СОДЕРЖАНИЕ

Стр.

1. Двенадцатый шаг. Служение. (По материалам "Учебника службы А.А." 1

2. Ответы на пять часто задаваемых воросов. Из брошюры А.А. Англоговорящая интергруппа. Европа. 5

3. Магнетизм А.А. Вильям, Англия 8

4. Пожалуйста, услышь то, что я не говорю. Аноним. 9

5. Счастье жизни. Вера. Москва. 11

6. Всемирная служба А.А. Распределение и издание литературы А.А. Ули З. Франкфурт на Майне. 15

7. Здесь меня ждут друзья. Митяй. Москва. 17

8. Сегодня я трезвый! Андрей. Москва. 20

9. Живи и дай жить другим. Раздражение. Юзеф-Ян. Польша. 25

10. Схема развитя алкоголизма и выздоровления. 29

11. Ал-Анон. 34

12. В Московской службе А.А. 39

13. Литературная страница. Начало. Николай. Москва. 41

14. Объявления. 43

15. Теперь, когда вы остановились. 45

16. Техника размышления. 47

4=40=80

СВОЙ

САША

БОЖЕ, ДАЙ МНЕ РАЗУМ И ДУШЕВНЫЙ ПОКОЙ
ПРИНЯТЬ ТО, ЧТО Я НЕ В СИЛАХ ИЗМЕНИТЬ,
МУЖЕСТВО ИЗМЕНИТЬ ТО, ЧТО МОГУ,
И МУДРОСТЬ ОТЛИЧИТЬ ОДНО ОТ ДРУГОГО

ДЮЖИНА

АНОНИМНЫЕ 12 АЛКОГОЛИКИ

ЖУРНАЛ

МОСКВА
1992 г.

А.А. — это общество, объединяющее мужчин и женщин, которые делятся друг с другом своим опытом, силами и надеждами с целью помочь себе и другим избавиться от алкоголизма.

• Единственное условие для членства — это желание бросить пить. Члены А.А. не платят ни вступительных, ни членских взносов. Мы сами себя содержим благодаря нашим добровольным взносам.

• А.А. не связано ни с какой сектой, вероисповеданием, политическим направлением, организацией или учреждением; не вступает в полемику по каким бы то ни было вопросам, не поддерживает и не выступает против чьих бы то ни было интересов.

• Наша основная цель — остаться трезвенниками и помочь другим алкоголикам обрести здоровый трезвый образ жизни.

ДВЕНАДЦАТЬ ЭТАПОВ АЛКОГОЛИКОВ — ЧЛЕНОВ А.А.

1. Мы признали свое бессилие перед алкоголем; признали, что мы потеряли контроль над своей жизнью.
2. Пришли к убеждению, что Сила, более могучая, чем наша собственная, может возвратить нам здоровье.
3. Приняли решение отдать нашу волю и наши жизни под защиту Бога, *как мы Его понимаем.*
4. Произвели глубокое и смелое исследование своего поведения.
5. Признались перед Богом, перед собой и перед другим человеком в сущности своих ошибок.
6. Были полностью готовы к тому, чтобы Бог избавил нас от всех этих отрицательных черт характера.
7. Смиренно попросили Его исправить эти наши недостатки.
8. Составили список всех тех лиц, кому мы причинили зло и приготовились возместить им всем причиненный нами ущерб.
9. Лично возместили ущерб всем этим лицам, где только возможно, кроме тех случаев, когда возмещение принесло бы им или другим людям вред.
10. Продолжали критически наблюдать за своим поведением, и когда мы ошибались, то своевременно признавали это.
11. Старались путем молитвы и размышления улучшить наш сознательный контакт с Богом, *как мы Его понимаем,* молясь лишь за понимание Его воли для нас и силу в исполнение ее.
12. После духовного пробуждения в результате выполнения этих шагов, мы старались делиться этим опытом с алкоголиками и применять эти принципы во всех наших делах.

ДВЕНАДЦАТЫЙ ШАГ

После духовного пробуждения в результате выполнения этих шагов, мы старались делиться этим опытом с алкоголиками и применять эти принципы во всех наших делах.

СЛУЖЕНИЕ

(по материалам "Учебника Службы А.А.", Билл В.)

Исцеление, Единство, Служение - три Заповеди, положенные в основу существования и функционирования А.А. Служение, третья заповедь А.А., направлена прежде всего на выполнение Двенадцатого Шага. Ведь А.А. - это не только свод правил и принципов. Это также программа действий.

Поэтому Служение включает в себя все то, что может помочь страдающему алкоголику - от телефонного звонка и чашки чая до участия во всемирной службе А.А.

Практический механизм Служения осуществляется через службы А.А. и включает в себя организацию собраний, поддержание непрерывной связи с наркологическими больницами и диспансерами, создание интергрупп. Сюда же относится издание книг, брошюр и проспектов. Он предусматривает также институт спонсорства, создание комитетов, обмен делегациями, проведение конференций. И, наконец, для его функционирования необходимы денежные средства -добровольные пожертвования членов А.А.

По мере того, как А.А. набирало силу, возникла необходимость в организации ежегодных конференций по общему

обслуживанию А.А., целью которых явилось поддержание Традиций А.А.и выработка основных направлений деятельности его служб. Конференции собираются, начиная с 1951 года, ежегодно в апреле, преимущественно в Нью-Йорке.

Из истории А.А.

В 1937 г. по мере создания двух первых групп А.А. в Акроне и Нью-Йорке остро встал вопрос о необходимости написания книги для других алкоголиков, в которой излагались бы основные принципы и методы работы Сообщества А.А.

Книга "Анонимные Алкоголики" была опубликована в апреле 1939 г. Вначале она не привлекла широкого внимания. Однако в сентябре 1939 г. после публикации в журнале А.А. "Либерти" статьи Ф.Аурслера "Алкоголики и Бог" книга стала обретать признание. В результате численность Сообщества к концу 1940 г. возросла до 2000 человек.

Многочисленные вновь образовавшиеся группы, испытывая различные трудности в начале своей деятельности, обращались за советом в Нью-Йоркское ведомство А.А. Написание ответов на них стало его главной службой. Развитие этой службы, а также появление статьи Дж.Александера в газете "Сатердей Ивнинг Пост", посвященной Сообществу, привело к росту численности А.А. к концу 1941 года до 3000 человек.

Ширились контакты с прессой, набирало силу ведомство по обслуживанию А.А. Все это потребовало выработки общих принципов функционирования как отдельных групп А.А., так и А.А. в целом. Традиции А.А. впервые были опубликованы в журнале "Грейпвайн" в мае 1946 г. Более полная их трактовка появилась в следующих номерах журнала.

Реакция групп на публикацию Двенадцати Традиций была неожиданной. Лишь немногие из них отнеслись к этому серьезно. Многие критиковали их автора, Билла В., за предвзятость в оценке А.А. Но время взяло свое. Двенадцать Традиций были приняты в 1950г. и составили ту основу, на которой Сообщество смогло успешно функционировать и составлять единое целое.

К этому времени программа А.А. стала все больше привлекать внимание медицины. В 1944 г. Билл В. делает доклад на собрании Медицинского Общества Нью-Йорка, а в 1949 г. - на ежегодной встрече Американской Психиатрической Ассоциации в Монреале. Прграмма А.А. стала применяться во многих медицинских учреждениях по всему миру.

К этому времени остро встал вопрос о нарушении анонимности многими членами А.А. с целью рекламы. Только в результате большой работы, проведенной ведомством по обслуживанию А.А., состоявшей в написании доброжелательных протестов каждому такому нарушителю, а также писем в редакции газет, журналов и на радио с разъяснениями принципа анонимности, количество нарушителей резко сократилось.

В период 1950-1951 гг. возникла острая потребность в созыве ежегодных Конференций по обслуживанию А.А. Началась работа по организации первой такой Конференции.

Хотя в дальнейшем предполагалось всемирное представительство, первые делегаты на Конференцию прибыли только из США и Канады. Каждый штат или провинция выдвигала только одного делегата. Однако, если где-то групп А.А. было много, представительство увеличивалось.

В целях создания преемственности делегаты Конференции

были разделены на два списка - с нечетным количеством членов (список 1), избираемых на два года и участвующих в работе Конференции в 1951 г., и четным количеством членов (список 2), участвующих в ее работе в 1952 г. В то время, как обновлялся один список, функционировал другой. Так обеспечивалась сменяемость членов Конференции.

С тем, чтобы избежать предвыборной борьбы, было принято решение о необходимости наличия у кандидатов в делегаты большинства голосов в 2/3. В случае же ненабираемости такого большинства предполагалась жеребьевка из числа двух кандидатов, набравших наибольшее число голосов, или трех членов комитета, или даже целого комитета. На Конференции решения также принимались большинством голосов в 2/3.

Первая Конференция состоялась в апреле 1951 г. Отныне стало ясно, что А.А. не исчезнет, что Анонимные Алкоголики были, наконец, спасены от всех катаклизмов будущего и, как выразился Билл В., "от него самого". Детище отделилось от своего создателя. А.А. стало живой и могущественной силой.

