

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Восьмая традиция. Мифы и неверные толкования А.А. (по материалам Ведомства по общему обслуживанию А.А., весна 1992 г.) \_\_\_\_\_ 1
2. Пятнадцать возможностей не выпить первую рюмку (из брошюры А.А. GSO Великобритании.) \_\_\_\_\_ 4
3. Духовное пробуждение (из журнала "Hello, Central...", США.) \_\_\_\_\_ 6
4. Четвертый шаг - моя трезвость. Вера, Москва \_\_\_\_\_ 8
5. "Дай мне разум и душевный покой". Игорь, Смоленск. \_\_\_\_\_ 10
6. Почта "на халяву". Костя, Москва. \_\_\_\_\_ 14
7. Двенадцать концепций. Краткая форма. \_\_\_\_\_ 16
8. Группы Анонимных Алкоголиков. \_\_\_\_\_ 18
9. Встречи, визиты, конференции. \_\_\_\_\_ 21
10. В Московской службе А.А. \_\_\_\_\_ 24
11. О программе Анонимных Наркоманов. Шелли, США. \_\_\_\_\_ 26
12. Господи, удержи меня! Митяй, Москва. \_\_\_\_\_ 27
13. По ступеням из пропасти. Александр П. \_\_\_\_\_ 28
14. Передай послание за решетку (из материалов Ведомства по общему обслуживанию А.А.) \_\_\_\_\_ 30
15. Суэта. Игорь, Москва. \_\_\_\_\_ 31
16. Благодетель. Николай, Москва. \_\_\_\_\_ 33
17. Положительное - отрицательное. \_\_\_\_\_ 35
18. Двенадцать наград от двенадцати шагов. \_\_\_\_\_ 35



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

АЛКОГОЛИКИ

ЖУРНАЛ



№

3(4)

1992 г

# ДЮЖИНА

АНОНИМНЫЕ

АЛКОГОЛИКИ

ЖУРНАЛ

№



3(4)

1992 г

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

\* Единственным условием для членства - это желание бросить пить. Члены А.А. не платят ни вступительных, ни членских взносов. Мы сами себя содержим благодаря нашим добровольным пожертвованиям.

\* 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 трезвыми и помочь другим алкоголикам обрести здоровый, трезвый образ жизни.

---

### ДВЕНАДЦАТЬ ШАГОВ АЛКОГОЛИКОВ - ЧЛЕНОВ А.А.

---

1. Мы признали свое бессилие перед алкоголем; признали, что мы потеряли контроль над своей жизнью.
  2. Пришли к убеждению, что только Сила, более могучая, чем наша собственная, может вернуть нам здравомыслие.
  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. Смирно 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 ущерб.
  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 этих шагов, мы старались делиться этим опытом с алкоголиками и применять эти принципы во всех наших делах.
-

## ВОСЬМАЯ ТРАДИЦИЯ

Товарищество Анонимных Алкоголиков должно всегда оставаться непрофессиональной группой, но наши центры службы могут использовать специальных сотрудников.

В настоящее время многие больницы и реабилитационные центры мира используют Программу Двенадцати Шагов А.А., как основу для лечения алкоголизма и приветствуют участие членов А.А. в процессе выздоровления пациентов. Дж. Воласа, психолог и директор центра реабилитации и лечения алкоголиков в Новой Англии, отвечает на многочисленные вопросы касающиеся участия членов А.А. в программе выздоровления, проясняет многие неправильные представления и освещает принципы Двенадцати Шагов с точки зрения профессиональной работы в области алкоголизма. Нам думается, что перевод и публикация настоящей статьи актуальны для движения А.А. сейчас, когда у нас возникают подобные центры и к работе в них привлекаются члены А.А.

Мифы об Анонимных Алкоголиках и неверные толкования программы - взгляд советника по алкоголизму.

Прошло уже более полувека со дня образования Сообщества Анонимных Алкоголиков. Однако, до сих пор, существует множество неправильных толкований программы А.А. Важно развеять эти мифы, чтобы открыть дорогу истинным знаниям об А.А.

Во-первых, несмотря на некоторые утверждения, А.А. не запретительной организацией. Она не выступает за полный отказ от спиртного всеми людьми. Сообщество предусматривает воздержание от алкоголя лишь для своих членов, больных алкоголизмом, которые не способны сочетать выпивку с правилами общественной морали, полностью теряя контроль за своим поведением.

Хотя отказ от алкоголя входит в понятие Первого Шага программы, А.А. не ограничивается простым "неупот-

реблением" алкоголя. Члены А.А. различают понятия "не пить" и "быть трезвым". Воздержание от алкоголя является лишь "местом" к более сложному понятию трезвости.

Трезвость, в программе А.А., означает не просто "не пить", а отражает многие изменения происходящие в рефлекторном, эмоциональном и душевном состоянии алкоголика, в его семейной жизни, на работе, в отношениях с другими людьми.

Только в Первом Шаге программы употребляется слово "алкоголь": "Мы признали свое бессилие перед алкоголем, признали, что мы потеряли контроль над собой". Остальные одиннадцать Шагов предлагаются для обретения полноценной жизни в мире с самим собой, другими людьми и своей Высшей Силой.

Вследствии того, что духовное развитие играет центральную роль в А.А., многие рассматривают как религиозную организацию. Однако А.А. - не религиозная, а ориентированная на духовность организация.

Сообщество не представляет собой какую-либо оформленную религию, поскольку не требует от своих членов единой религиозной концепции и не предусматривает наличие обязательных религиозных убеждений от своих членов.

Шаги программы выздоровления предлагают лишь обретения здравомыслия и полноценной, наполненной смыслом жизни без алкоголя, через веру в Высшую Силу, как ее понимает каждый член А.А.

Но важно отметить, что концепция Высшей Силы является полностью открытой и свободной. Член Сообщества может верить именно в то, во что верит он, и никто в А.А. не требует от него другой веры.

Другим неправильным толкованием программы А.А. является утверждение, что оно предлагает упрощенное, наивное понятие алкоголизма как болезни.

Противники Сообщества не принимают, что А.А. с самого начала своего существования представили полную, разностороннюю и всеобъемлющую картину алкоголизма. Изучая физические, психические и духовные аспекты этого заболевания, А.А. превосхитили многие открытия в области современной медицины, психиатрии и

психологии - и не только в том, что связано с алкоголизмом, но и в целом ряде других заболеваний.

Еще в 1935 году А.А. соединило психосоматические факторы болезни /аллергию на алкоголь/ с психическими /зависимость от алкоголя/, и таким образом объяснило происхождение и течение заболевания.

*/Продолжение в следующем номере/.*



*Я не алкоголик, просто я не могу встать.*

---

---

15 ВОЗМОЖНОСТЕЙ НЕ ВЫПИТЬ ПЕРВУЮ РЮМКУ

Самый несчастный человек в мире - это хронический алкоголик, который очень хочет наслаждаться жизнью, но не может представить свою жизнь без алкоголя.

