

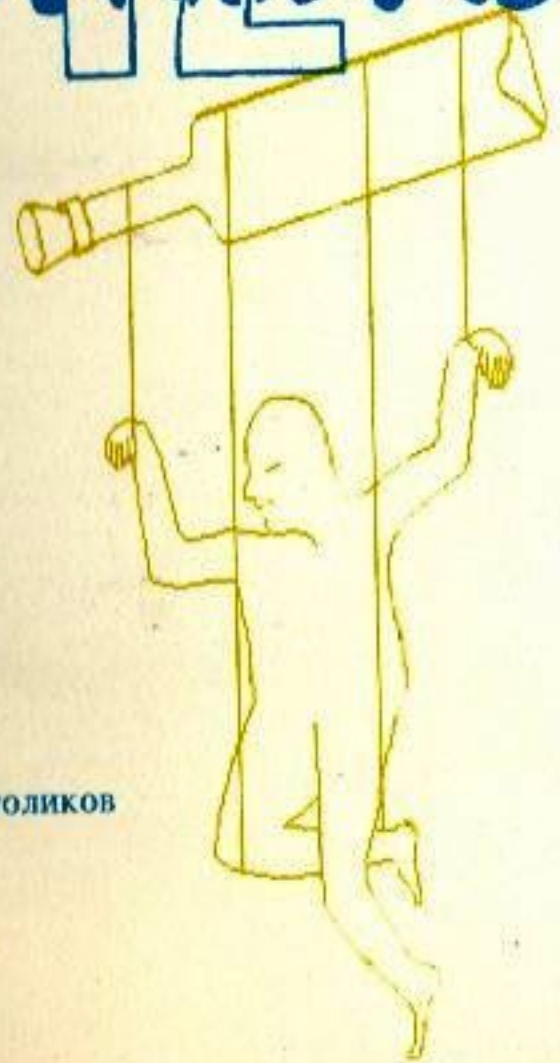
СОДЕРЖАНИЕ

Мифы об Анонимных Алкоголиках и неверные толкования программы — взгляд советника по алкоголизму..	1
ЗАСТОПОРИЛСЯ В ТРЕЗВОСТИ	5
ЭТО НУЖНО МНЕ	7
ЗАПИСКА	9
«Я ПИЛ ВСЕ, ЧТО ГОРИТ»	12
В ГЛУБОКОЙ ЛУЖЕ	15
«ПОСЛЕ ПРАЗДНИКА»	18
СЛУЮБА АА	21
ВСТРЕЧИ, КОНФЕРЕНЦИИ, ВИЗИТЫ	24
ЛИТЕРАТУРНЫЙ КОМИТЕТ МСАА	25
СОБРАНИЕ А. А. ПО ПЕРЕПИСКЕ	27
ДОРОГОЙ ДРУГ!	27
СТРАНИЦЫ ИСТОРИИ	29
ОДИНОЧКИ ИНТЕРНАЦИОНАЛИСТЫ, «ДОМОСЕДЫ» Штатный (официальный) отчет	31
ПАМЯТНЫЕ ДАТЫ	31
Я ЛЮБЛЮ СЕБЯ ДОСТАТОЧНО СИЛЬНО, ЧТОБЫ... ..	33
12 ОБЕЩАНИЙ ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ ЧЛЕНОВ А.А. ..	34
GRAPEVINE ВО ВСЕМ МИРЕ	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

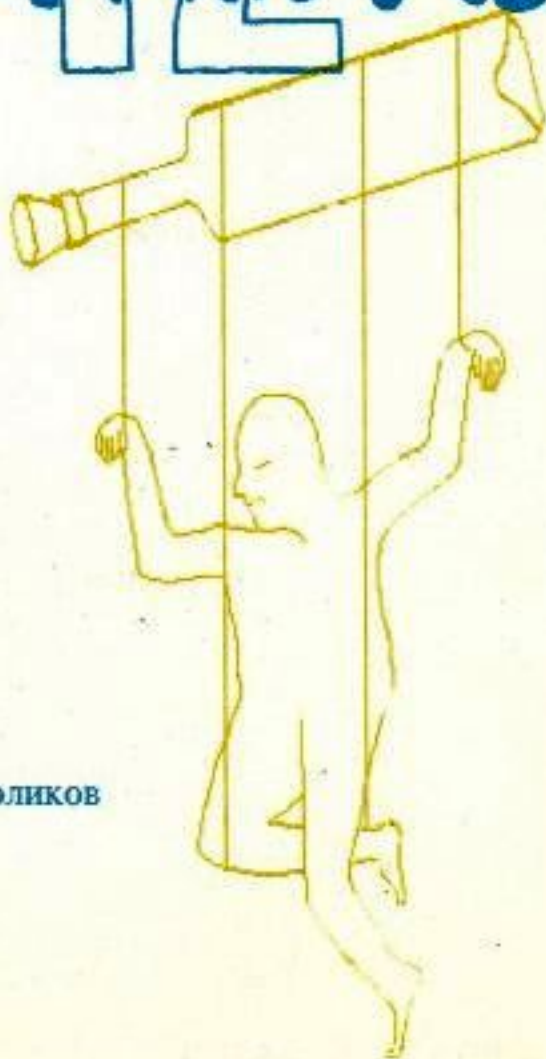


ЖУРНАЛ

АНОНИМНЫХ АЛКОГОЛИКОВ

МОСКВА N1 (5) 1993

ДЮЖИНА



ЖУРНАЛ

АНОНИМНЫХ АЛКОГОЛИКОВ

МОСКВА N1 (5) 1993

**ДВЕНАДЦАТЬ ТРАДИЦИЙ
АЛКОГОЛИКОВ - ЧЛЕНОВ А.А.**

1. Наша общность благо должно быть превыше всего - личное благополучие зависит от счастья А.А.
2. Для осуществления целей нашей группы нет авторитета выше, чем любящий Бог, такой, как он может выразить себя в сознании членов нашей группы. Наши лидеры - это люди, которым мы доверяем и наши добрые друзья, они сами не управляют.
3. Единственным условием 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 вмешиваться никаким образом в организацию или учреждение, даже тем, которые работают в смежных областях, выступать от имени А.А., а также не должно финансировать или поддерживать их в обществе. Деньги, собственность или влияние пристрастия не должны отвлекать нас от нашей основной цели.
7. Каждая группа А.А. должна сама себе содержать, не принимая никаких восторженных пожертвований.
8. Товарищество Анонимных Алкоголиков должно всегда оставаться непрофессиональной группой, но наши курсы службы могут использовать специальных сотрудников.
9. А.А., как таковое, не имеет руководящих органов, но мы можем создавать комитеты и комиты службы, непосредственно отвечающие 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 разрыве, а не на агитации. Нам необходимо лечить анонимность в контакте со средствами массовой информации.
12. Анонимность является душой основой всех наших традиций; это постоянно напоминает нам о необходимости ставить принципы выше интересов любой отдельной личности.

РЕДАКЦИОННАЯ КОЛЛЕГИЯ

Литературный комитет Московской службы

Анонимных Алкоголиков

Корреспонденцию высылайте по адресу:

109004, г. Москва, а/я МСАА

Наша работа при содействии фирмы "Двенадцать"

Москва 1993 № 1(5)

Мифы об Анонимных Алкоголиках и неверные толкования программы — взгляд советника по алкоголизму
(продолжение)

Прошли годы, ряд значительных достижений биологи чешских наук XX века внесли свой вклад в понимание проблемы алкоголизма. Эти достижения нейрохимии, нейрофармакологии, пейроанатомии можно приветствовать, поскольку они полностью согласуются с тем, что делало ранее А.А., опираясь на психосоматические связи. Более того, эти достижения науки обогащают знания об алкоголизме, проливая новый свет на эту болезнь, как и на многие другие болезни, от которых страдает человечество.

Убеденность в том, что А.А. противопоставляет себя знаниям психологии и психиатрии, ошибочно. Некоторые члены А.А. получали неправильное лечение у плохо обученных, не имеющих достаточного опыта специалистов. Эта ситуация изменилась в значительной степени к лучшему после того, как учебные программы специализированных учебных заведений стали отражать реалии алкоголизма, как болезни, а также по мере того, как все большее количество специалистов стало получать более подробные знания и начали лучше понимать эту болезнь. Сообщество А.А. является очень сложной, тонкой организацией, хотя существует и иное мнение. Многие концепции и методики, разработанные в Сообществе А.А., нацелены на достижение самых благоприятных результатов.

Члены сообщества А.А. осознают значение таких психологических факторов, как чувство обиды, жальность к самому себе, эгоизм, нереальные ожидания, разочарование, стресс, сексуальные и любовные отношения, самооценка, страх, чувство тревоги, вины, самоуверенность, упрямство, меланхолия, депрессия, потребность в защите, зависимость, насилие над другими личностями, управление и возвышение над ними, страх перед финансовым крахом. Для такой организации, которая по-

лагает, что психологические факторы не имеют никакого значения, приведенный список действительно может показаться слишком длинным. Система А.А. не только связывает себя с психологическими процессами, но и сама ее деятельность представляет четко и разумно спланированный психологический процесс. Групповые собрания А.А., например, представляют собой классический пример социального психологического процесса, характеризующегося здоровыми, прочными, положительными взаимоотношениями между людьми: открытые, честные, доверительные беседы, забота, уважение и понимание друг друга; стремление улучшить состояние и самочувствие самого себя и других; стремление соединиться друг с другом. Многие другие методики А.А. и Шаги в большей или меньшей степени признают значение как личных, так и безличностных процессов при выздоровлении от алкоголизма.