Перевод Натальи.

СЛУЖЕНИЕ

ОТВЕТЫ НА ПЯТЬ ЧАСТО ЗАДАВАЕМЫХ ВОПРОСОВ

Что такое А.А.?

А.А., Анонимные Алкоголики, сообщество мужчин и женщин, которые делятся своим опытом, силой и надеждой друг с другом для того, чтобы решать общие проблемы и помочь другим излечиться от алкоголизма.

Единственное условие членства в сообществе является желание бросить пить. В А.А. не платят членских взносов; мы являемся самоподдерживающейся организацией, существующей на наши собственные добровольные взносы. А.А. не связано ни с какими сектами, вероисповеданиями, политическими партиями или организациями; не участвует ни в каких спорах; не поддерживает и не противостоит никаким движениям.

Наша основная цель - оставаться трезвыми и помогать другим алкоголикам стать трезвыми.

Как работает А.А.?

А.А. можно представить как метод лечения алкоголизма, при котором члены общества действуют друг на друга как "терапевты", делясь друг с другом огромным опытом страданий и излечения от алкоголизма.

Кто может быть членом А.А.?

Любой, кто полагает, что у него есть проблемы с выпивкой, может прийти на собрание А.А. Каждый становится членом

А.А. на основании своего собственного решения.

Членами А.А. являются мужчины и женщины, с различным общественным положением, начиная от подростков и до 70-летних старцев, всех рас, принадлежащие к любой религии или не исповедающие никакой религии.

Что представляют собой собрания А.А.?

Каждая группа проводит регулярные собрания, на которых ее члены делятся друг с другом своим опытом - обычно по отношению к "Двенадцати Шагам", предлагаемым для выздоровления, и "Двенадцати Традициям", предлагаемым для регулирования отношений внутри Общества и отношений с общественностью.

Организуются открытые собрания - для всех интересующихся движением и закрытые собрания - только для алкоголиков.

Что А.А. НЕ делает ?

А.А. (1) не пытается убедить кого-либо вступить в А.А.; (2) не ведет списки членов или истории их болезни; (3) не занимается и не финансирует исследования; (4) не принимает участие в работе "консультирующих " организаций или социальных служб, однако члены А.А., группы и группы обслуживания часто сотрудничают с ними; (5) не ставит медицинские или психологические диагнозы или прогнозы; (6) не следит за своими членами и не пытается их контролировать; (7) не обеспечивает детоксикацию, обслуживание медпресоналом(сестрами), госпитализацию, снабжение лекарствами

и другую медицинскую или психиатрическую помощь; (8) не предлагает духовное или религиозное обслуживание; (9) не занимается воспитанием или антиалкогольной пропагандой; (10) не обеспечивает жильем, питанием, одеждой, работой, деньгами и другими социальными услу г ами; (11) не дает консультаций по вопросам выбора профессии и семейным вопросам; (12) не принимает какие-либо деньги для своих служб или какие-либо поступления от источников, не связанных с А.А.

Примечание: Отдельные члены А.А. могут осуществлять некоторые из указанных действий на частной, личной основе, но это не является составной частью его/ее членства в А.А. Многие профессиональные специалисты в области алкоголизма являются одновременно и членами А.А. Их работа, однако, НЕ является составной частью их членства А. А. А.А. как такового не имеет компетенции для обеспечения профессиональных служб, как это сказано выше.

(Из брошюры А.А. "Ответы на пять часто задаваемых вопросов". Англоговорящая Интергруппа. Европа.)

Магнетизм А.А.

После моего самого первого собрания в А.А. я оставался трезвым в течение месяца, потом я опять стал пить. Это происходило каждый месяц в течение четырех месяцев до тех пор, пока что-то не изменилось во мне.

Меня притянул магнетизм А.А., и благодаря ему я воздерживаюсь от приема алкоголя в течение 13 лет. Иногда это кажется невероятным. Как изменилась моя жизнь!

Конечно, путь был не гладок. Часто я ощущал состояние большого душевного дискомфорта, полного отчаяния, но я продолжал усиленно работать над собой. Я посещал собрания, занимался самоанализом, пытался постигнуть неотвратимость своей болезни и принять ее. И из каждого кризиса я извлекал свои уроки, преодолевая его, и шел дальше. Я благодарю Бога за то, что больше не пью, живя по Программе одного дня, и за то душевное состояние, которого я никогда не знал раньше: ощущение духовного возрождения и надежды.

Во время моей трезвости я иногда испытывал желание опять вернуться к марихуане, таблеткам, но через некоторое время осознавал, что это был шаг в сторону, и тогда я снова начинал ходить на собрания, возвращался к шагам, и магнетизм А.А. снова возвращал меня обратно.

Что касается моего опыта, то если бы я не отдался А.А. полностью, власть алкоголизма одержала бы верх надо мной, потому что она сильна, как ад, но не так велика, как могущество А.А. Я один из тех счастливчиков, которые поддались воздействию магнетизма А.А.

Вильям, Кнессингтон, Англия

("Шеар", октябрь 1991 г.)

ПОЖАЛУЙСТА, УСЛЫШЬ ТО, ЧТО Я НЕ ГОВОРЮ

Пожалуйста, услышь то, что я не говорю. Пусть Тебя не обманывает выражение моего лица, потому что я ношу тысячу масок. И я не являюсь ни одной из них. Не обманывайся, ради Бога, не обманывайся. Я создаю впечатление, что у меня все в порядке. Эта уверенность - мое имя, а хладнокровие - моя игра. И то, что мне никто не нужен. Но не верь мне. За всем этим - Я - настоящий, живущий в смущении, страхе и одиночестве.

Поэтому я и надеваю маску, которая прячет меня, защищает от понимающего взгляда, но этот взгляд и есть, как раз, мое спасение. То есть спасение, если за ним стоит приятие, если за ним стоит любовь. Это единственное, что может высвободить меня из возведенных мною тюремных стен. Я боюсь, что глубоко внутри я ничтожество, что я ни на что не гожусь. И что Ты увидишь это и отвергнешь меня. Итак, я начинаю парад масок.

Все, что я говорю, на самом деле - ничто. Я не говорю ничего из того, что для меня все, что кричит и плачет во мне.

Пожалуйста, слушай внимательно и попытайся услышать то, что я не говорю. Мне бы, правда,хотелось быть настоящим, непосредственным и самим собой. Но Ты должен помочь мне. Ты должен протянуть руку. Ты все время добр, нежен, Ты вдохновляешь. Всякий раз,когда Ты стараешься меня понять, потому что Ты меня любишь, в сердце моем начинают вырастать крылья, очень слабенькие, но крылья. С твоей чуткостью, со-

чувствием и способностью понимать, лишь Ты один можешь освободить меня от моего тайного мира неуверенности - из моей одиночной камеры.

Тебе будет не легко. Чем ближе Ты будешь подходить, тем более слепо я буду наносить ответный удар. Но мне говорят, что любовь сильнее крепких стен. И в этом моя надежда, моя единственная надежда. Пожалуйста, постарайся снести эти стены твердой рукой. Но рукой нежной, потому что ребенок очень чуток.

Кто я, Ты захочешь узнать? Я - тот, кого Ты очень хорошо знаешь. Потому что я - это каждый мужчина и каждая женщина, с которыми Ты встречаешься. И Я - это ТЫ.

(Аноним)

Цитата номера

Неблагоприятная обстановка на собраниях.

"Все из нас то и дело попадают под жестокую критику. Когда мы рассержены и травмированы, трудно ответить на нее добром. Однако мы можем сдержать себя, а затем поразмыслить, были ли наши критики правы.

Если да, то ты можешь согласиться с ними. Обычно это открывает дорогу к взаимопониманию. Предположим, что наши критики не были правы. Тогда можно постараться их разубедить, если они будут продолжать настаивать на своем, мы всегда можем - в наших сердцах - простить их. Спасительным якорем для нас является чувство юмора. Тогда и ты, и они сможем простить и забыть."

"Как Билл ви дит это", стр.184

Счастье жизни

Я в А.А. с 1989 года. Тогда я лежала в наркологической больнице и ради любопытства пришла на собрание. Мне очень повезло. На собрании была женщина с трезвостью около полугода. Ее рассказ до сих пор звучит во мне - когда я вспоминаю его, мурашки бегают по моему телу.

Ее рассказ о своем пьянстве и ее внешность были из разных жизней. Этот контраст дал мне такую веру в Программу, что я бросилась в А.А., не задавая себе никаких вопросов: раз возможен был в ее жизни такой поворот, то мне это будет легче - я ведь не допилась до такого, я - еще ничего.

Только в А.А. я поняла, как я ошибалась в представлениях о своей пьяной жизни. Память моя - очень услужливая подружка - стирала все, о чем вспоминать было неприятно, вот я и жила в ощущении, что у меня все неплохо, просто некоторые личности ко мне придираются, не хотят видеть моих прекрасных человеческих качеств. Я ведь очень честный, порядочный, справедливый, сильный и смелый человек.

