголики», программа АА, я алкоголик и не могу помочь людям, страдающим другими зависимостями. И насколько готов/готова?

Здесь нужна воля. После того, как осознал бессилие перед алко-голем. Нужно поработать. И я всегда говорю – здесь начинается самое чудесное. Посмотрите друг на друга и запомните, какие вы. Пройдет три месяца – вы станете другими, а через восемь месяцев – третьими. Это совершенно неповторимое ощущение, когда видишь, как меняются люди. Я считаю, что суть программы – это измениться самой, обрести высшую силу, которая залог жизненного успеха во всех проявлениях. Анонимные алкоголики дали мне все: работу, мужа, семью, друзей.

*Продолжение на стр. 20.*

## МОЙ ОПЫТ

**Здравствуйте. Меня зовут Владимир и я алкоголик!**

**Постараюсь рассказать, что для меня было служением, что происходило в понимании, осознании и что для меня служение сейчас.**

В начале прихода в Анонимные Алкоголики был момент, когда мне хотелось что-то делать, но это желание было основано на оценке других людей. На такой «превосходной» оценке. Для меня было важно, чтобы мои действия оценили. Желание быть на виду, быть первым было приоритетным еще до моего прихода в АА.

### Желание приносить пользу изменяет:

- **Внутренние ориентиры**
- **Внутренние цели**
- **Внутренние стремления**

Вначале мне нравилось приходить раньше, расставлять стулья, накрывать на стол, помогать после собраний убирать всё это.

По мере того, как я стал обретать духовный опыт в результате выполнения программы АА, стало меняться отношение к служению. Наступил момент, когда желание оценки стало уходить и появилась благодарность - благодарность Богу и моей домашней группе. Я перестал обращать внимания на «авторитеты» - тех людей, у которых срок трезвости значительно превышал мой. Это потихоньку уходило, исчезали какие-то страхи, стало появляться новое понимание моего участия в проведении собраний группы.

Служение проявилось уже на другом уровне. Я стал вести собрания, через какое-то время меня выбрали казначеем.

Дальше - больше. Знакомясь и общаясь с разными священнослужителями, я узнал, что мало кто знает правду об Анонимных Алкоголиках, зато наличествует предвзятое отношение, предубежденность, основанная на каких-то слухах, на какой-то недостоверной информации... Мне было как-то не по себе от этого и мне хотелось, чтобы они узнали правду, но как это сделать - я не знал.

Через какое-то время я узнал, что, оказывается, в АА есть Комитет по сотрудничеству с религиозными организациями. Когда я туда пришел, я поделился тем, с чем я столкнулся в разговорах со священнослужителями про АА. На тот момент я не понимал, чем занимается этот комитет и какие духовные принципы использует в своей работе.

Получилось так, что мне еще раз пришлось пройти путь по 12 шагам. Но это был несколько иной путь. Иной опыт и другие результаты. Только после этого я стал понимать, в чем же заключаются духовные принципы работы этого комитета. Служение обрело уже другую форму.

Если вспомнить служения на группе, то это тоже собственно хороший опыт, в плане ответственности и понимания, что это деньги людей (когда я был казначеем группы), которые вместе со мной выздорав-

ливают и первое время мне было трудно справляться с такой ответственностью. Мне было сложно вести бухгалтерию, хотя цифры были не такие большие. Когда я доверил это Богу, появились люди, которые помогли мне, и все стало получаться.

На протяжении какого-то времени я принимал участие в открытии новых групп. Обретая новый духовный опыт, во время работы в комитете, я понял насколько важна «привлекательность а не пропаганда», и как результат такого понимания и действий для меня открылись двери практически всех тех людей (кем бы они не являлись), с которыми я общаюсь.

Также хочу заметить, что мое служение связано не только с деятельностью в АА, я применяю эти принципы во всех своих делах. Все это происходило и происходит благодаря тому духовному опыту, который я получаю, следуя предложениям нашей Программы 12 Шагов АА. Я считаю, что Бог меня ставит на то место, где я могу быть полезен Ему и людям.

Конечно, было сложно сразу доверить все сферы своей жизни Богу. Не всегда все получалось. Быть полезным - это такое внутреннее чувство, когда я не думаю о своей выгоде. Я предоставляю все Богу. Он направляет. С кем-то нужно поговорить, кому-то помочь, с кем-то поделиться опытом; работа с подспонсорными, общение с близкими, с родными - это все то, что меня окружает.



По чуть-чуть, двигаясь этим путем, я вижу, как меняется моя жизнь. Конечно, не всегда все просто и радужно. Когда-то я, видя несправедливость, неустройство, беспорядок в жизни, мог запросто оправдать этим свое пьянство. Сейчас все изменилось. Мир - он хороший. И люди вокруг - хорошие. Главное в том, чтобы довериться Богу. И вот это желание приносить пользу - всё меняет. Меняет внутренние ориентиры. Внутренние цели. Внутренние стремления. Служение Богу и людям становится главным.

В этом и заключается, в общем-то, вся простота нашей программы. У меня также есть служение на группах. Сейчас оно по большей мере направлено на поддержку групп - помощь в изучении и понимании Традиций АА. Таков мой опыт служения на сегодня.

Фото <https://aa-sibir.ru/>.

# КРУГЛЫЙ СТОЛ: СЛУЖЕНИЕ И НАСТАВНИЧЕСТВО

(продолжение)

Я умею общаться с людьми честно, искренне. Я получаю от жизни все самого высокого качества. Я не решаю личные проблемы своих подспонсорных, потому что они должны научиться делать это сами, обращаясь к высшей силе и укрепляя свой духовный опыт.

Поэтому для меня наставничество – это проведение человека по шагам. Конечно, возникает симпатия, возникают более тесные отношения, иногда возникает дружба, иногда нет.

**ВОПРОС:** Бывает такое, что спонсор имеет большое количество подопечных, шесть-восемь человек. И мои братья, бывает, прям гоняются за новичками. А я не понимаю – зачем. Я сейчас на пятом шаге, и мне говорят – тебе тоже надо. А я не могу его никак взять – его сразу забирают, пулей прям. (Смех в зале) А у меня в этот момент возникает вопрос: а чего это вы только берете, а тоже хочу. Желание и недовольство и непонятно зачем. Хотелось бы услышать, может, есть какой-то опыт.

- Как поймать?

- Нет, опыт. Что дают новички наставнику?

**Ответ:** Я пару слов скажу, как подспонсорная и как наставник. В 2010 году у меня был дичайший срыв на хорошем сроке, закончилось все семнашкой. И я поняла, что до этого шла: раз, два, три – раз, два, три. Один раз дошла до пятого, но у меня не было наставника, я все время в поисках была и тут – 17-ка. У меня опять же гордыня, я все время кричала: я анонимная алкоголичка, я анонимная алкоголичка – это самое главное. Вы все чудачки, а я вот выкарабкаюсь. И в больнице мне сказали, вот смотри, как качели – в тут сторону качнет и здесь будешь жить, в другую, той жизнью будешь жить, своей, как ты нам сказки рассказываешь, как у вас там сейчас живут.

Я сразу побежала на «Алые Паруса», наставницу нашла и мы с ней пошли по шагам. Так серьезно, так глубоко, я никогда не думала, что я могу настолько серьезно относиться к чему-либо.

Я преподаватель английского, я к этому очень ответственно отношусь, но не так, как я программ, как я пошла по 12-ти шагам. Мы никуда не спешили, долго шли. Почему я так за нее уцепилась? Потому что разница у нас с ней десять с небольшим лет, терпимо, нормально. Я думаю, что по возрасту разница должна быть не больше 15-ти лет. И чтобы был жизненный опыт. То есть если у меня есть дети, то что бы были дети тоже.

Я сегодня услышала, что есть люди, которые только по шагам. Я считаю, что наставник – это не только по шагам. Я все рассказы-



вала, все-все. Мало того, пятый шаг. Я там наколбродила, наколбасила черт знает сколько в трезвой жизни, короче говоря, я рассказывала все. И мы сейчас уже в 11-ой традиции, у меня появились свои подспонсорные – две. Одна где-то год назад, и вторая вот сейчас, упростила меня. Не хотела я, мне кажется не больше двух человек. Потому что, столько сил отдаешь на это вот. Мне отдали, и я должна отдать. Важно очень качество, не количество, по шагам спешить. По большой книге проведи, как меня провели по большой книге. От и до. Я как ученица, все подписывала, расписывала все. Сейчас я восстановила все свои записи, и сейчас вот я одну веду.

Мне кажется, что здесь важен жизненный опыт, который есть у мужчины или у женщины. Женщина должна всегда женщину вести, мужчина – мужчину. У них другое выздоровление, вот совершенно.

У меня возникло очень сильное чувство к своей наставнице и я чувствую, что у моих подспонсорных такое же ко мне отношение. И

должен быть конечно человек, которому можно рассказать все. Но мне кажется самый лучший вариант – это по БК, и кто не прошел 12 шагов по БК, тот не прошел и вообще. По 12-ти шагам, по большой книге, 12x12 под руку и по жизни, чтобы наставница мне помогала, и я буду точно так же. Спасибо, я сегодня не пила.

**ОТВЕТ:** У меня 13 дней трезвости. Анализирую причины своего срыва. Главная, на мой взгляд, отсутствие спонсора. Я вообще критическое отношение к спонсорству, я это воспринимал, как некий контроль над собой. Я не выношу контроля, я все знаю, я все умею, я самый крутой. Вот все закончилось капитальным срывом со всеми вытекающими. А вот спонсор... тут я полностью согласен с Татьяной. У мужчины спонсор должен быть мужчина, это однозначно. И у женщины спонсор должен быть женщина, это тоже однозначно. Хороший спонсор – это прежде всего хороший друг, хорошая подруга. То есть спонсору можно, как другу, можно рассказать все вообще. Это не просто прохождение шагов, а должен быть контакт. Контакт человеческий, смотришь и понимаешь, это твой человек. Все вообще. Спасибо, сегодня трезвый.

**Ответ:** Вот задал молодой человек вопрос: что дает наставничество? Я тоже с точки зрения спонсора и спонсируемой буду говорить. Билл, когда захотел выпить, нашел человека с кем он мог поговорить, да. И когда в полгода у него крышу сносило, у него не было групп, не было ничего, он плакался своей жене Лоис, – вот мол какой бедный я, несчастный, никого спасти не смог. И она сказала: «Но вот, ты сам же трезвый остаешься» и у Билла целкнула вот эта фишка. Что когда я разговариваю с другими, я сам остаюсь трезвым. И в большой книге просто красной нитью все проходит, что если никакие другие средства не помогают, иди, разговаривай с другими, это поможет самому остаться трезвым. Это главное, что помогает мне оставаться трезвой.



Знаете, как я встретила своего спонсором? Я просто услышала, что человек говорит на собрании. Я на своей группе не слышала этого. И вдруг приехал человек, я даже не знала откуда она, что она. Я просто услышала, что она говорит, мы вышли в коридор, я в нее впелась, как клещ. И изумительный диалог у нас состоялся...

- Будь моим спонсором.

- А что ты от меня хочешь?

- Ну, как чего?

- Запиши мой телефон, будешь мне звонить. Я из Москвы.

- Ну, хорошо, а ты мой запиши. (У меня 2,5 месяца трезвости, а у нее 11,5 лет).

- На фига мне твой телефон». (Ржач).

- Ну, как на фига? Будешь мне звонить, мало ли я на группу не захочу пойти, ты меня там пнешь словесно, я побегу. Будешь спрашивать, как я себя чувствую, может мне плохо, я там к срыву готовлюсь.

- Слушай, так тебе нянька нужна, а не спонсор» (Ржанье).

- Ну, мало ли тебе плохо будет...

- Для этого у меня есть свой спонсор, если мне будет плохо, я буду звонить своему спонсору, а никак не тебе.

Она мне сразу поставила ряд условий: что я звоню раз в неделю, мы с ней работаем по БК, я беру служение на группе, мы изучаем традиции и так далее. Она мне сказала: «Я сопли, вопли выслушиваю только один раз. Потом я тебе говорю, что тебе надо сделать, чтобы ты не сопливилась и не вопила. Все. И если ты мне звонишь, и все повторяется, я тебя даже слушать не буду. Первое, что я у тебя спрошу, это сделала ли ты то, что я тебе сказала. Если ты говоришь «Нет», я вешаю трубку, и ты мне перезваниваешь только тогда,

когда ты сделаешь то, что я тебе сказала».

Я пришла домой, репу почесала и думаю, на фига мне этот монстр нужен? И сама же нашла, сама еще подошла и попросила, да. Сидела, думала, думала, потом пришла мысль: Лена, ты настолько своевольная, что если тебя ласково и нежно, не фига ты делать не будешь. Тебе надо именно вот так вот. Сказали – сделала, не сделала – до свиданья. Позвонишь тогда, когда сделаешь. И я поняла, что я недаром молилась. Я правда напугалась, что я за человека нашла. Но, на сегодняшний день у меня 13 лет трезвости, она до сих пор мой наставник. Она мне сразу сказала, я тебе не мама и не подруга.

Я потом на своем личном опыте убедилась, когда меня моя подруга попросила быть спонсором – это не работает. Спонсор – это действительно не подруга. Я своей пыталась тоже навязаться, она мне сказала: Мы с тобой может быть и подружимся, когда ты вырастешь духовно, когда ты начнешь меняться.

В книге «АА взрослеет» написано, что вера – это умение воспользоваться опытом других, и блаженны ленивые. Я самый ленивый человек на свете, понимаю. Мне вот сказали, иди делай, я иду и делаю. Правда не всегда, я, конечно, ищу легкие пути, всякие ломаные. Но все равно я выхожу на тот путь, который мне указывает впереди идущий человек, потому что у нее есть опыт. И вот это самое главное, и у меня есть доверие к этому опыту. Правда оно пришло не сразу.



Я ехала на пятый шаг, а человека видела вообще три раза в жизни до этого. Я ехала к ней, рассказывать о себе и вываливать все. Я писала четвертый шаг, и я ждала пятого, и мне было все равно к кому идти и куда идти. Нас из Питера ехало несколько человек, и если бы мне сказали к кому пойти, я бы пошла к тому, кому мне сказали. Потому что мне надо было оставаться трезвой, мне надо



было выживать, я погибала от алкоголя. Я старалась делать все, что мне говорил наставник, потому что когда я этого не делала, мне было плохо. Вот и все. А я не люблю, когда мне плохо – я люблю, когда мне хорошо.

Сегодня я своим спонсируемым тоже ставлю условия. В один прекрасный день, я позвонила своему спонсору и завопила: «Аа-аа! Мне тяжело, я как будто вагоны разгружаю» Она говорит: «Ха! Так ты делаешь, то, что они хотят, а не они делают, то что надо». Читай главу «К работодателям» и делай то, что там написано. А там написано: нерадивых работников уволить на хрен.

Вот ко мне подошла девочка: мне бы пописать шаги. Я говорю: «Пописать – это не ко мне, я не писатель. Мы с тобой работаем шаги, мы с тобой работаем традиции, мы с тобой работаем принципы, ты берешь служение на группе, и после пятого шага ты берешь себе спонсируемых. Все. Готова? Будем работать. Нет? Это не ко мне».

Мне говорят: работа по шагам. Я говорю: Вот! Ключевое слово работа, значит я выступаю в качестве работодателя. Что это значит? Это значит, я тебе даю определенную работу, которую ты выполняешь, в определенное время, которое я назначаю, приходишь ко мне в это время. И я проверяю, что ты сделала, и как ты сделала. Я тебе не даю советов, как тебе жить. Я тебе не скажу, разводиться тебе с мужем, или продолжать жить дальше.

Мое дело – вот программа, большая книга. Мое дело показать тебе, как это работает на твоём же личном опыте. Если ты будешь это делать, ты будешь получать результат, твоя жизнь будет меняться. Готова? Значит, будем работать. Сразу предупреждаю, нерадивых работников увольняю сразу же и без сожаления.

**ОТВЕТ:** Я допился до того, что меня не надо пинать, не надо приказывать мне. Это достаточно опасно для приказывающего, бу-

дет сразу послан далеко и надолго. Я добухался до такой степени, что мне либо хана, либо я начинаю что-то делать. Я делал шаги, не потому, что надо, а потому, что я жить хотел. Я служением занялся не потому, что мне сказали, а потому, что я хотел жить. Единственное, чего я не знал, это с чего начать и как делать, поэтому я подошел к человеку и попросил о помощи.

Говорю, помощи, пожалуйста. Почитать большую книгу, с шагами разобраться. Он стал моим спонсором. Вот. Исходя из своего опыта, проведения таких вот круглых столов, общения, я понял, что нельзя всех под одну гребенку. Действительно кому-то дать пинка и хорошего, а кого-то нужно и приласкать. Спасибо, я сегодня опять из-за вас трезвый.