У некоторых сохраняется ошибочное мнение о том, что А.А. настаивает на том, чтобы члены А.А. признали себя алкоголиками, и чтобы они публично покаяться в алкоголизме. Помимо того, что А.А. никого не принуждает к каким-либо подобным действиям, это мнение просто несобосновано, поскольку А.А. в принципе не ставит никаких диагнозов. Диагнозы, заключение о болезни делают профессиональные специалисты. Члены же А.А. помогают друг другу оставаться трезвыми. В Преамбуле А.А. сказано: «Единственным требованием для членства в А.А. является желание оставаться трезвым». Многие из членов А.А., наверное, большинство из них, решились называть себя алкоголиками, но это не являлось условием принадлежности к Сообществу. Самый Первый Шаг программы излечения А.А. заключается в признании своего бессилия перед алкоголем. Но даже и в этом случае данный Шаг звучит как предложение для излечения, а не как приказ. Более того, в этом шаге не говорится о том, что кто-либо должен поставить себе диагноз — алкоголизм. Тем более этот шаг не требует ни от кого ставить такой диагноз кому-либо еще.

Наконец, иногда некоторые лица полагают, что позиция А.А., заключающаяся в необходимости воздержания от упот-

ребления спиртных напитков алкоголиком для выздоровления, имеет чисто идеологический характер, не имея эмпирической основы. Более того, эти люди полагают, что современная наука доказала ошибочность такой точки зрения А.А., и что алкоголика можно научить пить «нормально», управляемо, так, что это не создаст проблем. Из всех неверных толкований программы А.А. этот миф потенциально наиболее опасен. Если страдающий от алкоголизма человек поверит в этот миф, то это может привести к серьезным, опасным, даже трагическим последствиям. Вера А.А. в то, что алкоголик должен воздерживаться от употребления алкоголя, возникла не в горячем порыве идеологического вдохновения. Эта вера выросла на основе многочисленных наблюдений в реальном мире. Она выросла на основе непосредственного наблюдения за страданиями, которые слишком сильны, чтобы их перенести, наблюдения за трагедиями, разрушенными надеждами, сломанными телами, вызванными употреблением алкоголя болезнями, неудавшимися карьерами, разрушенными семьями. В А.А. давно поняли связь между постоянным употреблением алкоголя алкоголиками и возможными, но не всегда неизбежными негативными последствиями активной алкогольной жизни. Вера А.А. выросла на основании опыта в буквальном смысле сотен тысяч мужчин и женщин, живущих в реальном мире малых и больших городов, сел, поселков и деревень. В распоряжении А.А. есть непосредственный опыт как пьющих алкоголиков, так и алкоголиков, сохраняющих трезвость. От них не услышишь о том, что они видели многих, которые могли контролировать выпивку, и у которых употребление алкоголя не вызывало проблем. Они рассказывают о том, что у бесчисленного множества алкоголиков и их семей после того, как они получили весть свыше, прекратили употреблять алкоголь и начали работу по программе выздоровления Двенадцать Шагов, их жизнь и жизнь их семей улучшилась настолько, что они не могут этого себе представить.

Те научные факты, которые **в**двигаются против воздержания, при ближайшем рассмотрении оказываются несостоятельными. Количество таких фактов для любого ответственного,

соблюдающего профессиональную этику специалиста, слишком мало для того, чтобы можно бы было заявить всему миру, что найден способ лечения алкоголизма.

Пришло время отбросить ряд мифов и неверных толкований А. А. и раскрыть их несостоятельность. Сообщество А. А. нуждается в открытых, правдивых каналах связи с сообществами специалистов и профессионалов, в той или иной степени занимающихся проблемами алкоголизма, в таких каналах, где информация не искажается. Более того, этим профессиональным сообществам в такой же степени нужны каналы связи с Анонимными Алкоголиками. Даже если открытость таких каналов будет болезненной для кого-либо, наша миссия имеет настолько важное значение, что ее нельзя не выполнить. В конечном счете, именно людям, страдающим от алкоголизма, и их семьям поможет открытая, ясная, четкая взаимосвязь между А. А. и сообществами специалистов.

Для членов профессиональных сообществ важно попытаться понять А. А. более четко, но и членам А. А. также важно попытаться понять кощеници, подход к проблеме, направления деятельности специалистов более четко. Специалисты, имеющие ограниченный опыт общения с А. А., плохо представляют, что значит «вывернуть себя наизнанку». Такой специалист, возможно не поймет призыва «Прежде всего — главное», или такое понятие, как «сухой запой». Члены А. А. много говорили между собой и редко кто мог объяснить четко, что он понимает под Призывами (лозунгами) и Шагами. Беседуя с лицами, не являющимися членами А. А., сами члены А. А. должны четко представлять себе, что должно пройти не одно собрание, прежде чем идеи Содружества обретут смысл и понимание. Итак, взаимосвязь в информации это важнейшее дело в помощи еще продолжающим страдать алкоголикам. Если мы все приложим усилия для того, чтобы лучше понять друг друга, мы увидим друг друга ясно, четко и реалистично. И это лишь поможет алкоголикам везде, где они находятся.

(по материалам Ведомства по общему обслуживанию А. А., исснз 1992 г.)

ЗАСТОПОРИЛСЯ В ТРЕЗВОСТИ

Я алкоголик. Это означает, что я потерял способность решать, когда дело касается выпивки. Я не знаю, почему и когда я стал алкоголиком. А это и не важно. Важно, что стиль моей жизни был таков, что я оказывался под мостами, в полицейских машинах, в больницах и «психушках». Такая жизнь отняла у меня друзей, семью и самое главное — здравомыслие. И все же я продолжал пить.

Мой приход в А.А. произошел благодаря любезности полицейского отделения в городе Санджосе. Я благодарен им за это. Я до крайности был настроен против посещения собраний А.А. Так что только какая-то высшая сила смогла меня перетащить через порог.

Прийти-то я пришел, но, будучи трезвым, не хотел мстить своего повседния и оставался таким почти полтора года. У меня было ошибочное мнение о том, что якобы на самом деле единственной проблемой моей жизни было не мое пьянство, а его последствия и что одно простое воздержание от алкоголизма может вернуть меня к здравомыслию. Поэтому я ничего не принимал, что бы это ни было: я не принимал алкоголя, я не принимал лекарства, я не принимал наставлений, я не принимал Шаги.

Я не хотел поднять свой зад, чтобы сделать что-нибудь. И не обнаружил, что когда у алкоголика отнят алкоголь, то то, что остается, все же представляет собой алкоголизм. Пил я или не пил, но мои алкогольные по духу образ жизни и отношения к людям продолжали ухудшаться и окончательно, после полутора лет трезвости, довели меня до точки самоубийственного отчаяния.

Не прикасаясь к рюмке, но раздавленный до смирения, я наконец смог попросить одного мужика помочь мне и быть моим спонсором (наставником). Я считаю, это произошло тогда, когда я по-настоящему стал членом А.А. Членство в моем толковании определяется как «составляющее часть целого». Я стал частью всего А.А. тогда и только тогда, когда я начал делать то, что делает все А.А.

Проще говоря, мой спонсор — пример для меня того, что делает все А.А. Он занимается наставничеством парней, я — тоже спонсор у ребят. Он каждый день занимается медитацией (размышлением), я — тоже. Он работает по Шагам, я тоже занимаюсь Шагами. Он составляет описи своих личных качеств и я тоже составляю их. Он активно участвует в работе по общему обслуживанию А.А., я тоже занимаюсь этой работой.

Сейчас, почти на четвертом году трезвости я чувствую себя частью А.А. потому, что я действую. Я чувствую, что меня любят в А.А. потому, что я люблю людей в А.А. В А.А. я чувствую себя как дома потому, что я принадлежу А.А. Это мое место, где мне нужно быть.

Джермис, Калифорния
Грейпвайн, май 1992
перевод Вениамина, Москва



ЭТО НУЖНО МНЕ

Два месяца назад я получал свою медаль за четырехлетнюю трезвость, но особой радости она не доставила: мне казалось что я устал от собраний А.А. и был раздражен своей болезнью, которая требует регулярного посещения собраний. Я пришел к выводу, что смогу удержаться от выпивки сам — в конце концов на свете много алкоголиков, живущих трезво и без А.А. Я попытался исследовать причины, почему хочу прекратить посещение собраний. Мне все еще нравилось А.А., хотя давно минуло чувство первоначальной эйфории. Основное, что меня отталкивало — неприятие религии.

Я чувствовал себя, как запуганный ребенок. В детстве мне говорили: «Не будешь ходить в церковь по воскресеньям — вырастешь нехорошим человеком, и в твоей жизни обязательно произойдет что-либо очень неприятное». Как и большинство алкоголиков, я не терпел насилия над своей натурой. А в А.А. меня предупредили, что если не буду ходить на собрания, то опять начну пить и это вызывало во мне чувство протеста. Слышал я множество раз на собраниях: «Если не будешь ходить на собрания — снова запьешь». Мне хотелось получить от них что-то противоположное, освободиться от страха, улучшить свой образ жизни.

Дискуссия началась с выступления Джона. Он сказал, что аналогичные мысли возникали и у него, и он пробовал жить таким образом. У него было пять лет трезвости, когда он прекратил ходить на собрания А.А. В результате — срыв, больница. Больше он не хочет экспериментировать. Следующим выступил Эдуард. Он говорил немного, но у него — восемнадцать лет трезвости, и он продолжает ходить на группы. Это подействовало на меня больше, чем любые другие слова.

Затем выступал человек, пришедший в А.А. три месяца назад, но все еще продолжающий пить: срыв следовал за срывом. Он просил помощи у членов А.А., совета, как можно начать трезвую жизнь. Его слова тронули мое сердце, я вспомнил себя, когда первый раз пришел в А.А.: беспомощный, в отчаянии, мне также нужна была помощь, и вот теперь я — человек, который сам в состоянии помочь новичкам.

Последний выступающий затролнул мою душу так, что слезы выступили на глазах. Он впервые пришел на собрания А.А. Огромный парень, он весь трясся, его голос дрожал и срывался, когда он рассказывал, как убежал от себя, прятался от демонов и чертей. Это продолжалось так долго, что ему уже не хотелось жить. Он пробовал все, чтобы не пить, но ему ничего не помогало, даже церковь. «Но в этой комнате есть что-то, что приносит мне успокоение, — сказал он, — мне кажется, меня здесь понимают».

