*Издается с 7 апреля 1993 года*

# Московский листок АА

КОНФИДЕНЦИАЛЬНО
ТОЛЬКО ДЛЯ ЧЛЕНОВ АА

Единый информационный телефон
АА Москвы и Московской области
**+7 (495) 22-00-969**
**+7 (985) 22-00-969**

*Окружной интергруппы Московского делегатского округа Содружества АА России*

**май-июнь 2025 г.**

## Итоги 36-й Конференции по общему обслуживанию АА России

Дорогие друзья, члены Содружества АА России! Делегаты Конференции сообщают, что 36-е заседание Конференции по общему обслуживанию Содружества АА России состоялось 03–06 апреля 2025 года под девизом **«Единство АА — ответственность каждого»**.

***- 2 стр.***

# Преамбула, две декларации и новая БК

## Также в номере:

**Уточненный перевод БК.....3 стр.**

**ЛИС: Молоток не забьет гвоздь самостоятельно.....5 стр.**

**Весть для Бездомных.....6 стр.**

**ЗНОПР - 2025.....7 стр.**

**Язык сердца: Эмоциональная трезвость.....8 стр.**

**Что делать со священнослужителями?.....9 стр.**

**Открыть группу.....10 стр.**

**Пишем историю.....11 стр.**

**Информация комитетов, 12-й шаг.....12 стр.**

**«Анонимные Алкоголики»® – это Содружество, объединяющее мужчин и женщин, которые делятся друг с другом своим опытом, силами и надеждами с целью помочь себе и другим избавиться от алкоголизма.**

**Единственное условие для членства в АА – это желание бросить пить.**

**Члены АА не платят ни вступительных, ни членских взносов. Мы сами себя содержим благодаря нашим добровольным пожертвованиям.**

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

**Наша главная цель – оставаться трезвыми и помочь другим алкоголикам обрести трезвость.**

***© AA Grapevine, Inc.***
***Перепечатано с разрешения***

## *Декларация ЕДИНСТВА АА*

**Ради будущего АА нам следует:**
**ставить общее благополучие на первое место - сохранять Содружество единым.**
**Ибо от единства АА зависят наши жизни и жизни тех, кто придёт после нас**

## *Декларация об ответственности АА*

**Если где-то кто-то в беде,**
**и ему нужна наша помощь —**
**АА всегда будет рядом,**
**и**
**я отвечаю за это!**

# Обращение делегатов 36 ЗК к Содружеству, 2025 год

Дорогие друзья, члены Содружества АА России! Делегаты Конференции сообщают, что 36-е заседание Конференции по общему обслуживанию Содружества АА России состоялось 03–06 апреля 2025 года под девизом «Единство АА — ответственность каждого». В заседании Конференции участвовали 112 человек. С правом голоса 67 человек, из которых 53 делегата, 10 членов РСО АА, 2 делегата на международные собрания АА, исполнительный директор ЦБО АА (Фонда «Единство»), главный редактор журнала «ЖААР».

Общее количество групп АА России, представленных делегатами, 992, в том числе от Делегатских округов и Структур по обслуживанию АА:

Делегатский Округ №1 Северного Кавказа (12); Алтайский Делегатский Округ №2 (23); Московский Делегатский Округ №3 (257); Омский Делегатский Округ №4 (13); Делегатский Округ Поволжья №5 (18); Иркутский Делегатский Округ №6 (32); Делегатский Округ №7 Северо-Западного региона (135); Делегатский Округ №8 Карелии (13); Делегатский Округ №9 Саратовской обл. (17); Южный Делегатский Округ №10 (23); Делегатский Округ №12 Самары (36); Пермский Делегатский Округ №13 (14); Енисейский Делегатский Округ №14 (26); Делегатский Округ №15 Астраханской обл. (3); Донецкий Делегатский Округ № 16 (2); Делегатский Округ №17 Краснодарского края и Адыгеи (46); Делегатский Округ №18 Свердловской области (38); Делегатский Округ №19 Тамбова (5); Делегатский Округ №20 Вологодский (7); Делегатский Округ №22 Крымский (15); Делегатский Округ №23 русскоязычного интернет-пространства (21); Делегатский Округ № 24 Марий Эл (7); Делегатский Округ №25 Республика Башкортостан (30); Делегатский Округ № 26 Тулы и Тульской области (7); Делегатский Округ №27 Уральский регион (41); Делегатский Округ № 28 Томск и Томской области (6); Делегатский Округ № 29 Иваново (12); Калужский Делегатский Округ № 30 (3); Владимирский Делегатский Округ № 31 (10); Сахалинский Делегатский Округ № 32 (5); Нижегородский Делегатский Округ № 33 (16); (Регион Дальний Восток и Восточная Сибирь (80); АА г. Кемерово (5); АА Рязани и Рязанской области (10); АА г. Смоленска (3); Группа АА Воронежа ( 1).

Присутствовали 22 дублера делегата, более 20 наблюдателей из разных городов России.

**На заседании Конференции рассмотрено более пятидесяти вопросов и принят ряд важных решений:**

• Утвержден и рекомендован к использованию вариант перевода: ДЕКЛАРАЦИЯ ЕДИНСТВА

• Утвержден и рекомендован к использованию вариант перевода Декларации от ответственности;

• Утвержден вариант перевода преамбулы АА на русский язык;

• РСО АА подготовить материал для издания брошюры «Обращение к работодателю» с привлечением профильных комитетов и последующим утверждением текста на заседании Конференции;

• РСО АА обеспечить содружество АА России русским переводом актуальной версии Руководства по обслуживанию АА;

• ЛК РСО АА создать Российские лифлеты - аналог лифлетов: «Беглый взгляд на АА», «Вопросы новых членов», «АА рядом с вами»;

• Провести 37-й (2026 год) всероссийский форум АА в городе Тольятти.;

• Утвержден в списке информационных проспектов литературы АА России лифлет «Один в поле не воин»;

• РСО АА заключить договор ГПХ с главным редактором ЖААР на условиях выплаты авторского вознаграждения в размере 60 000 рублей за один выпуск журнала , 20 000 рублей за один выпуск приложения к журналу (суммы указаны после налогообложения и выплачиваются в указанном размере);

• КЛУ РСО АА разработать памятку по онлайн-взаимодействию с лечебными учреждениями;

• Одобрено «Положение об издательской службе ЦБО «Анонимные Алкоголики» России»;

• Принято «Положение Финансового комитета РСО АА»;

• Приняты правки к главе «Делегат» Руководства АА России;

• Доработать до следующего заседания Конференции «Глава. Центральное Бюро Обслуживания Содружества АА России»;

• Уставному комитету РСО АА написать и адаптировать главу в Руководстве по обслуживанию АА России «Окружной комитет» к 37-му заседанию Конференции АА России;

• РСО АА разработать и добавить вкладки «ДЛЯ ПРОФЕССИОНАЛОВ», «ПРЕДСТАВИТЕЛЕЙ ПРЕССЫ» на сайт (во вкладку «Об АА») https://aarussia.ru/ -по примеру таких вкладок на сайте https://www.aa.org;

• РСО АА создать Службу Переписки при ЦБО АА России;

• Размещать Единый Справочный Телефон АА России 8-800-234-99-20 в литературе АА;

• Утверждён бюджет на период 2025–2026 годов.

