

Журнал Латвийских Анонимных алкоголиков



VĪNOGA

ПОДБОРКА

статей

№ 5

ИЮЛЬ – ДЕКАБРЬ 2023 ГОДА



WWW.AAVINOGA.ORG

СОДЕРЖАНИЕ

РЕДАКЦИОННАЯ КОЛОНКА

Чем я заправлюсь в 2024 году?..... 1

Приятная работа спонсора..... 2

Я благодарна Высшей силе за то, что она помогла мне осознать, что я хочу быть спонсором.

Мои друзья – пьяницы!..... 4

Член АА рассказывает о том, можно ли после обретения трезвости дружить со старыми друзьями, которые продолжают пить.

Дружба вместо пустоты..... 6

До АА она не была готова открыться кому-либо. В АА она учится дружить, и это происходит удивительно легко.

Духовность – это действия..... 8

Этот анонимный алкоголик рассказывает о том, как менялось его отношение к понятию духовность.

Духовный детский сад..... 10

Этот член сообщества делится тем, как его спонсор изменил его отношение к предназначению программы 12 шагов.

Чужие среди своих?..... 12

Член АА рассказывает о ситуациях, когда не все имеют одинаковый доступ к выздоровлению.

Важные секунды..... 14

Эмоциональная трезвость – это не про мое самочувствие, а про моё поведение.

Третья традиция – самый ошибочно понимаемый принцип АА..... 16

То, что в краткой форме традиции остается за кадром, в длинной форме четко сформулировано.

Чем я заправляюсь в 2024 году?

Когда я думаю о Новом годе, я думаю о сексе. Мой первый раз случился под воздействием алкоголя. Все последующие разы, до тридцати шести лет, я старалась не быть трезвой. Не всегда получалось. Длительные отношения и совместное проживание заставляли меня делать исключения. Но в первый раз с новым партнером я точно напивалась. Насколько это было в моих силах, я вообще избегала любых контактов с людьми, если в моей крови не бурлил этанол. Алкоголь действительно был топливом моей социальной жизни.

В трезвости больше всего я боялась интимных контактов с мужчинами. Не непосредственно физического контакта, а потенциального отвержения и боли, которую я могла бы испытать, если бы меня отверг кто-то, кого я подпустила так близко. Хотела бы подпустить кого-то так близко. Парадоксально, но в то же время именно к такой близости, к таким отношениям я стремилась больше всего. Может быть, даже больше, чем к контакту с Высшей силой. Не знаю, как мне удавалось оставаться трезвой при таких приоритетах.

Хотя нет, знаю! С самого начала трезвости я не переставала посещать собрания АА, искать спасения в Шагах, в литературе АА и записях спикеров, в служении, в общении с духовными спонсорами и друзьями АА. Возможно, это означает, что, по крайней мере бессознательно, трезвость для меня была на первом месте.

Мои страхи не исчезли. Я предъявила претензию своей Высшей Силе, что обещания в моём случае сбываются скорее медленнее, чем быстро. Думаю, Она с удовольствием посмеялась над моим чувством времени. Пока я жду своего освобождения, у меня есть только два варианта. Либо я могу снова начать пить и позволить этиловому спирту управлять и направлять меня, и снова переживать утро, когда я просыпаюсь неизвестно где, неизвестно с кем, и ничего, что касается секса, не помню. Что, вероятно, не худший сценарий в исполнении бога алкоголя. Или другой вариант. Благодаря правильным действиям, поиску и доверию Высшей силе, как я ее понимаю, приобрести смелость испытать свои страхи, проработать их и обнаружить, что все это не так уж и страшно. А если мне повезет (или я буду особенно смелой), я даже смогу пережить чудо. Страх – плохой советчик, как сказал мне недавно один из членов АА.

Я хочу посвятить эту колонку, открывающую подборку статей нашего журнала «Vino» за вторую половину 2023 года, всем тем женщинам и мужчинам АА, которые, как и я, считают, что самым большим испытанием в трезвости является человеческий, интимный контакт. Даже если наша подборка статей не дает прямого ответа на наболевший вопрос, по моему опыту, чтение одной-двух статей (на любую тему) или прослушивание их на платформе Sound Cloud – отличное, быстродействующее лекарство от навязчивых мыслей. Я часто испытываю настоящее, глубокое чувство благодарности за ощущение единства, которое приходит ко мне, когда я читаю статью кого-нибудь из наших замечательных авторов, и, конечно, неизбежно идентифицирую с ним себя. Я больше не одинока в своем страхе.