Трезвость - это самое главное в твоей жизни. Ты можешь считать первостепенными для себя работу, дом или что-то еще. Но помни, что без трезвости у тебя не будет ни работы, ни семьи, ни здоровья и даже жизни. Если ты поймешь, что все для тебя зависит от трезвости, ты будешь стремиться к ней. Если же ты на первый план поставишь другие вещи, это уменьшит твои шансы оставаться трезвым.

1. Помни, что ты сделаешь выбор между несчастной пьяной жизнью и тем, чтобы просто не выпить первую рюмку.
2. Помни, что ты будешь очень благодарен себе потом, если не выпьешь.
3. Принимай как естественный факт, что еще в течение длительного времени ты можешь ощущать:
  - а) Постоянную навязчивую тягу выпить.
  - б) Неожиданное и острое желание выпить.
  - в) Сильное желание выпить 1-2 рюмки для снятия напряжения, а не для того, чтобы напиться.
4. Помни, что тебе необходимо использовать время, когда не хочется выпить, для обретения силы не пить, когда тебе этого захочется.
5. Строй каждый свой день так, чтобы избежать перенапряжения или свойственных тебе прежде поводов для выпивки.
6. Даже на секунду не допускай мысли: "Как жаль, что я не могу выпить подобно всем нормальным людям".
7. Не позволяй себе думать, говорить о реальном или вымышленном удовольствии, которое ты когда-то получал от выпивки.
8. Не разрешай себе думать, что 1-2 рюмки помогут тебе пережить сложную ситуацию. Заменяй эту мыслью: "Одна рюмка - это новое начало пьянства".

9. Каждый раз думай, что слепой и беспомощный инвалид не решит своих проблем, если выпьет. Будь благодарен судьбе, что твоя проблема решается просто.

10. Не забывай о радостях, которые приносит трезвость:

а) Как хорошо быть свободным от стыда, унижений и чувства вины.

б) Как хорошо быть свободным от последствий пьянства и от непредсказуемости ссадующей выпивки.

в) Как хорошо быть свободным от осуждения другими людьми.

г) Как хорошо освободиться от страха.

11. Систематизируй преимущества трезвости:

а) Способность нормально есть и спать и просыпаться, радуясь своей трезвости.

б) Способность встречать жизненные трудности с ясным умом, уважением к себе и умением распорядиться своими возможностями.

12. Проводи взаимосвязь:

а) Между выпивкой и началом несчастий, стыда и унижений.

б) Между выпивкой и концом твоей новой счастливой жизни.

13. Развивай благодарность:

а) За то, что ты должен платить такую маленькую цену.

б) За то, что можешь обрести счастье ценой того, чтобы не выпить только одну рюмку.

в) За то, что существует А.А.

г) За то, что ты всего лишь алкоголик, а не дегенерат и не неизлечимый психический больной.

14. Помни, что ты можешь помочь другим только оставаясь трезвым сам.

15. Не забывай, что когда тебе совсем плохо, любящий и понимающий друг стоит рядом с тобой.

ЭТО АНОНИМНЫЕ АЛКОГОЛИКИ.



---

ДУХОВНОЕ ПРОБУЖДЕНИЕ.

Многие из нас довольно хорошо усвоили, что желание бросить пить, является единственным условием для членства в Сообществе. Действительно, для того что бы быть членом А.А. не обязательно оставаться трезвым, хотя это наилучший для нас вариант, но главным, все таки, является лишь желание этого.

Билл Уилсон, рассказывая о своем пути к трезвости предостерегает о трагических последствиях, которые могут случиться с членом А.А., желающего пойти своим путем, если он будет полностью игнорировать рекомендации Двенадцати Шагов. Искренние, полные энтузиазма люди, особенно молодые, прочитав Шаги и не вникнув в их глубинный смысл будут удивляться почему они продолжают пить.

Все очень просто, иметь одно лишь желание - недостаточно, и предпринимать определенные усилия для укрпления его, а для этого необходимо обретение веры в Силу более могучую, чем алкоголь.

Мудрость Двенадцати Шагов и их четкие рекомендации, это то, что Билл Уилсон называл емким словом "Процесс".

Без чтения Большой книги /главы 5-я и 6-я, объясняющие Шаги с 1-ого по 9-ый и глава 7-я, дающая рекомендации по выполнению 10-го, 11-го и 12-го Шагов/ невозможно перешагнуть от бессилия перед алкоголем к понятию Разума и Душевного Покоя.

Мне повезло, на первом собрании А.А., которое я посетил, мне встретился человек, понимавший это. Со страхом думаю, где бы я был сегодня, если бы не он, рассказавший мне о программе и сумевший научить действиям способствующим выздоровлению.

Мне и не снилось какой удивительной станет моя жизнь в результате обретенной трезвости. Благодаря вниманию и долготерпению моего спонсора я сумел проникнуться глубокой философией Двенадцати Шагов и обрести духовное начало.

Теперь обретая опыт радости трезвой жизни я стараюсь делиться им с новичками и, как когда-то мой спонсор, не жалею времени и сил для этого. Снова и снова следуя вместе с новичками, программой Двенадцати Шагов, я обретаю запас морального здоровья, глубже познаю духовные принципы А.А.

Бесценный дар трезвости, путь к которой показ Билл Уилсон и другие члены А.А. в 1935 году помог мне обрести себя, и это понимание себя, я вижу в служении идеям А.А., в щедрой духовной помощи тем, кто еще страдает от этого коварного недуга.

В нашу группу приходит много молодых людей отчаянно желающих и нуждающихся в помощи. Поддержать их, помочь им разобраться в себе и миропонимание - вот смысл и радость моей сегодняшней жизни.

Перевод Феликса, группа "Круг"  
из журнала А.А. региона Лос-Анжелеса США  
"Hello Central"



Голос с постели: "12-ый шаг? Да  
я одного не могу сделать."

### ЧЕТВЕРТЫЙ ШАГ - МОЯ ТРЕЗВОСТЬ.

Что такое мой 4 шаг? - это моя трезвость. На пятом месяце трезвости я поняла, что если не разберусь в себе хоть немного, то запью обязательно. Я упряма, как шак и уговоры друзей не лезть в 4 шаг, пока не сделала 2-ой и 3-ий - нельзя, на меня не действовали. Я им вполне резонно заявляла, что пока я буду пытаться поверить во что-либо, кроме группы, я спокойненько буду пить. Я и сейчас считаю, что была права. Это была мой способ выжить. И только после того, как я сделала 4-ый шаг, я начала искать Бога, чтобы он помог мне стать лучше.

Я себя всегда считала идеальным человеком. Я не могла видеть своих недостатков - у меня их просто не было.

Но в программе я умом поняла, что так быть не может, просто что-то застилает мне глаза.

Но как я не пыталась увидеть в себе хоть один из грехов - не получалось. Я так мучилась, силилась отвечать на вопросы из Большой книги, но я ни на кого не зналась, никого не боялась. Голова звенела от пустоты. Крыша черепа просто физически куда-то съезжала. Я умом понимала - что не без греха, но понять себя, увидеть чуть реальнее свое "Я", не могла...

