ЖУРНАЛ РОССИИ

№ 1
2025

ЖААР

БОЛЬШОЙ КНИГЕ — 86!

В АПРЕЛЕ 1939 года вышел в свет первый тираж книги «Анонимные Алкоголики»



ДАЙДЖЕСТ

ЧИТАЙТЕ В НОМЕРЕ

Нашей Большой книге – 86 лет.....3
Я, группа, спонсор и АА.....5
Осторожно, иллюзии.....6

12 ТРАДИЦИЙ
Куда пропало АА в АА.....8
Насколько вы можете быть самостоятельными?.....11
Отступать от традиций нежелательно.....14

ГРУППА, СОБРАНИЕ, ОПЫТ
Три девицы под зонтом.....15
Опыт группы «Градиент».....16
«Плохая» группа и молитва те, которые я пропустил....17
Необычные узы.....18
Алкоголики, всем алоха!.....21

МОЯ ИСТОРИЯ
Помолился и пошел на собрание АА.....23
Один в поле не воин, Послание женщине-алкоголику,
Когда ты завязал.....25-33
Расставить приоритеты.....34
12 шагов АА изменили мою жизнь.....37
Опыт Третьего шага.....38
Выбора у меня не было.....40
Мой рецепт – молитва, польза, общение.....41
Трезво на СВО: сложно, но можно.....42

ПЕРЕКРЕСТОК МНЕНИЙ
Распространённые мнения о программе АА.....44
«Я искал Бога в церкви 15 лет, а нашел в АА».....48
Прошёл обычный путь падения в пропасть.....49

КНИЖНОЕ ОБОЗРЕНИЕ
Что должно быть на книжной полке у члена АА.....50

АРХИВ АА
«Срыв» скорее проявление нормы, а не алкоголизм.....54
Шестая глава Большой книги права.....56

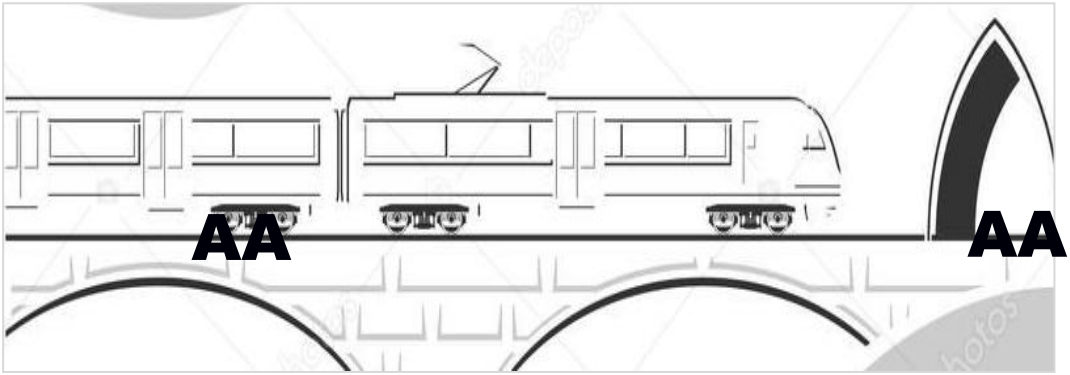
Я, ГРУППА, СПОНСОР И АА

Первый раз я взял в руки Большую книгу, когда мне ее подарили на «Группе АА имени Отца Мартина». Глянцевая синяя обложка и толстая. Конечно, мне было интересно, что там написано про меня, хотя я себя алкоголиком не считал.

После группы – книжку под мышку и в метро, открыл и начал читать, но испугался, что вокруг люди увидят, что у меня в руках книга, которая называется «Анонимные Алкоголики» и подумают, что я алкоголик. Спрятал и ехал дальше, обдумывая услышанное на собрании АА.