Родилась я в несчастливой семье. Родители любили друг друга, но совершенно не могли жить вместе. Самые ранние, детские воспоминания - это мамина любовь ко мне и дикие скандалы родителей. Отец, по-видимому, уже тогда злоупотреблял алкоголем.

Когда мне было четыре года,бабушка забрала меня к себе, чтобы "ребенок жил в спокойной обстановке". И начались "циклы" жизни - 3 месяца у родителей "на воздухе", на даче, 1 месяцев бабушка отпаивает меня бромом после отдыха.

Вот у бабушки лет в шесть-семь в первый раз я и попробовала вишневую настойку. Она мне очень понравилась - сладкая. Я ее потихонечку воровала, а в банку добавляла воды, чтобы не заметили, хотя в других случаях я вообще не лгала. За первую ложь мне до сих пор стыдно.

Но напилась я впервые в 16 лет, когда меня вернули родителям из-за московской прописки. Напилась сознательно: пила, чтобы напиться. Специально на Новый год поехала к сильно пьющей тетке, чтобы никто не мешал. Эффект был нормальный для потенциального алкоголика. Выпив больше всех, я была самой трезвой. С этого момента я и веду счет пропитым годам. В А.А. я пришла через 20 лет. "Отключаться" я начала с 24. Сначала это было редко, а потом все пошло по нарастающей. Мама предупреждала меня, что я могу стать алкоголиком. К тому времени у нее уже были страшные запои, но ведь я не пила так страшно, и, значит, алкоголизм мне не грозил. Бедная мама, она не понимала - тогда я уже была больна.

Личная жизнь не складывалась, хотя я свято верила, что могу принести счастье мужчине, что я для него подарок судьбы, хотя на самом деле была наказанием. Он промучился со мной лет восемь и ушел к другой. Как я была оскорблена!!! Последняя узда, хоть как-то сдерживающая мое пьянство, лопнула, и... понеслось!!!

Повод был великолепный - меня бросили, меня предали, а я столько вложила в него! Подлец! Скотина! Я так несчастна, одинока, и все жалеют, все понимают. Вскоре я встретила хорошего человека, но притормозить уже не могла. До сих пор не могу понять, как он меня выдерживал. Я валила на его голову все несчастья моей жизни, он тоже был подлецом, как и тот. А он прощал и уговаривал не пить. И даже ни разу не ударил (дай Бог ему здоровья и счастья), хотя я усиленно выпрашивал "колотушек".

Тогда я уже пила и на работе. Меня жалели и долго терпели, я часто уходила "по чистому", но две статьи в трудовой я все же заработала. Терпение сотрудников не безгранично. В последнее дежурство я так напилась, что меня не смогли разбудить утром. Что было на дежурстве, я не помню совсем, но пробуждение было ужасным. Зав. отделением, главный врач... Мне было жутко, страшно, злоба душила меня. Я перед "ковром" у главного врача похмелилась валокордином и опять уснула, теперь уже перед кабинетом Главного.

Любимую работу я потеряла, скорее всего, навсегда. Я позвонилась несколько дней, благо повод был 100%-й, а потом пошла работать уборщицей, там пить удобнее: в магазине и с утра не нюхают, и рожа никого не интересует. Но "статью" я заработала и там, поругалась с начальницей: трезвая, была по-настоящему права, но, о, алкоголизм!

Дело до конца не довела - пошла пить и жаловаться на человеческую непорядочность. В результате - статья за прогул. Я не унывала, ведь появились кооперативы, где трудовая не нужна. В кооперативе меня терпели дольше всего, так как там работал мой друг, и его очень ценили. Но и там терпению пришел конец. Я оказалась на свободе, причем абсолютной.

Мой друг и сын перестали вмешиваться "в мою пьянку", их позиция " хочешь - пей" меня вполне устроила. Деньги были, и я оторвалась на все 200%.

В первый раз в жизни мне ничто не мешало пить. И я пила, пила, пила, пила... Я до сих пор не знаю, сколько времени. Говорят, месяца полтора. Мой мир сузился до софы и телефона. Поспала, позвонила, принесли, выпила, поспала. Круг замкнулся.

Первая запомнившаяся мысль пришла в конце пьянки:"Кто я, что со мной"? Пробила она меня вроде бы на пустяке - я, такая умная, и вдруг не понимаю, о чем бубнит радио и кого показывает телевизор. Я вдруг почувствовала, что одна и нахожусь в каком-то тягучем серо-зеленом пространстве, а вся жизнь где-то там, за этим пространством. А я вне жизни, в какой-то трясине, и если не вырвусь сейчас, не вырвусь никогда.

И пришло решение: спрятаться от собутыльников, и я легла туда, где "друзья" меня не достанут. В наркологию. Это был верный шаг, так как там я нашла свою новую жизнь - трудную, но прекрасную, полную красок, полную чувств и огромной радости от того, что я живу!

Моя трезвость - это не увеселительная прогулка по жизни. В ней есть все: и потери, и находки, и моя неблагодарность, и благодарность других, и любовь, и разлука. Пьянство сына и смерть матери. И деньги, и полная нищета. Но всегда со мной рядом Анонимные Алкоголики и Бог, они любят меня, и их любовь дает силы жить, их любовь дарит мне счастье жизни.

Вера, Москва.

ВСЕМИРНАЯ СЛУЖБА А.А.

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ И ИЗДАНИЕ ЛИТЕРАТУРЫ А.А.

Предназначение

Распределение литературы преследует ту же самую цель, что и вся деятельность А.А.: нести идею А.А. алкоголикам, которые еще страдают от болезни, где бы они ни были, на каком бы языке ни говорили.

Предлагаемый порядок

Памятуя о предназначении, вопрос о деньгах имеет, на первый взгляд, второстепенное значение. Имеется в виду, что новичок может быть снабжен бесплатно несколькими вводными брошюрами наряду со списком доступных в данной местности групп А.А., которые он (или она) могут посетить, в которые могут позвонить или написать.

Аналогично новая группа может получить начальный пакет брошюр, книг, справочник или список групп А.А., необходимый для налаживания работы группы, от утвердившихся групп или от соответствующего Центра обслуживания (т.е. от Интергруппы, Областного центра или от Ведомства по общему обслуживанию А.А.).

Однако, эта литература - не клочки бумаги, валяющиеся на улице, а специфическая ценность, за которую кто-то платил, чтобы ее перевести, издать и доставить. Этим "кто-то" является трезвый член А.А., который выразил свою благодарность Программе, спасшей его жизнь, тем, что сделал свой вклад в фонд группы, когда (согласно 7-й традиции) "шапка идет по кругу". А группа,в свою очередь, сделала взнос в следующую инстанцию обслуживания А.А. для того, чтобы затем издать эту литературу.

Это могло иметь место в какой либо другой группе, с более длительным сроком работы, может быть, в другом городе или даже в другой, более богатой стране. Но фактом остается то, что пожертвованные деньги поступили от алкоголика, который не так давно был в таком же плохом положении, в каком находится сейчас новичок. И можно надеяться, что новичок или новая группа скоро смогут тоже внести свой вклад, таким образом увеличивая богатство, которое литература собой представляет.

Утвердившийся член группы может сразу внести свой взнос в оплату стоимости, когда он получает книгу или брошюру, которые ему (ей) нужны.

Таким же образом и группа делает взнос в оплату стоимости, когда она делает новый заказ на литературу. Вот таким путем можно построить надежную структуру обслуживания А.А. Но в любом случае мы соблюдаем принцип: " И я отвечаю за это..."

Если кто-то, где-то в беде, и ему нужна наша помощь, -
А.А. всегда будет рядом.
И я отвечаю за это."

Ули З.
Франкфурт на Майне

Здесь меня ждут друзья

В детстве своем помню пьющего деда. Пил он часто и до беспамятства. До 11 лет я воспитывался двумя бабушками. Одна жила у нас, другая в деревне и часто приезжала. Мать работала и пила вместе с друзьями и, хотя приносила домой деньги, их все равно не хватало. Но мне старалась ни в чем не отказывать. Не отказывал и дед. Когда он был пьян, то становился щедр и одаривал меня деньгами. Вскоре я понял, что пьяного легче обмануть, что можно подойти два раза и попросить денег, ведь он не вспомнит, что уже давал мне.

Тратил я деньги на разные безделушки. Примерно лет в 10 я попробовал спиртное на Новый год, хотя по рассказам матери я в 3 года стащил у деда стакан вина,думая, что это компот, и выпил его. Особого впечатления вино и водка на меня не произвели, сначала стало весело, но потом стало плохо: рвота и полнейшее отключение. Но пить я продолжал, подражая старшим ребятам.

Через некоторое время я распробовал, что такое пить, и мне уже хотелось выпить самому. Я научился контролировать дозы. Обычно это было две бутылки пива, или чуть меньше стакана водки, или около бутылки вина. В этой же компании я познакомился и с токсикоманией.