И я желаю всем нам – авторам и читателям журнала «Vino» – в новом году набраться смелости и высказаться о том, что волнует нас больше всего. Поговорить хотя бы с одним из нас. А может быть, и со многими. Мы с нетерпением ждем Твоей статьи!

От имени редакции – Дебора

Приятная работа спонсора

*Я благодарна Высшей силе за то, что она помогла мне осознать,
что я хочу быть спонсором.*

Я начала заниматься спонсорством на четвертом году своей трезвости. До этого я не делала этого, потому что, как и во многих других вопросах, связанных с выздоровлением, во мне жила предубежденность, что я не могу этого делать. Водоворот моей личной жизни также не оставлял на это времени. В доковидовские времена я сама работала со спонсором, читала книги АА, служила и в группе, и в сообществе, но у меня возникло смутное ощущение, что для того, чтобы начать работать с другим алкоголиком, мне нужны какие-то другие знания, навыки и опыт, которых у меня нет. Эта мысль не была чем-то конкретным, это не было решением, что я не буду этого делать, это было скорее ощущение. Мне было достаточно посещать собрания.

Однако жизнь и взгляды меняются. Я убеждена, что Высшая Сила создавала ситуации, направляла людей на мой путь и находила нужные слова, чтобы пробудить во мне интерес, желание и потребность. Во-первых, по мере того как увеличивалась моя трезвость, ко мне время от времени обращалось все больше и больше новичков с различными вопросами. Я начала понимать, что мои общие ответы были слишком расплывчатыми и мало чем помогали. Я могла бы поделиться своим опытом прохождения Двенадцати Шагов АА со спонсором и порекомендовать это, но я не могла сказать: «Вот спонсор, начнем прямо сейчас!» Во-вторых, у меня была внутренняя тревога, что я сама еще не до конца прошла Двенадцать Шагов АА, но если я хочу продолжать служить сообществу, мне нужно хотя бы знать, каково это – быть спонсором. Члены сообщества, на которых я смотрю как на образец для подражания, все как один спонсорят, так что, возможно, когда-нибудь и мне стоит это сделать. В-третьих, сработал опыт одной сестры, которая вернулась в программу после срыва, делилась своим опытом и каждый раз упоминала, что она прошла Двенадцать шагов АА и может заниматься спонсорской работой. Параллельно с этим перемены в моей личной жизни высвободили время, и я могла возобновить работу со своим спонсором. Одним из заданий было представить свою идеальную жизнь, как бы я жила и что бы делала, если бы у меня совсем не было ограничений, препятствий и страхов. В этой идеальной жизни я ясно увидела, что хочу работать с другими людьми и помогать им по мере своих возможностей.

Теперь спонсорство уже не казалось мне чем-то не применимым к моей жизни и невозможным. Внутренний голос подсказывал мне, что я могу спокойно этим заниматься. Совесть также не позволяла мне оставаться в стороне, потому что с годами, по мере того, как укреплялись мои отношения с сообществом, все сильнее становилось чувство, что ничего не делать – это эгоизм, что вокруг слишком много людей, нуждающихся в такой помощи, в которой я сама нуждалась на заре своей трезвости. Когда я обсуждала это с разными членами сообщества, то получала только слова ободрения и поддержки. И в конце концов мне стало просто интересно узнать, как это. Когда на очередном собрании попросили поднять руку потенциальных спонсоров, я просто подняла ее, и вскоре у меня было два подспонсорных.

Когда мы начали работать, я не волновалась. Я спрашивала совета у более опытных спонсоров. Самое главное для меня было обрести уверенность в том, что я ничего не могу испортить. Как мантру я повторяла про себя, что в спонсорстве не я определяю результат, а Высшая Сила. Эта медитация помогла. Моя роль заключается в том, чтобы как можно лучше пройти все шаги программы. Что спонсируемый человек вынесет из всего этого, зависит от него самого. Однако я очень хорошо готовилась и теперь я понимаю, как спонсорство помогает мне самой. Если для себя я могу сделать поблажки, то для других людей, которые доверились мне, я этого сделать не могу и не буду.

