

# ЖКААР



**ВАЖНО ЦЕНИТЬ  
НЕ ТОЛЬКО  
ЭТИ ПОБЕДЫ**



**НО  
И ЭТИ!**

## ДВЕНАДЦАТЬ ШАГОВ АНОНИМНЫХ АЛКОГОЛИКОВ

1. Мы признали свое бессилие перед алкоголем, признали, что мы потеряли контроль над собой.
2. Пришли к убеждению, что только Сила более могущественная, чем мы, может вернуть нам здравомыслие.
3. Приняли решение препоручить нашу волю и нашу жизнь Богу, как мы Его понимали.
4. Глубоко и бесстрашно оценили себя и свою жизнь с нравственной точки зрения.
5. Признали перед Богом, собой и каким-либо другим человеком истинную природу наших заблуждений.
6. Полностью подготовили себя к тому, чтобы Бог избавил нас от всех наших недостатков.
7. Смирненно просили Его исправить наши изъязы.
8. Составили список всех тех людей, кому мы причинили зло, и преисполнились желанием загладить свою вину перед ними.
9. Лично возмещали причиненный этим людям ущерб, где только возможно, кроме тех случаев, когда это могло повредить им или кому-либо другому.
10. Продолжали самоанализ, и, когда допускали ошибки, сразу признавали это.
11. Стремились путем молитвы и размышления углубить соприкосновение с Богом, как мы понимали Его, молясь лишь о знании Его воли, которую нам надлежит исполнить, и о даровании силы для этого.
12. Достигнув духовного пробуждения, к которому привели эти шаги, мы старались донести смысл наших идей до других алкоголиков и применять эти принципы во всех наших делах.

## ДВЕНАДЦАТЬ ТРАДИЦИЙ АНОНИМНЫХ АЛКОГОЛИКОВ

1. Наше общее благополучие должно стоять на первом месте; личное выздоровление зависит от единства АА.
2. В делах нашей группы есть лишь один высший авторитет — любящий Бог, воспринимаемый нами в том виде, в котором Он может предстать в нашем групповом сознании. Наши руководители — всего лишь облеченные доверием исполнители, они не приказывают.
3. Единственное условие для того, чтобы стать членом АА — это желание бросить пить.
4. Каждая группа должна быть вполне самостоятельной, за исключением дел, затрагивающих другие группы или АА в целом.
5. У каждой группы есть лишь одна главная цель — донести наши идеи до тех алкоголиков, которые все еще страдают.
6. Группе АА никогда не следует поддерживать, финансировать или представлять имя АА для использования какой-либо родственной организации или посторонней компании, чтобы проблемы, связанные с деньгами, собственностью и престижем не отвлекали нас от нашей главной цели.
7. Каждой группе АА следует полностью опираться на собственные силы, отказываясь от помощи извне.
8. Содружество Анонимных Алкоголиков должно всегда оставаться непрофессиональным объединением, однако наши службы могут нанимать работников, обладающих определенной квалификацией.
9. Содруеству АА никогда не следует обзаводиться жесткой системой управления; однако мы можем создавать службы или комитеты, непосредственно подчиненные тем, кого они обслуживают.
10. Содружество Анонимных Алкоголиков не придерживается какого-либо мнения по вопросам, не относящимся к его деятельности; поэтому имя АА не следует вовлекать в какие-либо общественные дискуссии.
11. Наша политика во взаимоотношениях с общественностью основывается на привлекательности наших идей, а не на пропаганде; мы должны всегда сохранять анонимность во всех наших контактах с прессой, радио и кино.
12. Анонимность — духовная основа всех наших Традиций, постоянно напоминающая нам о том, что главным являются принципы, а не личности.

# ДАЙДЖЕСТ ЖУРНАЛА АНОНИМНЫХ АЛКОГОЛИКОВ РОССИИ №I-2024

AA NEWS АНОВОСТИ AA AA NEWS АНОВОСТИ

Alcoholics  
Anonymous  
www.aa.org

General Service Office of Alcoholics Anonymous

475 Riverside Drive, 11th Floor, New York, NY 10115 / Telephone: (212) 870-3400

*Февраль 2023*

## **ПИСЬМО В СМИ ОБ АНОНИМНОСТИ**

Время от времени мы обращаемся к нашим друзьям в средствах массовой информации, чтобы поблагодарить их за помощь, которую они оказывают нам в соблюдении давней традиции Анонимных Алкоголиков – анонимности.