По началу был просто интерес и легкое опьянение. Со смертью деда карманные расходы сократились, да и выпить доставать было сложновато. Но хотелось опьянения, и я все чаще и чаще притрагивался к пакету с растворителем или к пятновыводителю. В шестом классе я прочно "залез в пакет".

Начались прогулы в школе, которые привели к тому, что я остался на второй год. Мое нюхачество продолжалось до 8-го класса с небольшими перерывами. За это время я научился быстро "ловить глюк" (галлюцинации) и даже стал неким дегустатором в своем роде. Мог определить, хорош ли растворитель или нет, глотнув пару "вздохов".

Первые звонки "с того света" начались в некотором подобии "ломок": всего выворачивало, крутило, ломило суставы. Перестал нормально принимать пищу и сидел безвылазно в притоне.

К тому времени моя мать уже вступила в наше Общество и имела небольшой срок трезвости. Она много со мной говорила на эту тему, но я боялся с ней идти. Я боялся всего и не мог без "пакета". Однажды она все же "затащила" меня на собрание. В течение двух часов я наблюдал, как всякие тети и дяди как дурачки хлопают в ладоши и что-то говорят. После со мной пытались поговорить. Но я молча пил чай с пирожными и думал о пакете.

Как только мы с ней вернулись домой, я убежал на чердак нюхать опять. И была у меня галлюцинация, что Всевышний пришел ко мне. Он показал мне все, что может со мной случиться при жизни и "на том свете" от этого занятия. Это был ужас. Напоследок он сказал, чтобы я не нюхал больше, и сказал, что я знаю, как избавиться от этого порока.

Немного "отойдя" от кайфа, я решил, что это -"плохой глюк", и начал дышать дальше. Но, к моему удивлению, никакого кайфа я не испытал. Я встал и пошел домой. Было намного легче шевелиться, и я быстро очутился дома.

На следующий день я никуда не пошел, не хотелось, было какое-то отвращение к пакету. Просидев неделю дома, я со скуки начал ходить на собрания. И лишь на десятый или двадцатый раз я понял, о чем идет речь на собраниях. Я начал разбираться в Программе и вскоре понял, что я находился на краю пропасти. Мне не надо было доказывать, что я алкоголик и токсикоман. Я все увидел сам.

Очень мне помогали вещие сны, которые начались примерно месяца через три после того, как я прекратил дышать. В снах меня кто-то наставлял и показывал, что нужно делать. Однажды во сне мне показали, как бедует мой друг, тоже токсикоман. Вскоре он вместе со мной стал посещать собрания А.А. Двум "токсикам" было вместе легче среди алкоголиков. Вскоре и друг понял, что он тоже "алкаш". Так, поддерживая друг друга, с помощью друзей из А.А. мы полностью перестали употреблять эту заразу.

И хотя первое время было трудно, идя по программе А.А., я все же переборол в себе эту зависимость, которая портила жизнь. И по прошествии года я вижу, что мир намного красивей того, что видишь в "глюках". И эти "глюки" мне теперь заменяют сны и собрания, где меня всегда ждут друзья, которые "вытащат из пакета" любого, кто этого захочет. А кто захочет, напишите мне по адресу: 109004, Москва, а/я 37.

М и т я й

СМИРЕНИЕ

Сегодня я трезвый!

Привет! Меня зовут Андрей. Я - алкоголик.

Мое знакомство с "беленькой" (прошу не путать с "белочкой") и пивом произошло,когда мне было 11 лет. Я и мой приятель, которому было 13, попросили одного знакомого купить нам выпивку. У нас было 6 руб. с копейками, и тот взял нам бутылку балтийской водки за 5,50 и бутылированного жигулевского пива в количестве 2 шт. Как ни странно, но в тот день мой организм усвоил коктейль под названием "ерш". Но, оглядываясь назад, я могу вспомнить только маленькую часть заблеванных мной туалетов, ванн, коридоров, лестничных площадок, автобусных остановок и т.п.

Трудно сказать, сколько мне было лет, когда мой организм смирился с насильным вливанием в него алкоголя и начал давать ему более традиционный выход.

Не знаю, насколько моя жизнь была хаотичной, но судите сами:

Из средней школы меня выгнали за неуспеваемость и плохое поведение.

В 16 лет иду работать на завод (там же узнаю, что такое "доза" и сколько она стоит) и одновременно учусь в школе рабочей молодежи (которую я делил на тех, кто пьет круче меня, и на тех, кто пьет менее круто, чем я).

Ну, что такое завод? Завод - это когда у тебя два раза в месяц на руках есть наличные. А что такое на руках есть наличные? Это, когда действует правило: "Ветер дует в спину, держим путь мы к магазину, ветер дует в грудь, к магазину держим путь".

Отработав год на заводе, я увольняюсь и поступаю на третий курс обучения в ПТУ.

Во время посещения занятий в "путяге" мне пришлось познакомиться с искусством "паданья на хвоста", так как на 40 р. не особенно погуляешь, и приходилось пить "на халяву". По дороге из ПТУ, сойдя с электрички, я ехал на автобусе, который проезжал мимо четырех пивных точек. Помимо того, что я видел из окна автобуса, я узнавал у попутчиков, где еще в наших местах продается пиво. Таким образом, придя домой, я уже знал, где можно достать пива,и доставал его. Ну, а дальше - банальный сценарий: пивка - для рывка, а если предоставлялась возможность выпить чего покрепче, то эта возможность не упускалась.

Закончив путягу, я каким-то чудом поступаю в институт, одновременно работая в кооперативе. За первый год обучения я сдавал в институте шесть экзаменов, пять из которых - с сильного похмелья, а шестой - просто пьяным.

Одно время я увлекся "травкой", так как "бабки" водились, и я мог позволить себе это удовольствие (я даже подбивал некоторых своих друзей переходить на "шмаль", рассказывая им о преимуществах "шмали" перед водкой: не выглядишь как свинья, похмелья нет, да и кайф более тонкий, да и вроде все как "по приколу"). Но выпивка все же брала свое, и постепенно я стал мешать "шмаль" с "бухлом", а впоследствии

совсем отказался от нее.

По мере того, как я рос, развивался мой алкоголизм. В 15-16 лет синдромы и провалы в памяти. Тогда же появился и страх, не имеющий никакого обоснования. Тогда же появились клятвы, зароки, обещания...

5 сентября 1990 года я попал на собрание группы А.А. "Московские начинающие". Мне вот-вот должно было исполниться 19 лет. Я сидел, прижавшись к спинке стула, боясь смотреть людям в глаза. Это был первый день моей трезвости, и мной еще владели страх и чувство вины. Когда меня спросили, кто я и что привело меня сюда, я сказал: "Меня зовут Андрей." Потом я сделал паузу и добавил: "Понимаете, меня затягивает". У меня язык не повернулся сказать, что я - алкоголик.

Друзья из А.А. открыли мне глаза на многие вещи, и теперь у меня нет и тени сомнения, что я преступил черту, которая называется алкоголизм. Также я понял, что если я хочу оставаться трезвым, то для этого просто требуется посещать собрания А.А.

Я это и сделал. Ходил на собрания, слушал, говорил сам. Но что-то со мной происходило не то. Потом это "не то" превратилось в жуткие депрессии, и доходило до того, что когда я выходил вечером гулять со своей собакой, я ложился на скамейку во дворе своего дома и тихо стонал. Теперь я понимаю, что я не трезвый. Я - это тот человек, который не вливает в себя алкоголь и не затягивается "косячком". Теперь я понимаю свою ошибку. Если я хочу быть трезвым ,то мне

нужно посещать собрания А.А. и работать по программе 12 Шагов.

Мне открылись большие перспективы для духовного роста и самосовершенствования. Потому что, чем лучше я становлюсь, тем больше я вижу, насколько я еще плох.

Сегодня я трезвый!

Темы для обсуждения в этом номере

Организация службы А.А. (стр.1-4; 15,16):

Хорошо ли функционирует практический механизм служения в твоей группе: организация собраний, поддержание связи с наркологическими больницами и диспансерами, участие в интергруппе, развитие института наставничества, работа Комитета группы, участие в Конференциях А.А., распространение литературы А.А.?

Раздражение (стр. 25):

Прослеживаешь ли ты связь между твоим эмоциональным состоянием и желанием выпить? Как ты оцениваешь уровень своей психической безопасности? Какой механизм ты выработал для его поддержания?

"Боюсь, что вы совершаете ошибку, офицер. Вчера ночью он убедил меня, что он- алкоголик!"

Я не новичок. Это мой восемнадцатый первый год.

ЖИВИ И ДАЙ ЖИТЬ ДРУГИМ

Раздражение

Раздражение. Чем оно больше обосновано и "правильно," тем хуже, тем опасней. Раздражение, как результат разочарования. Кто-то не пришел на условленное свидание. Глупое, безрезультатное ожидание. Как трудно бороться с навязчивой мыслью - попыткой узнать, почему? Мои предположения обычно черные, как смола. Повод для молчания - как скоро окажется - банальный, прозрачный, естественный даже. Но это потом. Сейчас же горькое раздражение, вытекающее из сознания пренебрежения.