Странно, что меня встретили и приняли в АА. Я переживал, вдруг будут какие-то условия, и меня не примут. Мне задали стандартные вопросы: есть ли проблемы с алкоголем? На что я сказал — нет. Ну, какие проблемы, я уже несколько недель не пил? Мне налили чаю и стали рассказывать о себе. Я отмолчался, и меня никто не заставлял что-то обещать и в чем-то клясться. Мне просто предложили приходить завтра, а завтра я не мог — мне на работу и думал: «Ну вот, прогуляю, и меня исключат». Нет, мне предложили приходить, когда я захочу и когда мне надо. Это твоя проблема и тебе решать, когда приходить, но тот день, в который ты придешь, ты останешься трезвый. Мне очень хотелось остаться трезвым, и я решил, что обязательно приду завтра, а на работе отпрошусь. Еду в метро и думаю: «Люди на группе известные, называют себя алкоголиками и смеются над собой и своими историями». Приехал домой, жена встретила и в глаза заглядывала и исподтишка принюхивалась, не выпил ли я? Я, конечно, обиделся. Как она могла не верить мне, я же поехал на группу?

Продолжение в ЖААР №1-2025



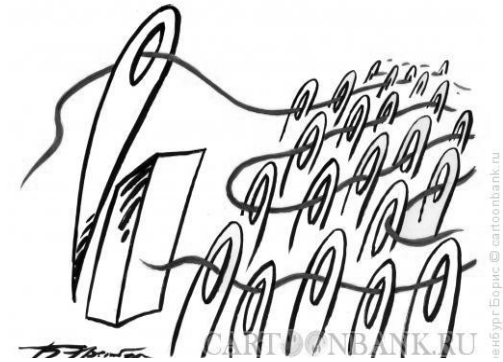
КУДА ПРОПАЛО АА В АА

Или оставьте АА алкоголикам

Чего только не услышишь на просторах с двумя буквами АА, причем прямо противоречащее нашей литературе там, где описан настоящий опыт АА. Перлы выдаются просто на раз, два.

Перл 1.

На собраниях АА пропаганда и реклама «чудесных» семинаров отдельных личностей, представляются обычно так: «Имя, выздоравливаю или выздоровел по семинару, и называют имя семинариста». И никому невдомек, что это обычный маркетинговый ход, как в рекламе, помните? Чем чаще видишь и слышишь рекламу, тем больше хочется попробовать продукт. Правда, потом наступает очень часто разочарование в продукте. Причем говорят тихо, пользуясь простыми словами, – это элементарный психологический прием, хочешь, чтобы тебя услышали - говори тихо. а что на самом деле происходит? Зомбирование. И то, что это шикарное нарушение 12 Традиции, которая говорит нам о том, что главным являются принципы, а не личности, мало кого интересует, от слова совсем. Главное, я трезвый, а дальше хоть потоп.



Продолжение в ЖААР №1-2025

НАСКОЛЬКО ВЫ МОЖЕТЕ БЫТЬ СМОСТОЯТЕЛЬНЫМИ?

«Грейпвайн», август 1960

На известной карикатуре Уильяма Стига нарисован маленький угрюмый человечек, скрючившийся и ящике. Подпись под ним гласит: «Ни черта хорошего в людях нет».

Мне припомнился этот рисунок, когда на последней Конференции по Обслуживанию кое-кто из делегатов упомянул о группах в своих регионах, которые отказываются от широкого участия в обслуживающих структурах Анонимных Алкоголиков из-за того, что – так говорилось в сообщениях – они предпочитают оставаться *вполне* самостоятельными. И хотя для многих ответ может быть очевидным, тем не менее возникает вопрос: означает ли самостоятельность группы ее изоляцию? Или означает ли самостоятельность группы отказ от участия в любой деятельности АА, кроме как на местном уровне?

Все согласны, что самоуправление отдельной группы является существенным принципом АА. Одним из наиболее обычных дел, ежедневно выполняемых сотрудниками Офиса по Обслуживанию АА в Нью-Йорке (GSO), является напоминанием группам о том, что частные проблемы, поднимаемые в переписке, могут быть улажены только самой группой.



Продолжение в ЖААР №1-2025

ГРУППА, СОБРАНИЕ, ОПЫТ…



ТРИ ДЕВИЦЫ ПОД ЗОНТОМ



Намедни у меня случился необычный и весьма интересный (а быть может и полезный – решать Вам) опыт по донесению идей Анонимных Алкоголиков до тех алкоголиков, который все еще страдают, коими на сей раз оказались пациенты мужского линейного отделения одной из московских наркологических больниц.