36-е заседание Конференции прошло в полном соответствии с Традициями и Принципами АА в атмосфере любви и взаимопонимания. Российский совет по обслуживанию АА выбран в составе 9 человек.

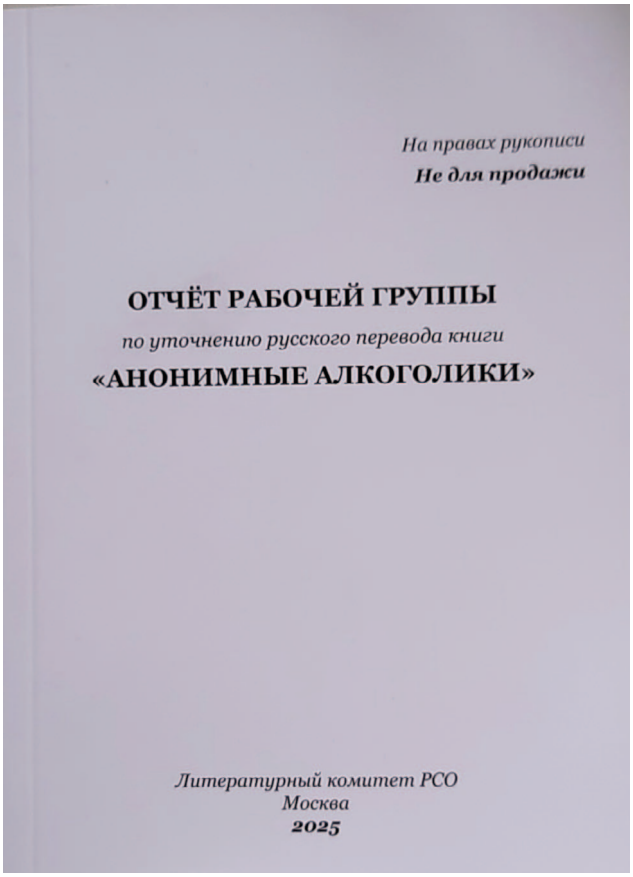
Следующее 37 - е заседание Конференции по общему обслуживанию АА России, под девизом «Служение – благодарность в действии» состоится 2 - 5 апреля 2026 года в Москве. Комитет по конференции ждет вопросы в повестку заседания от групп АА, членов содружества и структур обслуживания до 1 февраля 2026 г.

Мы, участники заседания Конференции, выражаем глубокую благодарность группам Анонимных Алкоголиков России, которые доверили нам в качестве голосующих участников Конференции принести на ее рассмотрение опыт и мнения своих округов и групп АА. Выражаем надежду, что в дальнейшем ваш интерес и активность в служении будут возрастать.

Протоколы 36-го заседания Конференции будут разосланы в течение двух недель.

**С благодарностью и любовью,**
**участники 36-го заседания Конференции.**
**6 апреля 2025 года**

# УТОЧНЕННЫЙ ПЕРЕВОД КНИГИ «АНОНИМНЫЕ АЛКОГОЛИКИ»




**Предыстория вопроса:**

• 10 апреля 1939 года в США был выпущен первый тираж книги «Анонимные Алкоголики».

• Лето 1989 г. — вышло в свет первое издание Большой Книги на русском языке.

• В мае 2008 года началась работа над новым переводом книги «Анонимные Алкоголики».

• Готовый перевод главы 5 был отправлен правообладателю (корпорация A.A.W.S), получил оценку «отлично».

• Апрель 2025 г. — делегатам предстоящей 36-й Конференции АА России разослан готовый перевод. Вносятся финальные правки и рассматриваются замечания.

• 4 апреля 2025 г. — во время 36-й Конференции АА России была проведена встреча участников Конференции с представителями рабочей группы по уточнению перевода книги «Анонимные Алкоголики».

На встрече присутствовали представители рабочей группы по переводу (все являются членами Содружества АА):

Олег – *главный редактор Журнала Анонимных Алкоголиков России;*

Андрей – *международный делегат Содружества АА России;*

Григорий, Александр — *профессиональные переводчики;*

Наташа К. — *филолог-русист, владеет английским языком.*

**Что запомнилось из рассказа членов рабочей группы**

• Данный перевод — это результат коллективной работы, группового сознания. Если в процессе работы над каким-либо фрагментом не было единства среди членов РГ, то оставляли старый вариант перевода. К старому тексту перевода относились максимально бережно, не внося изменений в текст там, где это было возможно.

• Работа была построена таким образом: новый перевод фрагментов представляли на рассмотрение и редактуру Наташе К. Она, не обращаясь к оригинальному английском тексту, делала правки и замечания, которые, в дальнейшем, рассматривались на заседаниях РГ с обращением к оригинальному тексту.

• Была максимально соблюдена точность перевода – даже с сохранением просторечных и жаргонных слов. Стиль изложения Билла У. менялся с годами, в переводе Большой Книги его оставили таким, каков он был в оригинале.

• В задачу РГ не входило толкование перевода, облегчение понимания фрагментов. Главное — максимально точный перевод.

**Что дальше?**

Перевод полностью завершен. Сейчас идет вычитка окончательного текста и вносятся финальные правки/устраняются неточности.

• После 15 апреля РГ делает окончательную вычитку текста и направляет на экспертизу Правообладателю — A.A.W.S., Inc. (корпорация «Мировое Обслуживание Анонимных Алкоголиков»).

• Международный делегат Андрей будет курировать этот вопрос, поставленные сроки на получение одобрения перевода – примерно 6 месяцев.

• К следующей, 37-й Конференции АА России, окончательный и одобренный правообладателем перевод книги «Анонимные Алкоголики» будет представлен делегатам и готов к печати.