Ожидание письма. Важного, как каждое из "этой почты". Отсчитывание дней. Сегодня! Наверняка! Грустное отверстие пустого ящика. Легкий укол, но это разочарование легко свалить на почту, какая она - каждый знает. Второй, третий день, "все сроки прошли", и, лишенное разумного объяснения, открывание почтового ящика по несколько раз в день. Опять ничего. Разочарование и грусть.

Не договаривайся, если не уверен, что не можешь сдержать слова. Не создавай иллюзий. Не буди надежду, потому что потом МНЕ приходится платить по счету разочарования. Не обещай - просто сделай! Если уж хочешь сделать мне приятную неожиданность - это мило, радостно. Может, я многого требую? Если мы не можем предложить друг другу приятные неожиданности, удивление, то попробуем избавиться, по крайней мере, от дискомфорта раздражения, от разочарования. Хотя бы

столько. Пусть минимальный, но все же уровень ПСИХИЧЕСКОЙ БЕЗОПАСНОСТИ.

Выстукиваю на машинке этот текст о раздражении (с таким трудом и, наверное, так топорно) и чувствую, как медленно уходит мое с о в р е м е н н о е, сегодняшнее раздражение. Проверенный способ - рекомендую, на всякий случай. Быстро убежать от ожидаемого источника раздражения. Начать что-нибудь делать. Мазохистически (хотя бы внешне) направить свое внимание и активность на другого человека. На того, который обманул, не пришел, не написал. Трудно, я знаю. Но альтернативой будет пустая, бессильная злоба.

Верность слову. Боже, какое анахроничное и суровое слово-понятие. "Дать кому-либо слово", "слово чести", "после слова" - сколько (к сожалению...) значило. Как звучало! Ведь это была супергарантия, больше, чем наверняка. Оно заменяло десятки бумаг, телексов, печатей, письменных обязательств и подтверждений. Вес слова и доверие к слову. Когда-то...

Тысячи, десятки тысяч слов, которые каждый день опутывают меня, как паутина. Их столько, что перестаем слышать, различать отдельные слова. Только шум, мучительный и раздражающий. Покрути ручку приемника на коротких волнах. Каждую минуту, каждую долю секунды, кто-либо другой, что-то иное. Впечатление космической ссоры. Все говорят (каждый свое) - никто никого не слушает. Тотальная деградация

слов. Точнее - отдельного слова. Так ли?

Думаю, верю, что к счастью - нет. Есть слова, которые радикально меняют индивидуальную человеческую судьбу. Ты их знаешь. Тогда - или все разваливается, или, наоборот, рождается и воскресает. Есть дела (вопросы), которые должны быть доведены до конца. Состояния души, которые должны зазвучать. Слово как большая действенная сила: созидательная, а иногда - разрушающая.

Верность слову как пробный камень зрелости, взрослости и ответственности за другого человека. Жесткий, проверяемый критерий. Ясное "да-да", или "нет-нет". Достаточно. Ничего больше.

Есть такое маленькое слово, внешне невинное, которое, несомненно, является изобретением дьявола: "но". Какое удобное, какое обманчивое. Да.., но! Нет.., но! Видишь, как все взмучивается, размазывается, теряет остроту. Чувствуешь, как с каждым "но" падает степень ответственности, как возрастает уровень эгоистичной страховки. Чувствуешь это?

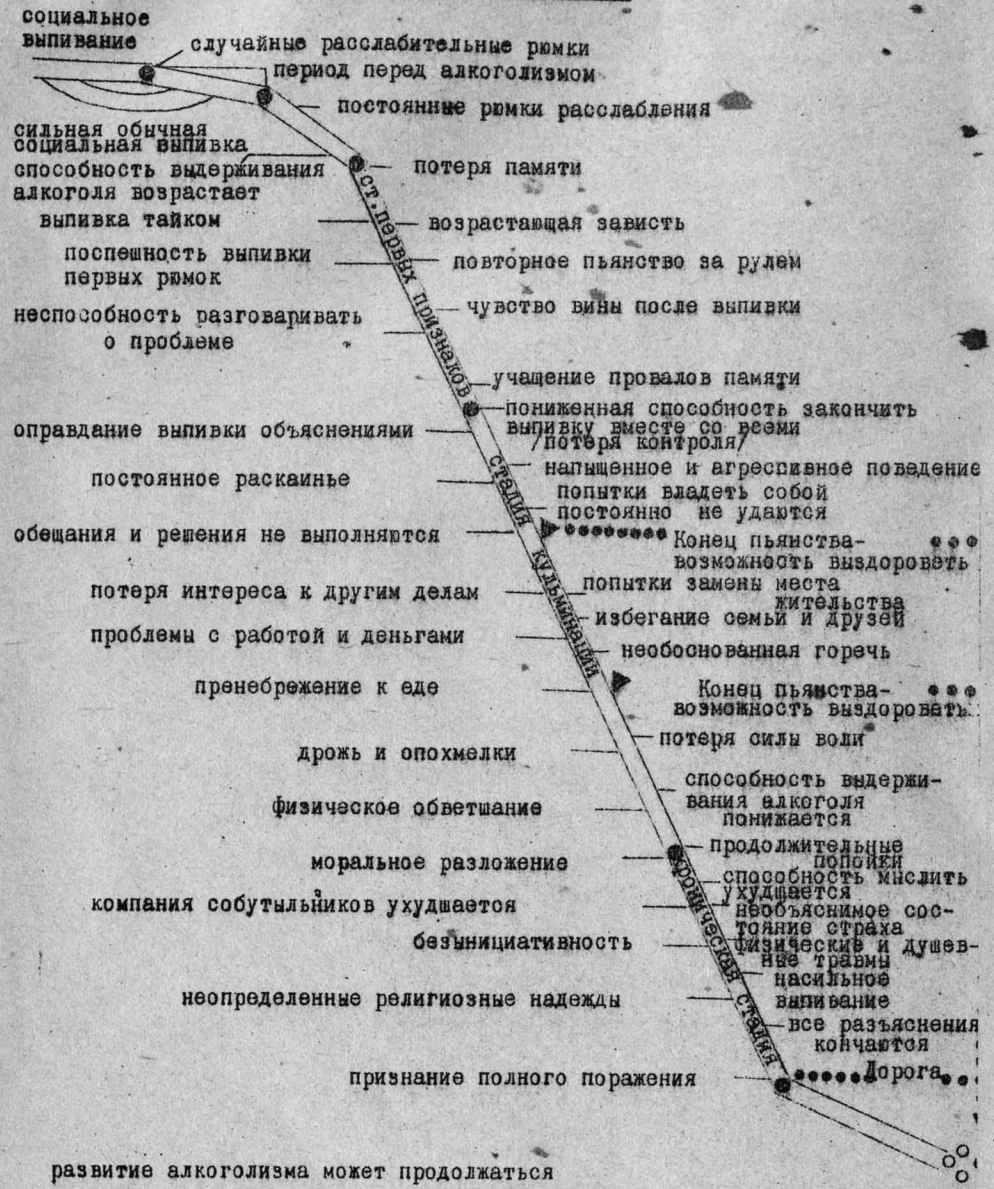
Да, я забыл о вынесенном в заголовок раздражении. Прошло, развеялось. Прошло с помощью тех нескольких десятков слов, которые, будучи расставленными в ровные, сердечные строчки, лежат передо мной, которые можно читать, поглощать, смаковать, сколько хочешь. Итак, "спокойно, Юзеф"...

Юзеф-Ян, Из журнала АА Польши "Zdroj"

перевел Феликс ("Круг", Москва)