В этот момент я поверил, что здесь Бог говорит через людей, после собрания у меня были слезы в глазах и мурашки бегали по телу, было чувство, что Высшая Сила присутствовала на собрании в группе.

Я еще раз поблагодарил Высшую Силу за то, что являюсь частью содружества А.А. Я понял, что посещение собраний не имеет ничего общего со страхом. Здесь царит помощь другим, любовь, здесь алкоголики делятся своим опытом, силами и надеждами друг с другом.

Грейввайн
Перевод Галины, Москва

Пришли ли, что на собраниях А.А.
много говорят о Боге?

Большинство членов А.А. считает, что они смогли покончить с алкоголизмом благодаря силе более могучей, чем их сила воли. Однако каждый понимает под этой силой что-то свое. Одни понимают Бога, другие — помощь групповых собраний, третьи же вообще ни во что такое не верят. Для членов А.А. верить во что-либо или не верить — дело сугубо личное.

«Вопросы новых членов...»

ЗАПИСКА

Потолок опускался с медленной неотвратимостью закона, карающего преступника. Это напоминало ситуацию из рассказа Эдгара По, только там речь шла о маятнике, хоть какое-то, но движение.

Мой же случай был хуже. Я чувствовал, как воздух все сильнее и сильнее сдавливает грудь, мешая сделать очередной вздох. Когда я закрывал глаза, пытаюсь утихомирить пульсирующую в висках боль, чуть слышный скрип пугал меня, заставляя раскрывать их вновь. Головная боль усиливалась, сердце стучало с лихорадочными перебоями и стены комнаты все больше выгибались под тяжестью падающего потолка.

Для остановки этого кошмара нужна была самая малость — подняться с дивана и дотащиться до кухни, где, по моим расчетам, оставался непотрошенный флакон «Биокрина». Накануне (хотя этот термин в моем тогдашнем состоянии не совсем верен, ибо который день на дворе, я не ведал) мне ужасно повезало, я купил две дюжины этого парфюмерного пойла, не мог же я за ночь вылакать такое количество. Однако сил на выполнение этого плана не было, даже обычное опускание иск требовало неимоверного напряжения.

«Задавит, задавит, задавит» — бухало в мозгу и глаза уже начинали вылезать из орбит. Я давно смирился со смертью, как с неизбежностью, я молился о ней, но только не в такой обстановке, не на простыне, похожей на изношенную портянку, не в этих замызганных брюках и жеваной рубахе, да и разуться надо бы в ожидании костлявой, но жажда жизни все-таки стянула меня с дивана и, где ползком, где на четвереньках, я протиснулся в кухню.

Стол был завален бутылками, пузырьками, празной посудой, да и не только стол. Кухня являла собой образчик натуральной помойки. Тюбики от зубной пасты, повсюду окурки и горы битой и целой разнокалиберной стеклотары. Целой, но к сожалению пустой. Бестолковая возня вызвала тошноту и, скорчившись на полу, я мучительно долго давился желчью.

Перенесенные страдания принесли облегчение и даже наглую уверенность в том, что смогу выбраться на улицу. А там... свет не без добрых людей, глядишь, удистся похмелиться на халыву.

И вот, благодаря самоуверенности, или истинно наступившему облегчению, я покинул квартиру. Начался кошмарный спуск по лестничным маршам.

Очулся я, сидя на заплывающем кафеле, под почтовыми ящиками. Холодный пот струился по лицу, ручейком стескал между лопаток. Заглотив кусочек воздуха, был он почему то шершав и тверд, как засохшая корочка хлеба, я сделал попытку встать и она, пусть не сразу, увенчалась успехом. Покачиваясь, туло смотрел на ящики, пока взгляд не зацепился за две знакомые цифры. Через какое-то время до меня дошло, что это номер моей квартиры.

Ключи, благодаря цепочке, закрепленной на ремне, были в кармане и я достал их не без брезгливости, коснувшись влажного материала. Скопив глаза вниз и обнаружив лужу, я криво усмехнулся: «Дошел, старик».

Почтовый ящик открылся на удивление легко и быстро. Заплевывая на подъеме рука, будто притянутая магнитом, ткнула ключ в скважину. В ящике белела записка, поразившая меня больше, чем если бы там оказался живой крокодил.

Дело в том, что я переехал в этот дом буквально на днях, обменяв (читай — пропив) свою двухкомнатную квартиру с балконом на однокомнатный курятник гостиничного типа. А впрочем, к моему сегодняшнему рассказу это не имеет никакого отношения.

Повертев записку перед глазами, я разобрал на ней свое имя. «Это еще ничего не значит, мало ли Славок на свете,» — мрачно подумал я, вываливаясь из подъезда. Шлепнувшись на лавочку, которая в этот час была пуста, я развернул сложенный вчетверо листок. Буквы рассыпались и прыгали перед глазами. Собрать их в единое целое не представлялось возможным.

Сейчас я знаю этот текст наизусть, а тогда смысл его открыла мне старушка, вышедшая из подъезда. Это была единственная знакомая мне бабулька сочувственно относившаяся ко мне вне зависимости от моего состояния.

«Слава, куда запропастился? Мы все очень ждем тебя. Приходи в пятницу. Саша.» — прочитала она.

Среди мужиков не принято говорить об этом, но слезы навернулись у меня на глаза и, смешиваясь с пивем, от него поживившимися соплями, закалили на асфальт. Нет, я не жалел себя, напротив, я обзывал себя последними словами. «Ребята помнят, я им нужен, а я... — пронеслось в голове между всхлипами, — Они рассчитывают на меня.»

Как возникли, так внезапно и прекратились слезы. Поднявшись со скамейки, я двинулся в сторону станции с твердым намерением добраться до больницы. Обычно десятиминутный путь занял у меня часа полтора. Мне становилось плохо, меня тошнило и не раз я открывал глаза от колючего прикосновения травы к моим щекам. Наконец станция, электричка, метро. Путь этот я помню довольно слабо, где-то кто-то кормил меня валидолом, ругался, толкался, уступал место.

Окончательно прочухался я через месяц, когда, проснувшись осенним утром, я понял, что жив и светит солнце, и товарищи по палате собираются на ЗИЛ. Я лежал на койке, глядя в потолок и вспоминая свой последний пьяный путь, записку, которая дала мне возможность совершить его. Где бы я сегодня и был бы вообще, если бы не эти несколько строчек, написанных рукой друга, если бы не А.А. и их программа.

Двенадцатый шаг? До моего дома от Москвы не меньше миллиона шагов. Спасибо, что есть такая программа и люди, ради которых стоит жить.

Слава, г. Лобня

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

«Я ПИЛ ВСЕ, ЧТО ГОРИТ»

Хотя мои родители спились гораздо позже моего рождения, я считаю себя потомственным алкоголиком, поскольку на протяжении всего детства у меня перед глазами были стаканы, бутылки, попойки и прочие атрибуты пьяной жизни. В детстве я считал, что никогда не буду пить, как мой отец и мать, но тем не менее спиртное попробовал уже в 16 лет. Попробовал — и моментально втянулся в это занятие, причем и сам не заметил, как это получилось. Выпивал со своими друзьями-сверстниками, начал пить дома с родителями, и чем дальше шло время, тем чаще и больше я позволял себе это делать. Впрочем, «позволял себе» быстро отошло и пришла самая натуральная потребность в выпивке. К 25-ти годам я был самый настоящий, сложившийся алкоголик: пошли полные провалы памяти, начал похмеляться, пить по несколько дней, участились попадания в вытрезвитель. Появилась масса проблем в семье, на работе уже несколько раз порывались уволить, но то ли жалели, то ли поверили моей очередной, самой страшной клятве, что больше «в рот не возьму», и все-таки оставляли.

Самое главное, все свои обещания и торжественные клятвы я давал вполне искренне. Дело в том, что буквально с самого начала моей алкогольной «карьеры» я стал замечать, что пью не так, как большинство людей из моего окружения, будь то друзья или коллеги по работе. Если они, выпив рюмку-две или даже стакан, спокойно прекращали это занятие и возвращались к своим делам, то я, увидев бутылку, сразу напрочь забывал обо всем и обо всех, я уж если в меня «попало», то единственной мыслью было добавить где-нибудь еще. Открывалась страшная тяга, которая гнала и гнала меня хоть на край света, чтобы достать спиртное. Если я мог, то всегда пил «до упаду», то есть пока где-нибудь не свалюсь или, по крайней мере, не выпивал до капли все, что было. Главный лозунг был: «Никогда не оставляй на завтра то, что можешь выпить сегодня!» Конечно, сознание ненормального питья очень беспокоило меня, но, совершенно не зная природы алкоголизма и, естественно, ни в какой мере не считая себя алкоголиком, что, как и для многих,

было для меня крайне унижительно и ассоциировалось с определенным образом жизни, который я пока еще не вел, я всеми силами старался изменить то состояние, в котором находился, и ту жизнь, которой жил. Но все мои попытки что-то изменить ограничивались тем, что я усиленно пытался «научиться пить». С достойным восхищения упорством я изощрялся в этом, как только мог. Теперь-то я понимаю, что все это были жалкие потуги и заканчивались они, естественно, ничем. Я ужасно страдал из-за этого, но пить не переставал и катился все дальше и дальше вниз.

Когда мне перевалило за 30, я пил уже «все, что горит». Если раньше я очень редко прибегал к одеколону, то теперь спокойно употреблял любую химию и парфюмерию. Я опустился до того, что совершенно перестал уважать себя. Я стал считать себя конечным человеком, и обреченность была основным состоянием моей души. Все мои мысли были только о выпивке, и я пил и пил и ничего не мог с собой поделать. Я еще пытался на людях выказывать какую-то уверенность в себе, показывая, что ничего страшного со мной не происходит и отвергая любую попытку изобразить меня пьяницей, алкоголиком и начать хоть какое-то лечение или предпринять какие-либо конкретные шаги, чтобы изменить привычный образ жизни, но в душе я был в панике. Мной овладело полное отчаяние, я совершенно не знал, что мне делать. Вся жизнь была в каком-то сером тумане, виделась пропащей, загубленной на корню.