И тут меня осенило: надо начать от противного. Не с тех на кого я зла, а с тех кто зол на меня. Мне надо подумать за что меня, такую отличную женщину, можно не любить. Такую необъяснимую нелюбовь ко мне я нашла. Это была вторая жена отца. Я вроде не мешала им жить, но меня она не любила. Мне удалось выбросить из головы все мои обиды на нее, часто справедливые. В голове осталась только "Я" и "ОНА". И... Я вспомнила, что я думала и чувствовала, когда она появилась в доме.

**БОЖЕ мой!** Ведь я с самого начала не считала ее человеком, она была только объектом сексуальных влечений отца. Я не разрешала ей чувствовать, страдать, думать. Для меня она была только отцовской подстилкой.

кой, только для этого она существовала. Ни на что другое она не имела права. Все остальное принадлежало мне. Я была этого достойна, а она нет. Я была ВЫШЕ. Мое "Я" было лучше. Так я впервые увидела свою непомерную гордыню. Ее реальное узнавание дало мне возможность по другому оценить многое в моей жизни: и взаимоотношения на работе и трудности с друзьями, семейные драмы. Почти везде торчало мое огромное "Я".

Я всегда требовала от других поступков, которые я считала верными, вечно учила, вечно всем доказывала, что я все знаю и с истинами за панибрата. А все вокруг ни черта не понимают. Как вообще-то со мной рядом жили люди?

Потом стало полегче. Леня сама упала мне в руки, жадность и зависть я нашла в своей трезвой жизни. В пьянке мне кроме вина не было жалко ничего и завидовала я только тем, у кого всегда было на винище. Но именно эти чувства чаще всего толкали меня к эмоциональным срывам. Похоть поставила передо мной вопрос: как первый раз переспать и не выпить.

Стыд и страх меня просто душили в тот момент. Спасла привычка не иметь в доме спиртного.

Единственное, что я не смогла у себя найти, это обжорство. С большой натяжкой я могу назваться гурманчиком. Шоколада я могу съесть гору и чай пью чайниками.

Практическая польза от моего 4-го шага несомненна.

Как только меня начинает эмоционально заносить, я раскручиваю клубок своих чувств. Почти всегда я нахожу истинную причину своего поведения и мне становится легче.

И чаще всего я говорю себе: "Гордынюшка моя! Здравствуй! Ты опять торчишь?"

*Вера. г. Москва.*

Глубоко и бесстрашно оценили себя и свою жизнь с нравственной точки зрения.

...ДАЙ МНЕ РАЗУМ И ДУШЕВНЫЙ ПОКОЙ...

То, что дал мне алкоголь, не может вызвать одобрения и оглядываясь назад, кроме чувства страха и омерзения я не испытываю ничего. Но оглянуться необходимо и сегодня я попытаюсь совершить это.

Итак, двадцать восемь лет назад. Желание иметь карманные деньги, в 16-ти летнем возрасте, привело меня на завод. Был я живой, общительный, короче, душой компании, а где компания, там и пьянка. А на пьянку необходимы деньги. Так что желание иметь деньги было напрямую связано с пьянством.

На заводе мне льстиво, когда старые рабочие хвалили меня, пацана, за то, что я могу хлебать водку наравне с мужиками. Постепенно употребление ханки стало для меня привычным делом.

Однажды, всильном подпитии, попал в драку, был осужден, отмотал свой срок и вернулся домой. Там, на зоне, хватало времени для осмысления жизни, но мне было не до этого. Только злость на обстоятельства, на действия других. Реально оценить себя не хватило ума.

Вернулся, устроился на тот же завод, в тот же цех. Все вернулось на "круги своя", все завертелось в пьяном хороводе.

Не смотря на пьянку, жизнь шла своим чередом. Встретил девушку с которой связал свою судьбу. Она, видимо рассчитывала изменить меня в лучшую сторону. Поначау так и было, стал меньше выпивать, увлекся книгами, но полностью отказаться от спиртного, такой мысам не возникало, да и не чувствовал я в этом особой беда. Чувство стеснения перед женой пропало, а тут еще подоспел призыв в армию. Служил я в стройбате, что не требует дальнейших объяснений.

Два года в пьяном угаре. Потом возвращение к матери, жене, сыну которого не видел еще ни разу, устроиться на родной завод. И все завертелось, закругли-

лось с еще более страшной силой.

Начались неувязки дома, прогулы на работе и, как итог, первая статья в трудовой. Однако потеря работы не отразилась на моем пьянстве, стал таскать из дома, пропивать шмотки. Наступил новый виток алкоголизации. Тут уж мать с женой поставили условие: или лечиться, или вон из дома.

Уходить резона не было, кому я нужен такой, да и надежда на какие-то изменения в жизни шевелилась во мне, особенно с похмелья.

Отлечился, и... Что объяснять, закрутилась моя пьяная биография вниз, по спирали. Одеколон, химвит, увольнение, лечения. К сорока годам прошел все возможные методы лечения, в том числе и кодирование у самого Довженко. Только борьба с "зеленым змием" не принесла желаемых результатов.

Дольше всего продержался после лечения по методу "Шичко", но через восемь, трезвых месяцев ушел в такой штопор, что по сравнению ад и тот покажется сказочным раем. Больше надежда не было ни на что, я лишь молил Бога послать мне смерть и избавить себя и близких от мучений.

Однажды, после очередного, но особенно крупного, домашнего скандала сдали меня на пятнадцать суток. Терпению близких наступил предел. Вышел, а мне альтернативу: в ЛТП или в Москву, в какой-то "Салюс". Про ЛТП у меня были определенные представления, и я выбрал "российско-американский вариант".

Вот так, волею судьбы, произошел резкий поворот в моей жизни. В "Салюсе" меня прежде всего поразило то, что половина персонала выздоравливающие алкоголики, т.е. такие же как я, но трезвые по собственной воле, без "Эсперали" и милиции, а также по велению "Двенадцати Шагов" Анонимных Алкоголиков. Поулыбался скептически, поехидничал, а потом, благодаря доброжелательному отношению и отсутствию привычных унижительных процедур, стал задумываться о жизни, присматриваться к ребятам. На ежедневных собраниях А.А. научился слушать других, а не высказывать лишь собственное мнение.

Понял я, есть выход и он в отказе от спиртного, полного, до конца дней. Это было странно, но программа "Одного дня" расставила все по местам. Да, я выбрал трезвость, а где взять силы для достижения этой самой трезвости, я уже пробовал и неоднократно.

У Анонимных Алкоголиков часто упоминается о Боге, таком, каким он представляется в сознании каждого. Для кого-то это группа А.А., для кого-то семья, любимая женщина, вера в Христа, Будду, Магомета. А для меня?

Я стал размышлять об НЛО, о законах Высшего Космического Разума по которым движется Вселенная, подобные мысли, появившиеся в моей шальной голове, были значительным шагом к трезвости. Найти свое место в жизни, осознать себя в бесконечном пространстве, вот что стало заботить меня, заменив ежедневные, суетливые мысли о спиртном.

Верить и молиться Высшей Силе это хорошо, но что то нужно делать самому. "Под лежащий камень вода не течет", так гласит народная мудрость. И я стал напрягаться. Утром и вечером, в любое время года обливался холодной водой и перетряхивая жизнь избавляться от собственных недостатков, а не искоренять их в других, как это было прежде.