СТРАХ

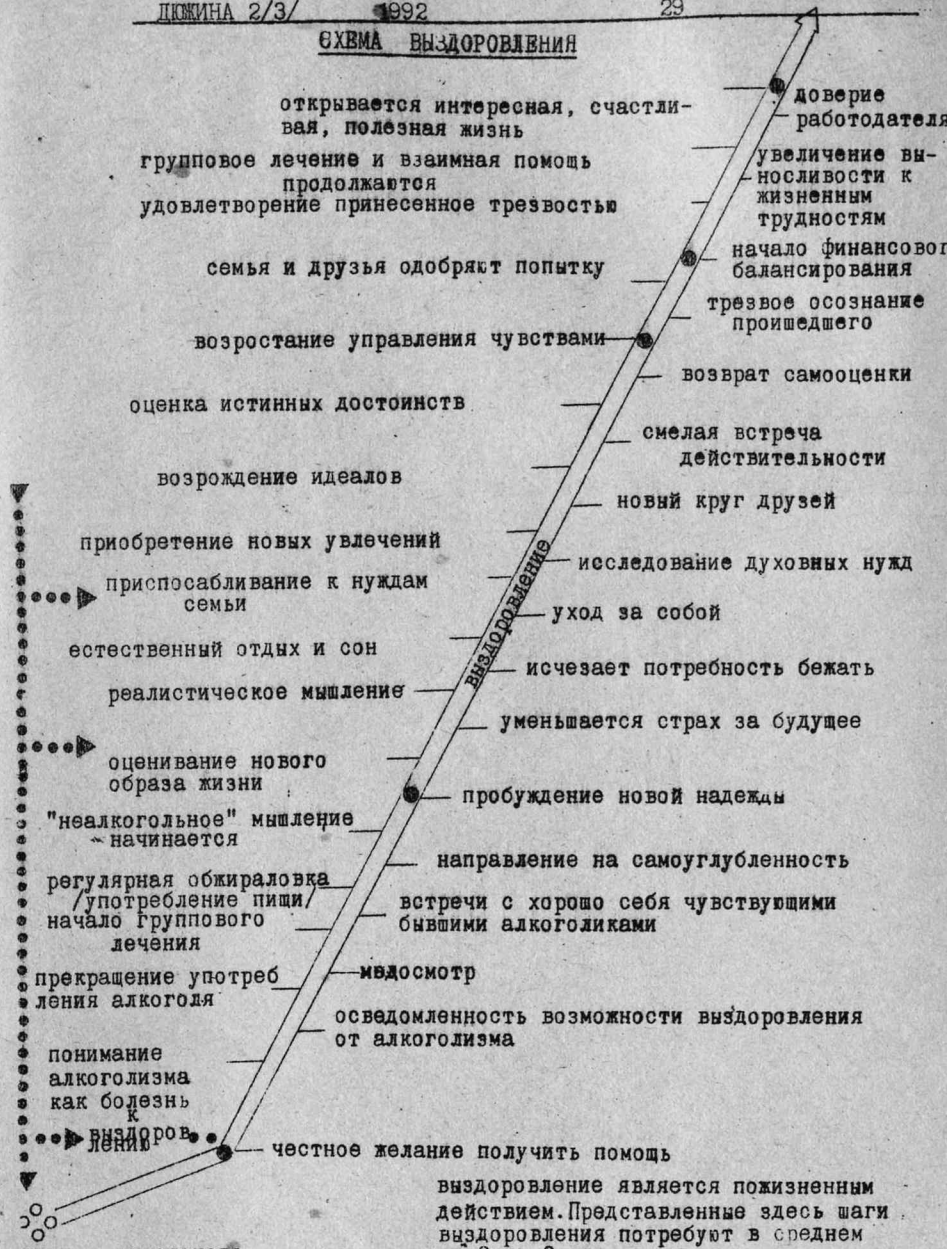
СХЕМА РАЗВИТИЯ АЛКОГОЛИЗМА



развитие алкоголизма может продолжаться от 2 до 25 лет, в среднем от 10 до 15 лет

или заколдованны выпивания продол до точки, от кот

СХЕМА ВЫЗДОРОВЛЕНИЯ



й круг насильного
жается /Может быть
орой возврата нет/

выздоровление является пожизненным действием. Представленные здесь шаги выздоровления потребуют в среднем от 2 до 3 лет

... и,как вы знаете,все из нас,алкоголиков,очень застенчивые.

ГРУППЫ АНОНИМНЫХ АЛКОГОЛИКОВ ☎

г.Москва

станции метро,дни и начало собраний,контактные телефоны и абоненты:

Анти-Бахус	Возвращение	Добрый день
м.Новогиреево	м.ВДНХ	м.Каховская
вт.,сб.19.00	пн.19.00	вт.19.00
конт.301-33-28	конт.478-88-49	ул.Болотниковская,
Вера	Василий	д.16,к.5,НД 17,подвал,

Единство	Круг	Маршрут А
м.Красногвардейская	м.Бауманская	м.Тульская
вт.,вскр.,19.00	вт.,чт.,сб. 19.30	чт.19.00
конт.396-44-38	конт.901-70-31	конт.438-00-49
Слава	Костя	Володя

Московские начинающие	Очаг	Посошок
м.Бабушкинская	м.Рязанский пр. ср.19.00	м.Первомайская пн.,пт.19.00
пн.,ср.,пт.19.00 вскр.17.00		
конт.474-00-66 группа	конт.379-12-24 Женя	конт.396-44-38 Слава

Рубикон	Стабилизатор	30-е сентября
м.Каховская	м.1905г.	конт.301-33-28
пн.,ср.,пт.18.00	ср.19.30	Вера
ул.Болотниковская д.16,к.5,НД17,подвал.	конт.253-60-03	

Тройка	Тяжелый день	Фронтэр
м.Щукинская	м.Охотный ряд	м.Савеловская
вт.,пт.20.00	пн.19.00	вт.19.00
конт.423-55-97	конт.292-66-37	конт.485-38-87
Алексей	Неля	Саша

Черемушки	Четверг	Четвертый Шаг
м.Академическая	м.Шоссе Энтузиастов	м.1905г.
пн.,ср.19.00	чт.19.00	пт.19.00
конт.236-01-27	конт.309-47-42	конт.205-46-8[illegible]
Надежда	Ирина	Ира;901-70-31
		Наташа

ШАНС м. Автозаводская Вт. Пт. 18[illegible] конт. 398-05-53 Виктор

День за днем
(группа Анонимных наркоманов)
Пт.19.00
Ул.Шверника,10 а,
НД 12

Московская служба А.А.
109004,г.Москва,А/Я 37

Примечание редакции:в таблице приведены группы А.А.,выразившие желание дать свои координаты в журнал,регулярно работающие в определенные дни в определенных помещениях.Группы,временно приостановившие свою работу или собирающиеся нерегулярно,не имеющие постоянного помещения,а также группы А.А.в закрытых учреждениях,зарегистрированные в Московской службе А.А.,в журнале не указаны.Всего в Московской службе А.А.зарегистрировано 30 групп А.А.

КОНТАКТНЫЕ ТЕЛЕФОНЫ

групп А.А. различных регионов

Вильнюс	Казань	Киев
45-05-85 Ромас	420736,Казань	483-29-54 Наталья
47-07-42 Ригарт	ул.Лаврентьева,	547-11-33 Михаил
	22,кв.203 Леонид	

Луганск	Луцк	Львов
52-39-67 Рома	5-42-81 Валера	43-47-34 Анатолий

Одесса	Петрозаводск	Санкт-Петербург
23-28-52 Сергей	5-55-26 Игорь	127-63-20 Евгений
		307-85-50 Виктор
		166-49-64 Алексей
		541-30-77 Татьяна

Санкт-Петербург	Самара	г.Шахты Ростовской обл.
(группы АН)	52-54-89 Валера	346508 ул.Садовая,
Вертикаль	56-07-13 Виктор	29-а,кв.3,Петр
вт.,чт.19.00		
307-85-80 Виктор		
585-02-16 Вера		

Элиста	
2-70-82 Игорь	Группы А.А.,желающие дать информацию о себе в журнал! Обращайтесь по адресу:Москва,109004, а/я 37 МСАА.

Англоговорящая группа А.А. в Москве
вт.,пт. 19.30; вс.19.00
конт.Александр 154-18-97

Ал-Анон это:

* ТОВАРИЩЕСТВО родственников и друзей алкоголиков, которые считают, что на их жизнь повлияло пьянство близких.

* ПРОГРАММА САМОИЗЛЕЧЕНИЯ, основой которой являются Двенадцать Шагов Анонимных Алкоголиков (А.А.).

* НЕПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ содружество, в котором члены делятся своим опытом, силой и надеждами для решения общих для них проблем.

* АНОНИМНАЯ ПРОГРАММА, которая сохраняет анонимность всех членов А.А. и Ал-Анона.

* ДУХОВНАЯ ПРОГРАММА, которая подходит для всех религиозных и атеистических течений.

* Программа, ЕДИНСТВЕННАЯ ЦЕЛЬ которой = это оказание помощи членам семей и друзьям алкоголиков, независимо от того, пьет или не пьет алкоголик.

* ВСЕМИРНОЕ ТОВАРИЩЕСТВО, объединяющее свыше 30 тысяч групп в более чем 100 странах и существующее с 1951 года.

* Программу Ал-Анона МОЖНО СОВМЕЩАТЬ с профессиональным лечением. Согласно статистике, 47% членов Товарищества обращались за профессиональной помощью после посещения собраний Ал-Анона.

* Пребывание в Ал-Аноне БЕСПЛАТНО. Товарищество существует, благодаря добровольным пожертвованиям своих членов. В Ал-Аноне нет членских взносов.

Контактные телефоны Моковской интергруппы Ал-Анон:

461-099-50 = Катя; 350-90-11 =Галя; 468-19-01 = Раиса; 260-60-07=Лида.

ПОПРОБУЙТЕ!

Ближе к шести возникало волнение, а к семи оно превращалось в настоящую панику. Злость, отчаяние, саможалость, сплетаясь в клубок, превращали меня в растрепанную фурию. Результатом этого была битая посуда, подгоревший обед, ошпаренные руки и прожженное белье. Случись кому очутиться в квартире после семи, он непременно поверил бы в полтергейст.