**Личный взгляд на новый перевод книги «Анонимные Алкоголики»**

Я являюсь трезвым членом Содружества 23 года. За это время несколько раз изменилось мое отношение к переводу Большой Книги:

1) Первое знакомство с книгой приносило вдохновение и радость от трезвости, но слабое представление о духовных вопросах и практической стороне шагов. На этом этапе адекватность перевода не оценивала вообще...

2) На втором этапе трезвости я обратилась к практике Шагов, читая книгу как учебник. И тогда значение пе-

*продолжение на стр. 4*

*начало на стр. 3*

ревода возросло: я стала обращаться к оригинальному тексту, исправляла ошибки в переводе, делая заметки на полях. На этом этапе я искренне считала, что нужен новый перевод.

3) После завершения 9-го Шага, я перестала оценивать перевод. Я воспринимала его смиренно и с благодарностью, как данный свыше – и отошла от оценки и борьбы за лучшее, довольствуясь хорошим. Я молилась теми молитвами, которые были в БК, пользовалась обещаниями и предупреждениями: читая их многократно, я привыкла к ним настолько, что перестала относиться критически к формулировкам.

Примерно на этом этапе моих личных взаимоотношений с БК началась работа по созданию нового перевода книги «Анонимные Алкоголики».

На тот момент наилучший перевод перестал быть столь важным для меня лично, поэтому я не особо следила за развитием событий и подключилась к обсуждению перевода, когда он был полностью готов, а именно в апреле 2025 г.

4) Встреча с членами рабочей группы по новому переводу БК стала для меня самым важным событием 36-й Конференции, и вот почему:

- я испытала невероятный подъем и вдохновение от общения с этими людьми, я увидела, что была проделана серьезная, не только техническая (переводческая и редакторская), но и духовная работа в сотрудничестве друг с другом и с Высшей Силой;

- я поняла, что новый перевод — это возможность заново открыть для себя текст Большой Книги, вчитаться в нее; это новый взгляд, благодаря которому и происходит мой духовный рост в Содружестве;

- готовясь к Конференции, я читала и разбирала некоторые фрагменты перевода: и если вначале они вызывали у меня отторжение (я привыкла к старому тексту) и я была настроена критически, то позже – изучая оригинал и толковые английские словари, я убеждалась в верности перевода и восхищалась непредвзятостью переводчиков. Отойти от привычных формулировок, предложив новый вариант уже устоявшихся в АА текстов обещаний, молитв — это требует огромного мужества и, безусловно, руководства свыше;

- возможно, я до конца своих дней буду молиться так, как предлагало прошлое издание БК, возможно, в моей голове постоянно будут возникать прежние словесные формулы и я буду сравнивать их с новыми, но я считаю, что НОВОМУ ПЕРЕВОДУ БЫТЬ. Я рада, что на 24-м году трезвости у меня появилась возможность открыть для себя новый текст «Анонимных Алкоголиков».

***Надежда Н.,***
***дублер делегата ,***
***от СЗДО №7,***
***Санкт-Петербург***

# Получить от округов максимально компетентных служащих...

***36-е ЗК, личные впечатления***

*Здравствуйте!*

*Моё имя Вячеслав, я анонимный алкоголик.*

*Существуют высказывания о действительности подобного рода: народ застревает на группах и не хочет служить в структурах обслуживания. Почему так происходит, и почему мы не отдаём надлежащую благодарность Содружеству, спасшему нам жизнь, зародившемуся по другую сторону земного шара и расцветшего по всему миру, благодаря своей исключительной эффективности? Много лет не нахожу понимания на домашних группах, что в перспективе, группа АА не сможет существовать без поддержки на уровнях региона, страны, всемирного сообщества.*

*Служения в комитетах по 5 традиции различных направлений, представителем группы в интергруппе и дублёром делегата в общероссийской структуре дают мощнейшее личностное развитие и возможность распространить бесценный опыт сотен групп и членов АА везде, где это необходимо.*

*Оказанным доверием ассамблеи интергруппы я впервые стал участником грандиозного события, на котором собрались представители АА со всех уголков огромной страны. Северного Кавказа, Воронежа, Донецка, Кузбасса, Сахалина, долгий внушительный список. Эти альтруисты несколько дней напряженно с раннего утра до позднего вечера решали серьёзные вопросы в масштабах страны. Служба протокола безупречно высококвалифицированно, без сна, в оперативном режиме выдавали строгое отражение происходящего и этим материалом можно пользоваться каждому неравнодушному.*

*Моё особое восхищение вызывает современный общероссийский интренет-проект, с помощью которого я могу быстро войти в глобальное своей географией достоверное пространство АА, дающее мне безопасность от алкогольного безумия в самом неожиданном месте, где бы я ни оказался физически или необходимостью связаться он-лайн. Мне достаточно посчастливилось лично общаться с увлеченными компетентнейшими служащими соответствующего профильного комитета. И даже послужить секретарём заседаний Комитета на Конференции.*

*Мои пожелания Всероссийской Конференции АА: получать от округов максимально подготовленных к специфике АА-сообщества принципам обслуживания, высокоработоспособных, компетентных служащих.*

***С глубоким уважением***
***и благодарностью***
***к Содружеству АА, МДО.***
***Вячеслав,***
***дублер делегата***

# Молоток не забьет гвоздь самостоятельно!




**Литературно-издательская служба** Московского делегатского округа АА была воссоздана после длительного перерыва в марте прошлого года. Основная цель Службы – оказание поддержки группам и членам АА по вопросам, связанным с литературой АА, местными информационными материалами («Московский Листок», расписание собраний и т.п.), местными печатными/раздаточными материалами об АА (визиток, буклетов, лифлетов, плакатов и т.д.). Эта цель была определена нашей Ассамблеей.

Рассмотрим на примерах, что такое «местные материалы» и что к ним относится. Где в нашей деятельности ответственность групп, а где ответственность службы.

Под ответственностью групп мы понимаем решения Ассамблеи округа и решения Исполнительного комитета округа и следуем им неуклонно. Так, было принято решение адаптировать под наш округ общероссийские лифлеты, которые мы активно используем в нашей Пятой традиции при походах с 12-м шагом в лечебные и исправительные учреждения, службы для бездомных, правоохранительные органы, социальные службы и т.п. Это было обусловлено двумя причинами. Первая – это почти полное отсутствие наших местных координат на тех материалах, которые мы распространяем. Вторая – привычная нам, но, зачастую, очень раздражающая наших друзей (по понятным политическим причинам) информация об американских офисах обслуживания АА Кроме того, на момент создания ЛИС общероссийские лифлеты безнадежно устарели с точки зрения дизайна, выглядели блеклыми и непривлекательными. Таким образом, мы столкнулись с основной задачей – создать базу наших макетов. Одним из пилотных проектов стал лифлет «Один в поле не воин». Текст лифлета был подготовлен журналом ЖААР и, с некоторыми отличиями, в дизайне и содержании опробован в нашем округе на уровне районов, а также в других крупных округах страны. На данный момент содержание лифлета приведено к «общему знаменателю» и одобрено в апреле 36-й Конференцией АА России. В нашем округе за последний год было распространено около 5000 этих лифлетов.