И вот наконец в 33 года под давлением моей второй жены и начальства на работе, которое самым серьезным образом грозило мне увольнением (до сих пор для меня остается загадкой, почему этого не сделали раньше, хотя поводов я давал предостаточно), я обратился к медицине и закодировался по методу Довженко сроком на 7 лет. Многие знают, что это за метод и на чем основывается эта трезвость. Из-за страха за свою жизнь я не пил полтора года. И хотя я надеялся, что честно не буду пить весь срок кодировки, о том, что это была за трезвость, говорит тот факт, что я очень переживал то обстоятельство, что мне не удастся выпить на свой 40-летний юбилей, который исполнялся через 7 лет в январе, а срок кодирования

кончался в июне. Мне остается только догадываться, что со мной было бы, если бы я продержался весь этот срок, а потом «с чистой совестью» снова запил. Но я продержался всего полтора года и спокойно сорвался при удобном случае, в командировке.

Алкоголь победил страх. Результат, конечно, был однозначен — я снова запил, а когда очухался через несколько месяцев, с отчаяния снова побегал кодироваться. Но страх был потерян, и через месяц я вовсю «квасил». После этого я прошел «Эспераль», но ее хватило на 10 дней. И когда я находился в таком отчаянии, что уже совершенно не представлял, что теперь делать, Бог послал мне Анонимных Алкоголиков. Случилось так, что моя жена еще в период моей полугодовой трезвости увидела по телевизору передачу об АА и записала телефон и адрес Российско-Американского центра на «Щербаковской». Теперь она вспомнила об этом и предложила поехать туда. Мне было абсолютно все равно, я был готов на что угодно, лишь бы прекратить этот кошмар, и мы с ней поехали. Это было в августе 1990 года.

С тех пор прошло более двух лет. Мой путь к трезвой жизни очень тяжел. Я часто срывался и на довольно продолжительные сроки. К сожалению, иллюзия того, что я все-таки смогу нормально пить, полностью закрывала мне путь к признанию своего бессилия перед алкоголем и смирению перед этим фактом. Я и сейчас не знаю, в достаточной ли степени я сделал этот первый шаг к своей трезвости. Вооружившись исключительно программой 24-х часов, я радуюсь и благодарю Бога за то, что трезвый сегодня, сейчас, эту минуту. Я твердо знаю одно: на всю свою дальнейшую жизнь я смотрю только через призму АА. Я еще достаточно молод и хочу радоваться жизни, а не проклинать ее, хочу интересных дел, а не кошмара похмелья, хочу радости и счастья в семье, а не полных слез глаз жены и страха на лицах детей. И для меня нет вопроса, где и как я смогу добиться этого.

Сергей, Москва

В ГЛУБОКОЙ ЛУЖЕ

4 сентября исполнилось три года, как я смотрю на мир трезвыми глазами. Хочу поведать вам свою историю падения па дно самой глубокой и отвратительной пропасти стыда, позора и унижения.

Первый шаг к этому был сделан еще в раннем детстве, точной даты назвать не могу. В нашем доме часто происходили веселые застолья. После ухода гостей, когда родители провожали их, недопитые стопки доставались нам — мне, моему старшему брату и сестре. По возвращении родителям было не до нас. Шла уборка грязной посуды и оставшейся закуски. Порой все это сопровождалось скандалами.

Шли годы, я подрастал, и порой уже легально мне перепадала от гостей и от самого отца рюмка-другая спиртного. Первый раз я напился до потери памяти, когда учился в начальной школе. Произошло это довольно просто. Я и еще трое моих друзей по несчастью накопили денег, тогда их требовалось не так уж много, и при содействии старших ребят купили четыре бутылки крепленого вина. Дома взяли закуски и отправились на природу, благо это было не за горами. Наш район Кукковка находится по соседству с лесополосой. Расположившись на небольшой полянке, мы решили «откушать» понемножку нашего зелья. После этого последовал «кайф» и раскрепощенность, но потом новос возлияние и, в результате, мы очнулись вечером. Состояние было ужасное. Меня долго тошнило, весь перепачкался, но домой пошел не сразу. Прошло еще несколько часов, прежде чем я пришел в нормальное состояние. Помывшись и почистившись, к полуночи я вернулся домой. Дома в этот день была вечеринка, никто на меня не обратил внимания. Впредь я стал аккуратнее с этим делом, стал контролировать себя в количестве выпитого. Так началась моя пьяная жизнь. Росли мы вольными птицами, делали что хотели целыми днями. Родители с утра ходили на работу, а приходили только вечером.

В 1967 году в результате мальчишеской браводы я получил тяжелую травму на железнодорожных путях. Тогда мне в первый раз Бог дал шанс выжить. После четырех месяцев боль-

ничной койки я снова появился дома. В больнице мне первые два месяца кололи взрослую дозу обезболивающих лекарств, к которым я быстро привык. После каждого укола ловил «кайф», мне было очень хорошо. Но потом пришли дни, когда дозы стали реже и меньше, я очень тяжело пережил это время. Однако жизнь есть жизнь, все проходит, все изменяется. Проходили годы, от праздника к празднику, а их раньше было много. Я попивал втихаря от всех бражку, которая почти всегда была дома, и потихоньку существовал. Время от времени сильно болели ноги, давала знать о себе травма, заглушал боль чем попало.

Окончил школу посредственно. Поступил в училище. Были определенные трудности с прохождением медкомиссии, но друзья помогли и я пошagal по жизни дальше. Пьянки стали чаще, дозы увеличивались. Закончив училище, я уже был сформировавшимся алкоголиком, хотя сам этого еще не понимал.

Устроившись на работу, я стал проходить азы употребления спиртных напитков на производстве. «Учеником» я оказался способным и спустя год мог выпивать наравне с профессионалами этого дела. Все покатилося как по маслу. Спасло меня лишь то, что я хорошо овладел своей специальностью и мог выполнить любую работу, несмотря на свой возраст и малый стаж.

Трудовая жизнь сопровождалась периодическими пьянками, которые оканчивались порой не очень благополучно. Часто отодвигали очередь на квартиру, лишали всевозможных премий. За двадцать лет стажа на одном предприятии я так и не получил квартиру, хотя возможность была.

В рядах Советской Армии я не попал из-за травмы, полученной в детстве, гражданская жизнь протекала безмятежно. Хотя, кто знает, как бы сложилась моя судьба, попади я в армию: ни для кого не секрет, чему она в то время учила молодых бойцов. Я понял, что алкоголь меня стал затягивать, решил остановиться и женился. Этот поступок помог мне на некоторое время воздерживаться от возлияний и гулянок в веселых компаниях. Однако этот период моей жизни длился недолго. Семейная жизнь стала надоедать своим однообразием, и меня потянуло на старое. Снова началось веселье вне домашнего очага, кон-

фильмы с блестящими парнями и прочими выпендяками отсюда последствием. Следующий перерыв был через месяц после рождения первого сына. Тогда я первый раз подумал с ужасом о своих действиях, к чему они могут привести, если я не сделаю для себя соответствующих выводов. И я их сделал. В течение полугода я контролировал себя в количестве выпитого, и это удавалось, но потом все пошло насамарку, опять те же друзья, веселые компании и без меры выпитое спиртное.

Но и в то время я не считал себя алкоголиком, думал, что мне можно еще исправить. А время шло, перерыв между пьянками становился лишь короче, а сами пьянки продолжительнее. Иногда я с большим трудом вспоминал вчерашний день, а порой и совсем не помнил, что творил накануне и поэтому боялся и стыдился смотреть людям в глаза.

Домашние скандалы стали происходить чаще. Месяцами после некоторых не жил дома вообще. Всегда находились люди, у которых можно было переоченать или пожить какое-то время. Через какое-то время моя половина вылаживала меня, и мы снова жили дружно. Я до сих пор удивляюсь, как она могла все вытерпеть и сберечь нашу семью. Она как мой ангел хранитель всегда знала, когда мне нужна ее помощь и поддержка, тянула груз домашних забот и воспитание двух наших сыновей. Она дослужно тирала для женских плеч, и не каждая смогла бы это выдержать. За это я очень благодарен ей. Слов достойных выразить эту благодарность, не могу подобрать, так как боюсь, они не выразят того, что я хотел бы сказать. После каждого глубокого запоя происходила одна и та же процедура. Я извинялся за свои выходы, а порой даже не считал нужным это делать. Давал в очередной раз клятву, зарок никогда больше не напиваться до порочного востига. Проходили дни, волны бушевавших страстей утихали, и все повторялось сначала. Характер у меня, мягко говоря, беспокойный, особенно, когда что-нибудь не по моему, начинаю злиться и выскочить из себя. В пьяном виде часто такие обстоятельства приводили к потасовкам, в результате страданий окружающих меня люди. Более продолжительный перерыв между пьянками произошел после того, как я обильно обмывал носом второго сына. В семье опять воцарился мир и спокойствие.

Мы с женой снова понимали друг друга, старались уступать, находили компромиссные решения во всех вопросах. Спусти несколько месяцев я решил, что теперь буду выпивать умеренно, смогу контролировать себя и попробую делать это всю жизнь, если сам забудусь. Последствием это приводило не один раз к ссорам. Я, как всегда, терпил контроль над собой, а напоминание об этом выводило меня из равновесия. Опять начались пьянки, гулянки по кабакам, которые привели меня к страшным запоям. В пьяном виде я стал выкидывать такие номера, которые нормальный человек не позволил бы себе. Не

взвешивая на весах и призывая, мог обидеть любого, вплоть до матери. Ничего святого для меня не было. Это вступало по всякому, иногда словесно, а порой, когда слов не хватало, физически. Я стал нести себя измученно. Даже мама сказала мне однажды, что я человек приваши, и что только могла меня исправить. Некоторые открыто желали моей смерти, презирали меня за мою пьянку. Да что там говорить, мне самому по утрам было странно смотреть на себя в зеркало. На улице я шаркался от идиотов мимо прохожих. Жизнь меня загнала в тупик. Последние два отпуска я провел у вино-водочного магазина. "Стоял на бомбе" - добывал себе деньги на водку у более слабых и незнакомых, а порой и знакомых людей. Я чувствовал безысходность своего положения. Понял, что так бесконечно продолжаться не может, или меня убьют где-нибудь, или я умру сам, если буду продолжать такой образ жизни.