Господи, за что мне такие мучения? Какой смертный грех совершила я? Хорошо еще нет детей, впрочем, что в этом хорошего? А все из-за него, пьяницы беспробудного и ловеласа. Я ли его не люблю, я ли его не холю, окаянного? Так нет же, вечно поддатый. А в последнее время совсем распустился, домой не является, у него, видите ли, работа такая, командировки местные. Ни стыда, ни совести. Знаю я его командировки заджинсованные с накрашенными губами. Появится, все скажу, все припомню, расцарапаю его физию наглючую. Жизнь испоганил, вытоптал душу. Господи, под глазами синяки, кожа дряблая как у шестидесятилетней, а мне и сорока нет. Кому ни скажу, не верят, думают: "Кокетничает, старуха."

Так, ежедневно, накручивала я себя, и когда появлялся муж, мне уже было плевать на его состояние. Трезвый ли, пьяный, какая разница. Вот оно, реальное воплощение моих несчастий, стоит передо мной, ухмыляясь бесстыдно. И я закатывала очередную истерику, доводя себя до полного нервного истощения.

Вполне возможно, что такая жизнь привела бы меня в психушку, но случайный разговор в очереди повернул все по иному. Почти у самого дома пристроилась я в очередь за двумя женщинами. Видимо, давали что-то дешевое и дефицитное, поскольку очередь была впечатляющей. Пристроилась, опустила на асфальт сумку, отдыхаю, прислушиваюсь к разговору. И настолько близок мне предмет их беседы оказался, что не стерпела, вклинилась без стеснения.

А говорили они о мужьях своих, поминутно поминая какой-то Ал-Анон. Вообще-то, на эту тему я предпочитала не говорить даже с самыми близкими, считая ее сугубо личной, да и стыдно было выносить сор из избы. Но тут бдительность утеряла, разоткровенничалась, и результатом этого стал адрес группы Ал-Анон - группы, где собираются родственники алкоголиков.

Может быть, бумажка с адресом так и осталась бы без последствий, а я после очередного скандала очутилась бы в больнице или тюремной камере, если бы муженек не ударился в очередной загул.

Воскресным днем, доведенная обидным одиночеством до полного отчаяния, махнув на все рукой, я отправилась на собрание. Подкрасилась, сколько могла, чтобы скрыть следы от слез, кофточку надела понаряднее. Волновалась жутко. Только зря переживала, встретили хорошо, и уже через час, когда уселись за чай, не было мне людей ближе и роднее.

Оказалось, беда моя не единственная в своем роде. Много нас, горемык таких. Странно было вместо рецептов о лечении

слушать, кто и как решает свои собственные проблемы. Горячилась я, все норовила перевести разговор на мужа, на его пьянство.

Спасибо, объяснили, что к чему, что не блажь это вовсе, а самая натуральная болезнь. Втолковали, что не только я и он, но и врачи бессильны перед этой напастью. И, коль любишь, коль дорог он тебе, учись жить рядом с больным человеком в ладу с собой, обретая мир и покой, совершенствуясь духовно; налаживай жизнь свою, старайся мыслить здраво. Глядишь, и улучшится обстановка в доме.

Рано еще подводить итоги, но на работе сразу заметили перемены, даже, говорят, помолодела. А начальник и вовсе чудил, предложил для самостоятельной разработки тему.

Нет, муж все пьет, продукты не дешевеют, только стала я, благодаря Ал-Анону, увереннее в себе, счастливее, что ли. И, главное, подмечаю, что в последнее время муж пьет уже не так, сочувствующее стал и задумчивее. Может, читает книжки об А.А., что приношу я домой после собрания?

Катя

ЛЮБОВЬ

Итак, ты вступила в Ал-Анон, хорошо. Но будешь ли ты так чертовски добра ко всем?

В МОСКОВСКОЙ СЛУЖБЕ А.А.

В Службе проведены некоторые структурные преобразования, направленные на демократизацию, и в большей степени соответствующие традициям и духу А.А.

Основной целью этих преобразований является ограждение Общества от воздействия личных качеств выборных лидеров.

В результате избраны единогласно:

Председатель МСАА - Надежда, гр."Черемушки"

и секретарь Общества АА - Дмитрий, гр."Анти-Бахус".

Ранее эти должности были совмещены в одном лице.

Юридические права Секретаря Общества разделены с традиционными функциями и правами Председателя службы А.А.

Заместителем секретаря Общества выбрана Вера - гр. "30-е сентября"; председателем литературного комитета - Василий, гр."Круг"; главным редактором журнала анонимных алкоголиков - Наталья, гр."Круг".

В ЛИТЕРАТУРНОМ КОМИТЕТЕ

Получена из типографии книга "Двадцать четыре часа в сутки", которую можно приобрести по цене 30 рублей в литературном комитете по адресу: Столярный пер., 7/2, 2-й этаж, комн N 9 (фотолаборатория); проезд - метро "ул.1905 года"

За справками обращаться по тел.: 301-33-28

В настоящее время готовится к выпуску ряд переводных брошюр А.А.: о собрании А.А., о традициях А.А. и др.

Будут дополнительно напечатаны брошюры "Срыв", "1-й шаг", первый тираж которых уже разошелся.

* * * * *

Началась работа над книгой рассказов русских анонимных алкоголиков. Просим вас писать и высылать свои рассказы в адрес Московской службы А.А. или по адресу: Москва, 11396, Фрязевская ул. 13, кв.262, Герасимовой В.А.

Рассказы по содержанию могут быть либо автобиографичны, либо в форме записанного на собрании А.А. выступления.

Редакция журнала анонимных алкоголиков в целях более полного освещения жизни групп просит присылать материалы, отражающие работу отдельных групп, а также проблемы, стоящие перед ними.

* * * * *

От редакции

Собрались полдюжины алкоголиков, взяли дюжину пива, чтоб не заводиться. И решили: не пугать народ названием "АЛКОГОЛИК", а заменить его на близкую нам "ДЮЖИНУ". Тем более, какие мы алкоголики! Сдюжили, и не завелись, о чем свидетельствует номер этого журнала.

Литературная страница

НАЧАЛО

Нет ничего роднее Болотниковской улицы. Сколько раз притаскивали ноги мое истощенное тело от метро "Каховская" в корпуса 17-й Наркологической. Менялись номера отделений и Зиловских цехов, лишь я оставался неизменным.

Проще бы стремление покончить с пьянством сжимало сердце, особенно по утрам, после особо жесткого запоя, когда тошнота роднила меня с унитазом и я обнимал его, как обнимают первую любовь. Подшивал "Эспераль", вводил "Торпедо", но попытки эти не приводили к должному итогу.

Каждый раз желание проверить эффективность препарата или презрение к медицине толкали меня на проторенный путь. Бывало по всякому. И жестоко трясло, даже отнимались конечности, но чаще репрессивных последствий не наблюдалось, и тогда во мне крепла потребность к продолжению эксперимента. Самым удивительным было то, что мучения быстро забывались, а чувство ликования от бессилия врачей подобно "пеплу Клааса" билось в моей груди.

Это могло продолжаться до бесконечности или внезапно оборвать жизненную нить, как это случилось со многими моими приятелями, если бы не дядюшка Случай.

Воскресным днем пришел я со скуки в наш ДК на просмотр фильма. Пришел, сижу, жду, когда потушат свет и побегут титры по экрану. Тут вышли вперед два мужика, и тот, что пониже, в очках и черненький, говорит: "Здравствуйте, меня зовут Юра, я - алкоголик. В 1935 году, в Акроне (штат Огайо) встретились два безнадежных алкоголика, один из которых

был хирургом, а другой бизнесменом. Им суждено было стать основателями Товарищества А.А."

Слегка коснувшись истории, Юра поведал о себе и пригласил всех желающих на собрание группы "Рубикон", которая проводила свои встречи на территории больницы.

Похихикали, вопросы каверзные стали задавать новоявленным миссионерам, но тут погас свет, и начавшийся фильм прекратил дискуссию.

Скорее всего, забыл бы я этот случай, да следующую неделю работал в первую смену и после ужина решил взглянуть на этих ребят поближе.

В назначенный час прибыл я в подвал. Народу было немного, человек пятнадцать, двадцать. Представлялись все одинаково, меня зовут так-то, я - алкоголик. Потом прочитали Двенадцать Шагов и познакомились с порядком собрания, и начались разговоры. Честно признаюсь, в тот, первый раз, ничего не понял, но понравилась мне сама обстановка, искренняя теплота и душевность. Никто никого не учил, не давал советов, не давил на психику.

Вот с тех пор, уже полтора года нет для меня ничего роднее Болотниковской улицы, куда шагаю три раза в неделю с гордо поднятой головой. Много нового и неожиданного узнал я о своей коварной болезни - алкоголизм, о многом передумал за это время, ко многому стал относиться по другому. И ведь, что самое любопытное, не от врачей, не от наркологов, а от своих товарищей по недугу узнал я, как жить мне трезвым и счастливым. Так что, спасибо вам, члены А.А., ну а те, кто продолжает пить, хотя водка будто кость в горле, попробуйте, придите на собрание, не пожалеете, честное слово.