Мне очень повезло, что я одновременно работаю с двумя девушками, которые, хотя обе и являются алкоголиками, во всех остальных отношениях настолько разные, насколько это вообще возможно для двух людей. Уже после первых встреч мне стало ясно, что один и тот же способ изучения Двенадцати шагов не сработает. В каждом случае должен быть свой подход и способ совместной работы, у каждого свой темп, свои задачи и вопросы, на которые нужно ответить. Хотя программа одна и та же, опыт разный. Я должна это учитывать, если хочу, чтобы спонсорство имело хоть какой-то смысл. И я действительно счастлива, если мне удастся толково все объяснить.

Нельзя сказать, что спонсорство дается легко. Нужно планировать время, нужно готовиться, нужно вспоминать то, что забыл, нужно просматривать и перечитывать свои записи. Но это приносит удовольствие и, по крайней мере, мне, приносит умиротворение. Если после суматошного дня у меня назначена встреча с подспонсорной, то после этой встречи, даже если есть некоторая физическая усталость, рабочие проблемы забываются. А в те моменты, когда я вижу, что какой-то элемент программы сработал, что спонсируемый человек пришел к каким-то выводам, важным открытиям или откровениям о своей собственной жизни, то это просто огромное удовлетворение, безусловная радость и вдохновение продолжать. Мне было немного грустно, когда я думала, что одна из девушек бросит программу на полпути или вообще уйдет из сообщества, но она не сдалась и продолжила. Я понимаю, что могут возникнуть ситуации, когда работа по шагам прерывается, люди начинают пить, уходят или просто не хотят ничего делать. У меня такого опыта пока не было. Но у меня есть товарищи, к которым я могу обратиться за советом, и я обязательно получу необходимую поддержку.

Мои первые подопечные скоро закончат проходить шаги со мной, но мне бы очень хотелось иметь возможность продолжать эту работу. Я очень благодарна двум моим спонсорам, которые каждый по-своему самоотверженно работали со мной и отдавали так много своего времени, что сегодня я вижу, как обещания программы постепенно воплощаются в моей жизни, и еще большая радость – видеть это в моих подспонсорных.

Илзе

Мои друзья – пьяницы!

Член АА рассказывает о том, можно ли после обретения трезвости дружить со старыми друзьями, которые продолжают пить.

Среди чинных, политкорректных и стильных баров и ресторанов Стокгольма «Пиццерия Калле» была похожа на картофелину, случайно затерявшуюся в пачке зефира. Это было заведение, маскирующееся под пиццерию, где помимо разнообразных яств предлагались паста и пицца. Любому, кто заходил сюда, намеренно или по недоразумению, сразу становилось ясно, что здесь проводят свои печальные дни местные любители выпить, топя в алкоголе свои страхи, обиды и мировые проблемы. Меня можно было увидеть там от четырех до шести раз в неделю. Мне там нравилось, я чувствовал себя в безопасности. Завсегдатаи «Калле Пиццы» меня не осуждали, более того, казалось, что они меня понимают. Мы не говорили о своем алкоголизме, но все понимали, что ежевечернее погружение в апатию с помощью выпивки – это то, что нас действительно объединяет. В этом чувстве алкогольного единения была даже некая романтика.

Когда я поверил в Анонимных Алкоголиков и стал регулярно ходить на собрания, я избегал «Пиццерии Калле», как свинья горячей ванны. Каждый день я проходил мимо десятков других баров, и это не мешало моей трезвости, но «Пиццерию Калле» я боялся как чумы. Потому что все остальные бары были просто барами, а в «Пиццерии Калле» были мои собутыльники, мои друзья по выпивке, мои товарищи по оружию, и я чувствовал, что предал их своей трезвостью. Я боялся посмотреть в глаза этому предательству.

После более чем года трезвости, в один прекрасный день я решил, что достаточно силен, чтобы спокойно, без риска сорваться, подойти к своему заветному месту – «Пиццерии Калле». Когда я добрался до нужного адреса, передо мной открылась неожиданная реальность: здание, в котором располагался бар, было снесено, а на его месте велась стройка нового торгового центра. Я не мог не заметить очевидного символизма – моя прежняя жизнь рухнула, а на новом месте возводится нечто прекрасное! Что стало с моими товарищами по «Пиццерии Калле», я не знаю. Может быть, они исчезли вместе с пиццерией, хотя, скорее всего, они нашли новую пивнушку и продолжили вести свою печальную жизнь в других помещениях.