Сразу оговорюсь, что с самых моих первых дней в Анонимных Алкоголиках, я для себя четко уяснила, что хотя на собраниях групп мы присутствуем все вместе – и мальчики, и девочки (ну, или тетеньки и дяденьки – если угодно)), то для решения других серьезных вопросов и задач таких, как наставничество и/или донесение нААших идей в медицинских учреждениях, мы, как правило делимся по половой принадлежности, за редким исключением (которое все же имеет место быть).

Так вот о чем это я, собственно! Ах, да…! В тот день я вообще не собиралась доносить никакие идеи, так как у меня были запланированы посещения нескольких собраний, на которых мне необходимо было присутствовать по долгу имеющихся на них служений.

Но… Мы предполагаем, Бог располагает, как говорится! Мой спонсор после одного из собраний попросила меня подвезти ее до наркологической больницы, ввиду того, что неожиданно резко испортилась погода, а у меня как раз образовалось временное окошко между посещениями собраний, и я с радостью согласилась на ее просьбу.

Продолжение в ЖААР №1-2025

«ПЛОХАЯ» ГРУППА И МОЛИТВА – ТЕ, КОТОРЫЕ Я ПРОПУСТИЛ

Меня зовут Миша, я — алкоголик. В последнее время меня занимал вопрос – в чем смысл групп АА?

Почему мне нужно ходить на них минимум 2 раза в неделю всю жизнь? Кто вообще это сказал? Спонсор?

Кто такой спонсор?

Я из тех алкашей, которые реально перепробовали все, чтобы справиться самостоятельно. Я никогда не был слабым, но позволил алкоголизму и эго внушить мне это.



Я проиграл битву жизни, и решил, что это потому что я слаб. Но это произошло только потому, что человеку самому никогда не выиграть весь мир. Это невозможно.

Но я это не знал, и пробовал, пробовал, пробовал, пока не пошел топиться. *Это была моя первая капитуляция.*

Я из тех алкашей, что даже в «трезвости» пробовал управлять своей жизнью – не получалось.

Я месяц походил на группы и не получил того, что было у других, счастливых «засранцев», которые сидели и улыбались. По всем параметрам – они неудачники, и должны были даже тогда обращаться ко мне за помощью! Они в ж… – я, даже избитый жизнью (*на самом деле собой*), по сравнению с ними на коне и волне успеха. Но они живут и радуются, а я опять хочу сдохнуть.

И мне рассказали про спонсора и программу. Я делал, что говорил спонсор. Мне не нравилось и я не понимал, но делал, потому что все самое лучшее чего я сам смог достичь - это гребаная прорубь 8 января…

Я прошел шаги достаточно давно. Так зачем мне группы? Помогать другим? Ну, я до сих пор не святой, чтобы мыслить такими категориями.

Узнать что-то новое? Про книгу и Программу я уже вроде все знаю. Про психологию и религию мне не интересно, мне это не помогает. Если бы это помогало, меня бы здесь не было.

Продолжение в ЖААР №1-2025



ПОМОЛИЛСЯ И ПОШЕЛ НА СОБРАНИЕ АА!

Я хронический алкоголик. Мне 44 года, с 13 до 37 лет я пытался бороться со своим алкоголизмом, трезвый с 2019 года.

Было очень приятно узнать, что на самом деле первый шаг АА звучит в исправленном переводе: «Мы признали, что мы были бессильны перед алкоголем, что наши жизни стали неуправляемы». В сообществе АА мне предлагали признать свою бессилие, *запятая*, признать, что я не управляю своей жизнью. И я поверил, думал, классно, меня здесь научат пить как все нормальные люди, потому как бросать пить навсегда у меня не было никакого желания. Мне предлагали: не пить только сегодня, ходить 90 на 90, соблюдать какие-то границы. Причем надо было их самому придумать, эти границы и потом их как-то соблюдать.То есть избегать тех мест, где раньше употреблял. У меня сразу возникали такие оправдания, что я образованный человек, два высших образования, офицер Военно -морского флота, всегда знал и понимал, что я, кстати, оказалось, не употреблял алкоголь. Я его пил, кушал, хавал, закусывал и т.д.