**ОТВЕТ:** Я благодарна своим наставникам. Первая наставница была еще на первой моей группе. Она начала меня вести, мы начали с ней работать, дошли до третьего шага, и там у меня был такой спуск. Она мне просто сказала: «Знаешь, что дорогая, я не могу, ты не со мной. Давай опять начинать с первого шага, иди на малую группу». Я пришла на малую группу, и вот пятый шаг я делала своей наставнице, которая является моей наставницей по сей день.

Я благодарна ей и Богу, что она не являлась моим спонсором, а стала моей наставницей. И когда я ей сказала: «Давай работать по шагам». Она сказала: «Я не работаю по шагам. То есть, мои шаги – либо я их применяю в жизни, либо же я уже начну пить.» И в общем-то, с 1 по 12-й шаг я делаю практически каждый день. Третий шаг. Я каждый день молюсь. Я каждый день говорю: «Господи, я бессильна». В первую очередь перед алко-голем, и перед теми ситуациями, которые мне дает Бог, опять же я принимаю, что у меня есть Высшая Сила.

Третий шаг – принимаю решение перепоручить свою жизнь Богу. Четвертый шаг – я делаю, тогда когда мне он не необходим. Пятый шаг каждый раз, после четвертого. И так далее и так далее... и самое главное, что мало того, что я применяю шаги.

Сейчас я начала применять традиции в своей анонимной семье. Раньше я этого не делала. И это настолько невероятно, это настолько чудно.

Моя наставница стала для меня близким человеком. Я с самого начала могла говорить ей все, что на душе, она прекрасно знает си-нюю книгу. Она очень часто возвращает меня к ней, прочитай там-то. Действительно, в книге есть ответы на все вопросы. Если бы не было ее, я могла бы не увидеть или не услышать то, что написано в БК, то что хотели до меня донести те алкоголики, которые только начинали. Сейчас я говорю: «Благодарю тебя Господи, что у меня есть этот опыт, что я могу то, что у меня уже есть в трезвой жизни, передать своим дальнейшим подопечным». Это важно.

Мои подопечные такие же раздолбайки, как я. Но они мне дают такие ситуации, которые у меня либо идут сейчас в жизни, либо были. Мне не надо ничего выдумывать, я отдаю им то, что у меня есть, что я прошла. То, что проходят они, мы проходим вместе.

**ОТВЕТ:** Сегодня знаю одно - я не штамповщик. Как-то было такое: надо иметь 20 подспонсорных. Я говорю: «О, Господи, даже у Иисуса было всего 12 учеников» Даже Бог – 12, и это физически невозможно, это эмоционально невозможно, это как конвейер. Кто-то может? Замечательно. Мой спонсор всегда говорила - все, что помогает, замечательно» Каждому человеку свое. Свое время. Мое такое – когда готов ученик – его подводят к учителю. Когда спрашивают, кто готов быть спонсо-

ром, я не поднимаю руку. Я не знаю, готова ли я сегодня быть спонсором или нет. Бог сам знает, чего ему делать. Все в руках Высшей Силы. И он дает по силам. Один, значит, один. Два, значит два. И еще я хочу сказать, я на сегодняшний день спонсирую и мужчин и женщин, у меня есть такой опыт.

Точнее я провожу их по шагам. Поэтому я абсолютно согласна с тем, что спонсором мужчины должен быть мужчина, потому что есть вещи, которые может разобрать только мужчина. Но у меня были такие ситуации, когда спонсоры мужчины присылали ко мне на шаги своих подспонсорных.

**ОТВЕТ:** Я хочу вот каким опытом поделиться. Моя наставница умерла от онкологии. Она не была подружкой, но была близким человеком, вот таким, что как только она умерла, я вот поняла, что вообще я в жизни потеряла. Только когда теряешь, начинаешь осмыслять насколько тебе был дорог этот человек. И ее мне не хватает. У меня было даже ощущение, что я осиротела, понимаете?

Все есть, и программа есть, и служение есть, и группы есть, а для меня наставницы нету. Это очень тяжело... и сейчас я в поисках наставницы, хотя у меня есть подспонсорные, я с ними солидарна. Так что в моем случае, на моем примере, для меня это обязательно чтобы был наставник, потому что мозги пропиты напроць, ничего ты не понимаешь в этой книге, а в своей большой голове я могу такого себе там придумать, что никому мало не покажется. И подспонсорные бывают разные, конечно, к каждому подход нужен, и я согласна с тем, что я тоже не нянька, и тоже все строго регламентировано.

**Формо** <https://ezoterika1.ru>,  
<https://ya-webdesign.com/>

\*\*\*\*\*

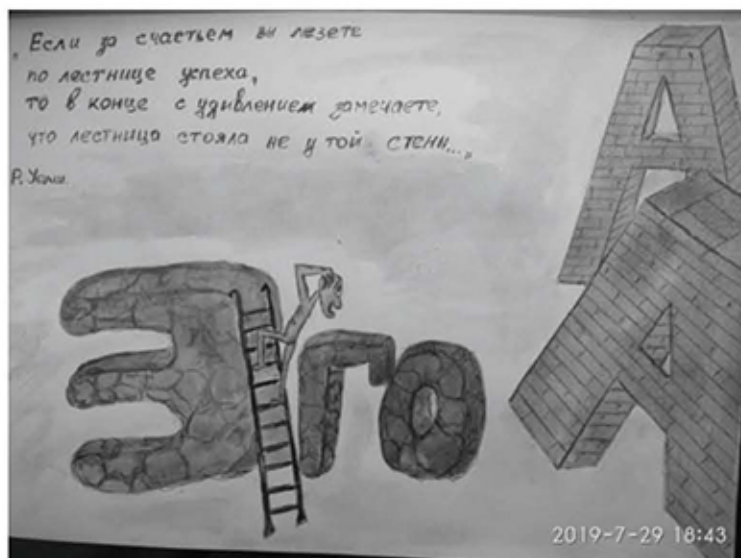
## ВТОРОЙ ШАГ СТАЛ ГЛАВНЫМ В МОЁМ БЫТИИ

Всем привет! После 13-ти лет регулярного пьянства в 51 год от роду я пришёл в АА. Первые 2 года я не пил, физически я был свободен от алкоголя, но в голове прояснения не наступало. Я упирался, умничал, доверялся своему рас-судку и верил себе. Бог, конечно, был мне другом и товарищем, но никак не был моим учителем и, тем более, силой более могущественной, чем я.

В АА на протяжении этих 2-х лет жизнь текла размеренно, предсказуемо, почти как День Сурка. Прошлое осталось позади, старые друзья канули в небытие, а новые все сплошь Анонимные Алкоголики. Встречи и время проведения без грома и молнии. Работу до пота я сам себе придумывал, но и она не приносила мне феерического успеха или всеобщего внимания. А моё эго этого требо-вало, ибо оно любило внимание и

горящие глаза, обращённые ко мне. В общем, полный набор эгоизма. Это при том, что я не пил.

Но кардинально всё поменялось, стало веселее, интереснее, духовнее, когда появились подспонсорные, на что ушло пару лет. И только когда эти подспонсорные стали задавать мне вопросы и совершать поступки, задевавшие меня, я увидел себя со стороны. Я припомнил, каким я был и понял, что не сильно-то и отличаюсь, как



от людей, делающих первые шаги в выздоровлении, так и от себя самого в недавнем прошлом.

Был очень сильный момент 2 года назад, когда один из подспонсорных рассказал мне, что его созависимая жена, год назад приведшая его в АА, уже говорит ему, что пора бы перестать ходить на собрания, поскольку он, мол, уже не алкоголик, если столько времени не пьёт. А она, соответственно, не созависимая. Лучше бы ему ещё на одну работу устроиться, а также больше уделять внимания дому и семье.

В общем, поставила перед выбором: «Либо я, либо Бог». Ну, тут я и присел! Серьёзный вопрос. И

его масштабность отличается от того, что какой-то сон переживать, или ситуацию 20-летней давности. Это здесь и сейчас, и буря в голове. Ничего, кроме как помолиться и ждать ответа Бога, я ему присоветовать не мог.

Проходит 2 года. И я оказываюсь в аналогичной ситуации. Мне пришлось выбирать. Но, я уже был готов к этому. Все эти годы я пережёвывал и рассказывал, как тот мой подспонсорный с честью вышел из этой ситуации. Не то, чтобы он поставил жену на второе место, а принял то, что Бог вообще не имеет ни места, ни пьедестала.

Он растворяет и поглощает всё: всех жён, всех женщин, всех людей «до» и «после» нашего полёта мысли или воображения. И я чётко тоже принимаю решение. Первое: здесь и сейчас. Только сегодня твёрдо поговариваю: «ситуация такая». Бог это всё! И вто-

рое: как учит наша Программа, по второму Шагу прописываю в рабочей тетради: «Я пришёл к убеждению, что только Бог может решить все мои проблемы с женой».

Я заостряю внимание: не поможет, не наставит, а именно всё решит. И вот уже полгода в семейном вопросе полный порядок! У меня нет сомнений и раздумий. Между нами есть, конечно, какие-то проблемы, «тёрки», бывают и немалые. Но, я спокоен – Бог всё решит. У меня есть, конечно, руки, ноги, уши, какие-то знания, опыт, некий набор человеческих характеристик, но, зная волю Бога и моля о даровании сил для её исполнения, я спокойно без душевных кризисов и катаклизмов решаю эти вопросы.

Второй Шаг стал главным в моём бытии. Ежедневно я с радостью просыпаюсь, а не так, как раньше, изнывая от того, что опять нужно делать то-то и то-то, идти на работу, с кем-то встречаться, делать рутинную работу по дому, тащить общественные дела.

Теперь я чётко знаю: Бог мне организует встречи, работы, ситуации. Мне это не обсуждать, не хныкать и канючить. А только брать и делать. Здоров, сыт и бодр, и всё у меня прекрасно! Бог мне всё посылает! Спасибо!

*Игорь, алкоголик из Донецка.*

\*\*\*\*\*

### ПОСЛЕДНЯЯ РЕЧЬ ДОКТОРА БОБА

(Роберт Холбрук Смит (8 августа 1879 – 16 ноября 1950))

*Это отрывок из последней большой речи Доктора Боба, как она переписана с аудио-записи, сделанной в Детройте, (Мичиган), в декабре 1948 года. Впервые напечатана в июньском номере журнала Грейпвайн, в 1973 году.*



Я уже сказал, что я всего лишь человек, и периодически начинаю думать, что этот парень Боб умный малый. У него ситуация с пьянкой схвачена как надо – доказал и продемонстрировал – не пьёт уже 13 лет. Может даже выпить парочку, и всё равно никого умнее не сыскать. Поверьте, я не шучу. Такие мысли действительно приходят мне в голову. И когда они приходят, я точно знаю, что произошло.

Видите ли, в Акроне нам крупно повезло с устройством госпиталя Святого Томаса. Отделение теоретически помещает семь алкоголиков, но добрая Сестра Игнатия умудряется раздвинуть его немножко. У неё обычно засунуты двое или больше где-нибудь ещё. Так что, как только идея, что я могу «опрокинуть парочку» приходит мне на ум, я начинаю думать: «О-о...

Как насчёт ребят в отделении? Ты не уделял им внимания последние несколько дней. Пора тебе, парниша, вернуться к делу, пока ты не влез в неприятности». И я топаю к ним, и я куда более заботлив, чем я был до прихода сомнительной идеи. Но такая мысль посещает меня изредка, и наверно будет посещать, как только я буду становиться невнимателен к ребятам в отделении.

Каждый раз, что я пренебрегал ими, я думал о Бобе больше, чем я думал об отделении. Я не был особо любящим. Эти ребята пришли туда с просьбой о помощи, а я был слишком занят, чтобы уделить им своё время, словно они были попрошайками на улице. Не хочешь возиться с приятелем? Дай ему монетку – это же так просто! Можешь дать ему две – не потому, что ты его любишь, а для того, чтобы избавиться от неудобства его цепляния за твой рукав. Ни бескорыстия, ни любви не проявлено в такой сделке.

Я считаю, что единственное служение, которое чего-то стоит – это когда мы вкладываем самих себя. А такое неизбежно требует нашего времени и усилий. Речь не о деньгах, которые мы тихонько кладём в корзину. Это нужно, но это ничто для обычного человека в наши дни, когда у большинства дела идут вполне прилично. Я не верю в то, что такая отдача может помочь кому-то остаться трезвым. А вот отдавать наши старания, силы и время – это уже другое дело. И я думаю, это именно то, что Билл понял в Нью-Йорке, а я не понимал в Акроне, пока не встретил его.

# ГРУППА! СОБРАНИЕ! ОПЫТ



Рисунок [www.shvassociation.com](http://www.shvassociation.com)

## ВОЛШЕБНЫЙ ЛИ ПИНОК, ИЛИ ДЛЯ КОГО СОБРАНИЯ АА?

«Для алкоголиков», ответите Вы. «Для каких алкоголиков?» - уточню я.

Для тех, которые малость протрезвели и стали на путь выздоровления, в головах которых уже зародились понятия 12-шаговой программы, для тех, которые соблюдают правила, или для алкоголиков с солидным сроком трезвости, для тех, которые сохранили внешнюю и внутреннюю «пристойность», или для тех, кто еще блуждает в лабиринтах своего пораженного алкоголем мозга?

«Для всех это очевидно! Но не так просто, оказывается, ответ.

Отвечаю. С собрания группы за шкуру, лицом об пол был вытасчен человек, в начале собрания назвавший себя алкоголиком.

Да, он бубнил и матом разговаривал, но не давал обратной связи, не высказывал своего мнения, а некоторых слушал молча и очень внимательно.

Во время его комментариев многие смеялись, сами шутили, а некоторые даже говорили – «Вот это я сижу!!!»

После выдворения нарушителя спокойствия началось самое интересное – обсуждение. После чего у меня и возник вышеозначенный вопрос.

Запомнились реплики из зала: «Он мешает моему выздоровлению»; «Из-за таких как он мы потеряем помещение»; «Хватит таскать на собрание бомжей».

Да, говорил, но без злобы, без агрессии, по-моему особо не понимая, для чего он здесь. Тепло, чай, много чая, можно стащить со стола ведущих пряник, дадут сигарету, обращают внимание, смеются.

Кроме вопроса – «Для кого собрания АА?» у меня появились и другие вопросы:

- Кто может вести собрания? Люди, знающие ответственность ведущих?

- Где костяк группы, помогающий в таких или подобных ситуациях, если ведущие неопытны?

Ну и в конце концов кто же таскает этих «безумных бомжей» на собрания и «безответственно» оставляет их на попечение «группы АА», которая не в состоянии потянуть новичка?

На этот, казалось бы простой вопрос после посещения собрания группы «Радио» у меня нет ответа.

*Михаил, алкоголик.*

**P.S.:** Хотелось бы, чтобы на собраниях делились опытом, силами и надеждами с новичками и теми, кто недавно в АА, а не устраивали междусобойчики.

Редакция приглашает читателей к разговору. Сталкивались ли вы с такими ситуациями?

Фото [https://regmedia.co.uk/2016/08/24/shutterstock\\_kick.jpg?x=1200&y=794](https://regmedia.co.uk/2016/08/24/shutterstock_kick.jpg?x=1200&y=794)

**Жан:** Лет пять шесть назад, приходя на собрания группы «Свет», которые в то время проходили на территории Дома Милосердия Марии Терезы во флигеле, наблюдал, как перед собранием бездомные люди сворачивали матрасы, и некоторые из них оставались на собрание.

Приходили пьяненькие и сидели, бубнили, просили дать

возможность высказаться, но ведущие и рядом сидящие относились с пониманием, просили помолчать, либо успокоиться и даже готовы были пообщаться после собрания за чаем. Видимой агрессии я к этим людям не наблюдал. Да и если возникали какие-либо непредвиденные ситуации, всегда находились люди с опытом, которые помогали в сложившейся ситуации.

Да, я понимаю! У каждого свой «социальный статус». И каждый достиг своего дна по-разному. И точно не секрет, что есть люди, которым неприятно находиться рядом с людьми «с улицы». Но, тем не менее, эти же люди готовы делиться с нами своим опытом, и давать информацию о нас.





## МОЛЧАЛИВОЕ БОЛЬШИНСТВО

Не в первый раз приходится служить секретарем на собрании. И хоть на собрание приходит до 30 человек, часто обвожу тревожным взглядом лица: «Ну, кто еще хочет сказать?» И по глазам вижу, что говорить не хочет никто.



Зачем же тогда приходиться на собрание? Здесь мы делимся опытом, силами и надеждой. Делимся друг с другом. Но получается, что те, кто не высказывается на группе, приходят с потребительской целью: взять чужой опыт, силу и надежду на выздоровление, не отдавая ничего взамен.

Причин для молчания много – кто-то стесняется, кто-то боится, что его выступление будут обсуждать и осуждать, кому-то просто наплевать.

Но, в конце концов, срабатывает элементарный эгоизм, один из основных симптомов алкоголизма – взять, ничего не давая взамен. Естественно, такое выздоровление строится на зыбком фундаменте.