Прежде всего, нам бы хотелось выразить им нашу благодарность. С момента основания АА более 85 лет назад мы пришли к выводу, что для донесения послания программы АА о надежде и выздоровлении до многих людей, все еще страдающих от алкоголизма, только «сарафанного» радио недостаточно. Нам потребовалась помощь, - и средства массовой информации стали жизненно важной поддержкой в этом.

Сегодня, по нашим оценкам, насчитывается более **2 МИЛЛИОНОВ** успешно выздоравливающих членов Анонимных Алкоголиков в более чем **180** странах, и во многом этот рост можно объяснить готовностью журналистов и сотрудников средств массовой информации по всему миру проявлять интерес к нашему Сообществу....

*Продолжение в номере*

## **О ПОНИМАНИИ ВОПРОСА «АНОНИМНЫЕ АЛКОГОЛИКИ И ДУХОВНОСТЬ»**

*Вниманию репортёров, редакторов и продюсеров*

**АА приветствует всех, кто обращается за помощью в связи с проблемой пьянства, и не придерживается каких-либо религиозных традиций или убеждений.**

*(Нью-Йорк, 15 августа 2023 г.)*

С момента основания Анонимных Алкоголиков (АА) в 1935 году представители всех конфессий, убеждений и религиозных традиций нашли общий язык в Программе выздоровления АА и извлекли из нее пользу.

Содружество АА росло и расширялось по всему миру, охватывая людей различного происхождения, убеждений и религиозных традиций, которые обрели помощь и надежду в духовной программе АА, воплотившейся в её Двенадцати Шагах и Двенадцати Традициях.

Есть распространённое заблуждение, что «Анонимные Алкоголики» — это религиозная или христианская организация. Но это совсем не так. На самом деле, фундаментальный принцип существования АА заключается в том, что Содружество не связано ни с какой религией, сектой, деноминацией, политикой, организацией или учреждением...

*Как указано в брошюре АА «Слово «Бог»: члены АА — агностики и атеисты»: В АА есть место для людей с любыми оттенками веры и неверия, всех оттенков веры и неверия.*

*Многие члены АА верят в какого-то бога; у нас есть и те, кто принадлежит или исповедует любого рода религии; но есть и много атеистов и агностиков. Важно помнить, что АА не является религиозной организацией; у нас есть простая идея о том, что существует Сила, более могущественная, чем каждый из нас сам по себе. Что у нас всех есть общего — это то, что Программа помогает нам обрести внутреннюю силу, о которой мы раньше и не подозревали. Что нас отличает друг от друга — это то, как каждый из нас определяет её источник.*

**Продолжение в номере**

## **12 ТРАДИЦИЙ АА**

*ОПЫТ. СЫН ОШИБОК ТРУДНЫХ*

### **СМИРЕНИЕ КАК ВЫБОР** *Осмысляя наследие доктора Боба*

**И**стории основателей Сообщества АА Билла У. и доктора Боба завораживающе действовали на меня, особенно то, что касалось взаимоотношений между двумя этими людьми. Билл, харизматический промоутер, видится мне врывающимся в комнату для собрания групп и марширующим сразу к столу ведущего. Боб, сильный и молчаливый, — тихо проскальзывает на кресло в последнем ряду.

В Большой Книге сказано, что алкоголики — это люди, имеющие проблемы с общением. И кто бы мог предположить, что эти двое найдут друг друга и сотворят то, что они сотворили! Я читала, что порой их мнения принципиально не совпадали, но это никогда не мешало их дружбе. Они были привязаны друг к другу и ценили общество друг друга. Принципы выше личностей, — это то, что они воплотили на практике. «Рассказ Билла» и «Кошмар доктора Боба», помещенные в Большую книгу, с самого начала раскрывают читателю вторую часть Первого шага — *неуправляемость нашей жизни как следствие нашего заболевания*.