Я всегда знал, что употребляют наркотики или лекарства.

Поэтому было приятней и с надеждой признать, что я был таким. Я был таким доверчивым человеком, продолжал полагаться на свои старые идеи, традиции, свои силы, предрассудки и продолжал полагаться на людей, вместо того, чтобы положиться на Бога, как я Его сейчас понимаю. Я был агностиком и атеистом.

Я считал себя мужчиной. Я думал, что те моменты, которые мне предлагали взрослые из моего детства меня сделают счастливым. Каждый мужчина в своей жизни должен: построить дом, посадить дерево и воспитать сына.

Продолжение в ЖААР №1-2025

РАССТАВИТЬ ПРИОРИТЕТЫ



Она не могла умереть и не могла так жить…

Выздоравливать я начала в 31 год. На тот момент у меня было 7 лет интенсивного употребления. Примерно через пару лет я начала чувствовать, что со мной что-то не так – не получается выпивать как другие, всё время хотелось еще больше и продолжения. За это время дважды увольняли с работы. Первый раз (работала преподавателем в колледже) я дождалась открытия магазина рано утром, перед работой, потому что у меня было жуткое похмелье, и купив алкоголь, пошла на работу.

Позже мне только рассказывали, что произошло и, что я делала на рабочем месте… Меня попросили написать заявление об увольнении. Вторая работа была связана с прямым доступом к техническому спирту, которым предстояло обрабатывать лабораторную посуду. Смогла проработать там восемь месяцев, а затем, тоже из-за употребления алкоголя на рабочем месте, меня уволили. Я уже даже не пыталась искать работу, боялась себя - снова подведу других, снова будет стыдно и снова переживания.

Продолжение в ЖААР №1-2025



ПЕРЕКРЁСТОК МНЕНИЙ

РАСПРОСТРАНЕННЫЕ МНЕНИЯ О ПРОГРАММЕ АА И ВЗГЛЯД ИЗНУТРИ

Доклад на II Международной конференции ***«Богословское осмысление проблем зависимости: православный и католический взгляд»,*** *Санкт-Петербург, 1-2 октября 2019* года священника РПЦ из Московской области. По просьбе автора его имя и координаты не указываем. (*Публикуется с сокращениями*). **… Устроители этой встречи попросили меня рассказать о работе с содружеством «Анонимные Алкоголики».**

Некоторые наблюдения, которыми выздоровевшие алкоголики поделились со мной, я передам Вам, насколько это возможно, без искажений.

Хочу подчеркнуть, что в отличие от обычных людей, не алкоголиков, на свою болезнь они смотрят не снаружи, они знают её изнутри. Поэтому у них свой угол зрения, и они многое видят по-другому. Это не научные факты, так как эти пьяницы не являются учеными-экспертами в области алкоголизма и наркомании, но для специалистов и для желающих им помочь, эта информация может представлять интерес.

Возможно, для кого-то эти сведения могут оказаться весьма неожиданными и спорными, но

кому-то, надеюсь, помогут избежать серьёзных ошибок, помогут разрушить некоторые весьма распространенные и частные заблуждения и предвзятые мнения.

Почему мне пришлось всем этим заниматься? Меня рукоположили в священника в 1990 году, в Подмосковье. Помимо разрушенного храма я встретился с алкоголизмом и наркоманией среди местного населения. Естественно, что я пытался помочь через церковные таинства, такие как исповедь, соборование, причастие. Некоторым это помогало, но далеко не всем. Несмотря на то, что страдающие люди искренне хотели исцеления, они срывались, умирали или исчезали из поля зрения. Необходимо было что-то ещё.

Например, если у человека гангрена, то совершенно очевидно, что после всех таинств и молитв его необходимо отправить к хирургу.

Мне пришлось искать специалистов, читать литературу, посещать семинары.

В 1992 году я познакомился с Евгением Николаевичем Проценко, который подарил мне книгу «Анонимные Алкоголики».