Не зря одна из рекомендаций говорит о том, что каждый алкоголик болен настолько, насколько он не высказался. Вроде бы мелочь, личное дело каждого – высказываться на группе или нет. Но это основа потребительского мировоззрения: «Моя хата с краю, ничего не знаю». Следующий этап – нежелание участвовать в служении. Как метко заметила одна наша сестричка: «На манеже все те же!». Как только речь заходит о служении, взгляды становятся отсутствующими, глаза опускаются в пол, лихорадочно подыскиваются причины для отказа. Вот так, в довольно немаленькой группе, служением занимаются всего несколько человек.

С тихой завистью воспринимался рассказ Тома Айвстера из США (54 года трезвости) о том, что, когда они создали свою группу, их было 9 человек и работали 10 (!!!) комитетов. Мы пока можем только мечтать об этом. Дальше идет нежелание помогать все еще страдающим алкоголикам донесением идей в наркологиях, реабилитрах, спецтравме.

Ведь если человек не учится высказываться на группе, перед знакомыми, дружески настроенными, близкими

людьми, то намного труднее ломать скепсис и отрицание в наркологии. Большое начинается с малого. И вот разматывается печальная цепочка: молчание на группе – неучастие в служении – нежелание доносить идеи – отсутствие работы по Программе – срыв.

С первых дней создания Сообщества выздоровление строилось по принципу помощи одного алкоголика другому. Только делясь своей трезвостью с другими, я могу сохранять и укреплять ее. Поэтому работа по 5 традиции, активное участие в служении помогают мне оставаться трезвым. Очень заманчива перспектива отсидеться в тылу. Как пела в одной из своих песен «Машина времени»: «Пусть другие побеждают в войне и сжигают мосты!».

Но многие гадости в мире творились благодаря молчанию большинства. Кучка авантюристов могла захватить власть и, говоря от имени народа, бросала этот народ в пучину войн и разрухи. Мы не говорим о политике и религии, но все знаем, о чем я говорю.

У нас на группах многие практически не знают традиций, не говоря о том, чтобы использовать их в деятельности АА и в повседневной жизни. Люди не знают Принципов всемирного обслуживания и даже структуры обслуживания, имен лидеров движения. По большому счету большинству на все наплевать.

Меня поразили слова одной нашей сестры, когда мы начали жаловаться ей на некоторые неурядицы в нашем Сообществе. Она сказала:

**«ВЫБИРАЕТЕ АБЫ КОГО - ПОЛУЧАЕТЕ АБЫ ЧТО».**

Подходит время ротаций, время выбора. Не думаю, что эта статья изменит поведение большинства, но хочу верить, что она заставит задуматься и изменить свое поведение хотя бы некоторых членов Сообщества. Знакомая с психологией молчаливого большинства, я прочитал интересное высказывание: «2% людей - думает, 3% - думает, что они думают, а 95% людей лучше умрут, чем будут думать».

*Этой блистательной фразой Бернард Шоу тонко поделил людей на «умных» и «дураков». И такого соотношения - 5 и 95 - придерживались другие великие умы. Не хочется сидеть в 95 %!*

Альбатрос. Рисунок взят с <https://storm.sprashivai.ru>

## СТРАХ ПЕРЕД ЛЮБЫМ НОВЫМ ДЕЙСТВИЕМ ...

**В Сообществе я пришёл в 2012 году после реабилитра. Там мне все уши прожужжали: «Собрания, служения, спонсор, работа по Шагам».**

А мне было страшно. Страшно жить дальше. Этот страх меня и дисциплинировал. Ещё в реабилитации на группе, куда нас выводили, я нашёл спонсора, выйдя из больницы, немедленно побежал на собрание, позвонил в первый раз спонсору и начал работать по Шагам. Не хватало только служений.

Искать самому? Да вы что! Незнакомые люди и вообще, как, что, непонятно. На самом деле я боялся. Это был страх другого рода, те самые пути самого себя. Сильный, немотивированный страх перед любым новым действием, страх наказания и отсутствия сил и привычки преодолевать себя. Одна из причин, почему я употреблял алкоголь.

Однажды спонсор сказал: «Ищи служения». Деваться некуда, я сам

принял решение, я делаю, то, что говорит спонсор. Да, страшно доверять незнакомому человеку, но остаться один на один с болезнью страшнее.

Я начал приставать к ведущим групп с вопросами, но сначала ничего не нашёл.

На мой взгляд, служение ведущим отличная возможность для новичка понаблюдать за собой, плюс опыт преодоления страхов. Меня же отсутствие служения только радовало, я помнил, как в реабилитации мыл полы и как мне было стыдно, мне казалось, что все на меня смотрят и т.д. А затем на одной группе специально для меня выделили мытьё чашек в отдельное служение. Затем служения буквально посыпались, особенно после сделанной пятёрки. И если первое служение я брал по обязанности, то потом я думал только об интересах группы.

На одной группе была проблема со спикерами. А у меня есть возможность ездить по разным группам, заодно буду искать спикеров. Получи-

лось. Затем я обнаружил, что служения сближают меня с людьми. Сначала это проявилось на группах, резко, щелчком изменилось моё отношение к людям. На прошлом собрании я среди малознакомых людей, на следующем я в своей компании. Очень похоже получилось на учебных курсах. Как только я начал бескорыстно помогать сокурсникам, напряжение от чужих людей стало исчезать, мне стало проще с ними общаться. Сейчас я служу в основном потому, что это необходимо для существования и функционирования групп и Сообщества.

Дома я служу по этой же причине. (Начинаю с мелочей, вынес мусор, позвонил, спросил, что купить для дома, и купил.) Это необходимо для существования семьи. Служение это отличный способ применять, наверное, основной принцип, быть полезным другим людям.

**Вадим, алкоголик**

# ТЫ НЕ ИМЕЕШЬ ПРАВА СРЫВАТЬСЯ!

«YOU DO NOT HAVE TO SLIP»

Этот новичок был в нашей группе не очень долго, но он слышал обстоятельные разговоры о срывах и начал беспокоиться о себе. Некоторые из наших АА проинформировали его настойчиво и авторитетно: «Ты не имеешь права срываться!»

Всегда находится некоторое количество других членов АА, уже не новичков, мужчин и женщин, которые имеют трезвости от шести месяцев и до двух лет, которые периодически – каждые несколько месяцев или несколько недель – идут на небольшую пирушку.

Ничего серьезного, поймите, они очевидно не разобрались в программе и естественно не получили всех удовольствий от продолжительной трезвости. Эти колеблющиеся члены групп АА озабочены, и возможно немного стыдятся, когда кто-то бросает им со стороны упрек и провозглашает доброжелательно, «Вы не имеете права срываться!»

Один из основных доводов, который доказывает, что срыв не обязателен, простой факт – тысячи членов АА имеют два, шесть, десять и более лет непрерывной трезвости. Некоторые из них может быть не очень сообразительны, может быть не так умны, как срывающиеся, но они остаются трезвыми. Легко сказать, что срывы не нужны, как убедить вас избежать их? После наблюдения за более чем тысячу товарищами АА за девять лет, я пришёл к убеждению, что продолжительная трезвость состоит из мельчайших частиц вещественных приоритетов, и эти приоритеты могут быть развиты самим анонимным алкоголиком, если он реально хочет остановиться в питии.

Те члены АА, которые не хотят остановиться в питии, должны отправиться в другое место за советом. Какие это приоритеты? Они могут зависеть от личностных особенностей, но следующие примеры призваны разъяснить несколько основательных правил.

**Правило №1:** «Трезвость должна стать на первое место – для меня».

Члены АА, которые стараются сделать АА вторым или третьим хобби для себя, обычно имеют проблему. Мы имеем одну проблему №1, и мы должны относиться к ней с должным уважени-

ем. Трезвость не может быть подчинена в угоду: работе, семье, друзьям, соседям, болезням, пре-

## ПРАВИЛО №1

«Трезвость должна стать на первое место – для меня».

пятствиям, анонимности – или чему-либо ещё. Если мы предполагаем не иметь трезвости, мы однозначно не будем иметь и других ценностей, которые нам дороги. Пока «высшая степень» питья не

## ПРАВИЛО №2

«Я буду страдать от этой болезни. Это пройдёт. Даже если я умру сейчас, я умру трезвым».

достигнута, (так называемое дно не обретено) и еще не потеряны какие-либо ценности, то очевидно, через несколько дней питья выпивоха может потерять кое-что, если он продолжает пить.

## ПРАВИЛО №3

«Я преодолю любые преграды во имя собственной трезвости».

Если он получил трезвость и остался трезвым там, где обычно срывался, он получает значительно лучшее внутреннее состояние и может наслаждаться им. Отсюда, следует, член АА, который реально хочет оставаться трезвым, должен обозначить собственную трезвость, как первую реальную цель, и далее переделывать собственную жизнь, подчиняя её этой цели. Срывы часто происходят, когда анонимный алкоголик чувствует себя плохо. Он нервничает, боится, раздражён и находится на грани взрыва. Вторая ситуация, это провокация к выпивке, одна из вероятных персональных трудностей. Этот алкоголик не сможет

сказать «Нет» своим друзьям или товарищам по работе. Следующие два правила имеют отношение к этим часто встречающимся ситуациям.

**Правило №2:** «Я буду страдать от этой болезни. Это пройдёт. Даже если я умру сейчас, я умру трезвым».

Эта напряжённая, нервная ситуация основа большинства срывов. Алкоголик дрожит психически, а иногда физически. Он получает такое возбуждение, что находится близко к потере рассудка. Он чувствует себя так, словно он в состоянии пройти прямо сквозь потолок. Физически болезнь может иметь следующую картину. Облегчение физической боли часто представляется, как желание предаться выпивке – явно неосознанное желание – но оно захватывает алкоголика, который желает ясности рассудка. Этот вид нервного расстройства или болезненного состояния наиболее распространён у большинства алкоголиков. Некоторые кто имеет сухость много лет, и то впадают в это состояние время от времени. Они понимают ситуацию, и наверняка знают, что это чувство пройдёт. Не все члены групп АА могут быть так уверены, но они должны решиться не пить, даже если им предстоит умереть без срыва. Немногие алкоголиков действительно умерли в такой момент, но когда вы решитесь умереть за вашу трезвость, возможно, вы останетесь трезвыми.

**Правило №3:** «Я преодолю любые преграды во имя собственной трезвости». Сторонитесь друзей или коллег, которые будут убеждать и говорить, что большинство алкоголиков возвращаются к питию. Они страшатся даже розовых ушей и красных щёк. Они возбуждают в собственных и ваших умах все накопленные насмешки их друзей и коллег. Этот тип ситуации большая опасность для здравомыслия большинства новичков АА, и даже для некоторых старичков. Они смогут пере-

жить эти ситуации, если будут размышлять по следующему направлению. «Я преодолел ужасные препятствия и унижения от моей выпивки в прошлом. Если я выпью снова, я буду переживать ещё более трудные испытания в моей судьбе. Так почему бы не потерпеть немного для собственной трезвости? Я откажусь от выпивки, даже если толпа людей будет меня презирать. Даже если я упаду от смущения и унижения, я не буду пить. На самом деле, эти ужасные события, с которыми каждый алкоголик борется в собственной голове, практически никогда не происходят – но алкоголик должен подготовиться к этому. Если он предпочитает умереть от трудностей, чем отправится выпивать, он наверняка останется трезвым.

**Правило №4:** «Трезвость должна быть выстраданной».

Трезвость не может быть куплена за деньги. Многие из нас убедились, она не приносит дохода. Но трезвость имеет собственную цену, и если мы постараемся приобрести её «по дешёвке», она может ускользнуть от нас. Поэтому, если я посещаю два собрания в неделю, я не становлюсь трезвым. Я буду совершенствоваться в программе при 4-х или 5 собраниях в неделю. Наряду с этим расширю мою другую активную деятельность в АА (служение): работая на кухне, приводя других алкоголиков на собрания, встречаясь за чашкой чая с другими членами АА, помогая интергруппе делать звонки в наркоцентры, читая литературу АА, хотя бы несколько минут в день по телефону (это более прогрессивно, чем обсуждать прелести выпивки) и т.д.

Эта интенсивная деятельность имеет практический смысл. Она позволяет объяснить членам АА, кто только появился в группе, и имеет маленький успех, что положительные изменения придут. Иначе, они могут постараться приобрести трезвость более лёг-

ким путём. Но обычно это не получается. Каким-то образом, Джон остаётся сухим без посещения

#### **ПРАВИЛО №4** «Трезвость должна быть выстраданной».

большого количества собраний. Некоторые остаются сухими своим собственным путём... «Но что остаётся делать мне?» Если член АА обнаруживает, «что не совершенствуется в программе», он должен решить в дальнейшем увеличить объём с активной работы в АА. Или другими словами, отдавать – не деньги – но самого себя более щедро. Естественно эти границы деловой активности могут потребовать некоторой жертвенности. Возможно, это тоже необходимо.

#### **ПРАВИЛО №5** «Старайся положиться в значительно большей степени на персональный контакт с Твоей Высшей силой».

**Правило №5:** «Старайся положиться в значительно большей степени на персональный контакт с Твоей Высшей силой».

Некоторые новые члены АА могут быть не готовы для этих шагов, которые связаны с Высшей силой. Для них использование «Правила №5» может быть приостановлено; но они могут по возможности читать эту краткую часть без насилия над собственными принципами. Некоторые из нас, кто радуется трезвости, просят эту Высшую силу каждое утро о благосклонности и поддержки на протяжении всего будущего дня. «Чтобы не случилось, не дай мне выпить первую рюмку в этот день – (чтобы не случилось)». Вечером мы благодарим за день, который

прошел, и смотрим вперёд в завтра, смиренно испрашивая у Него, «только двадцать четыре часа» не более, откровенности, трезвости и духовности», просим Его помощи на завтра по «улучшению качества трезвости» также настоятельно, как и «увеличения количества дней» нашей трезвости. У нас не должно быть желания ограничить наши просьбы утром и вечером. Когда мы входим в ресторан с боссом или двумя другими ВИП, когда мы покидаем зелёное восемнадцатилетнее поле и теряем голову во время домашней вечеринки, когда мы чувствуем одиночество в этом громадном городе – какое бы несчастье не случилось, я повторяю, – «Ничего не может случиться такого, что заставит меня выпить первую рюмку!»

Это есть осознанный контакт с Господом! Это так просто сделать. А то, что этого не хочет делать срывающийся агностик или атеист, большая ошибка. Кто знает, возможно, это принесёт им трезвость. Совершенно ничего не имея, что он тогда сможет потерять?

Эти пять правил не панацея. Другие члены АА могут придумать и другие подходы для себя, но эти пять являются основными для множества самых распространённых случаев. Они убеждают нас, что трезвость должна быть нашей первой ценностью и чтобы сохранить её, мы должны быть готовы на любые испытания, любую боль или проблему. Мы стараемся заслужить нашу трезвость, отдавая самих себя щедро, совершенно не скупясь, и поддерживая интимный контакт с Высшей силой, благодаря молитве и благодарности.

Ты не имеешь права срывать! – и если вы примете эти пять предложенных правил, вы возможно не сорветесь! Это и есть цена воздержания где угодно.

*Перевод статьи из «Грейтвэй» за сентябрь 1955. Фото <https://24smi.org/>.*



**Теперь с первого шага и все сначала!** У меня сейчас отношения с одним из наших, из АА. Он женат, 13 лет трезвости, но человек без шагов, никогда их не делал, не имел и не имеет спонсора...

Он хороший человек, заботится обо мне, а я как зависимая личность впала в зависимость от него, стала зависеть от его эмоций и настроения. Но он здесь ни при чем, проблема во мне, я стала зависимой от него и не умею быть сама счастливая, не обращаю внимание на его плохое настроение. Сейчас работаю над этой зависимостью!

Как же все это начиналось? Начало моей трезвости 15 июня, срыв через год, 09 сентября...

Сначала работала с психологом, после у меня появился спонсор и с ним

# Я СОРВАЛАСЬ

я ссорами и перерывами на месяцы дошла до 8 шагов... сейчас у меня нет спонсора и я опять вернулась к психологу, т.к. мне самой с собой (одной) разобраться и копаться в себе очень сложно. Я должна хоть что-то делать.

Психолог выявил 3 причины моего срыва:

**1. Отношения.** Я сейчас в отношения с одним из АА. Он трезвый 12,5 лет без шагов и спонсора, можно представить сложности его характера. Две психически больные головы стали зависеть друг от друга...

**2. Обидчивость.** Я очень обидчивая. Раньше я мстила, была агрессивной, пила и мне было легче, а сейчас я как маленькая девочка обижаюсь, надуваюсь и плачу.