Я тоже, придя в Программу, начала с Первого шага. Именно в АА я узнала, что бессилие означает болезнь, а не слабоволие. Еще до прихода в АА я знала, что мой собственный образ, рисовавшийся в детских мечтах, не имел ничего общего с моим реальным взрослым обликом. Болезнь и следствие ее — неуправляемость — заставляют меня смиряться. Прежде я смешивала понятия «унижение» и «смирение»<sup>1</sup>, поскольку в моей голове они означали одно и то же. Когда же я глянула правде в глаза и признала, что все, что случилось со мною в жизни — аборт, вождение машины в нетрезвом состоянии, развод, продажный секс, банкротство, проблемы с уплатой налогов и многое другое — случилось по причине моего пьянства, я сделала шаг к смирению, — наверное, впервые в жизни.

Во времена моего активного алкоголизма, когда унижение становилось стимулом, ответ был один — отрицание. Я лгала, делала вид, что все идет как надо, скрывала что-то и, наконец, просто игнорировала это самое унижение. В АА я поняла, что когда стимулом является унижение или боль, здоровым ответом на них должны быть честность и смирение..... **(Продолжение в номере)**

*Аноним, Инглесайд, Иллинойс, © AA Grapevine. November, 2006.*

---

<sup>1</sup> Кстати, английские слова «humility», смирение, и «humiliation», унижение — однокоренные (Прим. перев.)

## **ПАРАДОКСЫ ТРЕЗВОСТИ**

**17 сентября 1997 года исполнилось 32 года моего пребывания в потрясающем сообществе Анонимных Алкоголиков. И за все эти годы, если у меня и случались плохие дни, то я не могу их вспомнить!**

АА научили меня тому, что я сам являюсь архитектором своего собственного успеха и счастья. Качество моей трезвости зависит от меня – она будет такой, как я захочу. Правда заключается в том, что мой алкоголизм – это лучшее, что случилось со мной в жизни, так как он привёл меня в АА и к новому образу жизни.

За многие годы у меня накопились некоторые наблюдения по программе АА, которые я бы, суммируя, назвал «Парадоксами трезвости». Парадокс – это логически противоречащее самому себе утверждение или утверждение, противоречащее чьим-либо ожиданиям. Вот несколько примеров:

- Нам нужно сдаться, чтобы победить. Ключами к этому являются прекращение бесполезной борьбы, признание того, что мы бессильны перед алкоголем и передача наших жизней и воли под защиту Бога, как мы его понимаем. Единственный способ победить Чемпиона Мира в тяжелом весе – это выходить с ним на ринг. Но нам нужна помощь, чтобы остаться вне ринга. Мы не можем сделать это в одиночку.
- Это не конец, это начало. Новички в АА озадачены мыслью о том, что они никогда больше не смогут пить. Они страдают этим представлением о «навсегда». И приход в АА им кажется концом всему. В действительности, это начало новой жизни. Теория ещё лучше, чем лучше говорит нам, что мы можем наслаждаться лучшей жизнью, имея и решая нашу алкогольную проблему.
- Это не навсегда, это только на сегодня. Великий секрет АА – это жить только одним днем. Это всё, что у неё есть в любом случае. Жить лишь одним днём не означает, что мы не можем ставить себе какие-либо цели, или планировать свой отпуск, или уход на пенсию, только то, что мы не можем жить эмоционально за рамками 24-х часов, отведенных нам. АА – это духовная программа, а не религиозная. Выйти из рамок собственного «Я» - освободиться от ненависти, враждебности и неприятия – вот, что является духовной целью АА. От нас требуется найти свою собственную Высшую Силу, как мы её понимаем, сосредоточиться на своих жизнях. В то время, как нам говорят: «Входя оставляйте религию за дверью АА», некоторые из нас находят возврат к своей религии, но как дополнение, а не исключение из программы АА.