Параллельно велась работа над адаптацией самых ходовых лифлетов «Подходит ли вам АА» и «Вопросы новых членов». Помимо современного дизайна в них была добавлена информация о нашем едином информационном телефоне, ссылка на сайт округа aamos.ru и QR-код с актуальным расписанием.

Уже несколько лет в Содружестве принят так называемый «брендбук», где определены, главным образом наши цвета и общий узнаваемый вид логотипа Содружества. Мы стараемся поддерживать общероссийский стиль АА на всех уровнях, особенно, когда речь идет о наших «внешних» материалах, т.е. материалах, которые мы используем в работе по нашей Пятой традиции.

На сегодняшний день ЛИС собирает пакет единообразных шаблонов для визиток, презентаций, стендов и плакатов, благодарственных писем и других материалов. Это не означает, конечно, что мы обзавелись собственным дизайн-бюро и типографией. В рамках служения, конечно, помогаем с оформлением местных материалов. Однако, не следует забывать про самостоятельность групп. Окончательное оформление всех материалов, печать местных тиражей – это ответственность групп и районных комитетов. Мы не имеем возможности материально обеспечивать производство. Наша цель – обеспечивать единство преподнесения информации об АА.

Еще одной важной задачей, которую поставила перед нами Ассамблея – это обеспечение членов Содружества своевременной и актуальной информацией о том, что происходит в нашем округе. Изрядно подзабытый Московский Листок обрел новую жизнь. Создан единый информационный телеграм-канал Московского Делегатского Округа. На данный момент служащие профильных комитетов присоединяются к информированию групп о событиях в Москве и МО, относящихся к АА. К сожалению, группы и районные комитеты пока не очень активно участвуют в процессе нашего внутреннего информационного обмена. А ведь эффективное информирование зависит не от ЛИС и не от Комитета по сайту. Наши службы и комитеты – это те структуры, те инструменты, которые создали группы. И созданы они для того, чтобы ими пользоваться. Молоток не забьет гвоздь самостоятельно! От ваших материалов зависит наше общее информационное единство, наш общий обмен опытом и развитие Содружества в целом.

***С любовью,***
***ваша ЛИС***

**Телеграм-чат Литературно-издательской службы МДО**

# Весть для бездомных

4 апреля 2025 года на XXXVI Заседании Конференции по общему обслуживанию АА был организован и проведен круглый стол по теме «Опыт взаимодействия с учреждениями для бездомных в МДО». Мне от имени Московского Делегатского Округа было поручено поделиться опытом такого сотрудничества. На встрече присутствовало примерно 40 делегатов и дублеров, членов РСО, наблюдателей. Я поделился опытом служения, рассказал про такие возможные места донесения Послания АА, как: хостелы, центры социальной адаптации (ЦСА), трудовые дома, некоммерческие частные фонды, организующие, в том числе, кормление нуждающихся на улице.

Участниками круглого стола были озвучены проблемные вопросы:

- низкая активность членов Содружества АА в МДО при уличном донесении Послания АА до бездомных;

- нас пока ждут не во всех ЦСА. Центры Социальной Адаптации – самые «горячие» точки, куда круглосуточно привозят людей в любом состоянии: пьяные, обмороженные, в очень тяжелом состоянии и т.д. Налаживание отношений с этими структурами – приоритетная задача в нашей работе.

Члены Содружества АА России заинтересованно задавали вопросы, отметили необычность донесения Послания АА в хостелах и трудовых домах, и также делились своим опытом.

Сейчас началось масштабирование опыта на все Содружество АА России: в первое воскресенье каждого месяца в 09:00 (МСК) в Телеграм проходят встречи Подкомитета ЛУ РСО АА по взаимодействию с учреждениями для бездомных, где члены Содружества АА из разных городов России делятся своим опытом.

В будущем будет рассмотрена возможность транскрибации спикерских в текст с последующей печатью брошюр. Для членов Содружества АА и для профессионалов будут разработаны памятки, аналогичные брошюрам «Пособие для несения вести в исправительных учреждениях», «АА в лечебных учреждениях». В недавно созданном телеграм-канале «Мы смогли это» на сегодня находятся уже 9 записей спикерских бывших бездомных, выздоровевших от одержимости алкоголем с помощью Программы 12 Шагов АА.

30 мая силами профильных комитетов нашего Округа был проведен круглый стол для специалистов. На него были приглашены как выздоровевшие от одержимости алкоголем бывшие бездомные, так и специалисты из таких социальных организаций, как: ГКУ ЦСА имени Е. П. Глинки, ГБУСО МО «Московский областной центр социальной адаптации», ГБУ Социальный дом «Обручевский», РБОО «НебомЖивы», МБОО «Справедливая помощь Доктора Лизы» Центр помощи «Зеленый свет», АНО «Социально-реабилитационный центр для бездомных людей «Тёплый приём», Ангар спасения РОО «Милосердие», Дом Милосердия Миссионерки Матери Терезы, НКО «Ночлежка», БФ «ЗЕЛЕНЫЙ ОСТРОВ», Фонд «Старый Свет», АНО «Центр Абилитации И Социальной Адаптации «Точка Опоры». По факту приехали не все из них, но нашли возможность поучаствовать в «Круглом столе» психологи из г. Тула и г. Калуга. КЛУ РСО АА организовал онлайн-подключения как членов Содружества АА России, так и специалистов из ЦСА с разных уголков нашей страны. Главная цель Круглого Стола – обмен опытом как внутри Содружества АА, так и между профессионалами в плане эффективности сотрудничества с АА (по принципу «сотрудничество без присоединения») в выздоровлении от одержимости алкоголем благополучателями их заведений.

Подкомитетом Комитета ЛУ РСО АА по взаимодействию с учреждениями для бездомных было проведено уже 3 встречи онлайн, но, следует отметить, что наблюдается очень низкая активность со стороны регионов!

На данный момент приглашали делиться опытом вживую (спикерить офлайн) Саратов, Иваново, Нижний Новгород, а также через онлайн в Краснодарском Крае и республике Адыгея, Удмуртии, Башкортостане, и даже наш опыт был востребован в МАРАА.