**3. Отдых.** Сорвалась там, где солнце, пляж, все улыбаются, пьют и веселятся, вот и я расслабилась...

Почему я сорвалась, мое мнение: 1. Деструктивные отношения, 2. Сон на лаврах, минимальная работа по программе. Могу сказать только одно. Перед походом в бар я плакала и молилась, просила забрать желание выпить. Выпить хотелось из-за боли, жалости к себе, что я такая неудачница, что у меня нет того чего я хочу, что человек, который рядом, ведет себя не так как я хочу. Чувствовала, что если с кем-нибудь поговорю, то меня могло бы отпустить, но я пожалела денег, как бы это глупо не звучало. Я была в роуминге и написала смс, на которую конечно не получила ответа. Накатило одиночество и я пошла в бар. Пить было невкусно, пила и плакала, продолжала жалеть себя, после пошла за второй, но четко почувствовала, что если не остановлюсь, мне конец...

Тяга была безумная, в номер привела и уложила меня в постель наверное Высшая сила и я уснула. Ночью несколько раз просыпалась и хотела идти в бар, но было очень страшно это сделать, чувствовала, что не остановлюсь. Следующий день был сложный, хотелось выпить, вечером друг узнал об этом и теперь всегда был рядом. Две недели меня просто разрывало, он это видел и понимал, что происходит со мной, был заботлив, внимателен и терпелив. Я выжила, сейчас все ок, пить не хочу и боюсь. Боюсь, что не смогу остановиться одна (в одиночестве), т.к. я не умею просить о помощи, говорить, когда мне больно и плохо...

Ну вот, описала свои чувства и действия. Теперь у меня психолог + АА собрания, спонсора у меня сейчас нет, т.о. я не шагаю... Лечусь от эмоциональной зависимости. У меня очень много ненависти и претензии к себе и своей жизни... Хотя, как бы это глупо не звучало, я ни особо напрягаюсь что-то делать... У меня такое чувство, что трезвая я только физически, а эмоционально - пьяная (неадекват). Полный бред и замкнутый круг, из которого в одиночестве мне не вырваться».

Ольга.

# РОМАНТИЧЕСКИЕ

## ОТНОШЕНИЯ НА ПЕРВОМ ГОДУ ТРЕЗВОСТИ

В Сообществе всегда ведётся много разговоров по поводу отношений. Не означает ли это, что в целом они представляют для нас идею фикс? В конце концов, мы ведь всю жизнь искали кого-то, кто помог бы нам чувствовать себя лучше. И теперь, когда мы больше не можем пить, если конечно хотим выздороветь, отношения выглядят заманчиво.

Но в Большой Книге говорится, что от нас требуется неумолимая честность, не так ли? Значит, если у вас меньше года трезвости, вот что вам следует делать. Если вами кто-то заинтересуется или вы заинтересуетесь кем-то и при этом вы хотите остаться трезвыми, то очень важно быть **абсолютно честными**.

Поэтому я прошёлся по Большой Книге и по 12&12, где нашёл упоминания того, какими людьми мы являемся.

Итак, если мужчина или женщина заинтересуются вами, то вам необходимо сообщить им следующее:

«Знаешь, мне объяснили и я верю, что от меня требуется неумолимая честность. Поэтому, если ты хочешь встречаться со мной, очень важно, чтобы у тебя было понимание того, кто я и что я собой представляю.

Несмотря на то, что я выгляжу вполне сформировавшимся взрослым человеком, на самом деле я являюсь инфантильной, претенциозной и эмоционально незрелой личностью.

Обычным для меня является состояние растущей тревоги, депрессии и страха, которые совмещены с чрезмерной бурей страстей по любому поводу.

Это состояние подогревается навязчивой непреодолимой потребностью контролировать всё, а также внимания и безоговорочного одобрения по отношению ко мне. Поэтому в своей жизни я постоянно испытываю беспокойство, раздражительность и неудовлетворённость. Ещё я регулярно демонстрирую плохую приспособленность к жизни, полную отрешённость от реальности и к тому же явную психическую ущербность.

Это, скорее всего, будет влиять на моё душевное состояние и периодически отражаться на моих отношениях с тобой. Мои мысли будут порождаться сотнями форм страха, самообмана, своекорыстия и жалости к себе. А всё это заставит меня жить в постоянных опасениях и злопамятстве, не считаясь с остальными. Таким образом, исходить я буду из эгоистичных и нечестных побуждений. Побуждений, которые, если о них не позаботятся, приведут к жизненно опасным уровням похоти, гордыни, завистливости, жадности, лености и чревоутодия — я превращусь в омерзительное существо и буду злоупотреблять всем, чем смогу. В свою очередь, это поспособствует обострению моей ранимости и тогда всё, что я увижу или услышу, будет воспринято мною на личном уровне.

Я не люблю критику в свой адрес, и терпеть не могу похвал. Я не в силах вынести эмоциональных страданий, и я не собираюсь страдать в одиночку. Присоедини к этим качествам моё отягощающее стремление добиться совершенства и защитную реакцию, с которой начинается всё, что я делаю. А так как я панически боюсь, что обо всём этом узнают, мне необходимо обосновывать, преуменьшать, оправдывать и отрицать любые мои действия, обвиняя в происходящем тебя и всех остальных, в усердных попытках не быть выведенным на чистую воду. По этим причинам я тороплюсь злиться и не спешу с добродетелью. Я порицаю и осуждаю всех и всё, что попадает на моём пути. Полное пренебрежение является самой яркой чертой моего характера. Я буду сопротивляться на каждом шагу.

Вот кто я и чем я являюсь. Так что мои отношения с тобой будут основаны на этих чувствах и мыслях».

**ХОЧЕШЬ СХОДИТЬ ПОУЖИНАТЬ СО МНОЙ?**

Марк Хьюстон — Даллас, штат Техас

## В ГРУППЕ ТОЛЬКО... ДЕВУШКИ

**Идея о создании женской группы зрела несколько лет. Будучи в Нью-Йорке, удалось посетить женскую группу АА. Более того, в расписании группы было указано, что группа для тех, у кого более 5 лет трезвости.**

**Н**а тот момент у меня не хватало несколько месяцев до данного срока, но совершенно не было сомнений, что меня туда могут не пустить. Так и было – по правилам группы участвовать в собрании могла какая угодно представительница женского пола вне зависимости от срока трезвости, да и вообще наличия такового.

«Поражение в правах» касалось только тех, кто хотел высказаться. Ведущая давала слово действительно не всем. Но в конце собрания было сказано: «а теперь все, кто хочет высказаться, пожалуйста, поднимите руку», и ведущая выбирала самостоятельно из проявивших желание. Отдельно пригласили высказаться меня как гостью, опять же, не взирая на то, что фактически у меня было менее 5 лет. Какая-то интуитивная ответственность ведущей, она все замечала и вела группу как уверенный капитан судна.

Что это были за женщины! Большая часть старожилов группы – леди далеко за 40–50 лет трезвости, с ходунками, слабослышащие, слабоумные, но уж точно быстро думающие и активно общающиеся. Старушки-хохотушки. И я захотела такую старость! Именно после этой группы страх старости, еще не успев подступить в силу возраста, сразу растворился.

Повседневная рутина ну и потенциальная революционность идеи создания аналогичной группы в Москве на несколько лет отодвинули возможность воплощения задуманного. И как это обычно бывает, решение пришло быстро и безапелляционно, когда молодой человек на рядовом собрании в блоке объявлений довольно буднично сказал, что через неделю открывается группа АА для мужчин. Вот оно! Пара звонков

боевым подругам, председателю группы «Центр» и все. Мы есть. Правда, не канонически как в США, но в перспективе.... в перспективе...

Формат группы АА «Центр» для женщин: один час рабочей, даже можно сказать «программной» группы. Каждое собрание разная ведущая вправе выбрать, отрывок из какой книги будет являться темой собрания: «Анонимные Алкоголики», «12 шагов и 12 традиций», «Жить трезвыми». Так же зачитывается ежедневное размышление и у участниц собрания есть возможность предложить одну свою тему.

**К**огда я сообщила своему спонсору, что стала одной из основательниц такого формата группы в Москве, то встретила непонимание и вопрос – а как же 3 традиции? Резонно. Как же прекрасно, что на все 3 традиции у нас есть 4 традиция, говорящая о том, что группа может быть самостоятельна во всех вопросах, только если это не может стать помехой другим группам или АА в целом. Групповым сознанием мы не нашли, чем же группа может повредить. Да, в Москве уже давно работает группа для женщин «Девчата», но в другие дни. Каждое собрание начинается с того, что ведущая сообщает участницам алгоритм действий в случае, если на группу пришел мужчина. Мы рекомендуем выйти любому участнику собрания и проинформировать

мировую «коллегую», что следующее собрание будет через 1,5 часа здесь же, а если это новичок, то наша ответственность поделится идеями о сохранении трезвости, но за пределами самого собрания, не прерывая работу.

Нам важно не делать из этой группы клуб домохозяйек, где обсуждаются исключительно «женские штучки», как не делать? На данном этапе – это придерживаться тем, насущных для любого выздоравливающего алкоголика, вне зависимости от пола, расы и вероисповедания. Отличительной чертой такого формата групп, на мой взгляд, является возможность максимально открыто заявить о своей насущной проблеме и сразу же получить опыт в концентрированной форме. Не раз и не два мы уже дружно ревели в три ручья по поводу отношений с мамами, детьми, мужчинами. Одна боль, но и одно решение – программа каждый день.

Пока получается. Каждое воскресенье на группе собирается от 12 до 25 алкоголичек, мы рады новичкам, и я точно знаю, что группу не только рекомендуют новичкам, но и предлагают в качестве первой группы АА (несколько раз нам говорили сами девчонки, что их «отправили» с информационного телефона АА Москвы прямиком на женскую группу «Центр»).

**Г**руппа «Центр» действительно максимально приближенный вариант того, что в США называют «Клубом АА», местом, куда страдалец или выздоравливающий алкоголик мог бы прийти практически в любое время суток.

Теперь есть группа для мужчин, для женщин, на «Радио» по воскресеньям можно посмотреть и обсудить тематический «наш» фильм, что дальше?



## «ПЕРВАЯ МУЖСКАЯ ГРУППА АА В МОСКВЕ И, ВОЗМОЖНО, В РОССИИ»

Мужская группа появилась в Москве в начале 2017 г. Изначально она называлась «Мужское собрание группы Центр». К осени 2018 г. мы сообразили для того, чтобы зарегистрироваться в качестве самостоятельной группы АА. Насколько мы знаем, это первая мужская группа АА в Москве и, возможно, в России.

В свое время я посещал собрания мужских групп в США (Сан-Франциско), и мне нравилось, что на них ничто не отвлекает от Программы. В смешанных группах, как в любом коллективе, иногда возникают симпатии (взаимные или нет), а бывает, что и ревность, и другие эмоции или мотивы, отвлекающие от сути работы группы. В мужской группе такие вещи сведены к минимуму. Кроме того, какие-то вещи не очень комфортно обсуждать в смешанном коллективе (секс, семейные проблемы, финансы и т.п.) поэтому мне хотелось, чтобы и в Москве появилась мужская группа. Тем более, что женская группа «Девичья» к тому времени уже существовала много лет.

В первых порах у многих в АА к нам были вопросы: не нарушает ли однополость группы 3-ю традицию, и что мы будем делать, если случайно придет женщина?

В брошюре «Группа АА – там, где все начинается»

ся сексуальной инвентаризации или семейных отношений.

Когда мы только начинали, напки собрания начинались с 15-минутного спикерского выступления. Спикер задавал тему, и также можно было предложить свободные темы – что волнует, что хотелось бы обсудить. Через какое-то время мы услышали спикерское выступление Криса Р. на группе «Радио», где он говорил, что смог протрезветь только на группе по изучению книги «Анонимные Алкоголики» – где у каждого участника в руках была книга, и обсуждался только материал из нее. Тогда мы решили попробовать новый формат – когда у всех в руках книги. Мы закупили книги, и сейчас человек читает вслух один-два абзаца и высказывается по прочитанному, затем следующий читает и высказывается – и так мы идём по кругу.

Как только мы изменили формат изучения БК, посещаемость увеличилась. Книга сама привлекает людей. По субботам 15-20 мужчин приходят к нам. Бывает, собирается и по 30.

Мы стараемся сделать так, чтобы у нас была настоящая Группа АА – которая полностью соблюдает 12 традиций, серьезно относится к служениям, поощряет спонсорство, товарищеские отношения и взаимопомощь.

Для ответственных служений у нас предусмотрены цензы, чтобы на них могли попасть только люди, действительно делящиеся Программу АА. Например, Секретарем группы может стать только тот, кто прошел все 12 шагов, в том числе полностью выполнил 9 шаг. Если у человека есть недоделанные возмещения ущерба по 9 шагу – мы не считаем, что он «прошел» Программу. Представителем по групповому обслуживанию может стать только тот, кто изучал 12 традиций или имеет спонсора, изучавшего традиции, к которому может обратиться за опытом – мы хотим быть уверены, что человек будет представлять нас в органах обслуживания в духе 12 традиций.

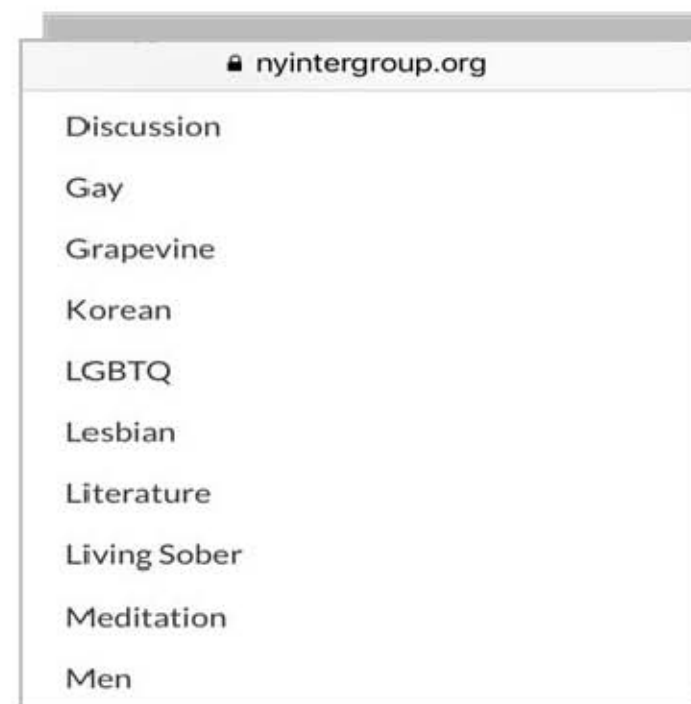
Ведущий собрания должен в шагах дйти как минимум до 9 и сделать более половины возмещений ущерба.

У нас нет критериев оценки прохождения шагов, мы просто слушаем, как человек рассказывает о своем опыте, и это либо убеждает членов группы, либо нет. Если к человеку есть вопросы, мы обычно не стесняемся их задавать. В конечном итоге все решается голосованием. Также до голосования мы просим человека выйти, и, если есть желающие обсудить его кандидатуру без него, проводим такое обсуждение. Несмотря на цензы, желающих служить на нашей группе больше, чем вакансий.

Темы собрания, глава, либо материал по шагам, определяются ведущим из числа вносимых членами группы предложений. Это позволяет четко придерживаться принципа изучения глав и шагов Большой книги, а так же экономить общее время, не отвлекаясь на сторонние немаловажные обсуждения – которые, как правило, происходят по окончании собрания за чашкой чая и все чаще юбилейным тортом, что также стало нашей прочной традицией!

За два года своего существования «Мужская группа» доказала свою необходимость и жизнеспособность – у нас сложился твердый костяк из членов группы, многие из которых уже прошли все 12 шагов и передают свой опыт следующим поколениям.

И. (Секретарь «Мужской группы»).



говорится, что можно создавать мужские, женские, молодежные группы и т.п. В США, где появилась Программа АА, однополые группы имеют давнюю историю.

Если взглянуть на расписание собраний крупного города США (на скриншоте расписание групп Нью-Йорка – прим. ред.), – увидим огромное количество мужских, женских и других специализированных групп. В России за последние годы появились мужские, женские, для молодежи и ЛГБГ группы.

Что касается женщин на собраниях, то мы приняли решение спрашивать женщину, находится ли она в критическом состоянии, и если да – то мы ее пустим, и собрание станет общим. Если же ошиблась расписанием, то мы вежливо объясняем ей, где и когда пройдет ближайшее общее собрание. За два года нашего существования женщины не приходили ни разу.

Также у многих было впечатление, что на «Мужской группе» обязательно должны обсуждать женщин и секс. На самом деле мы читаем и обсуждаем текст Книги «Анонимные Алкоголики», а женщины – довольно редко, и только там, где Программа касает-



«В сообществе недавно. Уже понял, что на собраниях о религии мы не говорим. Но, оказавшись на собрании одной из групп, услышал молитву «Отче наш». Более, того, оказывается в Москве целых пять групп, на собраниях которых читается эта молитва: «Апрель», «Крылья», «Новый свет», «Рехавит», «Трезвая точка», «Утро».