Самым трудным было простить / не забыть, а простить/ себя за прошлые грехи. Понять что не грехи это вовсе, а проявления моей болезни. Что нельзя обернуть время вспять для исправления прошлого, достаточно осознать вину и возместить причиненный ущерб, если это возможно. И всегда помнить, что алкоголизм - болезнь, болезнь неизлечимая. Все придет, только нужно запастись терпением, или смирением, которого всегда не хватало мне.

Совершенно неожиданно мне предложили работу консультанта в родном городе, в Центре "Локус", который принял программу Двенадцати Шагов А.А., за основу лечения от алкоголизма. В Смоленске образовалась группа А.А., а значит новые друзья, единомышленники.

Правда иногда мысли омрачались сомнениями, но опа-

сения рассеялись когда на одной из конференций А.А. я повстречал американских собратьев, срок трезвости которых был уже более тридцати лет.

Значит все правильно, значит можно, значит трезвость не удел избранных. И каждый свой день я начинаю и заканчиваю молитвой:

**"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".**

Игорь. г. Смоленск.





ПОЧТИ НА ХАЛЯВУ.

Работал я в такси. Выходной мне определили, как самому молодому водителю, в среду. Прихожу накануне во вторник, в парк, знаете, настроение прекрасное, для расслабления масса возможностей. И тут, все одно к одному, предлагают импортную бутылку всего за два рубля. "Халява" - мелькает в голове, сладкое каждому алкоголику, слово.

Купил, сунул в карман, совсем позабыв, что он дырявый и бутылка через прореху об пол, соответственно, в дребезги. Обидно, но, думаю, уж если я чего решил то...

Пошустрил и приобрел другую, а так как пить в одиночестве еще не привык, скооперировался с другими водителями. Шлепнули по стакану, а она теплая, как кол в горе. Мужики то мы сообразительные, слили остаток в кружку и в раковину, охлаждать, значит. Пока курили, да травили ля-ля, ушла кружка под воду. Теперь хоть ведром черпай, только в такой концентрации не почувствуешь градуса. Опять обидно.

Погоревали и купили еще два пузыря. Залили беду, но показалось маловато.

Посхали на "орбиту", по утрянке только там достать и можно.

Короче, там меня хорошо знали, даже мой выходной прозвали "черной средой" поскольку угощал всегда шедро и безудержно.

Вообщем наугощал и наугощался сам так, что очнулся у себя дома без денег, документов и мохерового шарфа.

Явился на работу, там обрадовали, что документы мои у водителя из другого парка, у того кто с "орбиты" доставил меня домой. Встретился я с ним, а он наезжает, что я намеревался угнать его тачку. Умом то я помал, что он дуру гонит, но очко заиграло, кто знает, может и вправду, провал в памяти. Помытарил он меня, а после согласился замазать это дело, но за приличную

компенсацию.

Стал деньги шукать, а это время. Тут уж не до работы, так что ко всем издержкам приплюсовалась покупка больничного листа.

Прикинул я потом во что мне обошлась эта "халява":

больничный - 25

шарф мохеровый - 60

документы - 70

водки выпито не помню сколько

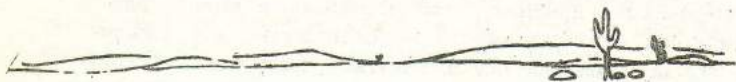
потерянная халтура за 5 дней рублей 300

компенсация ...00 руб.

А итог, б-р-р-р.

Единственно радует, что в вырезилровку не попал, а то обошлась бы эта "халява" еще дороже.

Костя.г.Москва.



5а

Шалпанского.

## ВСЕМИРНАЯ СЛУЖБА А.А.

Двенадцать Концепций /краткая форма/.

1. Коллективная совесть всего нашего Содружества должна всегда быть наивысшим авторитетом и главным объектом ответственности для всемирного сервиса А.А.
2. Выразителем совести и активным голосом всего нашего Общества в его всемирных делах почти по любому практическому вопросу становится Генеральная Конференция по Сервису.
3. Для обеспечения эффективности руководства мы должны предоставить каждому элементу А.А. - Конференции, Совету Генерального Сервиса и его сервисным учреждениям, служебному персоналу, комитетам и должностным лицам, - традиционное "Право Решать".
4. На всех ответственных уровнях мы должны сохранить традиционное "Право Участвовать", обеспечивая возможность представительства с правом голоса в разумной пропорции, с уверенностью, что каждое мнение получит выход.
5. Во всех наших структурах должно быть распространено традиционное "Право Апеллировать" так, чтобы мнение меньшинства было слышно и персональные жалобы попали заботливое рассмотрение.
6. Конференция признает, что руководящая инициатива и фактическая ответственность в большинстве дел всемирного сервиса должны осуществляться теми членами конференции, которые являются попечителями и образуют Совет Генерального Сервиса.
7. Хартия и Устав Совета Генерального Сервиса есть узаконенные инструменты, уполномочивающие попечителей руководить и осуществлять действия по всемирному сервису. Хартия Конференции не является узаконенным документом; она изменяется в соответствии с традициями и величиной денежного фонда А.А. для повышения эффективности.
8. Попечители осуществляют принципиальное планирова-

ние, руководство общей политикой и финансами. Они осуществляют надзор за различными корпорациями и постоянно действующими службами сервиса, используя свое умение выбирать директоров в этих организациях.

9. Хорошее руководство сервисом на всех уровнях необходимо для нашего дальнейшего функционирования и безопасности. Главное руководство всемирным сервисом, выполняемое вначале основателями движения, обязаны принять на себя попечители.

10. Любым сервисным обязанностям должны соответствовать эквивалентным полномочия по сервису с хорошо определенными границами этих полномочий.

11. Попечители должны всегда иметь лучшие из возможных комитеты, директоров сервисных корпораций, управляющих, служащих и консультантов. Структура, процедуры должностной квалификации, права и обязанности должны всегда быть предметом серьезной заботы.

12. Конференция должна соблюдать традиционный дух А.А., обращая внимание, чтобы не возникало опасного богатства и силы; чтобы достаточный операционный фонд и резерв были благоразумными финансовыми принципами; чтобы никто из ее членов не имел явной власти над другими; чтобы все важные решения принимались путем дискуссии, голосованием и, насколько возможно, при существенном единодушии; чтобы ее действия не были ни персонально карательными, ни стимулирующими общественные споры; чтобы она не исполняла роли правительства, и таким образом, подобно Обществу ее сервис должен быть всегда демократичен в намерениях и действиях.

1 - перевод выполнен Леонардом Т./группы "Воскресение", г. Ростов-на-Дону, из книги "Наставления по сервису А. А./С дополнениями Конференции по сервису А.А. 1988г." - Нью-Йорк, 1989г.