***(Продолжение в номере)***

# СОБРАНИЯ АА ДЛЯ НОВИЧКОВ



## **Рекомендации по проведению собраний**

*Эта брошюра для всех членов АА. В первую очередь она предназначена в помощь группам, которые организуют собрания для новичков, и ведущих такие встречи. Мы также уверены, что она будет интересна и полезна и остальным членам АА.*

*Принимая и оказывая помощь в АА, каждый из нас становится одним из звеньев цепи, охватывающей весь мир. Все мы держимся за неё, спасая тем самым свои жизни. Каждый из нас одновременно является ее частью и зависит от всех остальных, помогающих обеспечить ее неразрывность.*

*Эта брошюра подсказывает, каким образом мы можем укрепить звенья этой цепочки, как, помогая другим алкоголикам, воздержаться от первой рюмки только сегодня, помогаем остаться трезвыми и самим себе. Здесь собраны рекомендации многих различных групп АА по оказанию помощи новым членам АА в обретении трезвости и работе по Программе.*

**(Продолжение в номере)**

## **ГРУППА, СОБРАНИЕ, ОПЫТ...**

### **К ВОПРОСУ О ГОЛОСОВАНИИ НА РАБОЧЕМ СОБРАНИИ**

**В процессе своего выздоровления мне приходилось посещать группы в разных городах и странах. Везде меня тепло принимали, чувствовал себя в своей тарелке. Группы и собрания практически ничем не отличались друг от друга, но были и некоторые различия, обусловленные внутренними правилами.**

Одним из таких различий, вызванным разным подходом к процессу выздоровления и применения традиций, был вопрос о праве участия в голосовании на рабочем собрании при принятии вопросов, касающихся деятельности группы.

На моей домашней группе голосовать могут только члены группы, которые соответствуют трём критериям:

1. Считают свою группу домашней.
2. Имеют служение на группе.
3. Работают по программе 12 шагов. Без ограничения срока трезвости.

Для того, чтобы группа не превратилась в «закрытый клуб правильных алкоголиков» никто из членов группы, независимо от наличия этих критериев, не ограничивается в базовых правах, таких как: участие во всех мероприятиях группы, участие в 7-й традиции, праве высказывать своё мнение на рабочем собрании и т.п. Каждый, кто приходит на собрание и заявляет, что он алкоголик, с радостью приветствуют, он считается членом группы АА и не ущемляется ни в каких правах, за исключением вопросов, касающихся принятия решений и обеспечения жизнедеятельности группы.

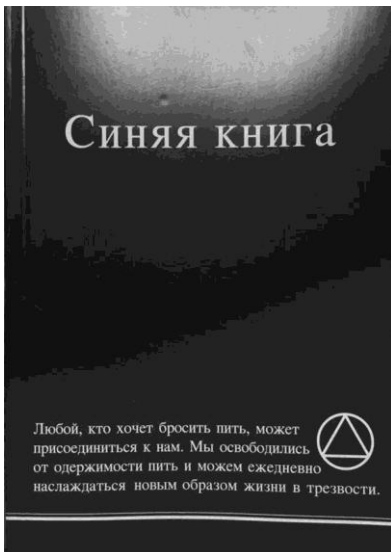
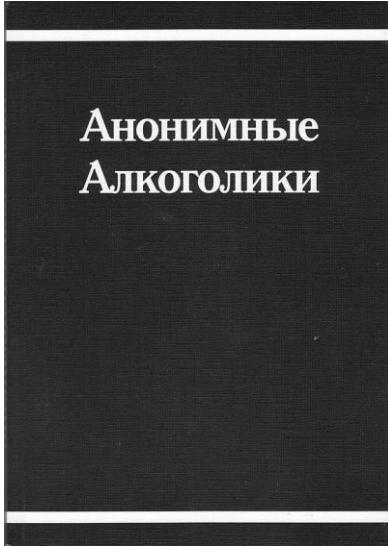
Да на группе есть те, кто считает, что анонимным алкоголиком может считаться только тот, кто работает по программе. Но таких радикальных взглядов придерживается меньшинство, и этот факт просто иллюстрирует плюрализм мнений и наглядно показывает, что в одной группе можно мирно сосуществовать людям с различной точкой зрения.

Почему же группой принято такое решение и почему я считаю его правильным?..