В 1987 году я начал признаваться себе в том, что я алкоголик. Пытался найти выход из созданного положения. Но все мои попытки были тщетны и не приносили результатов. Еще одного года я был в этом замкнутом кругу. И вот, когда Бог в очередной раз покарал мне шанс выжить, я понял, что выход найти необходимо. Произошло это так: в очередной раз был запой, я не помнил ни числа, ни месяца. Очнулся от дичайшего кошмара. Открыл глаза и не могу понять, где я нахожусь. Попробовал пошевелиться, не получается, что то держит меня за волосы. Пришлось приложить большое усилие, чтобы вырваться из этой могилы. А лежал я в глубокой луже, и только одна голова была на поверхности. Лужа была затянута льдом. Выбравшись из нее, я потащился домой. И что странно, даже не заболел. После этого я еще почти год пил и только в 1989 году, 4 сентября, я последний раз опьянел, выпил маленькую водку и пошел на курсы Шенно по прословутому вредным привычкам.

Благодаря этим курсам я нашел силы в очередной раз остановиться. Там я познакомился с людьми, такими же как я. Мы стали встречаться и вести беседы на бесполовые нас темы. Позже мы узнали, что существует такая программа "Двенадцать шагов и Двенадцать традиций", что есть братство мужчин и женщин, называется оно "Анонимные Алкоголики" и люди, такие же как мы. Благодаря этой программе наша группа 28 сентября 1992 года отметила трехлетнюю дату.

Все мы живы и здоровы, чего и вам желаем, братья и сестры. Как хорошо, что вы есть на свете. Я влюб в вас люблю.

Игорь, г. Петропавловск

- 11 Тройка м. Октябрьское поле
пн. ср. пят. 19.00 Алексей
- 12 На Тверской м. Театральная
пн. 19.00 Неля
- 13 Фронтир м. Савеловская
вт. 18.00 Александр
- 14 Черемушки м. Академическая
пон. ср. 19.00 Надежда
- 15 Четверг м. Ш. Энтузиастов
чт. 19.00 Ирина
- 16 Шанс м. Автозаводская
вт. пят. 18.30 Слава
- 17 Ясенево м. Ясенево
ср. воск. 19.00 Надежда
- 18 Околица м. Первомайская
чт. 19.00, вск. 16.00 Марина
- 19 Ковчег м. Курская
четв. 19.00 Владимир
- 20 Парк Культуры м. Парк Культуры
вт. 19.00, субб. 14.00 Ира
- 21 Англоязычная группа м. Академическая
вт. пят. 19.30, вск. 19.00 Александр

Контактные телефоны групп АА
различных регионов

Брянск		Илья	
Вильнюс		Ромас,	Ричард
Волгоград		Марина	
Днепропетровск		Тамара	
Иркутск		Нина	
Киев		Натasha	
Дуганск		Саша	
Луцк	Володя		Иван
Магадан		Володя	
Магнитогорск		Валерий	
Минск		Станислав	
Новосибирск		Александр	
Одесса		Сергей	
Петрозаводск		Игорь	
Ростов/Дону			Леонид
Самара	Валера,		Володя
С/Петербург		Таня/англ/	
Смоленск		Саша	
Томск		Сергей	
Ярославль	Анна,		Владимир

Московские группы АА

- 1 Анти-Бахус м.Новогиреево
вт.субб.19.00 Вера
- 2 Возвращение м.ВДНХ
пн.19.00 Василий
- 3 Единство м.Красногвардейская
вт.воск.19.00 Слава
- 4 Круг м.Бауманская
вт.четв.субб.19.30 Владимир/англ/
- 5 Маршрут А м.Смоленская
четв.19.00 Станислав
- 6 Московские м.Бабушкинская
начинающие группа
пн.ср.пят.19.00, вск.17.00
- 7 Очаг м.Кузьминки
вт.19.00 Женья
- 8 Посшок м.Первомайская
пн.ср.пят.20.00 Валентин
среда-собрание для новичков 1-3 шага
- 9 Рубикон м.Каховская
пн.ср.пят.18.30 Виктор
- 10 Стабилизатор м.1905 г.
ср.19.30 Игорь

«ПОСЛЕ ПРАЗДНИКА»

Придя домой по окончании праздника (5-летия группы «Московские начинающие») и прочитав несколько статей из журнала «Дюжина», я решила написать хоть несколько строк, а там, как получится.

Когда мне предлагали написать раньше, то я вначале соглашалась, но мысли мои так и оставались в голове. На Большом собрании меня затронула предложенная тема «3-я традиция и Первый Шаг». И тут то я поняла, что не могу больше держать мысли в голове.

С детства я привыкла обманывать родителей, родственников, друзей, знакомых, в том числе и себя. В выдуманную ложь, предназначенную для оправдания, я начинала верить и сама. Считала себя умной и находчивой. Постепенно от меня начали отказываться близкие подруги, мама с сестрой перестали верить мне, на работе обо мне сложилось мнение, что я идиотка и дура. Но я считала, что мне просто завидуют и не понимают «тонкую натуру», а мама с сестрой мечтают жить. В глубине души покинутых подруг называла сволочами и предателями и возникшую обиду заливала спиртом.

В начале своего пьянства я пила по праздникам, потом искала повод, а в последние 3-4 месяца перед тем, как прийти в А.А., пила каждый день, потому что не могла остановиться. После очередного запоя мама вынуждала меня дать обещание больше никогда не пить. Но, так как это была для меня очередная ложь, то я спокойно продолжала «керосинить». Иногда в моей голове возникали подозрения, что со мной творится что-то неладное из-за алкоголя. В эти моменты я со слезами на глазах клялась Богу, что пить никогда больше не буду. Пьяная ходила в церковь и там тоже клялась. Но на следующий день после данной клятвы я напивалась, так как забывала о ней. А когда вспоминала, то на душе становилось гадко, но все равно пила, потому что я была больна. Однажды мне приснился сон в момент небольшого просветления: я лечу в черную бездну и отчетливо вижу в ней стакан граненый с бутылкой. Мне стало жутко, день-два я не пила, а потом пришла к выводу, что я не сдохну, выпив стакан-

чик водочки или шортвейна. Спустя какое-то время меня на скорой помощи с жуткой болью в животе отвезли в больницу. Врач под страхом смерти запретил потреблять спиртное. Для меня с мамой эта новость была большой радостью: я шлакала от счастья, что мне нельзя пить. Выдержав чуть больше недели, я опять упала в запой, хотя сотрудница отговаривала искренне не пить, но я привела кучу доводов, чтобы выпить первый стакан, так как считала, что смогу остановиться в любой момент сама. Не замечая того (скорее всего я просто не хотела думать об этом, так как было страшно посмотреть правде в глаза), что периоды непития сокращались, все чаще и чаще пьянки заканчивались истериками. Ради бутылки могла пойти расплатиться своим телом, когда немного трезвела, голова наполнялась гадкими мыслями — хоть вой. Но возникающие проблемы я не связывала с алкоголизмом: я считала себя нормально пьющим человеком.

И как-то раз ко мне на работу заглянул выпить член А.А. в срыве, обмолвился о существовании группы людей, которые хотят бросить пить путем поддержки друг друга по какой-то американской системе. Особого значения я не придавала услышанному, но в голове оно у меня почему-то засело. Я продолжала скатываться в бездну. В какой-то момент обнаружила, что я близка к безумию (могу просто сойти с ума). Несмотря на происходящее со мной, я продолжала себе врать: «Я могу бросить пить сама в любое время суток, стоит только захотеть».

Хоть я и врала другим, но ненавидела, когда врут мне лично. Член А.А. в срыве, за которого я хотела выйти замуж, однажды обманул меня: пил в компании, сказав, что нужно срочно ехать в загородную командировку, чему я и поверила. Узнав правду, я репила его наказать: сдать на поруки в А.А. Пусть, мол, его полечат, а я еще попью, так как у меня нет проблем с алкоголем. Второго декабря я выпила половину бутылки вина (не могла оставить недопитый запас), а 3-го числа пришла за компанию в амбулаторный центр и почему-то мне понравилось на первом занятии. Ради интереса назвала себя алкоголиком пошла по своему пути к трезвости. Практически до десяти месяцев трезвости я плохо помню, что со мной было, что чувствовала, так как оставалась трезвой не для себя самой, а за компанию с «бу-

душным супругом». Спустя 9,5 месяцев я поняла, что за этого человека замуж не выйду, и тут же предоставился выбор: выпить розовой воды или остаться трезвой. Я выбрала трезвость. И с этого момента я отчетливо помню свои шаги в трезвости. Помню, как тяжело было первое время после разрыва с этим человеком. Накатило чувство одиночества, пошла жутчайшая депрессия, и ко мне на помощь примчался другой член А.А. с бутылкой водки. Разрешив ему выпить в моем присутствии, я сама чуть не составила ему компанию. Но я уж очень хотела остаться трезвой и поросила Бога о помощи.

И до сих пор трезвая, посещая собрания А.А. и, конечно, благодаря Богу.

Ира, Москва



СЛУЖБА АА

Мне часто задают вопросы о службе АА: что это такое и для чего она нужна. Я хочу рассказать о Московской службе АА, поделиться своими переживаниями и болями.