А что говорили об этом отцы основатели АА?»

*Павел, алкоголик.*

### ПИСЬМО БИЛЛА УИЛСОНА ОБ ИСПОЛЬЗОВАНИИ МОЛИТВЫ ОТЧЕ НАШ НА СОБРАНИЯХ АА

(<https://www.silkworth.net/pdf/BillsLetterAboutTheLordsPrayer.pdf>)

14 апреля, 1959

Дорогой Расс,

Право же, сожалею о моей задержке с ответом. Мы с Лоис долгое время были за границей, а за этим последовала вспышка длительного гриппа, который распространился в Нью-Йорке. Мы уже в порядке, однако я всё-таки хотел объяснить мою задержку.

Теперь о теме внесения Молитвы «Отче наш» в каждое собрание АА.

Эта практика, вероятно, пришла из Оксфордских Групп, которые были влиятельны в раннюю пору АА. Ты возможно заметил в «АА взрослеет», какой была связь этих людей с АА в действительности. По-моему, произносить «Отче наш» было их обычаем в конце каждого собрания. Таким образом, это довольно плавно перешло в повсеместный обычай для нас.

Разумеется, всегда найдутся те, кто якобы обижен из-за введения какой угодно молитвы на обычной встрече АА. К тому же, иногда сетуют, что «Отче наш» – это христианский текст. Тем не менее, эта молитва столь широко распространена, что аргументы её христианского происхождения выглядят отчасти притянутыми. Правда так же, что большинство АА верят в какого-то Бога и в то, что связь с Ним и сила доступны благодаря Его милости. Так как это является всеобщим согласием, по-видимому, единственно правильным будет, чтобы Молитвы о Душевном покое и «Отче наш» использовались в рамках наших собраний. Судя по всему, нет необходимости уступать чувствам наших агностических и неверующих новичков вплоть до того, чтобы держать в тайне свет нашего маяка.

Впрочем, у нас тут ведущий собрания обычно предлагает тем, кто пожелает сделать это, присоединиться к нему в Молитве «Отче наш».

**Худшее, что происходит с отказавшимися, это то, что им приходится послушать её. А это, несомненно, полезное упражнение на терпение в их стадии развития.**

Вот, по сути, итог темы Молитвы «Отче наш», насколько я припоминаю. Твоё письмо заставило меня задуматься, в связи с чем именно ты поднял этот вопрос.

Вместе с тем, пожалуйста, знайте, как сильно мы с Лоис дорожим вашей дружбой. И пусть Промысел Божий даст пересечься нашим дорожкам в ближайшее время.

*Преданно вам, Билл Уилсон.*

### THE LORD'S PRAYER AT A.A. MEETINGS

April 14, 1959

Dear Russ,

Am right sorry for my delay in answering. Lois and I were a long time out of the country and this was followed by an attack of the marathon type of flu that has been around here in New York. We are okay now, however, but I did want to explain my delay.

Now about the business of adding the Lord's Prayer to each A.A. meeting.

This practice probably came from the Oxford Groups who were influential in the early days of A.A. You have probably noted in AA. Comes of Age what the connection of these people in A.A. really was. I think saying the Lord's Prayer was a custom of theirs following the close of each meeting. Therefore it quite easily got shifted into a general custom among us.

Of course there will always be those who seem to be offended by the introduction of any prayer whatever into an ordinary A.A. gathering. Also, it is sometimes complained that the Lord's Prayer is a Christian document. Nevertheless this Prayer is of such widespread use and recognition that the arguments of its Christian origin seems to be a little farfetched. It is also true that most A.A.s believe in some kind of God and that communication and strength is obtainable through His grace. Since this is the general consensus it seems only right that at least the Serenity Prayer and the Lord's Prayer be used in connection with our meetings. It does not seem necessary to defer to the feelings of our agnostic and atheist newcomers to the extent of completely hiding our light under a bushel.

However, around here, the leader of the meeting usually asks those to join him in the Lord's Prayer who feel that they would care to do so. The worst that happens to the objectors is that they have to listen to it. This is doubtless a salutary exercise in tolerance at their stage of progress.

So that's the sum of the Lord's Prayer business as I recall it. Your letter made me wonder in just what connection you raise the question.

Meanwhile, please know just how much Lois and I treasure the friendship of you both. May Providence let our paths presently cross one of these days.

*Devotedly yours, Bill Wilson, WGW/ni  
Mr. Russ, From the A.A. Archives in New York*

## ДОРОГИ, КОТОРЫЕ МЫ ВЫБИРАЕМ

**Пришел как-то представитель BBSS на Московскую Ассамблею группы зарегистрировать. Мы говорим, АА, но формат, спиральный, углубленный прохождения шагов. Так говорю это же семинар, а не группа. Нет, молчит, группа, но со своим прохождением шагов. Ладно.**



Странно думаю, «метод» твой же, как и проходил со своим первым наставником (вроде как по Скату, но не по Скату, потому что Скот сам в офисе, что есть метод имени его). Дальше больше. Так как я не прошел шаги по их «методу» (определяет видимо ведущий перед собранием), то и высказаться по теме смогу только после того как дам 9 шаг по ББСС. А до тех пор сиди и слушай,



потому что до этого у тебя были «неправильные шаги». А кто и как это определяет? У меня 4-7 лет трезвости, и очень ответственное служение). Все, занавес.

На мой взгляд, важно не как

проходит шаги, а кто их преподносит. Наставники (спонсор). Сколько же сложности.

Лезут в личную жизнь, с кем спать, с кем разводиться, с кем жить, что ответить жене/мужу, в

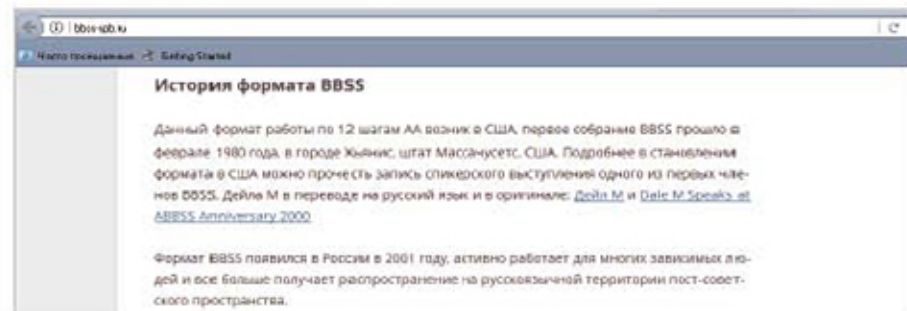
### «Московский листок АА» — Ноябрь (№11) 2017

#### ПОЧТА «МЛ»

«Добрый день. В протоколе заседания ОИГ, опубликованном в «МЛ»-10 прочитал, что группе BB SS «Начало» было отказано в размещении информации о ней в справочнике и на сайте. Этой же группе было отказано в размещении информации и в октябре. Не могли бы вы пояснить, чем это было вызвано?»

Дмитрий В., алкоголик.

От редакции: «МЛ» публикует протокол заседания ОИГ, в котором отражается решение группового сознания. Чтобы избежать сплетен и кривотолков, - провести экспресс-опрос по итогам голосования возможности не было, да и не ставилась такая задача, предлагаем вам взглянуть на скриншоты сайтов, определяющий категории людей, которые могут воспользоваться BB SS и сделать свой вывод.



Если ваша зависимость иного рода — добро пожаловать в параллельные сообщества.

Впрочем, если кому-то помогают другие методы и средства, никто не вправе указывать, каким путем лучше идти к выздоровлению.

**Перевод:** Являетесь ли Вы членом анонимных алкоголиков, анонимных кокаинистов, анонимных наркоманов, или других анонимных сообществ, основанных на 12-шаговой программе - мы здесь, чтобы обменяться нашим опытом, силой и надеждой друг с другом, чтобы решить наши проблемы и помочь другим выздороветь.

В данном случае большинство вопросов исчезает при первом просмотре изображения.

BB SS работает для **МНОГИХ ЗАВИСИМЫХ** людей.

Название сообщества «Анонимные алкоголики» говорит само за себя и каждый раз напоминает нам о том, что наша проблема — **АЛКОГОЛИЗМ. КТО ВЫ?**



какой позе делать детей... А уж психологи, психиатры какие из них «отменные», аж по 16 колонок придумали в 4 шаге! **16, Карл!!!**...

Не каждому грамотному психологу придет в голову так нагружать пациента. При этом сидит с кататоническим хоботком и явной картиной маниакальной пизофрении. (психиатрия мое хобби). А как сажают на чувство страха! Если ты не сделаешь что я говорю, ты **сдохнешь!** Если уйдешь от меня, тоже **сдохнешь!** У тебя нет выбора – ты **сдохнешь!** На чувствах страха новички делают все, что им говорят. Вокруг таких наставников собирается «паства», которая потом его же и восхваляет. Ну и конечно же, Мы не любим быть как все, как все это скучно. Нам нужна уникальность, реализация собственной гордыни, нам нужно свое царствие.

В жизни не всем удаётся реализоваться, а вот в наставничестве, в АА и т.д. ...

О, тут огромный разбег, делаю что хочу, ответственности ноль, а хочу повелевать разумами людскими.

Кто придумал обривать налысо женщин на берегу реки в третьем шаге? (*Не пугайтесь, это не BBSS – прим. ред.*) Билл? Боб? Первая сотня АА?

Кто решает, как мне жить? Что есть, что пить, с кем спать?

В определенных «методах», линиях прохождения 12 шагов АА новички, да и не только, впадают в такую зависимость от «своей вет-

**Что такое Back to Basics? Это метод** прохождения программы 12 шагов, **ЗАИМСТВОВАННЫЙ** у Анонимных алкоголиков, **изложенный** в книге «Back to Basics» (кто видел эту книгу на русском языке – вопрос редакции) автора Волли П. Этим методом пользовались в 1930-1940 гг., он позволял сохранять трезвость и достичь высокого процента выздоравливающих, от 50 до 75%. Пользуясь этим методом, вы сможете пройти все 12 шагов за очень короткий промежуток времени: 2-3 недели.

Трезвость – это свобода от **ЛЮБОГО** вида зависимости.  
<https://secure40.securewebsession.com/aabacktobasics.org>  
**AA Back to Basics.** P.O. Box 91648. Tucson, AZ 85752-1648, (520) 297-9348 (Office). (520) 297-7230 (FAX),  
**Email: admin@aabacktobasics.org**

Как видите, даже адрес подан в рекламе очень грамотно и хитро. Вначале известная аббревиатура, а уже потом привязка к местности.

**И ЭТО НЕ НЬЮ-ЙОРК, где находится штаб-квартира АА**

ки», наставника, что потом реально не могут различить, где божественное начало, а где людской конец.

Иногда мне попадаются наши товарищи, которые после «16 колонок 4-го шага», просят о наставничестве, и искренне подетски восхищаются простоте шагов, любви бога и своей!! жизненной ценности. И да, они до сих пор трезвые и счастливые.

У нас свобода. У нас все еще свобода. Каждый волен делать что хочет и как хочет. В любом человеке, оторвавшемся от алкоголя, я вижу только любовь ВС к нему, а не человеческие потуги. Если вам помогает эти «индивидуальные, уникальные пути», слава Богу. Но зачем переть в АА, то что им не принадлежит и не присуще.

Я каждое утро, вместе с медитацией занимаюсь сексом. И мне **ЛИЧНО** это круто помогает. Но я никогда не понесу это на собрание АА, и уж тем более не буду заставлять подопечных принимать мой опыт. В АА не должно быть каких-то индивидуальных таинств, обрядов, построгов. Это может и спасет десятки, но сотни уходят и не возвращаются. Каждое утро я прошу Бога сделать все просто, как ему угодно. Каждый вечер, перед сном, я говорю: " Боже, спасибо что дал прожить этот день так, как я его прожил". У меня нет Бога в 4 шаге. Мне не за что на него злиться. Кого задел, извините, это только моё мнение.

**Алкоголик Анвар**

## О Сообществе Духа

Дорогие друзья!

Я очень рада приветствовать вас из России!

Меня зовут Светлана Ш. Я – член АА, делегат Мирового Собрания по обслуживанию от АА России и в настоящее время я служу председателем Международного комитета Российского Совета по обслуживанию АА.

Некоторое время назад много материалов «Конференции «Сообщества Духа» дошло из США до АА России, они были переведены, напечатаны и сейчас продаются.

Поэтому они доступны каждому.

Но мы спорим об этом. Поэтому нам нужен ваш четкий ответ:

Считаете ли вы сами ваши Конференции «Сообщества Духа» частью Содружества АА или нет?

Большое спасибо вам за ваш ответ!

С наилучшими пожеланиями, Светлана Ш.

Привет, Светлана!

Спасибо тебе и приветствую тебя взаимно!

Меня зовут Стивен Тай. Я председатель Конференции Сообщества Духа 2013 г. в Колорадо.

Здорово узнать тебя! Спасибо за твой вопрос. Он может быть сложным!

«Конференция Сообщества Духа» не является частью Содружества АА.

Для этого есть несколько причин:

- Мы являемся самостоятельной, независимой организацией, которая отделена от АА в целом.

- У нас есть Совет Директоров, которые назначаются, а не выбираются.

- Мы работаем на основе нашего Устава, который мы написали.

- Мы являемся благотворительным обществом с ограниченной ответственностью ( LLC).

- Мы включаем и АА и Ал-Анон (иногда и Алатин).

- Мы используем наши собственные деньги (образуемые в основном от регистрационных взносов)

мы никогда не используем деньги АА и Ал-Анона.

- Нас не включает в расписание ни Совет по обслуживанию, ни ГСО.

Хотя мы не связаны с Содружеством АА и не организованы Содружеством АА, наша цель – нести послание

выздоровления, как оно написано в книге «Анонимные алкоголики», всем – и алкоголикам, и их семьям, и друзьям.

Я надеюсь, мой ответ помог вам. Пожалуйста, не колеблясь, задавайте мне любые другие вопросы:

мы с радостью поделимся нашим опытом. Спасибо тебе, Стивен.

bcc12@fots.com

## Я ПРЕДУПРЕЖДАЛ!

(<http://www.aagrapevine.org/forum/334>, Thu, 2014-07-31 17:28, Corky S, 7-8-1971, Dallas, TX)

**На собраниях АА я постоянно слышал: «Что случилось с ветеранами»? Что же, теперь я сам ветераном, и я знаю, что случилось. Однако я замечаю, что никто и никогда не поднимает этот вопрос всерьез.**

Я протрезвел 8 июля 1971 года, в возрасте 30 лет, в Сан-Антонио, штат Техас. Для временной привязки — Bill W. скончался в январе 1971 года за шесть месяцев до этого. Сегодня мне 73 года и длительность моей непрерывной трезвости составляет 43 года.

В 1974 году вопросами выздоровления от алкогольной зависимости стали заниматься официальные медицинские учреждения, финансируемые правительством.

С целью «охватить помощь» как можно большее количество людей, страдающих зависимостью, зачастую не только и не столько от алкоголя, было объявлено, что «...алкоголь есть наркотик, есть наркотик...».

Эта концепция, по сути приравнивающая алкоголь к другим веществам, изменяющим сознание, стала проникать на собрания АА. **«Те, кого этому учили и кто, в свою очередь, учил других, которые тоже начинали учить этому кого-то еще...».**

Сегодня эта концепция принята группами АА. Содружество АА воспитало во мне понимание, что я могу быть либо частью проблемы, либо частью решения. Или-или. Третьего не дано.

Меня также учили, что если моя домашняя группа нарушает Традиции АА, настоящие или подразумеваемые, мне нужно найти себе другую домашнюю группу. Иначе, оставаясь членом группы, нарушающей традиции, я, по умолчанию, одобряю эти нарушения.

К 2000-му году стало очень сложно найти группу АА, которая не нарушала хотя бы одну из Традиций, а иногда и больше. Когда я задавал вопросы об этом членам групп, мне отвечали, что это происходит в большинстве групп АА. Такова была логика оправданий. В 2000-м году я жил в Хьюстоне, штат Техас. Я бы вступил в группу АА, которая полностью следовала Традициям АА и говорил всем, что ишу такую группу. В это время мне довелось посетить районную конференцию АА, посвященную Традициям и первое, о чем заговорили выступающие, это то, что групповое сознание преобладает над Традициями. Если группа позволяет нарушение Традиций — это нормально. Я немедленно покинул эту конференцию.

Вскоре после этого из-за стихийного бедствия мне пришлось переехать в район Ричмонд, Вирджиния. Но там ситуация была еще хуже и через 3 года мне пришлось вернуться в Техас, в район аэропорта Даллас Форт Уорт. Наверняка в этом огромном мегаполисе, новом для меня, должно быть много групп, которые следуют Традициям. Что же, с момента моего возвращения прошло уже 3 года, а я все еще не нашел такую группу. Хотя бы одну.