***(Продолжение в номере)***



**НЕ НАЗЫВАЙТЕ БОЛЬШУЮ КНИГУ  
СИНЕЙ!  
БУДЬТЕ ОСТОРОЖНЫ!**



## МОЯ ИСТОРИЯ

Я познакомился с программой 2,5 года назад, когда первый раз попал в Ребцентр. До этого момента я слышал об Анонимных Алкоголиках и программе 12 шагов, но не думал, что они связаны между собой. Начала складываться картинка, но в нее жестко вклинивался ребцентр, сильно искажая идею и смысл программы АА.¶

После выписки я отправился на свое первое собрание. Шел чтобы найти противоречия, фальшь. И я их нашел!¶

Ка же меня пугал 3-й шаг! А чуда не случилось. Меня как и раньше интересовал алкоголь на витринах, да и тяга не исчезла.¶

Ничего, смогу всё! САМ! Я столько теперь знаю, что применю новые знания! И решил выпить....¶

«Год прошел как сон пустой». Валяясь на полу в квартире мамы в мешанине из чувств, мыслей, голосов и звуков, чувствовал себя полным ничтожеством, которое не может даже счеты с жизнью вести. Но вспомнил о Программе, о которой забыл из-за страхов и предубеждений. Попробую еще раз! Но теперь буду делать все, что нужно и что говорят идущие впереди.¶

Я снова заехал в «ребу», правда в другую. Осознал: мне необходима изоляция. И понял — никакая сила, кроме Божьей, не способна более мне помочь!¶

Ежедневными стали молитва и вечерняя исповедь Богу, как я понимал его. И что удивительно, — проблемы, которые меня беспокоили, стали разрешаться самым неожиданным образом.¶

собственное выздоровление быстро забывается. Семейный, с детьми, домом, хозяйством не подходит. — будет не до подопечного. А без служения на группе вообще никуда, иначе какой из него спонсор?¶

Новые ответы рождали новые вопросы. Вернее вопрос оставался один — как правильно выбрать наставника?¶



Ребцентр я покинул 28-го декабря. Внутри страх и нетерпение. Очень хотелось увидеть родных, но я боялся возвращаться, пил-то я дома. Три дня не выходил на улицу и не знал, что мне делать. Боялся собутыльников, боялся пойти на собрание и вновь разочароваться.¶

31-го декабря собрался с духом и отправился на собрание, чтобы по-новому встретить Новый год.¶

Но как быть с наставником? Выбирать сейчас или подождать? А как выбирать, я так и не понял. Спрашивать у каждого сколько у него детей и трезвости, есть ли дом, и не помешают ли его куры занятиям?¶

И тут меня осенило! Я снова

## **МНЕ ПРЕДЛОЖИЛИ НЕ ТОЛЬКО ТРЕЗВОСТЬ..**

Привет, меня зовут Настя, я — алкоголик.

Сейчас это уже звучит естественно, также как «я — женщина» или «я — брюнетка», но так было не всегда.

Я стала зависимой довольно быстро. Первая банка Red Devil в 12 лет с друзьями у школы, а в 24 года я уже сидела на своей первой группе Анонимных Алкоголиков.

Я успешно закончила школу, защитила диплом в ВУЗе на «отлично» и нашла хорошую работу, но это не помешало мне стать зависимой от алкоголя.

Ничего не радовало меня, все приносило только боль и разочарование, а психологи и психиатры разводили руками, ставя то один, то другой диагноз, и назначая кучу препаратов. Которые, конечно же, не помогали, потому что все было гораздо проще. Мне нужно было всего лишь быть честной с ними и рассказать правду, сколько и как часто я пью.

Сначала это было только по выходным, потом вино за ужином, потом каждый ужин сопровождался алкоголем, а потом я не могла остановиться ни на день. Просто не могла отказать себе.

Алкоголь сначала снимал напряжение и грусть, а потом погружал в ещё большую тьму.

Так я оказалась в кабинете очередного психиатра, который задал мне вопрос: «Сколько и как часто ты пьешь?».

И я ответила так честно, как только смогла. (Хоть и приуменьшила в 2 раза).