Необходимость создания службы возникла в 1989 году, чтобы несколько московских групп могли, объединившись, решать общие для всех проблемы. Тогда в интергруппу вошло четыре группы АА: «Джулия», «Возвращение», «Антибухус», «Наш дом». С чего мы начали? Конечно, с литературы. Размножили и напечатали книги «Жить трезвыми», «12 на 12», и смогли это сделать только благодаря денежным средствам групп, собранных вместе.

Сообщество росло, росли и денежные поступления. Каждая из групп считала своей прямой обязанностью поделиться со всеми своими небольшими средствами. Это позволило уже в 1990 году провести первую встречу всех московских групп. К тому времени налаживались связи и с АА других городов, и на Большом собрании в помещении «Фронттира» нас было более 100 человек из Москвы и других городов. Как мы были счастливы все вместе! Я каждой своей клеточкой ощущала наше единство!

Так постепенно складывались цели и задачи службы. Информация о группах, издание литературы и организация Больших открытых собраний АА и, конечно, информация об АА для пациентов больниц, ЛТП, а также общественности. Структура Московской службы проста: группа выбирает своего представителя в Службу, который и доносит информацию о группе в Службу и из Службы — в свою группу.

Московская служба АА является юридическим лицом — официальное название — Общество Анонимных Алкоголиков «Русь». «Русь» зарегистрирована в Моссовете в 1990 г., имеет счет в банке (2025 рублей) и печать. Секретарем общества является Егоров Дима, заместителем секретаря — Герасимова Вера, бухгалтером — Данилочкина Лена (Ал-Анон). Традиционные функции и права закреплены за председателем Службы АА Москвы Моисеевой Надеждой.

Ну, а теперь о ситуации в Службе на настоящий момент, о том, как я это вижу и о своей боли. На январском собрании Московской Службы все представители говорили об одном: о пассивности и незаинтересованности групп в любых общих, на мой взгляд, делах. Примеров тому очень много: идти на 12-й шаг в ЛТП или больницу надо уговаривать каждого, вызывать к совести, напоминать об основном принципе выздоровления: «Помогая другому — выздоравливаю сам». Многие чувствуют разобщенность, отсутствие внимания и любви к новичку, пришедшему в группу, а уж о тех, кто может прийти, получив информацию об АА, вообще мало кто задумывается. У меня сложилось впечатление, что да, хорошо бы, чтобы все знали об АА, но конкретные действия в этом направлении делают единицы. Многие ли задумывались о нашем журнале «Дюжина», о его функции по донесению наших идей до других страдающих? Ведь это собрание в печати не только для нас, имеющих возможность каждый день ходить на группы, — это наша помощь тем алкоголикам, которые пока один на один с болезнью. Миллионы средств, которые Служба выручает от продажи журналов, идут на рассылку литературы таким одиноким пока алкоголикам, на издание новых брошюр и номеров журнала.

Большие собрания проводить стало очень сложно. Из года в год их организуют одни и те же люди, которые тоже устают, а заинтересованности группы и, как следствие — помощи, нет. Опять тот же принцип: «кому надо, тот пусть и делает, а я, может быть, и приду посмотреть, что у них получилось, покажу, где они напортачили, похвалю владыку». Критиковать алкоголики всегда умели, а вот делать?

У меня все чаще появляется мысль, а нужна ли Служба сегодня? Ведь один из показателей необходимости Службы — это финансовая поддержка групповыми пожертвованиями. Без напоминаний жертвуют единицы. У большинства — выпрашиваю, как подавание, даже для Больших собраний. Значит, они не нужны? Но в разговорах большинство — «за», а на деле — ни участия, ни денег. В декабре на встрече члены АА не заплатили за пансионат, и на собрании пожертвовали около двух тысяч, а только один буфет стоил 10 000 рублей. Слава Богу, аренду

зала взяла на себя группа «Тройка», зато за пансионат остались должны 45 000 рублей Российскому АА!

Да, в Службе нет профессионалов, хотя они очень нужны, но даже то, что мы вместе смогли бы сделать для всех — разбивается о какую-то непреодолимую стену, которая, на мой взгляд, состоит из принципов: «Я сам по себе, моя хата с краю, это не нужно для моей трезвости, это мешает моей трезвости, это не мои проблемы, решайте сами свои проблемы». Но единство АА — это чьи проблемы?

Вера Герасимова, зам.секретаря
Общества АА «Русь»



Каждая группа А.А. имеет только одну основную цель — делиться своим опытом с теми алкоголиками, которые все еще страдают этим недугом.

Информация: Число групп АА в Москве сократилось с 30-ти до 20-ти.

ВСТРЕЧИ, КОНФЕРЕНЦИИ, ВИЗИТЫ

12 декабря 1992 г. в Москве, в ДК им. Курчатова, прошла 2-ая Межрегиональная встреча Общества Анонимных Алкоголиков. В ней приняли участие представители российских городов, ближнего, а также дальнего зарубежья. В первой части встречи в большом зале проходило общее собрание АА по теме «Ты не один». Во второй части по уже установившейся традиции прошли собрания «малых» групп АА и Ал-Анона. Работал бесплатный буфет, продавалась литература АА отечественного издания.

В рамках встречи прошло рабочее собрание представителей городов. На этом собрании было заслушано сообщение Литературного комитета Московской службы АА. Было решено, что на конференции Российского АА в Ярославле будет поставлен вопрос о создании Литературного комитета Российского АА.

10-11 апреля 1993 г. в Ярославле состоится 5-ая конференция Российского АА и общероссийское собрание АА, посвященные 12-му шагу и спонсорству. Контактные телефоны:

Москва: 350 90 11 — Слава; 427 33 30 — Володя;

Ярославль: 44 11 19 — Володя.



Вы можете возвращаться. Он в своей комнате.

ЛИТЕРАТУРНЫЙ КОМИТЕТ МСАА

выпустил брошюру «Двенадцать традиций АА в вопросах», составленную из переводов вопросов, напечатанных в «Грейп-вайн», и иллюстраций.

Литературный комитет проводит свои собрания по средам с 17-00 до 19-00 по адресу: Москва, Столярный пер., _____ мн. (ст. метро «ул. 1905 года»), тел. _____. В это время в литературном комитете вы можете приобрести:

1. Брошюры:

- Собрание АА (комплект из трех брошюр)
- Срыв —
- 1-й шаг
- 4-й шаг
- Группа АА
- 12 традиций в вопросах

2. Журналы «Дюжина»

3. Книгу «24 часа в сутки»

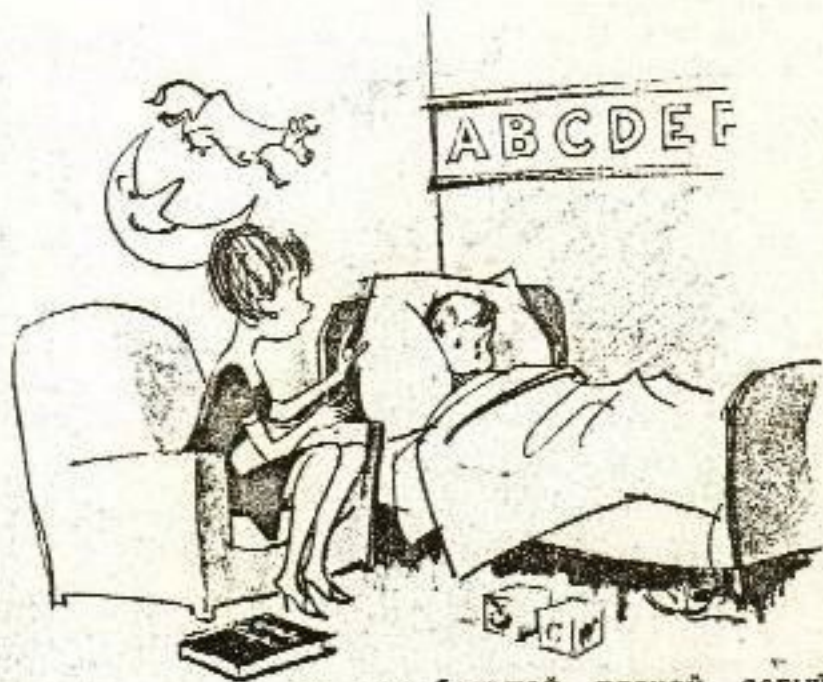
С целью донесения наших идей до возможно большего числа людей, страдающих от алкоголизма, мы хотели издать книгу рассказов алкоголиков-членов АА на русском языке. В Большой Книге «Анонимные Алкоголики», изданной на русском языке, содержится только два рассказа Билла и Боба, хотя в оригинальном издании книги на английском языке — 43 рассказа выздоравливающих алкоголиков. Многие члены АА считают, что многообразие рассказов и судеб и составляет основную ценность и значимость книги.

Еще год назад мы считали, что основным препятствием на пути издания будут материальные, финансовые трудности. Сейчас эта сторона издания книги рассказов отечественных алкоголиков практически решена, но книгу мы издать не можем из-за отсутствия достаточного количества исходного литературного материала, т.е. рассказов членов АА.

Просьба: поделитесь своим опытом, помогите другим алкоголикам обрести трезвость, пишите свои истории, — они войдут в первую книгу рассказов алкоголиков-членов АА.

Не важно, где вы живете: в России или Молдавии, Грузии или Эстонии, на Украине или в Литве, — АА не знает национальных границ. Главное — что мы понимаем друг друга.

Рассказы о путях выздоровления и своих судьбах присылайте по адресу: 109004, Москва, а/я МСАА.
Литературный комитет МСАА



... и вот, большой плохой серый волк сделал список всех тех, кому он причинил зло.

СОБРАНИЕ А.А. ПО ПЕРЕПИСКЕ

С нового 1993 года МСАА совместно с литературным комитетом решили начать организацию особой формы общения членов нашего содружества: собрание А.А. по переписке.