Около года назад я сдался и перестал искать. Для меня это печально, но это то, что выбирают члены Содружества. Если вам кажется, что вы и ваша группа застрахованы от нарушения Традиций, подумайте еще раз. Помните, то, что другие группы нарушают Традиции, не может служить оправданием для вас.

Хочу привести несколько примеров нарушения Традиций, которые стали общепринятой практикой.

**Принятие денег от всех, кто дает.** Помните - «Каждая группа опирается только на добровольные пожертвования своих членов, отказываясь от помощи извне». Иногда на открытых собраниях пускают по кругу корзинку с тем, чтобы все - члены и не члены Содружества (?) могли сделать пожертвования. Хуже того, иногда конкретно обя-

вляют просьбу пожертвовать \$3 или \$4, если кто-то может. Также некоторые группы используют пожертвования, чтобы накормить бездомных или даже организовать вечеринку группы. Большинство групп продает на собраниях кофе и объявляет цену в \$1 или \$2 за чашку и «пей сколько хочешь на этом собрании...».

**Группа АА не должна никогда и ничего продавать.**

Хочу добавить — я видел, как на одном и том же собрании корзинку пускали по кругу несколько раз для сбора денег на различные нужды. Иногда пускают по кругу банку или несколько банок.

**Разрешение для людей, не являющихся членами АА участвовать в собраниях.**

По определению, на Открытом собрании АА разрешено присутствовать кому угодно. Люди, не признающие себя алкоголиками, могут присутствовать как наблюдатели.

Но на всех Открытых собраниях, куда я ходил, гостей, не членов Содружества, призывают и поощряют к выступлениям. Группы принимают людей, не являющихся алкоголиками, в свой состав с предоставлением права голоса.

Группа нуждается в деньгах — так давайте привлечь деньги из вне!

Я лично видел большой плакат снаружи клуба АА на главной улице города с надписью: «Гаражная распродажа АА в эти выходные!».

Группам нужны деньги, поскольку они тратят больше, чем собирают.

Общей проблемой является аренда помещений. Группы часто используют хорошие, дорогостоящие помещения для своих встреч. Очень редко собрания проходят в традиционно недорогих церковных помещениях. Также группы оплачивают услуги профессиональных уборщиков из собранных средств, вместо того, чтобы убирать помещения самостоятельно. Их метод решения проблемы — провести дополнительный сбор средств. Пустить корзинку по кругу и попросить положить в нее больше одного доллара.

Пожалуй, наиболее вредоносное действие по отношению к АА сегодня — это включение наркозависимых людей, не имеющих проблем с алкоголем и способных успешно пить(?) в состав групп АА.

На каждом собрании найдется по меньшей мере один человек, который будет настаивать на обсуждении его или ее проблемы с наркотиками. И будет долго обсуждать именно наркотическую проблему, поскольку алкогольной у него или нее нет.

Извините, но это не является нашей общей проблемой и ее обсуждение на собрании АА исключает большинство участников собрания из дискуссии.

Если мне захочется услышать о проблемах с наркотиками, налипшим весом, одержимостью, курением, навязчивостью или чем-то еще, я пойду на собрание того Содружества, которое применяет программу 12 Шагов для преодоления зависимости именно от этих проблем.

Есть еще многое, очень многое, о чем хотелось бы сказать, но вы, очевидно, больше не хотите слушать.

Содружество АА меняется к худшему и, как результат, Содружество АА умирает.

Давным-давно уже было сказано — если Содружество АА будет разрушено, это произойдет изнутри.



**ОТ РЕДАКЦИИ:** Этот пост на странице «Грейнвайна» вызвал немалое количество откликов среди англоязычных членов АА. Что скажешь ты, читатель?



## МАТ

14 июля 2018 года я перестал осознанно материться. Мне и раньше это не нравилось, а теперь просто стало физически плохо от употребления мата.

Тут сразу появилось моё кривое зеркало - меня стало коробить от мата как на собраниях, так и в быту. Моя нечестность проявляется в том, что я спокойно слушаю панк-рок, хотя и не подпеваю.



Бывает, человек усердно молится в церкви, а выйдя из храма, с наслаждением матерится. Тут видна какая-то двуличность и имитация духовности.

Вместе с тем я понимаю ощущения новичка или срывника, пришедшего на группу. Трудно контролировать свои слова, жесты и мысли, когда нет того багажа знаний, которые дают Шаги. Поэтому когда мат проскакивает у других, я должен спокойно это воспринимать и отпускать. Зачастую многие ораторы применяют мат как для эпатажа, так и для усиления высказывания, чтобы всколыхнуть публику и оживить этим свою речь. Такие спикерские выступления выглядят более жизненно, запоминаются и получают больший отклик.

Ещё одна черта, которую я недавно у себя заметил и назвал «синдромом жандарма». Заметив нарушения анонимными братьями и сестрами правил группы через голову ведущего поправлять их. Вот дефект характера, который мне ещё предстоит отдавать Богу для уничтожения.

## ТЕБЕ ЭТО НАДО?

В очередной раз разос... с женой. Как всегда, слово за слово, морковкой по столу. Очередной вынос мозга и взрыв эмоций. Причём во мне уже сидел трезвый алкоголик и тихонько что-то говорил мне в ухо. Я головой понимал, что не стоит ввязываться в склоку, но втянулся.

Чтобы не наговорить лишнего я вырубился спать. Замечательное свойство моего организма лечить стресс сном. Перед этим успел коротко, но горячо помолиться, прося Бога помочь увидеть проблему и разрешить её с его помощью.



Проснувшись и включив комп, сразу же получил ответ от Бога - меня попросил о помощи один человек. Пока помогал ему, попросил первого наставника принять 10-й шаг.

Наставник, выслушав меня, дал один инструмент. Назовём это

«Тебе это надо»? В любой ситуации, прежде чем что то сделать (вступить в конфликт, ответить на оскорбление, написать сообщение конкретному человеку или группе лиц) надо задать себе простой вопрос - «Тебе, Лёша, это надо»? Что я хочу получить и чего планирую добиться своими действиями и какую реакцию со стороны оппонента я хочу получить и могу получить (почувствуйте разницу могу и хочу).

В большинстве случаев я хочу отстоять любой ценой свою точку зрения, переломив точку зрения оппонента, что непременно вызывает скандал или хотя бы раздражение. Это проявление моего ЭГО в полный рост. Даже если я и выигрываю в споре или в ссоре, мне это не полезно как алкоголику. Я от этого себя буду всё равно эмоционально плохо себя чувствовать и задаю себе вопрос «Это того стоило»? Конечно же нет.

Теперь, имея этот инструмент, и ставя его фильтром между мозгом и ртом, я прежде спрашиваю себя «Мне это надо»?

Большинство бытовых ссор просто уходят. Да смирение начинает работать - я не могу изменить другого человека, не изменившись сам.

## БЕЗУМИЕ В ТРЕЗВОСТИ

Проанализировав свое безумие в Программе, я стал вычленять проблему и искать корни вспышки. Обычно это лёгкое успокоение в трезвости на первых днях, месяцах... Я трезв, я могу решить ту или иную проблему (*проседание\* в шагах 1-3*). Сразу заметил, что очень много своего «Я».

Со временем понял, что меня начинает всё потихоньку раздражать - выбешивать (*проседание 10-ки*). Появляется саможалость и

мысль «Может я и не алкоголик». Появляется лёгкое чувство отрицания Программы и тщетности потраченного на Шаги времени. Сковарка\*\* безумия заряжена! Это может продолжаться не один день. С небольшими промежутками. Отследить на первых порах достаточно тяжело. Постепенно в довесок появляется психосоматика - головные боли, неконтролируемый жор, боли в сердце, общее состояние разбитости. «Жизнь г., а мы глисты». Тут отследить состояние уже практически невозможно. Нужна группа, собрание, доверенное лицо или наставник.

Проговаривая любую неприятную ситуацию, мы выпускаем это пар из сковарки и к нам возвращается здравомыслие.

Если же мы этого не делаем, то приходит **Безумие**. Моё сознание разделено. Трезвая часть с охрениванием наблюдает, что делает безумная часть мозга, перехватывая рычаги управления. Это похоже на камнепад в горах, когда маленький камень раздражения приводит в движение большие камни и этот процесс становится неуправляемым. Вот на этом безумии я и творю дикие иррациональные вещи: кидаю в стены соевые, матерюсь на близких, «ухожу из семьи навсегда пошли все на ... уроды».

Лекарство для меня пока одно - качественный десятый шаг:

- остановиться (пипец как сложно);
- продышаться (молитва при бешенстве не идёт, связь с Богом отсутствует, абонент недоступен);
- побыть одному или что у меня сбрасывает на 100%, сказать «Боже, помоги мне найти правильный путь в данной ситуации, будь рядом со мной» и лечь спать;
- позвонить, написать доверенному лицу или наставнику, попытаться проговорить\прописать ситуацию;
- когда уйдёт безумие, проанализировать ситуацию и найти источник\источники проблемы;
- разработать алгоритм поведения в подобных ситуациях - как я должен **БЫЛ** себя вести и как я **должен** вести себя в похожих ситуациях в будущем;
- поблагодарить Бога за полученный опыт;
- идти делать 9-й и 10-й шаги, если накосячил с кем то в приступе Бешенства. Всё

\*Проседание - я забываю или не делаю шаги, начинаю играть

роль *Бога, Жандарма, Юриста, Руководителя и т.п.*

\*\*Сковарка - кастрюля для приготовления пищи под давлением.

## ВЫШЕДШЕМУ ИЗ СРЫВА

Здравствуй, далёкий анонимный бро или сестричка! Поздравляю тебя с выходом из срыва.

Хочу тебя поддержать. Через срыв в той или иной форме проходило и проходит ежедневно целая масса алкоголиков. У меня алкогольного не было, но было несколько эмоциональных, которые не менее опасны как для моего здоровья, так и для моей жизни в целом.

Ничего не бойся и не волнуйся. Наше Сообщество как раз и состоит из людей, переживших свои падения.

Здесь я встретил ту чуткость, доброту и понимание, которых не встречал, пожалуй, никогда и нигде. Помолись и приходи на наши собрания.

## МАНИПУЛЯТОРЫ



Когда я начал прописывать свои дефекты характера в шестом шаге, я столкнулся с таким понятием как благоприобретённые дефекты, или их ещё можно назвать дефектами, помогающими выжить в этом с(т)ран(н)ом мире. Одним из дефектов является манипуляция.

Мой мозг научился вычленять в речи, поведении и поступках людей их слабые и сильные стороны и выработать целый комплекс шагов по тому какую маску лучше надеть и как лучше приспособиться, получив максимальную выгоду от человека.

Приступив к 6 шагу я понял, что манипуляция и приспособленчество это дефект моего характера и мне придётся отдать его Богу, так как тут намешано всё, что я с такой тщательностью вычленял из своих обид в 4 шаге: страх, своекорыстие, нечестность и эгоизм.

Значит от этого мне нужно избавляться. Как? Да очень просто и охренительно трудно.

Во-первых стать самим собой. Убрать маску и реально относиться

ко всем людям с любовью. Уже на этом этапе я заметил, что большинство ситуаций разрешаются сами собой. Люди не видят во мне опасность (мне от них ничего не надо) и сами расслабляются.

Надо помнить одно. Люди сами по себе очень хорошие. Доброта в них заложена Богом и когда они успокаиваются, исчезает та настороженность, которая была в моих с ними отношениях, мы можем плодотворно и конструктивно взаимодействовать друг с другом. Это крайне важно как в семье, на работе, так и в Программе.

Во-вторых. Снимая маску, мы в очередной раз видим свои новые дефекты характера, а это новое поле деятельности для выздоровления.

Теперь о родных и близких.

Я выздоравливаю. Я изменяюсь. Человек приспосабливается к любой жизни. Мои родные и близкие на протяжении дооолгих лет жизни со мной алкоголиком выработали свою линию поведения, привыкли к ней. Это стало их зоной комфорта.

Логическая цепочка: «муж нажрался - поорала - вышел из запоя - сидит на чувстве вины - можно получать от этой скотины все бонусы за потраченные нервы», уже не работает.

Срабатывает желание, иногда неясное, вывести меня из себя, чтобы попасть опять в ту атмосферу, которая была, когда я употреблял. И чем реже это удаётся, тем сложнее моим родным живётся со мной. Тут моя обязанность не мешать им выздоравливать, а создавать атмосферу добра и понимания в семье.

Постепенно новое поведение моим близким начинает нравиться и обещания, написанные в главе «Новые отношения в семье» наконец-то сбываются.

Я не говорю что это легко. Это сложный процесс, моя вечная 9-ка (и постоянная 10-ка :)), который требует от меня колоссального терпения, смирения и любви. Но это происходит. Моя семья этому пример. Отношения с женой не стали идеальными, но мы уже строим планы на будущее как наше, так и наших детей.

С Уважением, ААлексай Fuzz.  
 Домо <https://olida.livejournal.com>,  
[www.kistine.ru](http://www.kistine.ru)

## «...ДАРЮ И ПОЛУЧАЮ В ДАР БОЛЬШЕ»

**Мое пьянство начиналось вполне оптимистично. Учился я в 7-м классе, старшие ребята предложили прогулять тренировку в спортивной секции и пойти пить портвейн на заброшенную стройку, от случайных прохожих подальше. Я украл дома немного денег, чтобы вступить в эту авантюру, и пошел. Мокрый снег, грязная каша под ногами, какой-то строительный мусор, на душе кошки скребут за украденные деньги, а я выпил стакан портвейна, и эта стройка и эта погода и этот день мне стали лучшими в жизни: спокойно, уютно, вокруг все приятные люди. Иллюзия, конечно, но за этой иллюзией я бежал последующие 17 лет жизни.**

История пьянства - это непрерывная история потерь. В первую же детскую выпивку я потерял честь: красть плохо, красть нельзя, но ради выпивки можно и украсть.

Из самых крупных потерь были карьера, здоровье и смысл жизни.

Карьеру потерял как-то легко и без сожалений. 6 лет в институте делал научную работу, лежало сделанное научное открытие, ждала именья аспирантура в академии наук. Но я пришел пьяным на распределение и отказался от аспирантуры, пошел на скорую помощь работать сутки через трое, а если честно, то пошел выпивать трое суток через сутки дежурства.

Здоровье тоже потерялось незаметно; даже когда пьяному в электричке проломили кастетом голову, не придав этому большого значения, убежал от скорой помощи и пошел дальше пить.

Самой неожиданной потерей была потеря смысла жизни. Я гордился тем, что никому ничего не должен, что хорошо зарабатываю, пью на свои, да еще и неработающую жену с детьми содержу. Я гордился, а жена отдала младшего

ребенка в ясли и устроилась на работу: дескать, ей легче работать, чем зависеть от моего пьяного настроения.

**История пьянства - это непрерывная история потерь. В первую же детскую выпивку я потерял честь: красть плохо, красть нельзя, но ради выпивки можно и украсть.**

Жена устроилась на работу, а в тот же день вечером я пошел на свое первое в жизни собрание группы АА. Я знал об этих собраниях в течение 5 лет, но пошел именно тогда. Такое вот дно со мной приключилось: мои близкие не хотят от меня даже денег, не говоря уже о мне самом.

Я по жизни страдаю комплексом отличника, всегда должен быть в числе первых и в числе лучших: в школе, так 3-е место в городской олимпиаде школьников, в институте так красный диплом и в десятке лучших факультета. И в АА

во мне включился этот комплекс, благо со второго моего прихода на собрание у меня появился спонсор (сейчас таких людей чаще зовут на-

ставниками), и был это человек недюжинный, дважды кандидат наук, преподаватель высшей школы, раскрещенный сын священника и просто умница. И я уперся в шаги: сделать их как можно лучше и как можно быстрее.

Очень страшно было делать 5-й шаг: не веря в бога, я признал более могущественной силой группу; а раз в 5-м шаге требуется признать перед богом, мне по логике вещей требовалось признать перед всей группой. Не просто было на такое решиться, и я решил делать шаги не по порядку.

Что ж, шаги с 6 по 12 мне пришлось делать дважды в двух качествах: сначала «как получится», а потом «как правильно» после пятого.

Но даже с петляниями по программе, все равно уложился в 2 с половиной месяца.

Не могу сказать, что за 10 недель истовой работы по освоению программы мне удалось вернуть все свои алкогольные потери. Что-то вернулось практически сразу: чувство не напрасности своей жизни, чувство нужности. Что-то вернулось

много позже и совсем не таким, каким ожидал; например, за годы трезвости построилась довольно успешная карьера, но совсем не такая, о какой мечтал студентом. Что-то если и вернулось, то совсем незаметно; то же здоровье: вроде не жалею, а вроде как хотелось бы реже болеть и побольше сил.