---

ГРУППЫ АНОНИМНЫХ АЛКОГОЛИКОВ

г. Москва

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

|   |   |   |
|---|---|---|
| <p>Анти-Бахус<br/>м.Новогиреево<br/>вт.,сб. 19.00<br/>конт. ....<br/>Вера</p>                   | <p>Возвращение<br/>м. ВДНХ<br/>пн. 19.00<br/>конт. ....<br/>Василий</p>   | <p>Добрый день<br/>м. Каховская<br/>вт. 19.00<br/>ул.Болотниковская<br/>д.16, к.5, НБ 17,<br/>подвал</p>      |
| <p>Единство<br/>м.Красногвардей-<br/>ская вт.,вскр.19.00<br/>конт. ....<br/>Слава</p>           | <p>Круг<br/>м.Баумаская<br/>ул.К.Маркса,20<br/>кор.5,под.1,эт.1<br/>конт. ....<br/>Втр. 4т. Ср. 19<sup>30</sup> Костя</p> | <p>Московские<br/>начинающие<br/>м.Бабушкинская<br/>пн.,ср.,пт.19.00<br/>вскр.17.00<br/>конт. .... групп.</p> |
| <p>Очаг<br/>конт. ....<br/>Женя</p>   | <p>Посошок<br/>м.Первомайская<br/>пн.,пт.19.00<br/>конт. ....<br/>Валентин</p>  | <p>Рубикон<br/>м.Каховская<br/>пн.,ср.,пт.18.00<br/>ул.Болотниковская<br/>д.16,к.5,НБ17,подвал</p>            |
| <p>Салют<br/>м.Каховская<br/>чет. 19.00<br/>ул.Болотниковская<br/>д.16,к.5,НБ17,<br/>подвал</p> | <p>Стабилизатор<br/>м. ул.1905 г.<br/>ср. 19.30<br/>конт. ....</p>  | <p>30-е сентября<br/>м.Семеновская<br/>чт.19.00,вскр.19.00<br/>конт. ....<br/>Миша</p>                        |

|   |  |   |
|---|--|---|
| Тройка<br>м.Шукинская<br>вт.,пт. 20.00<br>конт.<br>Алексей        | На Тверской<br>м.Охотный ряд<br>пн. 19.00<br>конт.<br>Неля                             | Фронтир<br>м.Савеловская<br>пн. 19.00<br>конт.<br>Саша      |
| Черемушки<br>м.Академическая<br>пн.,ср. 19.00<br>конт.<br>Надежда | Четверг<br>м.Ш.Энтузиастов<br>чт. 19.00<br>конт.<br>Ирина                              | Шанс<br>м.Автозаводская<br>вт.,пт. 18.30<br>конт.<br>Виктор |
| м.Ясенево<br>ср.,вскр.19.00<br>конт.<br>Надежда                   | День за Днем<br>/гр.Анонимных<br>Наркоманов/<br>пт.19.00<br>ул.Шверника,10а<br>Н.Д. 12 | Московская<br>служба А.А.<br>109004.г.Москва<br>а/я         |

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   |
| Ромас<br>Ригарт | 420736, Казань<br>ул. Лаврентьева<br>д. , кв. Леонид | Наталья<br>Михаил  |
| Луганск         | Луцк   | Одесса   |
| Рома<br>Алексей | Володя   | Сергей   |
| Петрозаводск    | Санкт-Петербург                                      | Самара   |
| Игорь           | Виктор<br>Алексей<br>Татьяна                         | Володя   |
| Ростов на Дону  | Элиста   | Санкт-Петербург  |
| Леонид          | Игорь  | (группа Н.А.)<br>Вертикаль<br>вт., чт. 19:00<br>Виктор<br>Вера |

Группы А.А., желающие дать информацию о себе  
в журнал!  
Обращайтесь по адресу: Москва, 109004, а/я , МСАА

Англоговорящая группа А.А. в Москве  
English speaking group in Moscow  
вт.,пт. 19:30; вс. 19:00  
конт. Александр

ВСТРЕЧИ, КОНФЕРЕНЦИИ, ВИЗИТЫ.

15 - 16 августа состоялось собрание А.А. организованное группой "Московские начинающие", первой зарегистрированной группой на территории бывшего Союза. Собрание было посвящено 5-ти летию группы. Кроме членов А.А. г.Москвы поздравить юбиляров приехали представители других городов, гости из ближнего и дальнего зарубежья.

После большого митинга состоялись собрания групп по различным тематикам. Распространялась литература А.А. Работал буфет. Все это происходило в уютной обстановке театра-студии на Перовской уже 2-ой раз гостеприимно принимавшей встречи А.А. в своем помещении.

А 16 августа желающие предприняли поездку за город где так-же происходили собрания групп и чаепитие на свежем воздухе.

х х х

19-20 сентября сего года, в г. Самаре проходила конференция А.А. России. В работе приняли участие делегаты восьми городов: Волгограда, Казани, Москвы, Петрозаводска, Ростова-на-Дону, Самары, Смоленска, Ярославля. Лаконичным был ответ Российского А.А.: "Работы никакой не было, а по этому отчитываться не о чем". Благодаря гостеприимству хозяев общее настроение было теплым и сердечным.

Продажа литературы А.А., большое количество собраний групп по различным тематикам, все это создавало непринужденную обстановку. Делегаты и многочисленные гости жили в комфортабельных номерах пансионата "Дубки", расположенного в живописных окрестностях г.Самары. Производились экскурсионные поездки по городу, на берег красавицы Волги, где наиболее отчаянные окунулись в ее воды и все вместе любовались неповторимыми Жигулями с утеса, на котором по преданию стоял сам Степан Разин.

ЗаклЮчить краткий обзор самарской конференции хочется стихами сочиненными и прочитанными смоленским



делегатом на по... нем, собравшемся буквально переа  
самым расстов? м, собрании.

Лица, лица со всех сторон,  
незнакомые лишь в начале,  
монолог, как тревожный стон...  
Это наше с тобой собрание.  
Мы едины своей судьбой,  
в миг сливаются дни и ночи.  
Время, падающей звездой,  
но не гаснущей в этом полете.  
Локоть к локтю, рука в руке,  
разорвавшие цепи страха  
здесь, в Самаре, на Волге-реке  
где от счастья хочется плакать."

х х х

13-14-15 ноября в г.Минске состоится конференция  
А.А. Беларуси, Литвы, Латвии, Молдавии, Украины, Эсто-  
нии.

Контакт-телефон: г.Минск                      Станислав.

х х х

12-13 декабря 1992 года в Москве состоится 2-я  
межрегиональная встреча сообщества Анонимных Алкого-  
ликов по адресу: г.Москва, ул.Рогова д.1, ДК им. Кур-  
чатова.

Проезд: ст.метро "Шукинская", авт.№ 60 до остановки  
"ДК".

телефоны орг.комитета:

Вера

Ира

В рамках межрегиональной встречи пройдет собрание  
представителей городов России на котором будет заслу-  
шен отчет ревизионной комиссии о работе Российского  
Совета А.А.



---

## 20 ЛЕТ А.А. ИТАЛИИ.

С 9 по 11 октября с.г. в итальянском курортном городе Римини на побережье Адриатического моря состоялся съезд "Анонимных Алкоголиков", посвященный 20-летию итальянского движения. На съезда приехали гости из многих стран мира. Были представители из Швейцарии, Германии, Финляндии, Швеции, Польши, США, Канады, Англии, Шотландии, Мальты и других стран.