Это новое для нас начинание довольно широко применяется за рубежом, имеет свою историю, обширный опыт, высокую эффективность по поддержанию трезвости. В первую очередь эта форма проведения собраний А.А. предназначена для алкоголиков-членов А.А., которые в силу различных причин лишены возможности посещать группы А.А., а также для тех людей, которые любят писать письма и хотели бы переписываться с другими членами А.А.

Из опубликованных далее материалов вы получите информацию о том, как работает собрание А.А. по переписке, с чего началось это движение, какова история его развития.

Для тех, кто захочет принять участие в собрании А.А. по переписке, сообщаем, что начиная с публикации данного номера журнала мы будем ждать ваших писем, и чем быстрее мы их получим, тем раньше увидит свет первый номер нашего бюллетеня.

Ваши письма присылайте по адресу:

1103006, Москва, К-6, абонементамный ящик

ДОРОГОЙ ДРУГ!

Прежде всего, я хочу поздравить Тебя с тем, что ты нашел Анонимных Алкоголиков, присоединился к одной из наших групп и посещаешь собрания. Это — огромная удача и счастье в нашей стране, где несмотря на успешное распространение этого движения, групп еще очень, очень мало. Однако, все мы знаем, что людей, которые бы хотели присоединиться к движению Анонимных Алкоголиков, во много раз больше, чем тех счастливицев, которые как мы, могут ходить на собрания в группу.

После появления сообщений в средствах массовой информации о нашем Товариществе приходят десятки и сотни писем от людей, которые интересуются нашим Содружеством и спра-

шивают, как к нему присоединиться, чтобы обрести трезвость. Ответить на письма из тех городов, где уже существуют группы А.А., нетрудно: надо просто сообщить контактные адреса и телефоны наших друзей. Но основная масса писем с просьбой о помощи приходит из тех мест, где, к сожалению, пока группы анонимных Алкоголиков не существует.

Конечно, мы стараемся ответить на все письма и сообщить информацию о нашем движении. Однако этот путь не всегда эффективен. И вот мы решили обратиться к опыту, который наше содружество имеет в других странах. Мы хотим организовать собрания А.А. по переписке.

Это работает так. Вы пишете письма по указанному адресу. В этих письмах вы делитесь с нами, как на обычном собрании А.А., как вы приобрели и поддерживаете свою трезвость, какие трудности и радости вы встретили на этом пути, о своих чувствах и ощущениях сегодня. Мы, такие же алкоголики, как и вы, читаем ваши письма, выбираем наиболее интересные и поучительные, на наш взгляд, отрывки, и из них составляем специальный бюллетень, который мы разошлем после публикации всем тем, кто поделился с нами в своих письмах собственными переживаниями.

В этом же бюллетене, который мы планируем выпускать и рассылать по вашим адресам раз в два месяца, будут публиковаться адреса приславших письма, из которых мы позаимствовали полезные мысли. Между выпусками нашего бюллетеня любой из вас может переписываться с тем, чьи высказывания показали наиболее близкими и интересными.

Любой алкоголик, обратившийся к нам за помощью, сможет участвовать в нашем собрании А.А. по переписке и не чувствовать себя одиноким. Надо сразу заметить, что и в этом деле, как и всегда в А.А., соблюдается седьмая традиция: «Мы сами сохраним свое Товарищество благодаря нашим добровольным пожертвованиям». Все издания нашего бюллетеня финансируются только на деньги, поступившие в Московскую службу А.А. от добровольных пожертвований наших членов. Поэтому мы будем приветствовать любой твой посылный взнос, который ты сможешь прислать почтовым переводом на тот же адрес.

который сделает нашу идею создания собраний А.А. по переписке реальностью. В каждом номере мы будем давать короткую информацию о ваших пожертвованиях и затратах.

Первый номер нашего бюллетеня будет публиковаться на уже существующий фонд А.А., но в дальнейшем мы надеемся на твою материальную поддержку этой идеи.

В заключение хотелось бы обратиться к любому из наших читателей с просьбой поделиться с нами своими идеями и пожеланиями, которые были бы полезны для нашего общего дела.

Ждем Твоих писем!

СТРАНИЦЫ ИСТОРИИ

В 1947 г. капитан Джек (как он и известен по сей день) пришел в Центральное бюро обслуживания (ЦБО) в Нью-Йорке для разговора с Биллом Уилсоном. Как моряк, бороздящий океаны, Джек не мог ходить на собрания А.А. и волновался, что ему будет трудно поддерживать свою трезвость. Совет, полученный им в то время, был: читай и пиши. Для чтения у него была Большая книга, а письма ему посоветовали писать в Центральное бюро обслуживания А.А. Капитан Джек взял этим советам и не только сам читал Большую книгу, но и распространял выпуски этой книги во всех портах, в которые его забрасывала судьба.

А переписка с женщиной из ЦБО А.А. была только началом для его обширных контактов по почте с другими алкоголиками. Его письма другим морякам начали движение интернационалистов-международников (тех, кто был назван так за то, что они пересекали международные воды), ставшее частью начала международного движения А.А.

К середине 50-х годов движение А.А. так широко распространилось среди кочующих моряков, что капитан Джек уже не мог отвечать всем персонально. В то время было решено, что ЦБО возьмет на себя эту гигантскую работу. Именно тогда и началось первое собрание А.А. по переписке. Это движение получило название «Страстствующий Робин» и, когда это имя было принято, появился бюллетень, состоящий из отрывков

писем, в которых члены этого собрания делились своими соображениями по работе в программе Анонимных Алкоголиков.

Далее произошло то, что и должно было случиться. Моряки—«международники» разнесли информацию по всему свету, и множество одиноких алкоголиков из разных стран стали присылать свои письма в ЦБО.

В середине 70-х годов «Странствующий Робин» преобразовался в «Лонер-Интернационалисте Митинг» (Loner-Internationalists Meeting — при переписке — LIM), в котором публиковались также отрывки из писем отдельных (одиноких) алкоголиков. Среди них выделились «домашние», т.е. те, которые жили в своих домах и посредством LIM контактировали с моряками-интернационалистами. В конце концов появились ЛОНЕРС СПОНСОРС (одинокие спонсоры). Эти последние были членами А.А., которые посещали обычные собрания А.А., но которые хотели расширить свой мир А.А. через корреспонденцию.

Как видно из структуры А.А., ЦБО представлено на местах через местные центры во всем мире. Не удивительно, что аналогичная идея нашла поддержку и в других странах. В Мехико появилась система А.А. по переписке на испанском языке под названием Солитариос.

На другой стороне земли, в Австралии, также есть свое отделение ЦБО, и там тоже возникла собственная подгруппа А.А. по переписке. Однако любой член А.А. из любой другой страны тоже приглашается принять участие в этом собрании.

Собрания членов А.А. по переписке получили широкое распространение в мире не только при помощи писем. Капитан Джек появился на международной конвенции А.А. в 1960 г. и с тех пор не пропустил ни одной, участвуя в собраниях А.А. по переписке.

В 1983 г. первая конференция одиночек - международников была проведена в Акроне (штат Огайо) в июле, в время недели, следующей за днем рождения А.А. (10 июля). В 1985 году состоялась 3-ья такая конференция, в 1986 — четвертая. Объявления об этих конференциях появляются в Grapevine, в секции

где публикуются расписания различных мероприятий А.А., эта информация публикуется также в выпусках бюллетеня LIM.

В последнее время появились собрания одиночек-международников на магнитофонных кассетах. Для тех, кто интересуется этой системой собраний А.А. по переписке, пожалуйста, обращайтесь в ЦБО А.А.

ОДИНОЧКИ, ИНТЕРНАЦИОНАЛИСТЫ, «ДОМОСЕДЫ»

Штатный (официальный) отчет

Зарегистрировано 386 одиночек-членов А.А. в 110 странах (включая США и Канаду), которые живут очень далеко от регулярно собирающихся групп. Для 248 членов А.А., находящихся в дальнем плавании и известных как «интернационалисты», существует 36 контактов в портах. Кроме того, имеется 150 членов А.А. — «домоседов», чье передвижение ограничивается их домом.

Одиночки, интернационалисты и «домоседы» пользуются литературой А.А. и для сохранения своей трезвости общаются с другими членами А.А. всего мира посредством писем и статей. Каждый новый одиночка, интернационалист или «домосед» получает адресную книгу членов А.А., подписку на «Box 4/5/9» и «Lopers-Internationalists Meeting (LIM)», выходящий один раз в два месяца, в котором содержатся выдержки из писем, полученных ЦБО от членов LIM. Около 900 членов А.А. служат спонсорами для одиночек.

Сара П. ЦБО, Нью-Йорк

Перевел Игорь, Москва

ПАМЯТНЫЕ ДАТЫ

1947 г. — капитан Джек начал переписываться с ЦБО и с другими алкоголиками-моряками.

Середина 50-х г.г. — ЦБО начало выпускать бюллетень для моряков. «Странствующий Робин» начал публиковаться. Оди-

нокие (изолированные) алкоголики стали писать в ЦБО и друг другу.

Середина 70-х г.г. — одиночки и моряки объединились в одном бюллетене IIM, который сменил «Странствующего Робина».

1960 г. — капитан Джек впервые выступил на конвенции А.А. по переписке в Европе. Стала ежегодной.

1985 г. — Появилась «Солитариос» — собрание А.А. по переписке на испанском языке в Мексике.

1985 г. — начали формироваться группы А.А. на магнитофонных кассетах.

Майкл О. (одинокий спонсор) Секретарь
Центрального комитета обслуживания,
Вост. Массачусетс, октябрь 1985 г.

Oliver Slipp



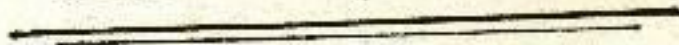
Я был так вабешен на собрании, потому что спикер говорил 10 минут сверх положенного. Это было три недели назад.

Я ЛЮБЛЮ СЕБЯ ДОСТАТОЧНО СИЛЬНО, ЧТОБЫ...