Главным подарком программы стало то, чего у меня не было до знакомства с алкоголем, и что манило, но не достигалось пьянством - чувство, что мне нравится моя жизнь. Это появилось в трезвости, и это вполне объективно. Моя работа заключается в деланье того, что мне нравится, что я бы делал даже бесплатно, а мне за это еще и достойно платят; я окружен приятными мне людьми; и даже в мире вещей я имею всё, что мне нужно для комфортной жизни плюс еще чуть-чуть. И самое главное: люди, простые человеческие отношения - я сейчас дарю и получаю в дар больше, чем мог приобрести за деньги в те времена, когда полагался в этом мире только на себя и на выпивку.

**ЖИЗНЬ - ЭТО ПОДАРОК  
ТЕБЕ ОТ БОГА,  
А ТО, КАК ТЫ ЕЕ ПРОЖИВЕШЬ -  
ЭТО ТВОЙ  
ПОДАРОК БОГУ.**



**Меня зовут Михаил, и я все еще алкоголик.**

# ДОЙТИ до РУЧКИ И ДО СОБРАНИЯ

**М**еня зовут Сергей — я алкоголик. «Вчера я встретил приятеля. Мы не виделись несколько лет. Зашли выпить чаю». Эти четкие и ясные три строчки ещё лет пять назад для меня были бы просто невозможны. На грани фантастики... Все дело в последнем слове — остальные так и должны остаться на своих, причитающихся им местах. Вместо «чая» — многоточие... Многоточие же могло принять любые, самые чудовищные формы... Я мог оказаться в канаве. В милиции. Даже на больничной койке. Выбирайте любой из неоправданных вариантов. И не сомневайтесь в его нестратимости.

Я не стану рассказывать, как все начиналось. Всё как у всех — одинаково с одной стороны и, как водится, совершенно индивидуально с другой. Причинно-следственные связи нарушены, запутаны, как заграничный котёнок клубок шерсти...

Я не стану рассказывать, как все начиналось — я расскажу, как это закончилось.

Попадание в зависимость невозможно отследить — не верьте тем, кто говорит. Я брошу когда захочу. Эти слова — как диагноз. Это признак зависимости, к сожалению далеко не первый. И все мы — алкоголики — проявляли эти слова. Пока сами не перестали этому верить.

Попадание в зависимость — штука коварная. Алкоголь постепенно становится членом семьи... Парадоксальным образом становится и её главным врагом. И камнем преткновения. Алкоголик вдруг обнаруживает, что в его пьянстве виноваты муж, жена, тёща, начальник... Собака, наконец. Не говоря уже о стране и государственном строе.

**АЛКОГОЛИЗМ — БОЛЕЗНЬ.** Если кого-то не убеждают труды высокопоставленных ученых — посмотрите на глубоко похмельного человека... Болит! Как же тогда в болезни можно обвинять тещу? Начальника? Собаку? Не говоря о стране и государственном строе? Если в своем насморке я ищу провски родных и близких мне людей, это, простите, тоже диагноз.

**АЛКОГОЛИЗМ — БОЛЕЗНЬ.** Если её не лечить — болезнь эта — смертельная. И некрасивая. И симптомы её одинаковы для всех. Одинаковы и уродливы, как все другие симптомы других смертельных заболеваний.

Казалось бы, куча доводов «против». Заключение врачей. Слезы родных. Потеря самоуважения. Пора бы сделать выводы! И алкоголик их делает! Алкоголик делает кучу и тучу выводов относительно врачей, родных и себя самого! Делает выводы и, что кажется непостижимым, выбирает алкоголь! «Спит и шьёт» — нередко слышим мы от родственников больного! «Пока есть на что пить» — зачастую злорадствуют они же. Но алкоголик, по поговорке про свинью, находит грязь даже в стерильных условиях. Не найдя, где спать, он найдёт, где выпить... И окажется в канаве. В милиции. На больничной койке... О дальнейших бесперспективных перспективах говорить не хочется.

Когда я понял, что меня затянуло, я пошел к докторам. Съел какую-то таблетку, которой хватало ровно на месяц. Потом закодировался, повторил в трубку, похожую на стетоскоп: «Пить не буду». Не пил около месяца. Потом нынул — шлягой за вышивку стали голоса в голове. В прямом смысле слова. Думаете, меня это останавлило? Ничуть. Теперь голоса были моими спутниками. А глушили они, как не сложно догадаться, алкоголем.

Откуда же взялся... чай? Тот самый, в начале заметки? Как же это закончилось? А вот как:

У меня заплетались ноги. Или язык. Но, скорее всего — и то и другое. Денег не было. Семьи тоже. Уже не было. Выхода я не видел. Была зима. Мне хотелось уснуть в снегу и не просыпаться. Про Анонимных Алкоголиков я что-то знал... Слышал про какие-то Группы от бывшей жены. Естественно, с неохотой кивал. В ту зиму я вообще все делал с неохотой. Исключая употребление этилосодержащих продуктов. В общем, бывшая жена дала мне денег. На провад. Дойдя до Группы пешком, эти деньги можно было сэкономить. А алкоголики — великие экономы. Короче, я дошел. До ручки и до Группы.

**К**лянусь, никакого озарения не было. Да вообще ничего не было — пришел пьяный человек, отсидел час. Ну, поклонался глазами. Выйдя на улицу после — ответил на какие-то вопросы незнакомых улыбочных людей. При расставании кто-то похлопал меня по плечу: «Ты давай, ходи. Мы все так начинали».

«Мы все так начинали» — этого оказалось недостаточно, но это было необходимо. И я пошел ещё раз. Предварительно взяв у жены какие-то деньги. Великий эконом.

Я не понимал — «как!» Как эти трезвые и уже немного знакомые люди могли быть такими, каким был тогда я? Пьяными, слабыми, уставшими от жизни? Это сейчас я думаю — как от жизни можно устать? Я задал этот вопрос и получил исчерпывающий, но от этого не более понятный ответ: «Это чудо». Чудом для меня тогда была только упавшая с неба бутылка водки. Остальных чудес я не принимал.

Месяца через полтора я впервые пошел на Группу, не взяв денег у жены. Это был первый маленький шаг, хотя до трезвости было далеко.

**Группы Анонимных Алкоголиков бесплатны. От Вас не потребуют ни паспорта, ни даже какой либо записи в учетной книге. Просто потому, что такой книги нет. От вас даже не потребуют... трезвости. Здесь не говорят о политике и не спрашивают вероисповедания. Здесь те люди, которые попали в беду. И те, которые с бедой справились и хотят помочь сделать это другим.**

*Слава, сегодня с вами, трезвый!*

## «AWESOM» ЗНАЧИТ ЗДОРОВО!

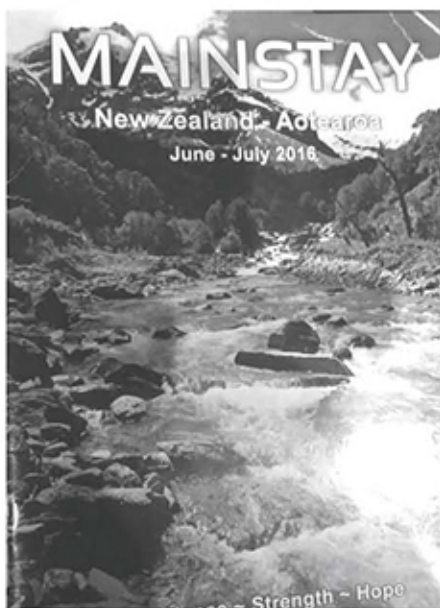
С 11 по 14 июля 2019 года в городе Гонконг прошел 13 АОСМ

**АОСМ (Asia Oceania service meeting) – это собрание по обслуживанию анонимных алкоголиков стран Азии и Океании. Собрание проходит раз в два года, в нем принимают участие представители – международные делегаты от стран Азии и Океании. Основная цель АОСМ – это нести вести тем алкоголикам, которые все еще страдают. АОСМ ищет пути для того, чтобы выполнять эту цель, и проводит форум, где делегаты делятся опытом, силами и надеждами стран, которые они представляют. Оно также выражает групповое сознание региона и обеспечивает связь со Всемирным собранием по обслуживанию АА.**

Опыт показывает, что наличие структуры обслуживания помогает более эффективнее нести вести тем, кто еще страдает. АОСМ способствует созданию структур обслуживания, которые подходят и нужны для каждой отдельно взятой страны, и помогают структурам обслуживания АА расширять возможности несения вести каждому алкоголику через общение, литературу и учреждения.

АОСМ не имеет власти над группами. Решение, принимаемое здесь, затрагивает только само собрание АОСМ.

На 13 АОСМ присутствовали делегаты из 14 стран: Австралии, Гонконга, Индии, Ирана, Китая, МЕРКАА/ MERCAA (Middle East Regional Committee for AA), (Региональный комитет стран Среднего Востока), Монголии, Новой Зеландии, России, Сингапура, Таиланда, Фиджи, Южной Кореи, Японии, а также два представителя из Генерального офиса обслуживания (Нью-Йорк), наблюдатели из Австралии, Индии, Китая, США, Южной Кореи, Японии.



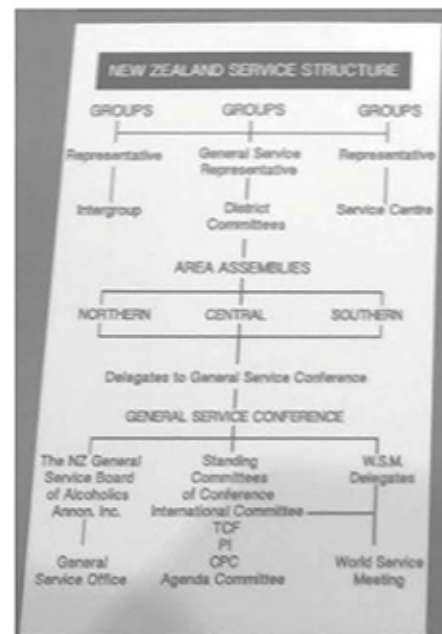
Делегаты рассказывали об истории АА в их странах, о структуре обслуживания АА, делились опытом по информированию общественности.

Делегат из Фиджи присутствовал на АОСМ впервые и рассказала, что развитию АА в Фиджи помогли АА Австралии, которые провели здесь свой национальный форум в 2016 году. В рамках этого форума был проведен день информирования общественности, в котором приняли участие 400 профессионалов, 140 из которых сотрудники министерства здравоохранения. Сейчас на Фиджи есть группы АА (5 онлайн и 1 «живая»), вебсайт, есть телефон горячей линии, печатается литература. Члены АА рассказывают о программе в больницах, ребцентрах, проводят презентацию в тюрьме.

Приятным сюрпризом было участие делегата из Южной Кореи. Нужно отметить, что АА Южной Кореи не присылали своего делегата с 2001 года. В настоящее вре-

мя в Южной Кореи насчитывается 186 групп, которые проходят на корейском языке и 12 групп, которые проходят на английском языке. Есть два офиса обслуживания для корейских групп в городе Сеул и для англоговорящих групп в городе Осан. Есть два вебсайта. У англоязычных групп есть структура обслуживания, которая и выбрала делегата на АОСМ.

Как следует из сообщения делегата от Ирана, их также коснулись проблемы единства в АА. В Иране насчитывается 200 групп в 14 округах, есть структура обслуживания, Совет обслуживания, Генеральный офис в г. Тегеран, есть лицензия на издание литературы АА. Также существует еще один офис обслуживания в г. Машхад. И еще один совет обслуживания. Этот офис издает литературу АА и продает ее, не имея лицензии. Члены совета обслуживания собирались вместе с целью объединения, на эту встречу они пригласили международного делегата из Франции. И хотя две структуры обслуживания еще не объединились, процесс идет, и есть надежда, что случится.



Интересным опытом поделился делегат из Австралии. 10 июня, в день основания АА группам предлагают собранные в этот день пожертвования используются для несения вести в Тихоокеанском регионе. Из собранных денег 25% перечисляют в GSO в Нью-Йорк в

литературный фонд, 75% идет на оплату расходов международных делегатов и на помощь странам АОСМ. Вообще АА Австралии помогает развивать движение АА на Фиджи и Соломоновых островах, в Индии и Монголии.

Региональный комитет АА Восточной Сибири и Дальнего Востока России также пожертвовал на АОСМ \$100. Казначей АОСМ сердечно поблагодарил нас за это пожертвование.

В Сингапуре, Таиланде сообщества АА англоязычные и малочисленные. В Таиланде проходят 200 собраний в неделю, а в Сингапуре 39. В обеих странах есть структуры обслуживания и веб-сайт. В Таиланде структура обслуживания включает в себя домашние группы, районные комитеты и округ. В Сингапуре это домашние группы и Интергруппа. В Таиланде изготовлена тайская версия презентации АА для профессионалов, которую они показывали во многих лечебных учреждениях и сейчас его начинают использовать как учебное пособие.

В Индии начато взаимодействие с Вооруженными силами (сухопутные войска, ВМФ и ВВС). Недавно были переданы книги Анонимные алкоголики, также командование госпиталя пригласило членов АА принять участие в семинаре об алкоголизме.

В Монголии первое собрание АА прошло в ноябре 1998 года, в настоящее время насчитывается 107 групп, есть структура обслуживания, Генеральный Офис обслуживания, раз в два года проводится конференция и национальный форум.

Делегат от МЕРКАА (Региональный комитет стран Среднего Востока) представлял 10 стран: Объединенные арабские эмираты, Бахрейн, Катар, Оман, Ливан, Кувейт, Иорданию, Саудовскую Аравию, Египет и Судан.

Сообщество в этом регионе состоит в основном из граждан других государств, которые временно живут и работают или путешествуют в указанном регионе. Коренные жители этого региона приходят на собрания АА редко. Но есть

и приятная новость – в некоторых странах региона налажено сотрудничество с местным правительством, которое поддерживает сообщество АА и даже предоставляет помещения для проведения собраний.

В Китае движение АА началось в 1990 году. В настоящее время в 7 городах проходят собрания АА. В г. Пекин есть структура обслуживания, которая включает домашние группы и Интергруппу. Есть веб-сайт, а также несколько онлайн собраний, которые помогают алкоголикам, проживающим на отдаленных территориях найти поддержку.

В Японии собрания АА проходят почти по всей стране. Япония разделена на 7 округов и каждый округ имеет свой местный офис

### Where New Zealand's AA money came from - to GSO (2016 figures)

- 7<sup>th</sup> Tradition basket 71%
- Literature sales by NZ GSO 22%
- Other (conventions/bequests) 7%

обслуживания. Округ – это префектура, равносильная штату в США. Есть Генеральный офис обслуживания, ежегодно проходят конференции, есть совет обслуживания. В настоящее время почти каждый страдающий алкоголик может получить помощь от АА. Однако, несмотря на то, что АА очень распространены в Японии, профессионалы знают об алкоголизме немного. Поэтому информирование общественности в Японии на стадии развития.

АА пришли в Новую Зеландию в 1946 году. Здесь есть структура обслуживания, которая включает в себя, группы, районные комитеты и Интергруппы, округа, окружные ассамблеи, которые выбирают делегатов на конференцию. Есть совет обслуживания, который состоит из попечителей максимум 2-х не алкоголиков и минимум 6-ти алкоголиков, казначея, председателя и секретаря.

Новая Зеландия это единственная страна, у которой пожертвования по 7 традиции

составляют 71%, 22% от продажи литературы, и 7% от форумов.

В рамках АОСМ прошла презентация сотрудников GSO Нью-Йорк Евы С и Дэвида Р.

Дэвид Р. рассказывал роли литературы АА в работе по информированию общественности. Он говорил о том, как важно, чтобы обложки книг, брошюр и флаеров были привлекательными. Как пример привлекательности он показал книгу «Ежедневные размышления», которая издается в России. Он также говорил, что сейчас все более востребованным становятся аудиокниги, поэтому нужно подумать об издании аудиокниг и брошюр.

Евы С. делала презентацию о роли международного отдела в сотрудничестве с профессиональным сообществом и информированием общественности. Она рассказывала историю о том, как врач из Германии обратился к ней с просьбой рассказать об АА. Она сопровождала его на собрании, рассказывала об истории АА. Много лет спустя она встретила мужчину, который пришел в АА благодаря весте от этого врача. И таких историй у нее было много. Она говорила, что нужно рассказывать о таких чудесных историях, о наших друзьях, которые помогают нести нашу весть тем алкоголикам, которые все еще страдают.

Также была работа в комитетах. Я работала в комитете по веб-сайту и литературе.

Очень удачно, на мой взгляд, прошел воркшоп, который был своего рода инвентаризацией АОСМ. На нем мы делились опытом и мнениями об АОСМ, что работает, что мы можем делать лучше, какая наша основная цель. Делегаты были полны энтузиазма, было озвучено много новых предложений для того бы сделать наше собрание еще более привлекательным. Мы обменялись контактами, создали чат, чтобы оставаться на связи в течение следующих двух лет.

13 АОСМ прошел очень плодотворно. Один из делегатов назвал его «Awesome», что значит классно, здорово! Таким он и был.