Николай,Москва

Объявления

15-16 августа в Москве состоится празднование пятилетнего юбилея группы А.А. "Московские начинающие"

15 августа - в 14.00 большое открытое собрание в театре-студии на Перовской. Адрес: Перовская ул. д.75

проезд: метро"Новогиреево", далее пешком, по направлению к платформе "Новогиреево".

16 августа в 10.00 - автобусная поездка на пикник стоимостью 100 руб. Связь по телефонам: 475-00-34 Володя, Таня
474-58-71 Андрей
528-37-89 Сергей

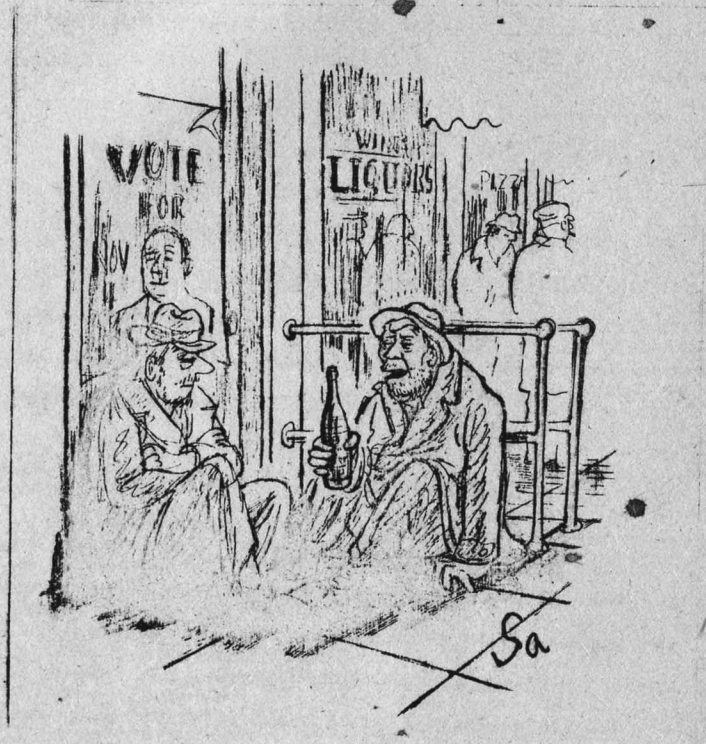
11-12 сентября в г.Самара состоится Российская конференция А.А. и Большое открытое собрание.

Этот большой форум А.А. будет проходить на живописной туристической базе "Дубки" в пригороде Самары - проезд до Турбазы "Дубки" авт.N 50 от железнодорожного вокзала (20-25 мин).

Конт.телефоны: Самара 63-40-46
Москва 350-90-11 Слава

"АА Грейпвайн". Международный ежемесячный журнал Анонимных Алкоголиков. Основан в 1944 году. Он публикует информацию об индивидуальном опыте, силах и надежде членов АА, и других людей, которые интересуются содружеством АА. Широко известный как "собрания в печати" ("напечатанные собрания", "собрания на бумаге"), Грейпвайн сообщает мысли и чувства своих корреспондентов и анализирует опыт АА в области выздоровления, единства и служения.

Грейпвайн является самоподдерживающейся структурой, благодаря подписке и продаже в течение года, и не принимает взносы от групп. Заметки и статьи охотно принимаются, но материалы не оплачиваются и не возвращаются.



Попробуй это.Прекрасное столовое вино!

ТЕПЕРЬ, КОГДА ВЫ ОСТАНОВИЛИСЬ

Теперь, когда вы прекратили пить, ваша главная задача не начать снова. Вот несколько практических советов, основанных на опыте других, которые могут вам в этом помочь.

1. Ешьте столько, сколько можете. С полным желудком вам меньше захочется выпить.

2. Если у вас сильное желание пить, то это может быть вызвано просто потребностью вашего организма в жидкости,которая часто бывает очень сильной. Так что пейте вдоволь, убедившись, что это не алкогольный напиток. Фруктовые соки с глюкозой, чай или кофе с большим количеством сахара лучше удовлетворят потребность вашего организма в жидкости.

3. Алкоголь частично разрушим в вашем организме витамин В. Принимайте таблетки, содержащие большое количество витамина В. Их можно купить без рецепта, они доступны и вполне безвредны.

4. Чувство депрессии может быть вызвано физическим дискомфортом. Поддерживайте в порядке ваш организм.

5. Никогда не сидите, уставившись в пространство, не думая ни о чем. Делайте что-нибудь, что-нибудь полезное. (а) Погуляйте. (б) Искупайтесь. (в)Побрейтесь (г) Поработайте в саду. (д)Почистите ботинки. (е) Позвоните кому-либо и пр., и пр. Любое из этих действий прервет период тоски.

6. Телефон - это лучшая связь с теми, кто может помочь в А.А. Используйте его в любое время. Тот, с кем вы контактируете, нуждается в вашем звонке так же, как и вы. Так что, никогда не колеблясь, звоните .

7.Имейте план на весь день. Но не старайтесь его выполнить, лишь бы сделать. Может, вы и не выполните его, но делайте как можно лучше.

8. Просто сделать. Алкоголики стремятся сделать и делают слишком много и слишком быстро.

9. Первое, в первую очередь. Расставьте приоритеты, помня о том, что трезвость имеет преимущество перед всем остальным.

10. Потеря спокойствия - это роскошь, которую вы не можете себе позволить. Помните, что и другие могут быть правы, поэтому будьте терпимыми и избегайте эмоциональных стрессов.

11. Нет таких проблем, которые не вырастали бы после выпитого, так что постарайтесь оценить истинные размеры проблем, оставаясь трезвым.

12. В моменты, когда Вы не можете найти помощи, Молитва о Разуме и Душевном покое, обращенная к Вашему Богу, как Вы Его понимаете, даст Вам достаточно уверенности, чтобы преодолеть трудности. Он всегда доступен.

Одобрено конференцией по общему обслуживанию А.А. в Великобритании.

Техника размышления

1. Делай свою жизнь проще.
2. Получай удовлетворение.
3. Освобождайся от нерешительности.
4. Будь бодрым.
5. Живи и давай жить.
7. Используй несчастье.
8. Не воспринимай себя слишком всерьез.
9. Имей чувство юмора.
10. Будь объективен.
11. Признавай свои ошибки.
12. Прости себя.

м.1905г.,Столярный пер.,д.7/2,2 эт.,к.9.Среда-с 17час.до 19час

Спасибо,мне ничего не надо-я алкоголик.

ДВЕНАДЦАТЬ ТРАДИЦИЙ
АЛКОГОЛИКОВ — ЧЛЕНОВ А.А.

1. Наше общее благо должно быть превыше всего — личное выздоровление зависит от единства А.А.
2. Для осуществления целей нашей группы нет авторитета выше, чем любящий Бог, такой как он может выражать себя в сознании членов нашей группы. Наши лидеры — это люди, которым мы доверяем и наши добрые друзья, они нами не управляют.
3. Единственное условие для членства в А.А. — это желание бросить пить.
4. Каждая группа должна быть самостоятельной, когда дело касается других групп или А.А. в целом.
5. Каждая группа А.А. имеет только одну основную цель — делиться своим опытом с теми алкоголиками, которые все еще страдают этим недугом.
6. Ни одна группа А.А. никогда не должна позволять никаким посторонним организациям или учреждениям, даже тем, которые работают в смежных областях, выступать от имени А.А., а также не должна финансировать или поддерживать их в обществе. Деньги, собственность или желание престижа не должны отвлекать нас от нашей основной цели.
7. Каждая группа А.А. должна сама себя содержать, не принимая никаких посторонних пожертвований.
8. Товарищество Анонимных Алкоголиков должно всегда оставаться непрофессиональной группой, но наши центры службы могут использовать специальных сотрудников.
9. А.А., как таковое, не имеет руководящих органов, но мы можем создавать комитеты и советы службы, непосредственно отчитывающиеся перед теми, кому они служат.
10. А.А. не занимает никакой позиции по вопросам не относящимся к деятельности общества, поэтому название А.А. никогда не должно упоминаться в общественных спорах, дискуссиях.
11. Наши отношения с обществом основываются на разъяснении, а не на агитации. Нам необходима личная анонимность в контактах со средствами массовой информации.
12. Анонимность является духовной основой всех наших традиций; это постоянно напоминает нам о необходимости ставить принципы выше интересов любой отдельной личности.

Если кто-то,где-то в беде,и ему нужна наша помощь,-
А.А. всегда будет рядом.
И я отвечаю за это.

НАПЕЧАТАНО ПРИ СОДЕЙСТВИИ ФИРМЫ "ДВЕНАДЦАТЬ"

РЕДАКЦИОННАЯ КОЛЛЕГИЯ

Литературный комитет Московской службы
Анонимных Алкоголиков

Корреспонденцию высылайте по адресу:
109004,г.Москва,А/Я 37, МСАА