В работе Конгресса приняли участие и два представителя нашей страны.

Кроме сообщества "Анонимных Алкоголиков", на съезде в г. Римини были представлены движения "Ал-Анон", "Ал-Атин", "Анонимные Наркоманы", "Анонимные Обжоры". Многочисленные семинары, встречи, собрания в рамках работы съезда проходили параллельно в 10-12 театрах Римини и были посвящены темам 12 шагов и 12 традиций. 9 октября состоялась встреча на тему "Развитие А.А. в мире", на которой выступали исключительно гости из разных стран мира, делясь с итальянскими братьями информацией о развитии движения "Анонимных Алкоголиков" в той или иной страны. Говорилось об успехах и трудностях, о самых различных проблемах движения. Выступали и представители России.

На торжественном заседании закрытия съезда "Празднике трезвости", состоявшемся утром 11 октября были оглашены приветственные телеграммы от Президента Италии Оскара Луиджи Скальфаро. Приветственные телеграммы поступили из многих стран мира.

С кратким приветственным словом на заседании выступили представители России. Они передали итальянским братьям сердечные приветия и огромную любовь от "Анонимных Алкоголиков" России.

Виктор. г.Москва.

---

**В МОСКОВСКОЙ СЛУЖБЕ А.А.**



Московская служба А.А., состоящая из представителей 30 групп А.А. собирается, как правило, два раза в месяц по четвергам в 19.00. Адрес: Зеленый пр.64 (красный уголок). Проезд: м. Новогиреево. Контактный телефон 301-33-28 Веру.

Московской службой А.А. выбран организационный комитет, который проводит работу по организации 2-ой межрегиональной встречи А.А.

Проводится рассылка литературы А.А. более чем в 50 городов бывшего Союза.

Литературный комитет издает брошюры, журнал и готовит к изданию книгу, содержащую рассказы алкоголиков членов А.А.

Просьба высылать свои рассказы и корреспонденции по адресу: Москва 109004, а/я 37, МСАА.

Литературный комитет проводит свои собрания по средам с 17.00 -19.00 по адресу: г. Москва. Столярный пер. 7/2, комн. N9. (Метро Ул. 1905 г.) тел. 253-60-03.

В это время в литературном комитете можно приобрести:

Брошюры:

- Собрания А.А.(комплект из 3х брошюр) -10руб.
- Срыв - бруб.
- I шаг - бруб.
- IV шаг - бруб.

- Журналы "ДЮЖИНА"  
и книгу "24 часа в сутки"

-30руб.

В настоящее время в типографии печатается брошюра  
" 12 традиций в вопросах".

---



Я был бы счастлив выслушать истинную природу  
ваших несчастий.

---

---



---

 О программе анонимных наркоманов
 

---



---

Я с большим удовольствием пишу первую статью для нашего журнала о Программе 12 Шагов в России. Я член группы АН (Анонимные Наркоманы), вновь образованной группы Программы 12 Шагов в Москве. Как вы, вероятно, уже знаете, наша Программа такая же, как Программа АА, более того, наша Программа произошла от Программы АА, и различий между ними очень мало. Одно из таких различий в первом шаге ( у нас мы говорим "ступень"), который в АН гласит: "Мы признали свое бессилие перед зависимостью от химических веществ, признали, что потеряли контроль над своей жизнью."

В АА первый шаг говорит о химическом веществе алкоголя, а в АН первая ступень говорит о болезни - зависимости от химических веществ. Часто люди думают, что АН только для людей, которые используют шприц, но это не правда. Наша программа для всех, кто страдает от химической зависимости - нам все равно, пьет ли человек, колется ли, или принимает химические вещества другим способом. Мы знаем, что страдаем от одной болезни и путь к выздоровлению у нас тоже одинаков.

У нас есть много людей, которые членны и АА и АН. Это возможно. Люди, которые употребляли какие-либо химические вещества в прошлом, или которые хотят знать о нашей болезни больше, пожалуйста, приходите! Мы встречаемся по пятницам на ул.Шверника, д. 10-а в 19:00.(336-91-93). Это закрытое собрание, но оно всегда открыто для тех, кто страдает от нашей болезни, не обращая на ваш химический выбор. Надеемся вас увидеть там.

Шелли М. США



**Narcotics  
Anonymous.**

---

ГОСПОДИ, УДЕРЖИ МЕНЯ!

23.04.91, вторник (3-й день трезвости).

Вчера, наконец то, привел в исполнение свой давний замысел - взялся за пречитывание Большой книги. Читаю и снова убеждаюсь, что многое-многое там будто бы взято из моей жизни. Казалось бы, я в свое время, (чуть больше года назад) действительно хорошо изучил ее, но перечитываю, и буквально на каждой странице меня ждет новое открытие, откровение.

Вот подумал: а что послужило толчком к тому, чтобы мне снова захотелось окунуться в Большую книгу? Вероятно, это Господь, видя мои неудачные, но искренние попытки обрести трезвость, наставил меня на эту дорогу.

Некоторое время назад я почувствовал, что потерял интерес к любому чтению. Никакая литература не пробуждала во мне эмоций. Но, как это ни парадоксально, подсознательное желание читать, познавать что-то, росло день ото дня.

Я брался за книги или журналы, но после первых же страниц терял к чтиву всяческий интерес. И лишь начав читать Большую книгу, я понял, что интерес к ней у меня не проходит, а наоборот, возрастает с каждой новой страницей. Господи, удержи меня в этом состоянии!

Митяй. г. Москва.



ПО СТУПЕНЯМ ИЗ ПРОПАСТИ

Так уж случилось, что я оказался одним из тех первых счастливых в СССР, кому программа А.А. спасла жизнь и круто изменила судьбу. Я не знаю, что бы сейчас со мной было, не приди я в июне 1988 года на собрание группы А.А. "Московские начинающие" - первой группы общества "Анонимные Алкоголики" в СССР, которая была официально зарегистрирована в Центральном бюро обслуживания А.А. а Нью-Йорке.

До этого я за шесть лет более 10 раз проходил лечение от алкоголизма в различных лечебных заведениях г.Москвы. Но все попытки были безуспешны.

В апреле 1989 г. я с товарищами по группе был приглашен в США: нам была предоставлена возможность ближе познакомиться с системой помощи алкоголикам в этой стране. Соединенные Штаты Америки - родина движения А.А. и Ал-Анон. Сейчас группы этих обществ насчитывают миллионы членов более чем в 140 странах мира.

Наш визит первоначально планировался на две недели, но наша группа пробыла в США около трех месяцев. Мы посетили около 140 собраний общества А.А. в разных частях страны; участвовали в собрании в тюрьме Техаса и на Капиталийском холме; встречались с людьми, которых отдаляло от последней выпивки несколько минут - и несколько десятилетий.

Это были незабываемые встречи! Любовь, мудрость, добро и вера - вот, что я нашел в этой замечательной программе.

На одном из собраний А.А. в Калифорнии я познакомился с Шеррон Н., которая стала моей женой.