С июня совместными усилиями начнется подготовка брошюры «Пособие для несения вести».

***Ваш Серго,***
***председатель Комитета ОИ МДО АА***
***по сотрудничеству с учреждениями для бездомных,***
***ответственный за Подкомитет Комитета ЛУ РСО АА по взаимодействию с учреждениями для бездомных.***

**«Мы смогли это»**
**Истории бывших бездомных**









**Традиционно, с 2005 года в середине мая в Москве в «Гостином дворе» проходит Всероссийский форум «Здоровье нации - основа процветания России»**

Даже в период пандемии, когда были запрещены все массовые мероприятия, ЗНОПР проводился в обычном формате, что говорит о важности данного мероприятия.

Каждый год в форуме участвуют более 150 организаций из различных регионов России.

Очень отрадно, что каждый год нас приглашают для участия в ЗНОПР. Это прекрасная возможность рассказать о нас широкой общественности. С 2018 года представители Содружества Анонимные Алкоголики России принимают участие в этом мероприятии.

Выставка работает 3 дня, в ней участвуют представители АА и Ал-Анон, как «две уникальные непрофессиональные организации, которые уже много лет помогают людям справляться с проблемами, связанными с алкоголизмом» - так информирует о нас организатор Форума «Лига здоровья нации».

В зоне презентаций — стенды, литература и материалы, одобренные экспертами в области наркологии, информация о 12-ти шаговой программе. На стендах и в распечатанном виде — наши контакты, представлена литература. За стойкой дежурили члены АА, которые рассказывали о нашем Содружестве всем заинтересованным, дарили книги, обменивались контактами.

В этом году мероприятие проходило 14-16 мая, важным новшеством в программе форума было выступление 15 мая представителей фондов «Единство» (Анонимные алкоголики) и «ФОСГАЛ» (Ал-Анон). Двое членов АА - Игорь С. (Тамбов) и Вероника Б. (Москва), в течение часа рассказывали о нашем Содружестве, о многолетнем опыте взаимодействия с медиками, отвечали на вопросы.




Члены АА предварительно договорились с организаторами выставки о выступлениях представителей АА на этом мероприятии и в последующие годы.

По окончанию мероприятия, за подписью Президента Лиги здоровья нации, Сопредседателем Оргкомитета Форума Академиком РАН Л.А. Бокерия фонду «Единство» был выдан сертификат участника выставки.

Выражаем искреннюю благодарность всем членам АА, принявшим участие в служении на мероприятии, подготовке к мероприятию, тем, кто разрабатывал макет презентации и за выделение средств на покупку литературы АА для раздачи на выставке.

***Илья И.,***
***член РСО АА,***
***председатель комитета РСО АА***
***по взаимодействию***
***с лечебными учреждениями***

# *Следующий рубеж:* эмоциональная трезвость

Думаю, многие ветераны АА, которые подвергли наше «лекарство от пьянства» жесткой, но успешной проверке, все еще обнаруживают, что им зачастую не хватает эмоциональной трезвости. Возможно, они положат начало следующему крупному усовершенствованию в АА – развитию гораздо более подлинной зрелости и равновесия (а значит – смирения) в наших взаимоотношениях с самими собой, с окружающими и с Богом.

Те подростковые устремления, которые имеют многие из нас, к всеобщему признанию, абсолютной безопасности, идеальной любви, вполне уместны в семнадцатилетнем возрасте, но оказываются невозможным путем жизни, когда нам сорок семь или пятьдесят семь.

С момента возникновения АА я терпел грандиозные поражения во всех этих областях, поскольку так и не смог повзрослеть эмоционально и духовно. Боже мой, как болезненно продолжать требовать невозможного и как мучительно, наконец, обнаружить, что мы все это время ставили телегу впереди лошади! А затем приходит высшая мука – мы видим, в каком ужасном заблуждении пребывали, но все равно не можем сойти с карусели эмоций.

Как превратить правильные мысленные убеждения в правильные эмоциональные результаты, а значит, в легкую, счастливую и хорошую жизнь – что ж, это проблема не только невротиков; это проблема самой жизни для всех тех из нас, кто дошел до точки, когда возникает подлинная готовность придерживаться правильных принципов во всех наших делах. И даже тогда, когда мы изо всех сил стараемся их соблюдать, покой и радость могут все же ускользать от нас. Очень многие из нас, ветеранов АА, дошли до этого момента. А этот момент ой как непрост. Как же нам привести свое подсознательное – из которого до сих пор проистекают столь многие из наших страхов, компульсивных стремлений и ложных желаний – в соответствие с тем, во что мы действительно верим, что знаем и чего хотим?! Нашей главной задачей становится убедить своего немого, непримиримого, скрытого «Мистера Хайда».

Недавно я поверил, что этого можно достичь. Я так считаю, потому что вижу, как многие из приунывших – таких, как мы с тобой – начинают получать определенные результаты. Прошлой осенью депрессия, для которой не было совершенно никакой разумной причины, едва не довела меня до лечебницы. Я начал бояться, что это выльется в еще один долгий период обострения моей хронической болезни. Учитывая все те страдания, которые мне приносили депрессии, это была невеселая перспектива.

Я постоянно спрашивал себя: «Почему Двенадцать Шагов не могут облегчить депрессию?» И все время ломал голову над Молитвой Святого Франциска... «Лучше утешать, чем быть утешаемым». Хорошо, вот нужная формула. Но почему же она не работает?

Внезапно я осознал, в чем дело. Моим основным недостатком всегда была зависимость – почти абсолютная – от людей и обстоятельств, которые должны были давать мне престиж, безопасность и тому подобные вещи. Мне не удавалось получить их в том количестве, которое соответствовало бы моим перфекционистским мечтам и требованиям, и я боролся за них, но потерпел поражение, и вместе с ним пришла депрессия.

У меня не было никакого шанса превратить лучезарную любовь Святого Франциска в действенный и радостный способ жизни до тех пор, пока эти фатальные, почти абсолютные зависимости не будут пресечены.

Поскольку с годами я достиг небольшого духовного развития, абсолютность этих пугающих зависимостей никогда ранее не была столь очевидна для меня. Поддерживаемый Благодатью, какую смог найти в молитве, я пришел к выводу, что должен приложить всю свою волю и способность действовать к тому, чтобы пресечь эти ложные эмоциональные зависимости от людей, от АА и вообще от каких бы то ни было внешних обстоятельств. Только тогда я смог бы обрести свободу любить, как Святой Франциск. Я понимал, что удовлетворение эмоциональных и инстинктивных потребностей – это, на деле, побочный результат обладания любовью, предложения любви и выражения любви, которая соответствует каждой взаимосвязи в жизни.