*Международный делегат 1 срока на АОСМ Ульяна М. Фото автора.*



# АНОНИМНЫЕ ОСТРОВА АФРОДИТЫ



**А**Прежде чем рассказать о том, как АА чувствует себя на Кипре, позволю себе несколько слов о самом острове и его особенностях с точки зрения алкоголика. раз уговорюсь, что все написанное основано на личном опыте жизни на Греческой части Кипра, в основном в Пафосе. На Турецкой (Северной) части я был всего несколько раз, и как там обстоят дела с описываемой темой не очень в курсе. На Кипре мирно уживаются представители нескольких национальностей, формирующих «алкогольный ландшафт», или, если угодно, алкогольный этнос острова.

Большинство жителей греки-киприоты. Как и у многих других средиземноморских народов, алкоголь у киприотов – земледельцев, пастухов и рыбаков, тесно вплетен в культуру и быт, в большом почете виноделие и самогонование. Даже вождение автомобиля «подшофе» в народе не считается таким уж страшным делом (допустимая норма после вступления в ЕС 0,22 промилле, но до 1,2 штраф всего 200 евро).

На первый взгляд греков-пьяниц или алкоголиков вокруг видишь довольно мало. Сильно пьяный киприот на улице или в баре – большая редкость. В компаниях они любят выпить и пьют, как правило, от души, но в большинстве не переходят «границ дозволенного». На первый взгляд может показаться, что проблема алкоголизма для киприотов и вовсе не существует, но пожив подольше, понимаешь, что не все так гладко.

То тут, то там, особенно в женских разговорах, всливаются рассказы о разрушенных семьях, в которых муж «пил и бил», зачинаешь замечать вывески на греческом «Психиатр, нарколог анонимно». Со временем начинаешь понимать, что проблема есть, но она загнана внутрь. Греков-киприотов просто мало и все местные фактически знакомы друг с другом если не напрямую, то через знакомых или родственников. Как в большой деревне. Кто-то с кем-то учился, крестился, женился, а не он, так его родственники или соседи. Поэтому любые проявления зависимости тщательно скрываются. Часто еще и потому, что с работой непросто и не дай Бог работодатель узнает, что у кого то проблема. Поэтому на группах АА коренной грек-киприот очень большая редкость. Лично я не видел ни одного, хотя центр реабилитации в Лимассоле есть и я слышал, что они используют, в том числе, 12-шаговую программу.

Наибольший вклад в формирование алкогольного облика Кипра вносят, уж не знаю обижаться или гордиться, но отнюдь не русские, а англичане. Точнее – выходцы с островов, именуемых Великобританией. Эти, зачастую расписанные татуировками ребята и девушки поразительно напоминают нашу родную необъятную, особенно в глубинке. Их постоянно встречаешь в разной степени подпития и перепития, орущими по ночам дурными голосами,

нередко – лежащими, я бы даже сказал валяющимися на полу в баре, похмеляющимися с утра пивасиком и не только. Все до боли знакомо.

Этот, так похожий в этом (почему только в этом?) на нас народ с удовольствием приезжает на остров Афродиты как отдохнуть, так и пожить, часто по причине того, что жизнь на родине «не сложилась». Но есть и вполне успешные люди, заработавшие себе на пенсию и недорогую виллу, повидавшие весь мир иывавшие Кипр, как одно их последних райских мест на Земле но, к сожалению, на этом нелегком пути приобретшие не только финансовую устойчивость, но и алкогольную зависимость. Англичане и составляют абсолютное подавляющее большинство в группах АА на Кипре. Они же привезли культуру АА на остров и являются до сих пор основным локомотивом ее развития.

Русские (точнее сказать – русскоязычные) алкоголики в АА Кипра есть, но их не так много, как англичан, хотя русскоязычная диаспора на Кипре – наверное самая крупная по численности. Это, как правило, либо специалисты, работающие в многочисленных оффшорных офисах и иностранных компаниях, либо жены наших, или киприотов (которые, конечно же, как и все хоть сколько-то понимающие жители планеты Земля, обожают брать в жены наших женщин за их #глуподажеперечислять.).

В общем, народ весьма приличный и по мне – очень похожий по составу и социальному статусу на многие группы АА Москвы. Почему постоянно живущие на Кипре русскоговорящие выходцы из Грузии, Молдавии, Украины, Прибалтики, некоторые из которых, очевидно, испытывают проблемы с алкоголем, не идут в АА так же активно, как англичане, датчане, поляки – вопрос риторический и у меня нет на него ответа. Очень хочется верить, что это вопрос времени и усилий местных русскоговорящих членов сообщества.

Итак. Основу содружества составляют англоязычные группы. Они есть во всех крупных городах Кипра – Айя Напа, Ларнака, Лимассол, Никосия, моем родном Пафосе. Собрания проходят по вечерам, в выходные и рано утром. Это удобно потому, что днем бывает очень жарко. Собрания очень похожи на собрания наших

московских групп, за одним, бросающимся в глаза приятным исключением – во время его проведения считается совершенно неприличным пользоваться сотовым телефоном. Даже на собраниях, в которых участвовало несколько сотен человек, я ни разу не видел, чтобы кто-то чатился в сетях или выбегал с группы, чтобы ответить на звонок.

В остальном – та же безопасная, доброжелательная атмосфера, любого, кто пришел, встречают очень тепло. Никаких проявлений снобизма, отчужденности или настороженного отношения к тем, для кого английский язык не родной, я не заметил.

Возможно, это объясняется тем, что некоторые представители «стержневой нации», особенно выходцы из Северной Англии, сами говорят так, что их с трудом понимают и соотечественники, но все внимательнейшим образом слушают! Мой совет тем, кто не решается пойти на англоязычную группу, считая, что его уровень языка не позволяет эффективно общаться – выбросьте эту дурь из головы и идите смело. Точно не пожалеете.

Что еще? Средний размер пожертвований 1–2 евро, но, как и у нас, никто за этим не следит и в корзинке можно увидеть медные монеты самого разного достоинства. Другое интересное отличие – ведущий, открывая собрание, всегда сначала высказывается сам, потом сам же решает, как будут высказываться остальные присутствующие и нередко – просто запускает очередность по часовой стрелке, или против, как ему на душу легло. Тот, до кого дошла очередь, либо делится опытом, либо, если не готов, просто пропускает. Для этого достаточно сказать «Пас» либо махнуть рукой, изобразив нашего или индийского регулировщика с его «другими жестами, понятными водителям».

Не следят тут и за временем выступающих, поэтому, когда народу много, далеко не все могут успеть высказаться. Меня очень удивило то, с каким жаром один из старожилы нашей группы в Пафосе доказывал мне, что совершенно недопустимо прерывать выступающего, даже если он сильно перебирает время и его явно не хватает остальным. На мое возражение, что время на группе это как хлеб, который если один съест много, то другим, тоже голодным, не хватит, вызвало такой поток чисто английского красноречия, что я подумал, наверное так у них

и в парламенте не дискутируют. И решил больше не спорить.

Очень умиляет, что все выступающие прежде, чем начать делиться опытом сначала благодарят всех присутствующих за такую возможность, отдельно – ведущего и обязательно извиняются за опоздание, если это случилось. Первое время я из-за этого чувствовал себя как на официальном приеме, но потом привык. Часто на группах появляются новые персонажи – как правило, это приехавшие в отпуск из Соеди-

ненного Королевства анонимные, которые стараются не пропускать собраний. Средняя посещаемость группы в Пафосе за 2018 год составила 8,5 человек, но не редкость и собрания по 20 человек и более.

Русская группа на острове пока одна, собрания проходят она в Лимассоле по четвергам в церкви Св. Катарини. Группа старая, очень дружная и общаться с ними одно удовольствие.

Отдельно остановлюсь на Конференциях. Это большое ежегодное событие, организуемое АА Кипра, как правило, в апреле. Оно собирает несколько сот алкоголиков со всего мира, но, в основном, это конечно англичане. В этом году конференция проходила в одиннадцатый раз в Пафосе и собрала более 400 делегатов со всего мира, в том числе, кажется впервые, приехала большая (аж пятеро!) группа братьев и сестер из Москвы и одна сестра из Сыктывкара. Мне тоже посчастливилось в этом году быть участником конференции, и даже немного послужить на регистрации. Могу с уверенностью сказать – это совершенно незабываемое впечатление единства и причастности, возможность вживую пообщаться с людьми, чей опыт трезвости в АА перереваливает за 40 лет, услышать истории со всего мира, чтобы в очередной раз убедиться – с верой в Высшую Силу и нашей Программой все возможно.

Для тех из нас, кто решил провести отпуск на Острове Афродиты, оставляю полезные ссылки:

<https://aasurgus.com> сайт русской группы в Лимассоле на русском же языке с подробными инструкциями и пояснениями.

<https://alcoholics-anonymous.eu/meetings/?tsml-region=surgus> АА Европейского континентального региона (на Английском языке).

7901029@mail.ru - моя личная почта.

Фото <https://upload.wikimedia.org/StCat>



## МЫ ВМЕСТЕ!

В июле 2018 года групповое сознание АА города Владивостока приняло решение о приглашении двух спикеров-членов АА Австралии (Кэррон и Джуди), город Голд-Кост, чтобы они поделились своим опытом прохождения по Шагам АА, применения традиций, работы в комитетах по информированию общественности и работе с профессионалами, исправительным учреждениям, а также опытом спонсорских отношений. Посильную помощь в приезде спикеров из Австралии оказал Региональный комитет обслуживания Восточной Сибири и Дальнего Востока (выделил средства на проживание и питание гостей).

За все время пребывания во Владивостоке с 31 августа по 12 сентября спикеры посетили 9 собраний АА, где они рассказывали об их работе по Шагам, отвечали на вопросы, также провели двухдневный семинар по традициям АА. На 11 Дальневосточном форуме, наши гости делились опытом выздоровления в АА, служения в комитетах по работе с общественностью и профессионалами, по работе в исправительных учреждениях, опытом посещения разных видов собраний АА, спонсорских отношений.

Эта была удивительная встреча. На одном из собраний Кэррон сказала, что у всех у нас был разный опыт употребления, разный опыт выздоровления, и все мы очень разные, но мы вместе, всем есть место в АА, и это здорово.

Гости неоднократно повторяли, что в АА нет правил, нет Боссов, нет наказаний, что мы все свободны. В их высказываниях было много любви, толерантности и уважения к чужому мнению. Им задавали много вопросов, с желанием получить конкретный ответ, руководство к действию, а они только делились своим опытом. Ни разу они не сказали ваша группа

или Вы делаете что-то правильно или что-то неправильно.

На одном из собраний Кэррон и Джуди спросили: «А на вашей группе назначают наставников? Что вы думаете по этому поводу?» Кэррон ответила, что такого опыта на группе не было. И для нее это не работает, так как ей важно было выбрать такого человека, кото-

рого она хотела бы слушать. А Джуди сказала, что для нее это сработало, хоть ей и не назначали наставника, но ее спонсор сама предложила провести Джуди по Шагам и Джуди согласилась.

Кэррон и Джуди записывали, как мы проводим собрания АА и Форум, чтобы привезти этот опыт в г. Голд-Кост.

Например, им очень понравилось, что на Форуме очень многие имели возможность высказаться, а кто не успел высказаться, мог представиться, а также что для новичков мы читаем часть 3 главы. Они были приятно удивлены нашему гостеприимству и открытости, и сказали, что их АА нужно учиться этому.

В первую декаду сентября 2018 года во Владивостоке на собраниях АА собрались анонимные алкоголики трех континентов. И, несмотря на то, что мы живем в разных странах, мы все алкоголики, которые нашли общий выход для решения наших проблем. Делясь своим опытом, силами и надеждами, мы несем Весть АА по всему миру, сохраняя наше Сообщество единым и доступным для всех кому нужна наша помощь.

Вот что нового мы узнали из опыта АА Австралии.



### 1. Основные моменты по информированию общественности:

Когда Кэррон захотела служить в комитете по информированию общественности центрального офиса обслуживания, кроме нее в этом комитете никого не было. Ей предложили разослать приглашения служить в этом комитете во все группы города. В итоге к ней присоединилось 4 человека, **вместе они несли Весть АА в школы, медицинский университет, колледж для социальных работников.**

В Австралии разработана папка с необходимыми материалами для информирования общественности: брошюрами, памфлетами, постерами, письмами, обращениями к профессионалам. Эту папку можно купить в центральном офисе обслуживания. Каждый год комитет по информированию общественности подводит итоги, что работает в несении Вести АА, а что нет. По итогам прошлого года районный комите-

те по информированию общественности в штате Квинсленд убедился, **что почтовые письма не работают, зачастую их даже не читают. Лучшие всего работают личные связи.**

Первым опытом несения вести профессионалам для Кэррон было то, что она всем врачам, психологам и психиатрам, которые ее лечили, говорила, что она выздоровевший алкоголик. Что она член АА, и именно в АА она получила свое выздоровление.

В Квинсленде проходят открытые собрания АА с приглашением общественности. Информация о таком собрании размещается на радио, телевидении и в газетах. На эти собрания приглашаются профессионалы, но они не приходят. Обычно на такие собрания приходят только алкоголики. В прошлом году при подготовке к собранию в Квинсленде напечатали

флаеры, в которых было указано время и место проведения собрания. Также в этих флаерах **предлагалось каждому алкоголику привести с собой на это собрание не Алкоголика**. В результате кто-то привел психолога, кто-то врача, кто-то родственника, в итоге **пришло 10 не алкоголиков**. После собрания алкоголики и не алкоголики вместе пошли обедать.

Еще один из способов несения Вести AA - **бесплатное размещение информации об AA в общедоступных местах: торговых центрах, комьюнити центрах** (вроде наших ДК), и т. п.

Кроме того, Кэрон всегда носит с собой визитки и оставляет их там, где это можно делать. В Австралии анонимные алкоголики несут Весть AA, **участвуя в конференциях врачей, медсестер, психологов и психиатров**. Для участия в конференции **арендуется стол** (аренда дорогая) где члены AA размещают свои книги, брошюры и буклеты. Два члена AA (рекомендуемая трезвость более 2 лет) в течение всей конференции сидят за этим столом. Во время перерывов, профессионалы подходят к ним, задают вопросы, общаются.

## Home Alone



## What Happened



## Girls Night Out



## 2. Опыт по работе в исправительных учреждениях:

Этим опытом делилась Джуди, которая служила в этом комитете на протяжении 8 лет. В штате Квинсленд 8 тюрем и каждый районный комитет по исправительным учреждениям AA отвечает за одну тюрьму. Джуди была волонтером в женских тюрьмах с как низким, так и с высоким уровнем охраны (примерно как у нас колония-поселение и колония общего режима).

Для того чтобы иметь возможность посещать эти тюрьмы необходимо пройти проверку на предмет судимости и т.п. И если все в порядке, тебе дают возможность посещать эти колонии. Джуди говорила: «Я с уважением относилась к тюремной системе, к персоналу и заключенным. Я была там как представитель AA, чтобы служить, нести Весть AA, ни больше, не меньше. Я получила эту привилегию от моей высшей силы и ценила эту возможность нести послание».

Собрания в колониях проводят в формате обычного собрания, читают Большую книгу и делятся опытом по 1-3 Шагу. На собраниях, - рассказывала Джуди, заключенные женщины делились своим опытом силами и надеждами. Они были очень похожи на нас, только их поймали, а нас нет. Мы не хотели их исправлять, также, как и мы не хотели, чтобы кто-то исправлял нас. Они с энтузиазмом приходили на собрания, благодарили нас, когда собрание заканчивалось.

Однако случалось всякое. Так в колонии с низким уровнем охраны был случай, что после собрания, од-

на заключенная нарушила анонимность другой заключенной, рассказав ее историю другим женщинам. В результате этого произошла драка между заключенными. Начальник тюрьмы запретил проводить собрания AA в этой тюрьме. Члены комитета по исправительным учреждениям обсуждали эту проблему, и родилась идея попросить разрешения посещать осужденным собрания AA в городе, так как это была колония-поселение и женщины могли выезжать за пределы тюрьмы самостоятельно за покупками и на работу. С этим предложением они обратились к начальнику колонии. Они объяснили, что женщинам необходимо посещать собрания AA. Начальник тюрьмы приняла наше предложение с одним условием, на одном собрании в одно время может присутствовать только один заключенный.

Тюремный надзиратель приводил женщину на встречу и забирал в определенное время. Этот механизм работал очень хорошо. На собрания женщины приходили как обычные члены AA в своей одежде и ничем не отличались от других. К ним относились как к равным. У Джуди была подспонсорная из такой колонии. Она встречалась с ней с разрешения начальника тюрьмы отдельно, на территории колонии, в саду на скамейке. Они прошли вместе 7 Шагов, но потом эта женщина нарушила тюремный режим, и ее перевели в другую тюрьму. Джуди общалась с ней также как и с обычной подспонсорной. После освобождения некоторые женщины возвращались в AA и продолжали выздоравливать.

*Владивосток, наш корр.*