Я поселился в США в июне 1990 года. Мы с женой живем в районе Лос-Анджелеса. Нашим свадебным путешествием стала поездка в Сизта, где проходила международная конвенция А.А., где впервые были представлены Литва, Украина и СССР, а мне посчастливилось выступить на одном из митингов. В июле 1990 года мы - члены А.А., выходяцы из СССР - организовали в Западном Голливуде русскоязычную группу А.А.

За пять лет, прошедшие после создания первой группы А.А. в Москве, движения "Анонимных Алкоголиков" и членов их семей Ал-Анон утвердились в бывшем СССР. Де-

сятки групп в России, Латвии, Литве, Белоруссии, на Украине насчитывают сотни и тысячи людей, обретших счастье трезвой жизни. Основная литература по программе А.А. переведена на русский язык. Организация "Создающие трезвый мир" каждый год формирует четыре группы членов А.А. и Ал-Анон, которые посещают города бывшего СССР, где делаются своей надеждой, своей верой и опытом с людьми, которые страдают от алкоголизма.

Я тоже стараюсь, в меру сил, помочь своим братьям и сестрам, желающим обрести счастье трезвой жизни. За два года, что я живу в США, я провела около пяти месяцев в деловых поездках по бывшему СССР. Одним из главных направлений моей деятельности является оказание помощи людям, страдающим от алкоголизма. Продолжать и развивать эту деятельность я планирую и в будущем.

Следует отметить, что программы А.А. и Ал-Анон гораздо сложнее, чем это выглядит при первом знакомстве с ними. Это не только выслушивание исповедей собратьев по несчастью: это превосходная система выздоровления, следуя которой, люди последовательно поднимаются по ступеням из той пропасти, куда они попали из-за своей болезни - алкоголизма.

Программа выздоровления А.А. "Двенадцать шагов", является основой, на которой базируются реабилитационные программы большинства западных центров. Да и не только западных. Замечательно, что эта чудесная программа принята на вооружение в Москве, давая надежный арсенал средств и приемов, которые помогают людям преодолеть алкогольную и другую химическую зависимость, возвращая их к счастливой жизни.

С искренним уважением

Александр П.

Письмо из газеты "Новое Русское Слово". Нью-Йорк, США

май 1992 г.



ПЕРЕДАЙ ПОСЛАНИЕ ЗА РЕШЕТКУ

Предложения для выступлений в  
исправительных заведениях

Вопрос. Почему я должен выступать в АТП или в тюрьме? Я никогда там не был.

Ответ. Это твоя работа по двенадцатому шагу. Ты можешь познакомиться с потенциальными часнами АА. Во многих случаях ты можешь быть первым часном АА, которого они услышат.

Вопрос. Будут ли они меня там слушать?

Ответ. Просто расскажи свою историю. Помни, что для твоей аудитории важнее знать, как ты остаешься трезвым, чем услышать, как ты пил. Расскажи о программе выздоровления и о 12-шагах. Расскажи об одиночестве, безнадежности и стахе, которые раньше сопутствовали тебе. Не извиняйся за то, что раньше не был в их шкуре. Этого нечего стыдиться.

Вопрос. Не придет ли большинство на собрание, чтобы стрелнуть сигареты или отдохнуть от работы?

Ответ. В АА мы разучились спрашивать о причинах прихода. Большинство твоих слушателей будут такими же, как многие новички в АА. Некоторые из них просто будут сидеть в углу. Другие никогда не примут Программу. Но ты ответственен за то, чтобы они узнали о ней.

НЕКОТОРЫЕ СОВЕТЫ

- \* Одевайся так же хорошо, как на собрания АА
- \* Подчиняйся общим правилам курения. Если твоим слушателям нельзя курить, не кури и ты.
- \* Подчиняйся распорядку учреждения. Помни, что передавать и выносить ничего нельзя (письма, записки, номер телефона).
- \* Если, рассказывая свою историю, ты можешь посмеяться над собой, сделай это. Юмор очень важен здесь. Большинство твоих слушателей смеется редко.
- \* Не обещай ничего, кроме трезвости.
- \* Помни, что отдавая Программу, ты получишь ее.

СУЕТА

Выпили мы с другом Федей по бутылке, в подъезде того дома, где раньше был хмельной магазин. Берешь жменю и в рот. Аккурат в маек это происходило, так что провансаль тот провалявшийся всю зиму подсобками, напоминал видом и вкусом дождевых червей, сизых, склизких и воночух. Не закусон, мрак.

Хорошо еще водка была ни Александровского, ни Тульского, а Московского разлива.

Короче, съели мы по пузырью из квасной кружки, что стибрили в ларьке. Стоим, закусьваем, а жильцы того подъезда, привлеченные аппетитным духом, повыскакивали из своих квартир и погнала нас вон.

Выскочили, весна, птички щебечут, на желудке по банке, и решили мы, понятное дело, догнаться шампанским. Взяли и прикидываем, где оприходовать покупку.

- Давай на Автозаводскую, под мост, - предложил Федя, - там и тенечек и речка рядышком.

Сказано - сделано. Стоим у парапета, откупорили и лакаем шампунь. Хоть и тенечек, а жарко. Скинул пиджачок и на камушек, а из кармана книжечка записная, где телефоны бабские и всякие нужные адреса, шмыг, и в воду.

- Жалко книжечки, - сетует Федор на полном серьезе, - как же без нее теперь, такие девчонки балденные и в прах. Сплавай, ничего страшного."

Ну, я молодой был, горячий, а с пьяну не то, что Москва-река, море по колено. Достаяю полтинник, где Ленин на открытии магазина показывает, загадываю, ежели герб - нырну, а по иному - не судьба целовать подружск. Подбросил, герб.

- И мне дай, - вопит Федя радостно.

Подбросил, и у него герб. Делать нечего, судьба. Разделся до трусов и сиганул солдатиком. День хоть и жаркий, да все таки май, вода холодная, прямо ледяная. Бултыхаюсь, шлепаю руками, а она не держит меня. Ору блаким матом: "Спасай, Федя, не забуду твою мать".

А Федот, душа его купоросная, давится от смеха, не верит, пьяная рожа. Только мне не до шуток, всерьез ныряю, пускаю пузыри, тону одним словом. Дошло до него, что дело дрянь, нашел старый провод, привязал к

ноге, перекинулся через парапет и дергается, как юрловый. Тут у меня паника притухла и, хоть до провода не дотянусь, а щель в камне разглядел и сунул в нее палец. Очухался, отплеваюсь, пришел в себя. передохнул, вообще сплавал за книжечкой, благо утонуть не успела, а дрейфовала метрах в двух. Стиснул ее зубами, подплыл к берегу, а выбраться не могу, гладкая стена, акромя той щели, за которую держался, ничего нет. Вцепился в нее, озираюсь по сторонам, верчу башкой. С противоположной стороны свистят, орут, интересуются, как водичка. Тоже мне, хохмачи. Тоска охватила смертная, ноги сводит от холода, и Федот пропал вместе с проводом. До пристани, где выбраться можно, как от аванса до полочки. Глядь, метрах в пяти, угольник торчит, аж до самого парапета. Подплыл, а в нем грязи в пятерню, видашь еще со времен Иосифа Виссарионовича, но делать нечего. Лезу, размазываю грязь со ржавчиной, царапаю ляжки. Однако выбрался, встряхнулся и потрусил к одежке. Мимо машины, автобусы, а тут парень в семейных трусах, бледный, как поганка, волосы патлами, струпья грязи по телу. Шоферы притормаживают, чтобы пассажиры побалдели от такого зрелища. Гиды пальцами в мою сторону тычат, интуристам что-то губами шлепают, а те восхищаются и в ладошки, в ладошки.