Было ясно, что я не смогу пользоваться Божьей любовью до тех пор, пока не буду способен возвращать ее Ему, любя других так, как он любил бы меня. А я никак не смогу этого обещать, пока нахожусь во власти ложных зависимостей.

Ибо моя зависимость означала требование – требование владения и управления окружающими меня людьми и условиями.

Слова «абсолютная зависимость» могут показаться неким ухищрением, однако именно они способствовали моему освобождению, благодаря чему я достиг текущей степени своей устойчивости и спокойствия разума – качества, которые я теперь пытаюсь усилить, предлагая другим любовь независимо от того, чем они отвечают мне.

По-видимому, первостепенная цепь исцеления такова: излучающаяся любовь Божьего мироздания и его людей, посредством которой мы добиваемся его любви к нам. Более чем очевидно, что настоящий поток не сможет течь, пока наши парализующие зависимости не будут разрушены, и притом до самого основания. Только тогда мы, возможно, сможем увидеть проблеск истинной взрослой любви.

Говорите, это – духовный расчет? Ничуть. Понаблюдайте за любым членом АА с полугодовым стажем, работающим по Двенадцатому Шагу с новым потенциальным членом. Если этот человек говорит ему: «Иди ты к черту!» – член АА лишь улыбается и обращается к другому человеку. Он не чувствует себя ни расстроенным, ни отвергнутым. Если следующий человек, с которым он работает, откликается и, в свою очередь, начинает давать любовь и внимание другим алкоголикам, но при этом не вознаграждает ими своего спонсора, то спонсор все равно доволен. Он все равно не чувствует себя отвергнутым; вместо этого он радуется, что его бывший кандидат трезв и счастлив. А если следующий, с кем он работает, позже становится его лучшим другом (или возлюбленным), то спонсор испытывает огромную радость. Однако он прекрасно знает, что его счастье представляет собой побочный продукт – дополнительные плоды, которые приносит безвозмездное дарение.

Что действительно дало ему устойчивость, так это наличие у него любви и предложение ее тому незнакомому пьянице на пороге его дома. То был Святой Франциск за

работой – сильный и практичный, без зависимости и требований.

В первые полгода своей трезвости я упорно работал со многими алкоголиками. Ни один из них не откликнулся. Однако эта работа поддерживала мою трезвость. Вопрос был не в том, дадут ли мне что-нибудь эти алкоголики. Моя устойчивость проистекала из попыток давать, а не из требований о получении чего-либо.

Итак, я полагаю, что это может сработать и с эмоциональной трезвостью. Если мы проанализируем все свои тревоги – и большие, и маленькие, – то обнаружим, что они уходят корнями в некую нездоровую зависимость и связанную с ней нездоровую потребность. Давайте же с Божьей помощью постоянно отказываться от этих запросов, затрудняющих наше движение. Тогда мы сможем освободиться, чтобы жить и любить, и, возможно, сможем посредством Двенадцатого Шага вести себя самих и других людей к эмоциональной трезвости.

Разумеется, я не предложил вам никакой истинно новой идеи – только уловку, которая уже начала основательно рассеивать некоторые из моих собственных «злых чар». Теперь мой мозг перестал компульсивно метаться между восторгом, претенциозностью и депрессией. Я получил спокойное местечко под яркими лучами солнца.

***Билл У. (Грейпвайн, 1958 г.)***




# Никакое письмо не заменит разговора от к сердца к сердцу

Так уж повелось, лично для меня, среди комитетов самым закрытым и загадочным был комитет по работе с религиозными учреждениями. Я не отношу себя ни к какой конкретной религии, и, поэтому решила для себя, его работа мне не интересна. Однажды, случай привёл меня на спикерское выступление членов данного комитета. Моё мнение кардинально поменялось.

Те предубеждения, что работа данного комитета связана непосредственно с конкретной религиозной конфессией, и, пардон, агитированием на неё (голова зависимого не предсказуема)), разлетелись в прах, как впрочем, множество за годы моего выздоровления в АА... Я услышала о полезнейшем опыте людей, кто от года к году ведёт работу, в первую очередь, по информированию служителей конфессии и храмов, чтобы о нас знали, о нашей программе, и, главное, когда к священникам попадают страдающие на алкоголизма люди, они могли предложить им как один из выходов, посетить нААши собрания.

Данная работа требует огромного терпения и выдержки. Чтобы организовалась встреча со священнослужителем, проходят месяцы, а порой и годы. Но это того стоит. Для меня также очень познавательным оказался опыт, что беседы с нижестоящими от настоятеля храма по церковной иерархии людьми, не приносит плодов. И даже с матушкой. Необходимо добиваться и ожидать именно встречи с настоятелем.

Служащие комитета поделились и возможными ошибками, которые частенько встречаются у нААшего брата на группах, которые часто арендуют помещения в храмах.

Оговорюсь, цитируя представителей комитета, "Слово аренда в данных учреждениях не используется. Более того, может нанести ущерб в коммуникации групп с работниками храма. В таких местах мы платим не аренду, а пожертвования". Для меня также стало полезной информацией.

Одна из ошибок групп: в комитет часто обращаются за подсказками и помощью уже после того, как, либо группу уже просят съехать по неизвестным причинам, или, вопрос уже так запутался, что решить его либо очень сложно, либо, к сожалению, невозможно. Ребята о том и говорили, прежде чем представителям групп идти по любому вопросу разговаривать со служителями храма, необходимо обратиться в комитет за помощью и рекомендациями.

Они никогда никому не отказывают. И всегда приезжают, если это требуется. Наработанный десятилетиями опыт им помогает вести конструктивные разговоры с представителями конфессии. Учитывать приходится и длительность решений вопросов в данной области. В религиозных местах время воспринимается по принципу - "Впереди вечность". Зная данную философию, нам следует свою пылкость и суетливость, оставлять перед тем, как заходить туда...

Полезным опытом делились и о том, как лучше строить встречи с настоятелями. Использование в общении с нашей стороны только терминологии из Большой Книги даёт избежать многих конфликтных моментов, связанных с образом Бога, концепций Высшей Силы и т.д., что, естественно, интересует батюшек. На встречу лучше идти с членом нашего содружества, который принадлежит к конфессии и бывает в данном храме, хотя бы периодически. Батюшки в таком случае, более лояльны и готовы нас слушать повнимательнее.