Я её внимательно прочитал, и мои представления об алкоголизме сильно изменились. В этой книге психиатры высшей категории признались в своей беспомощности при лечении определенного класса алкоголиков, и записали их в безнадежные. Но тут же засвидетельствовали, что Анонимные Алкоголики нашли духовный выход из смертельного тупика, предложив свою программу.

Продолжение в ЖААР №1-2025

«Я ИСКАЛ БОГА В ЦЕРКВИ ПЯТНАДЦАТЬ ЛЕТ, А НАШЕЛ В АНОНИМНЫХ АЛКОГОЛИКАХ»,

или исповедь одного батюшки

В 2016 году я решила покреститься. Меня крестил очень хороший батюшка, с которым мы потом периодически общались.

Однажды я рассказала ему, что еду на собрание Анонимных Алкоголиков, он заинтересовался… Теперь отец Николай (имя изменено) не только мой духовник, но и анонимный брат, доверенное лицо и единомышленник.

О том, как выздоравливает священнослужитель-алкоголик, о своих отношениях с Богом и алкоголем, а также о собственном опыте выздоровления, нам рассказывает Анонимный алкоголик о. Николай.

ПРОШЁЛ ОБЫЧНЫЙ ПУТЬ ПАДЕНИЯ В ПРОПАСТЬ

Я впервые пришёл в сообщество в 1997 г. Я не искал ни Бога, ни духовности, я искал трезвости. До этого я пошёл обычный путь падения в пропасть. Родившись в обычной советской семье, я с детства не видел примеров трезвой жизни. Пили все мужчины-родственники. Мы жили вместе с дядей и тётей, и отец с дядей частенько выпивали втайне от жён, в квартире устраивали тайные заначки.

Мне очень не нравился пьяный папа, он превращался из любящего и заботливого в домашнего тирана. Нередко происходило насилие по поводу и без.

Продолжение в ЖААР №1-2025



ДАВАЙТЕ ПОДУМАЕМ, ЧТО ДОЛЖНО БЫТЬ НА КНИЖНОЙ ПОЛКЕ У АНОНИМНОГО АЛКОГОЛИКА

Вряд ли сегодня кто-нибудь будет оспаривать то, как важно разбираться в том, что представляет собой наше Сообщество АА, как организована его структура и какую роль во всём этом играет литература АА.

Давайте подумаем, что должно быть на книжной полке у члена АА.

Во-первых, то, что приходит на ум сразу – это одобренная Конференцией литература. Часто употребляется сокращённо: «одобренная литература». Слово «Конференцией» обычно опускается. А напрасно. Неплохо бы задаться вопросом: «Какой Конференцией?»

Если говорится о Конференции по Общему Обслуживанию Анонимных Алкоголиков США и Канады, то к нам это не имеет никакого отношения!

Другое дело, если такую литературу одобрила Конференция по Общему Обслуживанию России. В дальнейшем под «одобренной литературой» будем обозначать литературу, одобренную Конференцией по

Общему Обслуживанию России, если не указано другое.

Правда, мало кто задавался вопросом: «На какой Конференции по Общему Обслуживанию России было принято решение об одобрении той или иной литературы?» Считается, что, если литература была одобрена Всемирным обслуживанием АА, то мы должны её принять, что называется априори, то есть по умолчанию.

Это отчасти правильно, но только отчасти. Не всякая литература, даже одобренная в США и Канаде, подойдёт. Например, литература ЛГБТК+ не отражает наших традиционных ценностей и противоречит законодательству России. Поэтому Конференции страны отводится важная роль для одобрения той или иной публицистики.

Кроме того, литературу, которую одобрил литературный Комитет, Совет по обслуживанию, но которая ещё не получила одобрения Конференции по Общему Обслуживанию, часто также называют «одобренная», не уточняя, кем.

Во-вторых, есть литература, которую издают местные группы и комитеты, офисы по обслуживанию. Даже отдельные члены могут с полным правом разрабатывать свои публикации.

Именно этим надо особенно дорожить! Это наше золотая жила, наш клад. Но, почему-то, как раз с этими «выскочками» и хуже всего обращаются. Стараются найти к чему придраться и похоронить прекрасное начинание!