А я тем временем вернулся жить в Латвию к своим старым, «настоящим» друзьям, с которыми меня объединяла не только любовь к совместной выпивке. У нас была общая история, приключения и настоящая дружба, которая для некоторых из нас началась еще в начальной школе. Однако, хотя связь с этими «настоящими» друзьями была глубже, чем просто совместная выпивка, я понял, что большая часть свободного времени с друзьями все равно проводится с бокалом или бутылкой в руках. И я стал задумываться, а не опасны ли эти отношения для меня? Хотя поначалу не обошлось без мудрости моих друзей из серии: «Вместо того чтобы напиваться, прекращай пить после трех бутылок пива, и все будет хорошо» и глупых заявлений о резиновой женщине как следующем шаге на пути к трезвости, вскоре я понял, что моим друзьям было все равно, что у меня в руках на празднике – пиво, как у них, или лимонад, как у их детей. Вскоре мое неупотребление алкоголя перестало быть темой для разговора, как и их пьянство, и по большому счету в наших разговорах ничего не изменилось по сравнению с тем, когда я пил вместе с ними. Единственное отличие – теперь я обычно первым возвращался домой, первым уходил в свою комнату на свадьбах и первым ложился спать. Моя семья – мама, папа, сестры, брат – все они употребляют алкоголь. Но хотя на семейных вечеринках по мере их развития они становятся все более назойливыми, я не вижу особой угрозы для своей трезвости.

В общем, я не думаю, что компании друзей, употребляющих алкоголь, представляют большую угрозу для моей трезвости, если только основной причиной встречи не является желание выпить вместе. Контингент «Пиццерии Калле» объединяла выпивка, а мою семью и друзей детства объединяет нечто большее, и алкоголь – лишь один из атрибутов совместного времяпрепровождения.

Поэтому я скажу так: дружите с пьющими, если чувствуете себя в их компании уверенно. Избегайте пьяных, если чувствуете, что это угрожает вашей трезвости.

P.S.

Моя девушка тоже любит вино, и когда она приходит домой со встречи с подружками слегка нетрезвой, у нас есть договоренность: пока от нее пахнет алкоголем, не приставать ко мне с поцелуями.

О. К.



ЧИТАЙ!



Каждый месяц новые статьи на сайте
aavinoga.org

СЛУШАЙ!



[SoundCloud.com @AAVinoga](https://www.soundcloud.com/AAVinoga)

ПИШИ!

Историю своей жизни
Историю о своём опыте на различные темы
redakcija.vinoga@gmail.com
29631741 (Майя)

Дружба Вместо пустоты

До АА она не была готова открыться кому-либо. В АА она учится дружить, и это происходит удивительно легко.

Все мои дружеские отношения в АА рождались как бы сами собой, без осознанной мысли о том, что это именно тот человек, с которым я хочу дружить. Это были подарки от моей Высшей Силы. Они были словно удачно подобраны, чтобы заполнить мою внутреннюю пустоту галлонами выпитого вместе кофе, американскими горками смеха, годами откровенных разговоров, океанами разделенного горя, пройденными бок о бок милями и равнинами облегчения, которые могут дать только слова «Я тебя понимаю, со мной произошло то же самое», сказанные от чистого сердца.

SOS-друзья

Сначала я не могла поверить, что люди могут хотеть дружить со мной. Мой больной мозг врал мне, что без алкоголя я неинтересная, слишком серьезная, холодная, скучная и дефективная во всех отношениях, и я верила в это. Когда Д. на одном из собраний сел рядом со мной и завёл разговор, я думала, что он делает это из вежливости. Ну, может быть, из чувства долга – поговорить с новичком. Когда мы случайно встретились в кинотеатре, куда оба пришли одни и с кофе, я просто тупо помахала ему рукой и тут же отвернулась, чтобы он не подумал, что я буду настаивать на том, чтобы сесть рядом с ним (хотя кинотеатр был почти пуст). Я не помню, как мы подружились настолько, чтобы пойти вместе в кино, но, видимо, это была его инициатива. Какое-то время после этого я испытывала тревогу при встрече с Д., если возникало долгое молчание, потому что мне казалось, что он в любой момент поймет, что я –дохлый номер. Но этого не произошло. Наша дружба пережила и переживает более длительные молчания, и я больше не чувствую ни малейшей тревоги рядом с Д. Я поверила, что нравлюсь ему и интересна именно такой, какая я есть. В своей надежной дружбе с Д. я научилась проявлять инициативу – предлагать сделать что-то вместе. Я приглашала его к себе в гости или на прогулку. Это был большой шаг для меня, я боялась, что Д. откажется, потому что это покажется ему скучным, ведь есть и более интересные занятия. Я была приятно удивлена, когда Д. сказал что-то вроде: «Какая классная идея! Да, конечно, давай увидимся!»