Необходимо донести до служителей церкви и о наших традициях, что на собраниях возможно им присутствовать, если собрание открытое, но не в конфессиональном одеянии и без проповедных речей, что может внести сумбур в голову главного человека на группе - новичка.

И ещё одна из причин, чтобы вероятность более положительного для нас исхода встречи, на неё шли люди с опытом уже такого общения и со знанием и опытом применения нААших 12 традиций.

Одна из отличительных черт данного комитета, которая меня прилично удивила. После высказываний, мне стало понятным, почему данный комитет, в отличии от других, не занимается размещением наших информационных стендов в храмах. По опыту священников, которые по дружбе просят этого не делать по той причине, что людей часто вводит в заблуждение данная информация.

Также в работе комитета не используется переписка с учреждениями потому, что никакое письмо не заменит разговора от к сердцу к сердцу, особенно с теми людьми, кто чувствует и видит немного больше обычных людей...

***Светлана, Москва***

# АА "Сходня"

*История создания группы в г. Химки*




1 мая 2023 года в Московской области в г. Химки двое анонимных алкоголиков Серго и Лена в присутствии члена Ал-Анон Ольги (жены Серго) приняли решение об открытии группы АА в мкр. Сходня. Ранее уже предпринимались попытки открыть группу, но ничего не получалось.

Первое, с чего начали - посетили соседние группы и беседовали, искали тех, кто может помочь. Подключились Анонимные алкоголики из Зеленоградских групп - Ирина, Родион, Иван, Наталья. Вместе они начали поиск помещения: обходили все музыкальные школы, спортивные школы, пансионаты для пожилых, познакомились с библиотекой.

«Весь этот хоровод никому не давал спать», - вспоминает Елена, одна из основателей группы. «Он [Серго] никому не давал спать, везде тревожил, тормошил, везде лез, спамил - в общем делал максимум для того, чтобы эта группа действительно открылась».

Собраний группы ещё не было, не было и денег у группы, поэтому опираясь на 7-ю Традицию было принято решение на коммерческой основе помещение не снимать, пока группа не сможет содержать себя самостоятельно.

Изначально группу назвали «Сходняк», но довольно быстро прозвучали голоса, что хотя название и очень весёлое, ни в одно официальное учреждение группу с таким названием не пустят. Групповым сознанием было принято решение поменять название на «Сходня».

> *«Весь этот хоровод никому не давал спать»*

Первый месяц группа собиралась в ночном баре у железнодорожной станции, местные очень хорошо это место знают. Владелец заведения, очень дружелюбно отнесшийся к идеям Анонимных Алкоголиков, позволил проводить собрания в комнате для администрации. Самое интересное, что в этом заведении на барной стойке до сих пор стоит наша визитница.

Через некоторое время мы узнали, что в Храме Троицы Живоначальной сменился настоятель, предыдущий настоятель не пускал Анонимных алкоголиков в храм проводить собрания, теперь была возможность попробовать заново. И получилось: настоятель разрешил проводить собрания три раза в неделю.

Сначала группа «Сходня» после переезда в храм «высиживалась» силами пришедших новичков - Александра и Елены.

«Я была свидетелем тому, как Бог просто все делает своими руками» - вспоминает Лена. – «Мне обязательно было выздоравливать и ходить на собрания, и вот моя Высшая сила дает мне собрания прямо через дорогу».

«Старички» показывали своим примером, как надо служить, что надо делать, как проводить по шагам подопечных ребят. Это было очень важным шагом - группа жива в том числе благодаря наставничеству и передаче Программы. Через какое-то время на группу пришёл Алексей, который очень много сделал для нее - завел каналы ватсап, телеграм, вконтакте, сделал страничку в Одноклассниках. Он продолжает их вести и сегодня, выкладывает по несколько сообщений в день - по этим анонсам на группу приходили и приходят новички.

На сегодняшний день у группы «Сходня» 13 служащих и порядка 27 служений - чуть больше, чем служащих. Кто-то ходит в буккроссинг и в библиотеку и одновременно еще кем-то служит. В группе уже 4 человека в комитетах - Александр в Комитете по исправительным учреждениям, Наталья в Религиозном комитете, Серго в Комитете по бездомным и Ярослава в Литературно-издательской службе.

Что удалось сделать группе:

раз в полгода участковые полицейские собираются на ведомственное отчетное собрание - в прошлом году представители группы пошли туда, выступили перед населением. Они рассказали про Анонимных Алкоголиков, раздавали визитки, вручили один стенд. Группа выразила готовность прийти снова и в этом году было очередное такое собрание. На этом собрании каждый участковый рассказывал о проблемах пьянства на участках: дебоширы, пьют на детских площадках, грабежи. В этот раз у группы попросили еще 6 стендов, чтобы повесить в Брёхово, Кутузовской (населенные пункты вдоль Ленинградского шоссе). Как минимум одна новенькая пришла именно из полиции - ее к нам направил участковый полицейский.

Елена с Алексеем проехали по всем хостелам в Подрезково, Новоподрезково, Сходне – в большинстве хостелов подтвердили, что есть проблема - пьяные постояльцы постоянно дебоширят и разрешили разместить визитницы.

Группа активно работает с реабилитациями - раз в месяц ездят в «Унику», приглашают представителей соседних групп, начали ездить в реабилитационный центр во Внуково и договорились с группой АА «Петрашка» о поездках в реабилитационный центр в п. Апрелевка.

Группа «Сходня» поднимала вопрос создания Районного комитета - приглашали спикеров, звали представителей групп г. Химки и г. Зеленограда, но на тот момент другие группы были не согласны, потом некоторые группы были согласны с созданием комитета, но уже не были согласны члены группы «Сходня».

На сегодняшний день группа разрослась до 15-20 человек, приходят новые люди. С созданием этой группы у людей появилась возможность обрести поддержку и выздоравливать в шаговой доступности от дома.

***Члены группы АА «Сходня»***

# Пишем историю

***- Вопросы для написания истории***
***- Рекомендации по сбору интервью***

***Для чего нужен архив? Что и как собирается? Как соблюдать анонимность? Как взаимодействуют архивы разных структур между собой и с другими служениями? Что нужно предпринять для сохранения архива? Как использовать архив в несении вести об АА?***
***На эти и другие вопросы вы найдёте ответы в этой брошюре.***




## *Архивный комитет РСО:*

Ведение архивов и служение архивариусов пока новое дело для Содружества АА России. Опираясь на опыт более развитых в этом отношении стран, мы постарались осветить задачи сбора и сохранения архивов от групп до Содружества в целом.

Мы также надеемся на обратную связь. Нам необходим опыт ведения различных архивов. Пожалуйста, поделитесь им с другими!