Продолжение в ЖААР №1-2025



«СРЫВ» СКОРЕЕ ПРОЯВЛЕНИЕ НОРМЫ, А НЕ АЛКОГОЛИЗМ

Доктор Уильям Д. Силкуорт (1873-1951) был Директором по медицине в больнице Таунс и лечил Билла У. и других первых членов АА. Он был первым врачом в XX веке, который утверждал, что алкоголизм - это болезнь, а не порок или моральный недостаток.

Он, вероятно, больше, чем кто-либо другой, причастен к появлению Первого из 12 Шагов. ответственен за шаг 1 из 12 шагов (Происхождение 12 Шагов). Он также написал главу «Мнение доктора» в книге «Анонимные Алкоголики».

Этот текст был впервые опубликован в 1947 г. в журнале AA Grapevine. Доктор считает «срыв» скорее проявлением нормы, а не алкоголизма. Copyright © The AA Grapevine Inc. Январь 1947 https://aaagnostica.org/2013/05/05/slips-and-human-nature.

Тайна происхождения срывов не столь глубока, как может показаться. Хотя действительно кажется весьма странным, что алкоголик, который вернул себе достойное место среди собратьев и оставался трезвым в течение многих лет, внезапно швыряет всё свое счастье за борт и снова оказывается в смертельной опасности утонуть в алкоголе – часто причина очень проста.

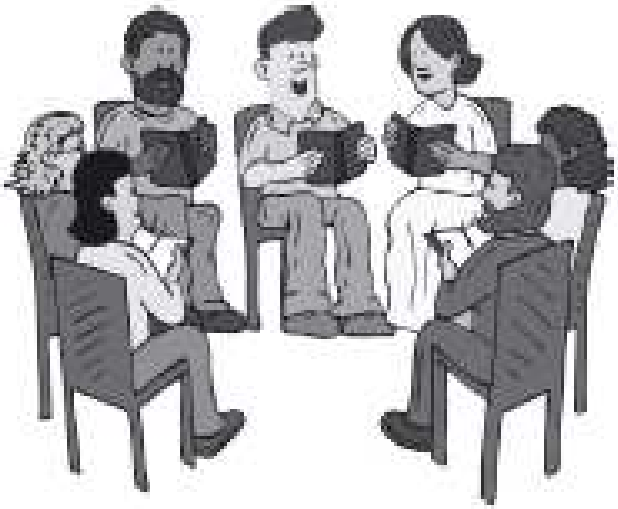
Люди склонны говорить: «В алкоголиках есть нечто особенное. Они вроде кажутся здоровыми, но в любой момент могут вернуться к своим старым привычкам. В них никогда нельзя быть уверенным»!

Продолжение в ЖААР №1-2025

ЛИФЛЕТ

ОДИН В ПОЛЕ НЕ ВОИН

Каково это — посетить первое собрание Анонимных Алкоголиков?



ЛИФЛЕТ

ТЕПЕРЬ, КОГДА ТЫ ЗАВЯЗАЛ...



15 *рекомендаций*

+7 (495) 22-00-969

ХОЧЕШЬ ПОМОЧЬ ДРУГОМУ АЛКОГОЛИКУ?



Поделись своим опытом выздоровления в журнале Анонимных Алкоголиков России!





- Первые шаги в АА, точно не секта?
- Наставничество – взять за руку и привести к Богу.
- Бог моего понимания тогда и сейчас.
- Зачем ворошить старое? Необходимость 4 шага.
- Первое трезвое путешествие.
- Любая Ваша тема

ТАК ПЕРЕДАЕТСЯ ПОСЛАНИЕ!

ПОДАРИ ЖААР АЛКОГОЛИКУ, КОТОРЫЙ НУЖДАЕТСЯ В ПОМОЩИ:

Друзьям по группе \ Подопечному
Новичку на группе \ Пациенту в ребцентре

Заказать бумажную версию
www.aarussia.ru/litra/

Скачать номера
www.aarussia.ru/category/mg/

Ждем ваши личные истории и опыт групп
jaar@rsoaa.ru

12+