- выходить за пределы этого мира туда, где мне принадлежит все предствления о Боге, выходящая туда по своему желанию и если к этому готов;
- помнить, что самое большое прощание моей любви к другим — это стать той прекрасной личностью, которой я задумал;
- быть открытым к мысли, что в глубине своей я, может быть, не столь совершенен, каким хочу выглядеть;
- помнить, что мои действия в прошлом были наилучшими из того, что я мог совершить в то время и при тех обстоятельствах;
- согласиться с тем, что теперь я могу полностью изменить свое отношение к жизни и свою жизненную позицию;
- отказаться от своей потребности контролировать людей, события и обстоятельства, находящиеся не в моем контроле;
- понимать, что одержимость — это всего лишь одержимость, даже если одержимость совершенствования и выздоровления;
- приспосабливаться желанием отстраниться от своего «я» и обратиться за помощью, когда я к этому готов;
- понять, что прошлое — это важная часть меня самого, но оно прошло;
- иметь смелость обернуться назад и увидеть лицом к лицу проблемы своего прошлого, когда я к этому готов;
- позволить себе пережить горе, но понимать, что оно может стать нездоровой одержимостью;
- окружать себя теми людьми, кто хорошо относится ко мне, и отстраниться от других;
- говорить о своих нуждах тем, кого я люблю;
- быть исполненным желания устанавливать новые дружеские отношения и позволять старым отношениям постепенно прекращаться, если они перестают быть привлекательными;
- определять границы приемлемого поведения, основываясь не на прошлом, а на настоящем;
- освободиться от страха потерять контроль над жизнью с приходом мира и душевного покоя;
- помнить о том, что вещи бывают разными — не лучшими, не худшими, и просто разными;
- принять реальность, стоящую передо мной, не стремиться уйти от нее;
- понять, что мне высшее благо придет ко мне, если я не буду стоять на его пути.

12 ОБЕЩАНИЙ ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ ЧЛЕНОВ А.А.

1. ТЫ УЗНАЕШЬ СВОЕ НАСТОЯЩЕЕ ИМЯ И АДРЕС
2. ТЫ СМОЖЕШЬ ПОВРИТЬСЯ ИЛИ НАКРАСИТЬСЯ ТАК, КАК ТЕБЕ ХОЧЕТСЯ
3. ТЫ СМОЖЕШЬ САМ ОДЕТЬСЯ И РАЗДЕТЬСЯ
4. ТЫ УЗНАЕШЬ, В КАКОМ ГОРОДЕ, ОБЛАСТИ, СТРАНЕ ТЫ НАХОДИШЬСЯ
5. ТЫ СМОЖЕШЬ ПОДОБРАТЬ ПАРУ ОДИНАКОВЫХ НОСКОВ
6. ТЫ СМОЖЕШЬ КУРИТЬ, НЕ ОБЖИГАЯСЬ И НЕ ПРОЖИГАЯ ОДЕЖДУ И МЕБЕЛЬ
7. ТЫ ПОТЕРЯЕШЬ СТРАХ ПЕРЕД ЕДОЙ
8. ТЫ БУДЕШЬ ВСЕ МЕНЬШЕ ВРЕМЕНИ ПРОВОДИТЬ В ТУАЛЕТЕ И СМОЖЕШЬ ЧИСТИТЬ ЗУБЫ, НЕ ЧУВСТВУЯ ПОЗЫВОВ К РВОТЕ
9. ТЫ СМОЖЕШЬ ПРОЙТИ ПО ПРЯМОЙ ДОСКЕ И ВЫДЕРЖАТЬ ТЕСТ НА ДЫХАНИЕ
10. ТЫ ПЕРЕСТАНЕШЬ БОЯТЬСЯ МИЛИЦЕЙСКОЙ МАШИНЫ
11. ТЫ СМОЖЕШЬ ОТКРЫВАТЬ ДВЕРЬ, НЕ ЗАГЛЯДЫВАЯ ПРЕДВАРИТЕЛЬНО В ГЛАЗОК
12. ТЫ ПОЙМЕШЬ, КАКИМ ДЕРЬМОМ ТЫ БЫЛ И ПОБЛАГОДАРИШЬ БОГА ЗА А.А.!



GRAPEVINE ВО ВСЕМ МИРЕ

Журнал AA Grapevine — это ежемесячный журнал А.А. США и Канады. Он был основан как местное издание А.А. в 1944 году и с этого момента посвятил себя тому, чтобы члены А.А. могли делиться опытом, силой и надеждами.

В ряде других стран, по мере того, как структуры обслуживания в них росли и крепились, стали издаваться собственные журналы А.А. Часто они начинали с того, что переводили статьи из Grapevine, использовали помещенные в нем рисунки, карикатуры, шутки. По мере того, как накапливались собственные материалы, доля Grapevine уменьшалась, и все более ярко проявлялся собственный, уникальный опыт А.А.

Для того, чтобы связаться с перечисленными ниже журналами А.А. в разных странах, пишите, пожалуйста по адресу: Grapevine Editorial Department, PO Box 1980, Grand Central Station, New York, NY 10163-1980, мы будем рады сообщить вам их адреса.

Mainstay (Новая Зеландия)	El Mensaje (Колумбия)
Partage (Бельгия)	Regmaker (Южная Африка)
Antenna (Австралия)	Vivencia (Бразилия)
La Vigne (Французская Канада)	Insieme in AA (Италия)
Ratkalsy (Финляндия)	The Road Back (Ирландия)
Akron-1935 (Испания)	Box 916 (Япония)
The Roundabout (Шотландия)	ДЮЖИНА (Россия)
Plenitud (Мексика)	Pumpkinvine (Тобаго)
Share (Великобритания)	Boks 205 (Норвегия)
Irgendwo AA (Швейцария)	The Twelfth Step (Индия)
de Boel (Нидерланды)	AA-Informationen (Германия)
Zdroj (Польша)	Bulletinen (Швеция)

Grapevine сент. 1992

AA Grapevine — Политика редакции

Журнал AA Grapevine (Виноградная лоза), который часто называют «собрание в печати», публикует статьи и материалы,

которые отражают все разнообразие опыта и мнений в Сообществе А.А. На страницах журнала не доминирует ни одна философия, а при определении содержания журнала в редакции основываются только на принципах Двенадцати Традиций.

Ядром журнала Grapevine является обмен опытом отдельных членов А.А., работающих по Программе и применяющих духовные принципы Двенадцати Шагов. Однако, то, что сработывает для одной личности, одной группы или географической зоны, не всегда может сработать для других или в других местах. По этой причине появляющиеся из месяца в месяц в журнале статьи могут противоречить друг другу. Журнал не старается ни давать толкования по сложным вопросам, ни представлять их в жесткой и тенденциозной форме. Журнал стремится дать как можно более широкий обзор Содружества А.А.

Хартия Конференции Генерального Обслуживания США и Канады предоставила право издателям Grapevine принимать к публикации или отказывать в публикации материалов. Статьи оцениваются членами АА редакции, и хотя осуществляется определенное редактирование в ясности изложения, стилистике, краткости изложения, редакция приглашает всех пишущих изложить свой собственный опыт их собственным, единственным образом.

Публикуемые статьи не претендуют на то, что они отражают политику А.А., публикация статей не является подтверждением каких-либо мнений Сообщества или журнала. Мы предлагаем всем сотрудничать, писать статьи, хотя оплата за них не производится и полученные материалы не возвращаются.

Grapevine, сент. 1992

А.А. - это общество, объединяющее мужчин и женщин, которые делают друг с другом своим опытом, знания 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 себе содействуем благодар нашим добровольным пожертвованиям.

* А.А. не связано ни с какой сектой, сверхъестественным, политическим направлением, организацией или учреждением; не вступает в политику во каком бы то ни было вопросе, 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 жизнь жизни под защиту Бога, как мы Его понимаем.
4. Признали глубокое и смелое господство своего возмездия.
5. Принались перед богом, перед собой и перед другим человеком к сущности своим ошибкам.
6. Были полностью открыты к тому, чтобы Бог избавил нас от всех этих отрицательных черт характера.
7. Смирению 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 возмездие принесло бы им или другим людям ущерб.
10. Продолжали критически наблюдать за своим поведением, и когда мы ошибались, то одновременно признавали это.
11. Старались путем молитвы и размышления улучшить наш сознательный контакт с Богом, как мы Его понимаем, молись лишь за возвращение Его воли для нас в силу в возмездие се.
12. После духовного пробуждения в результате этих шагов, мы старались делиться этим опытом с алкоголиками и применять эти принципы во всех наших делах.

СОДЕРЖАНИЕ

Мифы об Анонимных Алкоголиках и неверные толкования программы — взгляд советника по алкоголизму..	1
ЗАСТОПОРИЛСЯ В ТРЕЗВОСТИ	5
ЭТО НУЖНО МНЕ	7
ЗАПИСКА	9
«Я ПИЛ ВСЕ, ЧТО ГОРИТ»	12
В ГЛУБОКОЙ ЛУЖЕ	15
«ПОСЛЕ ПРАЗДНИКА»	18
СЛУЮВА АА	21
ВСТРЕЧИ, КОНФЕРЕНЦИИ, ВИЗИТЫ	24
ЛИТЕРАТУРНЫЙ КОМИТЕТ МСАА	25
СОБРАНИЕ А. А. ПО ПЕРЕПИСКЕ	27
ДОРОГОЙ ДРУГ!	27
СТРАНИЦЫ ИСТОРИИ	29
ОДИНОЧКИ. ИНТЕРНАЦИОНАЛИСТЫ, «ДОМОСЕДЫ» Штатный (официальный) отчет	31
ПАМЯТНЫЕ ДАТЫ	31
Я ЛЮБЛЮ СЕБЯ ДОСТАТОЧНО СИЛЬНО, ЧТОБЫ... ..	33
12 ОБЕЩАНИЙ ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ ЧЛЕНОВ А.А. ..	34
GRAPEVINE ВО ВСЕМ МИРЕ	35



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