Если я правильно помню, первый раз мы с И. встретились за чашкой кофе потому, что мой спонсор предложила ей поговорить со мной о проблемах в отношениях. Романтические отношения – это ее слабое место, как и мое. Постепенно мы выяснили, что мы сестры, возможно, даже близнецы. Наше мышление почти одинаково безумно. Для нашей дружбы не характерно молчание, мы говорим, говорим и говорим. Часто по несколько раз в день. Мы поддерживаем друг друга даже во время десятитысячного расставания и примирения, 90% из которых происходят только в нашей голове, а не в реальности. Самые ценные моменты в этой дружбе для меня – когда мы от души смеемся над собой. Это удивительное чувство облегчения – смеяться над собой, да еще и с человеком, который ничуть не менее смешон. В такие моменты становится светлее.

И. и Д. – это те люди, которым я могу позвонить или записать голосовое сообщение, даже когда знаю, что не смогу говорить, потому что буду плакать. Они – мои SOS-друзья. До АА у меня не было таких друзей. Я не была готова открыться кому-либо в моменты моей величайшей слабости и неприкрытости.

Мои Керри, Шарлотта, Миранда и Саманта

До АА и трезвости я была не очень высокого мнения о женщинах и видела материал для дружбы только в таких же язвительных, усердных, хладнокровных, остроумных и, как правило, много пьющих железных леди, какой я представляла себя сама. Я презирала всякие бабские сборища, совместный шоппинг, разговоры о мужчинах, посиделки с пирожными и мечтательные прогулки. Если на столе не было выпивки, я вообще не видела смысла встречаться. В то же время я помню, как смотрела «Секс в большом городе» с бокалом в руке и со слезами на глазах мечтала попасть в такую четверку подруг. Я была уверена, что это несбыточная надежда.

Я не знаю точно, как это произошло, но каким-то образом я влилась в целых две группировки подруг АА. Для этих компаний характерно то, что они собираются группами по три-четыре человека, реже по два. Оказалось, что для того, чтобы заполучить таких подруг, нужно допиться до АА! И еще надо понимать, что когда я презираю других женщин, я на самом деле презираю себя. Сегодня мне нравится быть в обществе женщин, как в АА, так и вне АА.

Не во всём все гладко.

У меня по-прежнему есть проблемы с романтическими отношениями. У меня просто не получается. Когда я влюбляюсь, со мной происходит какой-то неконтролируемый процесс, который делает меня больной и зависимой, мой навязчивый ум снова и снова говорит мне, какая я неинтересная, неженственная, несексуальная, никчемная и дефективная, я верю в это, и, к сожалению, чудес не происходит. Пока!

Но мне есть где укрыться, за что ухватиться и получить неоценимую поддержку. Высшая Сила, собрания, Двенадцать Шагов и мои друзья АА. Желаю и тебе обрести это!

Д.

Духовность – это действия

Этот анонимный алкоголик рассказывает о том, как менялось его отношение к понятию духовность.

Отбросить предубеждения

До прихода в Анонимные Алкоголики слово «духовность» было для меня ругательным. Оно больше ассоциировалось со словом «духовенство», и я представлял себе православных мужчин в длинных черных платьях с серьезными лицами, которые либо говорят в церкви что-то умное о том, как правильно или неправильно верить в Бога, либо выступают по телевизору в поддержку абсурдных решений политической элиты. Мне хотелось кричать, что церковь и государство отделены друг от друга, я считал, что духовности нет места там, где место здравому смыслу.

Была и другая ассоциация. Когда-то давно один коллега рассказал мне, что лечился от алкоголизма с помощью духовности. Врач посоветовал ему положить под подушку кусок сахара. Ему пообещали, что это поможет. Ему не помогло, а у меня в голове сложился другой образ, который «выскакивал», как только я слышал о духовности – для меня это было что-то эзотерическое и магическое.