Идея организовать историческую коллекцию записей Анонимных алкоголиков возникла в начале 50-х годов прошлого века и принадлежит Биллу У. К тому времени Билла всё больше беспокоило то, что «История АА до сих пор окутана глубоким туманом».

Зная, что офисная переписка хранится в ящиках и коробках Главного штаба, он решил систематизировать наши исторические записи.

Билл лично записал воспоминания ветеранов АА в Акроне и Кливленде, а также разослал коробки с пустыми кассетами другим ветеранам, побуждая их записывать свои воспоминания.

Далеко идущее видение Билла обрисовало в общих чертах архивное послание, актуальное и сегодня. Как он сказал: «За каждым новым и неожиданным развитием в АА скрывается огромное количество драматических событий и переживаний - историй в изобилии ... Нетрудно подготовить фактическую хронологию того, что произошло, то есть даты, когда люди пришли, когда появились группы и так далее. Трудно уловить атмосферу всего процесса и анекдотический материал, который оживит ранний опыт».

После многих десятилетий неустанной работы был открыт Архивный зал G.S.O. в ноябре 1975 года. С тех пор архивариусы G.S.O. и доверенные лица, входящие в состав Архивного комитета Совета по общему обслуживанию, поддерживают важность архивного обслуживания, которое жизненно необходимо для выживания Содружества АА.

В результате этой работы сегодня повсеместно наблюдается создание и значительный рост архивных коллекций. Исторические записи помогают нам анализировать наш повседневный опыт выздоровления и возвращаться к коллективному опыту из прошлого.

Отделяя мифы от фактов, мы гарантируем, что наше первоначальное послание о выздоровлении, единстве и служении останется неизменным в изменяющемся, растущем, расширяющемся Содружестве, которое постоянно обновляется.

В следующих разделах вы прочтете о различных аспектах архивной работы. Как упоминалось выше, в жизни архивной коллекции есть естественный процесс роста. Каждая архивная коллекция по сути является уникальным объектом, существующим в особых условиях.

Архивариусы и архивные комитеты несут ответственность за обеспечение потребностей своих коллекций и разработку политики, учитывающей местные условия. Ваше путешествие по созданию и поддержанию архивной коллекции будет поистине полезным опытом в обслуживании АА.

Как и сама программа АА, следующие разделы не являются строгими правилами. Они представлены только в качестве предложений и рекомендаций АК РСО АА.

**Архивы АА**
***«Рекомендации по ведению архивов»***

***Скачать брошюру целиком***

**Уважаемые члены Содружества Анонимных Алкоголиков России! Дорогие делегаты и представители округов!**

С 2 по 5 апреля 2026 года под лозунгом «Служение – благодарность в действии» состоится заседание Конференции по общему обслуживанию Содружества АА России.

В соответствии с Регламентом вопросы и предложения в повестку дня Конференции, а также анкеты делегатов, дублёров и кандидатов в члены РСО принимаются до 1 февраля 2026 года по электронному адресу konfaa@yandex.ru

Кандидаты в члены РСО АА предлагаются округами или РСО АА. К выбору кандидатов следует подходить тщательно. Перед тем, как сделать окончательный выбор, предлагается внимательно ознакомиться с Положением о совете по обслуживанию Содружества АА России, перечнем обязанностей, требованиями к пригодности будущих членов РСО АА. Члену РСО АА рекомендуется иметь не менее 5 лет непрерывной трезвости, образование, возможность участвовать во всех заседаниях РСО. Просим выдвигать кандидатуры наиболее достойных, образованных и ответственных членов АА.

Обращаем ваше внимание, что работа Конференции продолжается круглый год. Делегатам и дублёрам, членам Совета необходимо иметь не только желание, но и технические возможности принимать полноценное участие в служении в течение всего срока.

Анкеты делегатов, дублеров делегатов, кандидатов в члены РСО, кандидатов в международные делегаты, форма подачи вопросов в повестку заседания Конференции можно скачать по адресу: https://aarussia.ru/obsluzhivanie/confcom. Также высылаем их во вложении.

Мы будем глубоко признательны всем членам АА за активное участие в подготовке Конференции!

**17 мая 2025г.**
**Комитет по Конференции РСО АА**

**Телеграм-канал Московского делегатского округа АА**

# 12-й шаг

**в исправительных учреждениях**

**в учреждениях для бездомных**

**в лечебных учреждениях**

**Регистрация группы: скачать бланк сведений о групее АА**

**Заполненный бланк присылайте на почту secretary@aamos.ru**

# Информационное служение в АА

***Комитет по сайту приглашает волонтёров***

**Почему это важно:**

- Сегодня большинство новичков приходят в АА, впервые увидев наш сайт;
- Сайт — их первый шаг к выздоровлению;
- Обновлённая информация и живой отклик — это спасённые жизни.

**Чем занимается комитет:**

— Поддержка сайта www.aamos.ru;
— Ответы на электронные письма;
— Помощь группам и служащим;
— Обновление расписаний;
— Информирование групп о событиях в округе.

**Кого мы ищем:**

— Тех, кто хочет служить:
— Ответственных, трезвых участников;
— Не обязательно с техзнаниями;
— Главное — надёжность, этичность и желание участвовать.

**Что ты получишь:**

— Поддержку команды;
— Знания и опыт;
— Новые контакты;
— Возможность служить онлайн;
— Осознание пользы для других.

**Контакты:**
info@aamos.ru

**Телеграм-чат Комитета по сайту**

**Московский Центр Обслуживания АА**

**Адрес офиса:**
107023, Москва, Семёновский переулок, д.15, офис 716, этаж 7

**Часы работы:**
Вторник, четверг: 16:00-20:00,
суббота: 11:00-15:00

**«Московский Листок АА»** - регулярное издание Окружной Интергруппы Московского делегатского округа АА (ОИГ МДО). Для получения экземпляра «Московского Листка АА» достаточно прислать своего представителя на ассамблею ОИГ или быть подписанным на рассылку.
Подписаться на рассылку ОИГ можно, отправив письмо по адресу secretary@aamos.ru
Редакция «Московского Листка АА» разрешает использовать свои материалы всем членам Содружества АА.
Допускается только полная перепечатка отдельных материалов. Редакция оставляет за собой права выбора материалов для печати. Исключение составляют материалы, принятые голосованием ОИГ МДО.
**Ответственность за содержание статей полностью лежит на подателях материала.**
**Почта редакции: lis@mosaa.ru**
**Тир. 250 экз.**
*Подписани в печать 26.05.2025 6:50*
ЛИС МДО