Мне диагностировали алкоголизм и предложили сходить на группы Анонимных Алкоголиков. Это был первый день, когда не выпила и с тех пор я трезвая. (С ноября 2021 года).

Идти на группу было очень страшно.

Не знала, что там могу увидеть. С какой реакцией придется столкнуться.

Но я увидела только приятных, интеллигентных и добрых людей, которые приняли меня со всеми моими недостатками, со всеми прошлыми поступками и с большой болью в сердце.

Более того — там мне предложили не просто трезвость, а счастливую и радостную жизнь без алкоголя.

Именно этого я и хочу пожелать каждому, кто столкнулся с зависимостью, как и я, вне зависимости от возраста, пола и убеждений! Выход точно есть, и АА помогли мне его найти.

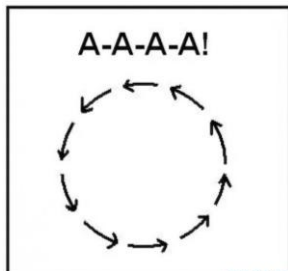
*Санкт-Петербург, 2023 г.*

**(Продолжение в номере)**



## **ПЕРЕКРЕСТОК МНЕНИЙ**

### **Я САМ В СЕБЕ КАК НА ВОЙНЕ**



Я жертва амбулаторного лечения в психбольнице. Меня кормили нейролептиками, рассказывали об алкоголизме, разрешали слушать спикерские члены АА. Но в АА не пускали, утверждали, что я слишком высокомерен, начну учить всех, как выздороветь. Первые три месяца трезвости я провел вне АА. Это спасло мне жизнь.

Пришел в АА. Знал многое о шагах, Содружестве и о том, как вам выздороветь.

Уже на первом собрании я на равных мог говорить о 4-м шаге с любым годовалым. Нет опыта? Пурга! Его отсутствие не мешало мне говорить об астрофизике за бутылкой на кухне. А 12 шагов куда проще.

Обладая знаниями о том, как «правильно» шагать, алкоголизме, талантом и предрасположенностью к психологии, я стал еще более опасным членом АА, как только в моем арсенале появились 12 шагов.

Дочитал книгу со спонсором. Эйфория и алчность, гордыня и высокомерие. Уверенный в том, что теперь я смогу устроить свою жизнь так, как мечтал, я стоял и разговаривал по телефону с сестрой из АН.... И вдруг мысль — а не прыгнуть ли мне под колеса автобуса? Жизнь г..., мне больно...

В вопросах выздоровления я был очень дисциплинированным, как и в пьянке. Бог пришел, когда я лежал в психушке. Я знал о его безусловной любви и милости ко мне, но хотелось ощущать его присутствие в жизни также сильно, как я жаждал алкоголя. Мне Бога всегда мало.

Спонсор посоветовал после шагов приступить к изучению Традиций АА. Группу по традициям найти не смог, или не захотел. Наткнулся на семинар «Сообщество духа 2001». Через 20 страниц я понял, что в традиции мне рано, ведь шагов у меня нет, я даже технически не знаю о чем это, про духовный опыт я вообще молчу. Обещание 10-го шага работало не полностью. Моя воля и Воля Бога не согласовывались. И я приступил к изучению семинара...

Эврика! Я снова знаю, что у кого не так, что все неправильно вылечивают, а еще в копилку положил традиции. Теперь я точно знаю, как заставить Вас выздороветь так, как мне нужно! ТРА-ДИ-ЦИИ-ИИ АА! Отличный кнут. А пряник — «Такова Воля Бога»!

***(Продолжение в номере)***

## **НАСТАВНИК, СПОНСОР, ВЕТЕРАН – КТО ОН?**

*Учитель, друг, помощник, икона? Он всегда прав? Что значит равняться на идущих впереди? Отвечают члены АА*

### **ОНИ ХОТЯТ ТОЛЬКО ЛУЧШЕГО**

В начале моего выздоровления ветераны АА были для меня небожителями. Мне хотелось на них равняться, и для меня они всегда были правы. Особенно мой спонсор. У меня долго не было своего мнения. Моим мнением было мнение моего спонсора. Об этом даже шутили на моей домашней группе. Это была правда. Мне было страшно иметь и высказать свое мнение, во-первых, потому, что я боялась ошибиться, а во-вторых, боялась критики. Понадобились годы выздоровления и новый наставник, чтобы я научилась говорить то, что думаю.