В Анонимных Алкоголиках на одном из первых собраний я прочитал на стене надпись о том, что мне следует отказаться от своих предубеждений. Что я думал о своих предубеждениях? Я думал, что у меня их нет. Да, у меня есть взгляды, у меня есть ценности, но предубеждения есть только у других, у тех, кто мыслит неправильно и плоско. Но мне повезло. Я прочитал в «Большой книге», что алкоголь дисциплинирует нас. Он дисциплинировал меня настолько, что я пришел в АА уставшим от своей жизни, от себя, от своей головы. И именно это помогло мне отбросить свои знания и начать слушать тех, кто уже знал, как жить трезво, и демонстрировал это своей трезвой жизнью на собраниях и вне их. Они говорили мне: «Посмотри, что сделали с тобой твои знания и твои убеждения. Ты все еще хочешь полагаться на свою голову?»

Я не хотел. Я был готов поверить, хотя бы на мгновение, что, возможно, у меня действительно неправильные представления о том, как жить. Сейчас я понимаю, что это был большой шаг, учитывая, насколько я был самоуверен и упрям.

Снова отбросить предубеждения

Работа с программой 12 шагов освободила меня. Я даже не заметил, как поверил в Высшую Силу: мой спонсор дал мне духовное упражнение – каждый день записывать ситуацию, которая меня раздражает, и видеть в этой ситуации, где моя воля, а где воля Бога. Это очень помогло мне понять, что Бог – это не я. Остальные шаги также дались мне легко. Я был готов честно посмотреть на себя со стороны и разобраться со своим прошлым. Казалось, я давно хотел это сделать.

И то, что обещано в программе, произошло. Я обрел свободу на полпути Девятого шага. Мои друзья и коллеги удивлялись, как я так спокойно справляюсь с жизненными трудностями, как мне удается сохранять душевное спокойствие в общении с людьми, которые везде ищут конфликт. Я говорил всем (и себе), что теперь я таким буду всегда. Я верил в это и знал это.

Но половина пути так и осталась половиной пути. Я закончил 9-й шаг, но последние три шага превратились в некую факультативную программу в моей голове. Как в школе, когда приходилось решать задачи «со звездочкой»: если удастся их решить – очень хорошо,

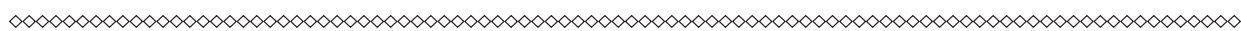
получишь высшую оценку, если нет – тоже ничего. Почему так? Я до сих пор не знаю ответа. Неуверенность в себе, лень, недоверие к чужому опыту? На одном из собраний я слышал, как один из старожилов предупреждал, что ему трудно читать Большую книгу в одиночестве. Он объяснил это тем, что его это стоит между текстом, который он читает, и им самим, мешая ему увидеть то, что написано на самом деле. Я подумал, что со мной такого быть не может – я достаточно умный человек и могу видеть, что скрывается за буквами.

Так я пришел к новым предубеждениям о духовности. Мне стало казаться, что духовность – это некий внутренний свет, который появился у меня после того, как я прошел по шагам. Свет, который я должен культивировать в себе и хранить. Может быть, время от времени делиться им на собраниях. Вот и все. Несмотря на все предупреждения, я действительно не видел того, что написано в Большой книге. Я не видел, что нужно немедленно обращаться к Богу, если я чувствую раздражение или гнев, не видел предупреждения о том, что можно легко пренебречь программой. Я перестал поддерживать осознанный контакт с Богом. Мое состояние стало ухудшаться. В мою жизнь вернулись обиды, страхи и навязчивые идеи.

Мой новый спонсор сразу же спросил меня, как я выполняю 10-й и 11-й шаги. А мне нечего было ответить. Вместе с ним мы прочитали Большую книгу, и я еще раз убедился в том, что программа – это не понимание. Знание о себе и понимание не помогают. Помогают действия. Все чаще и чаще я слышал эту мысль и от спикеров, которые повторяли, что это программа действий. Так постепенно слово «духовность» приобрело в моей жизни новый смысл: духовность – это то, что я делаю и как я действую. Молитвы для меня недостаточно – я могу установить сознательный контакт с Высшей силой только тогда, когда начинаю применять духовные принципы в своей жизни. Не кричать там, где хочется кричать. Не унижать, не мстить, не бороться. Делать что-то вопреки собственной эгоистической логике.

Всегда ли у меня получается? Конечно, нет. Но программа предупреждает меня, что я буду делать ошибки. А духовность для меня означает и то, как я отношусь к своим ошибкам. Прячу ли я их где-то в глубине души, занимаюсь самобичеванием, или признаю и пытаюсь исправить. Это не всегда получается. Не всегда получается сразу. Но главное, что сегодня я хочу расти духовно.