Тут и Федя явился, с теткой какой-то, та от хохота чуть жива. Зло меня разбирать стало, натягиваю штаны, а они клинят на мокрых трусах, не лезут, проклятые. Зыркаю из-под грязных бровей, темнеет что-то на парапете, ну я махнул сгоряча рукой, а пятышко то книжкой оказалось записной, за которую муки принял несусветные.

Качнулась она задумчиво в мутных водах и канула навечно.

За что страдал и бултыхался в ядерной смеси мазута и фекалий?

Игорь, Москва.

"БЛАГОДЕТЕЛЬ"

Телефонный звонок, прозвучавший среди ночи, бесцеремонной трелью, случился явно не ко времени. Собрание группы А.А., которое было накануне, закончилось позано, и домой я прибыл около двенадцати. Собственно говоря, затянулось не само собрание, а жаркие дебаты, возникшие за часом, по поводу двенадцатого шага, взаимовыручки при срывах и вообще.

Тогда еще мой стаж пребывания в А.А. исчислялся неделями и супруга воспринимала мои позание возвращения без должного восторга. Так что, обзор движения Анонимных Алкоголиков в целом и лично моего поведения, оттянули отход ко сну еще на час. И, когда мы с супругой улеглись спать в разных комнатах, на будильнике стрелки показывали уже час ночи.

Телефонный звонок разрушил мой безмятежный сон в половине четвертого. Стремительный поток слов буквально захлестнул меня, но я все-таки понял, что от меня требуется немедленная помощь в виде бутылки, или еще чего спиртного, доставленной на дом.

Вообще-то бутылка у меня была, я приберегал ее для разных экстремальных ситуаций типа неисправного крана в ванной, сломавшегося телевизора и т.д., и т.п. Сомнений не было, и через десять минут я уже ловил машину на темной еще в этот час улице.

Грустное зрелище предстало моим глазам, грустное и знакомое до боли по зеркальному отображению. Сколько раз я видел эти трясущиеся губы, лоб в красных пятнах. Прошли мы с другом на кухню, присели, откупорил я бутылку и плеснул ему в стакан.

Полегчало ему и полился рассказ о несчастной любви, о суетности нашего бытия. Осоловел друг, проводил я его до дивана. Сам сижу на кухне, приемник включил, закурил, высиживаю время до работы. Возвращаться домой ни сил, ни желания. И так мне тоскливо стало, ай, думаю, шлепну рюмашечку, а что, подумаешь, не с похмелья же. И кто сказал, что алкоголик, это ж я так решил, я сам.

Вот же, друг выпил, а у меня ничего не дрогнуло, значит могу, и вообще, молодец я. Времени не пожалел, по первому зову, как "скорая помощь". Нет, молодец все

-таки. И тут, шлепнул я стаканешку, а продолжение...  
Думаю, не следует рассказывать, сами знаете, наверное.

Не попал я в тот день на работу, да и не только в тот. Растянулась моя "помощь" на целую неделю. С работы, правда, не уволили, и дома отношения постепенно наладились, но Двенадцатый Шаг я теперь воспринимаю совсем по другому.

Нет, не в том он заключается, чтобы похмелить во время, а в том, чтобы помочь остаться трезвым, не топить, а удержать на плаву.

Николай, Москва



Положительное - отрицательное

Мы пили для счастья, а стали несчастливы  
 Мы пили для радости, а стали печальными  
 Мы пили для общительности, а стали спорщиками.  
 Мы пили для дружбы, а стали врагами.  
 Мы пили для расслабления, а просыпались  
 напряженными.  
 Мы пили, чтобы стать сильными, а чувствовали  
 слабость.  
 Мы пили "в медицинских целях", а расшатали  
 здоровье.  
 Мы пили для храбрости, а приобрели страх.  
 Мы пили для уверенности в себе, а стали  
 закомаексованными.  
 Мы пили, чтобы обрести рай, а оказывались в аду.  
 Мы пили для освобождения, а стали рабами.  
 Мы пили чтобы разрешить проблемы, а только  
 множили их.  
 Мы пили, чтобы выжить, а приближали смерть.

Двенадцать наград от Двенадцати шагов

1. Надежда вместо отчаяния.
2. Вера вместо безверия.
3. Мужество вместо страха.
4. Здравомыслие.
5. Самоуважение вместо самодовольства.
6. Уверенность в себе вместо самодовольства.
7. Уважение вместо жалости и презрения.
8. Чистая совесть вместо чувства вины.
9. Настоящая дружба вместо одиночества.
10. Жизнь, полная смысла вместо бесцельного существования.
11. Любовь и понимание в семье вместо отчужденности и недоверия.
12. Свобода счастливой жизни вместо алкогольного рабства.



ВСЕ В ПРОШЛОМ

**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, кроме тех случаев, 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

---

РЕДАКЦИОННАЯ КОЛЛЕГИЯ  
Литературный комитет Московской службы  
Анонимных Алкоголиков  
Корреспонденцию высылайте по адресу:  
109004, г.Москва, а/я , МСАА

---

Напечатано при содействии фирмы "Двенадцать"  
октябрь 1992

---



## СОДЕРЖАНИЕ

|   |    |
|---|----|
| 1. Восьмая традиция. Мифы и неверные толкования А.А. (по материалам Ведомства по общему обслуживанию А.А., весна 1992 г.) | 1  |
| 2. Пятнадцать возможностей не выпить первую рюмку (из брошюры А.А. GSO Великобритании.)                                   | 4  |
| 3. Духовное пробуждение (из журнала "Hello, Central...", США.   | 6  |
| 4. Четвертый шаг - моя трезвость. Вера, Москва  | 8  |
| 5. "Дай мне разум и душевный покой". Игорь, Смоленск.   | 10 |
| 6. Почта "на халяву". Костя, Москва.  | 14 |
| 7. Двенадцать концепций. Краткая форма.   | 16 |
| 8. Группы Анонимных Алкоголиков.  | 18 |
| 9. Встречи, визиты, конференции.  | 21 |
| 10. В Московской службе А.А.  | 24 |
| 11. О программе Анонимных Наркоманов. Шелли, США.   | 26 |
| 12. Господи, удержи меня! Митяй, Москва.  | 27 |
| 13. По ступеням из препасти. Александр П.   | 28 |
| 14. Передай послание за решетку (из материалов Ведомства по общему обслуживанию А.А.)                                     | 30 |
| 15. Суета. Игорь, Москва.   | 31 |
| 16. Благодетель. Николай, Москва.   | 33 |
| 17. Положительное - отрицательное.  | 35 |
| 18. Двенадцать наград от двенадцати шагов.  | 35 |

---



**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**