Со временем я стала смотреть на ветеранов АА как на людей, которых я уважаю и ценю за то, что они сохранили АА, за то, что продолжают приходить на собрания при больших сроках трезвости, за их опыт и их помощь. В Австралии к ветеранам относят членов АА, у которых более 20 лет трезвости... Они такие же алкоголики как я, не святые и тоже могут ошибаться. Слава Богу, что они у нас есть.

Недавно я была на семинаре по традициям, и при обсуждении 2-й традиции много говорили о «заслуженном деятеле и сострадающем проповеднике». Мне все время хочется сказать **«страдающий проповедник»**. Мне кажется, что он страдает, так как его никто не слушает, а он все пытается навязать свою волю и со временем остается одиночестве. Всё как в книге Билла У.

На моем пути встречались и «заслуженные деятели», которые не давили и не давят своим авторитетом. Они дают мне и групповому сознанию сделать свой выбор, принять свое решение. Это не иконы, это такие же алкоголики, только у них опыта выздоровления и служения больше.

Зная ценность опыта отслуживших членов АА, в Австралии их приглашают в различные комитеты как консультантов и наделяют правом голоса. Подобное служение есть в городе Голд-Кост в Комитете по форумам, в Комитете для молодежи в АА в штате Квинсленд и даже в совете обслуживания АА Австралии.

**(Продолжение в номере)**

**ЖЕНЩИНЫ В АА:  
ПРОБЛЕМЫ ОСОБОГО СВОЙСТВА**

*Grapevine, VOL. III, NO. 5, October, 1946 – What's on the front page of this issue: «Women in A.A. Face Special Problems», Grace O., Manhattan*

**В первое издание книги «Анонимные алкоголики»,  
(1939 г.) было включено только одно эссе о  
выздоровливающей женщине...**

С каждым днем все больше женщин вливается в ряды АА, привнося с собой не только их общую проблему, а, главным образом, создавая впечатление того, что они и есть та самая проблема, с которой нам не хотелось бы сталкиваться! Как всякий благословенный, женщина приходит в сообщество, работает по программе, учится смирению и даже любви ко всем своим братьям и сестрам, и, в конечном итоге, производит впечатление человека, вполне достойного восхищения.

Но в каждой дюжине подобных примеров всегда найдется тот, кто принесет с собой кучу неприятностей, головной боли и забот.

В наши дни встречается немало и мужчин, которые тянут за собой проблемы. Но настолько драматизировать или впасть в уныние, так неискусно и наигранно, но при этом таким образом, что все действительно начинает казаться гораздо более важным, чем есть на самом деле, — в этом женщинам равных **нет!** В любом случае, будет не лишним рассмотреть злополучные, или даже вредоносные, эпизоды, в которых больше нет опыта отдельного человека.

И поскольку автору этих строк, одной из женщин в АА, удалось «не прятать голову в песок» (за что выражаем ей за это большую признательность, сохраняя при этом анонимность) и собрать по всей стране взвешенные мысли ветеранов по этому вопросу, то назовем вещи своими именами — пора уже признать, что особые проблемы среди женщин существуют, и нужно их честно принять. Итак, обратимся к семинару, проведенному рядом групп.

Будем рады ответным письмам и комментариям.

**(Продолжение в номере)**

# ХИТРЫЙ, ВЛАСТНЫЙ, СБИВАЮЩИЙ С ТОЛКУ...



Кристиан Ханс Херлуф Бидstrup, «Живительная влага».  
Херлуф Бидstrup. Избранное. М.: «Искусство», 1976.

# 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/](http://www.aarussia.ru/litra/)



**Скачать  
номера**

[www.aarussia.ru/category/mg/](http://www.aarussia.ru/category/mg/)

**Ждем ваши личные истории и опыт групп**

✉ [jaar@rsoaa.ru](mailto:jaar@rsoaa.ru)