Д.



Если ты являешься членом АА и тебе понравилась эта статья, мы будем благодарны за пожертвование.

Информацию об этом можно найти на сайте aavinoga.org в разделе «Пожертвования».

Деньги будут использованы для подписки на сайт и платформу SoundCloud.

Пожертвования от других читателей, а также новичков не приветствуются.

Духовный детский сад

Этот член сообщества делится тем, как его спонсор изменил его отношение к предназначению программы 12 шагов.

Я люблю представляться на собрании АА как «довольный клиент Анонимных Алкоголиков». Это говорит о том, с какой радостью и благодарностью я отношусь к нашему замечательному сообществу. Я – член АА во втором поколении. Моя мама протрезвела в АА, когда мне было восемь лет. Девять лет спустя я сам вошел в двери АА. Сегодня я сижу здесь трезвый благодаря мудрости таких людей, как мама, которая принесла мне эту весть. Когда я пришел сюда, я попал к тем же людям, которые принесли ей полноценную трезвость, к подвижникам служения, неустанно несущим эту весть тем, кто еще страдает.

Люди, с которыми я стал трезвым, были из тех, кто обращался к нашему основному тексту, Большой книге, как к средству обеспечения той ясности, которую может дать написанное слово. На наших еженедельных собраниях по Большой книге члены моей первой группы обсуждали способы, которыми они шли к Богу, как они понимали его. «Наведите порядок в доме и доверьтесь Богу», – говорили они. «Очиститесь от обломков своего прошлого». Когда шестьдесят с лишним лет назад была написана «Большая книга», это были старомодные идеи, предназначенные для алкоголиков. Но они остаются истинными и по сей день. На протяжении многих лет эти люди учили меня любить не только внутри АА, но и за его пределами – других людей, с которыми нам приходится жить. Мне неоднократно говорили, что я должен изменить того парня, которого я привел в Анонимные Алкоголики. И я изменился: из худенького семнадцатилетнего подростка превратился в зрелого взрослого человека, из внушающего страх негативного индивидуума – в позитивного члена общества.

По воле жизни я переехал из южного Нью-Йорка, где я начал свою трезвость, на Лонг-Айленд. И снова я нашел людей, которые говорили на языке сердца. Однако все чаще я встречал неодобрительные взгляды, когда рассказывал о себе на собраниях, а иногда меня причисляли к «фанатикам Большой книги» или называли «нацистом АА». Я не возражал: я был благословлен даром трезвости и обладал толстой кожей. Со временем я понял, что люди, с которыми я проводил больше всего времени, считали, как и я, что алкоголизм – это болезнь, которую можно победить, следуя Двенадцати Шагам; что нам больше не нужно быть жертвами жизни; и что поиск и развитие отношений с Богом, как мы его понимаем, – это ключ к дальнейшей трезвости.

Одним из таких людей был мой первый спонсор на Лонг-Айленде. Я познакомился с ним на большом утреннем воскресном собрании. Я был трезв около года, и он спросил меня: «Для чего нужны «Двенадцать шагов»? Я ответил: «Чтобы излечиться от алкоголизма.» Он велел мне медленно прочитать двенадцатый шаг: «Достигнув духовного пробуждения, как результат этих шагов...» «Остановитесь на этом,» – сказал он. «Что является результатом этих Шагов?» Я на мгновение задумался: «Духовное пробуждение.» Цель, конечная цель нашей программы – духовное пробуждение. Раньше я никогда не воспринимал это так. Рост эффективности через духовную жизнь, как это описано в Шагах, – как просто для сложного алкоголика.

С того дня, примерно двадцать лет назад, это стало для меня руководством к действию. Я продолжаю обращаться к Большой книге, потому что знания, содержащиеся в ней, огромны. Представьте себе, какую надежду я почувствовал, когда прочитал в главе 6: «Вместо этого проблема устранена. Для нас ее не существует.» Не менее важен и этот отрывок на странице 160:

«В нашей книге вы найдете только предложения. Мы понимаем ограниченность наших знаний. Бог будет постоянно открывать новое вам и нам. Спрашивайте его во время утренней медитации, что вы можете сегодня сделать для тех, кто еще болен. Вы получите ответы, если в своём собственном хозяйстве вы навели порядок. Совершенно очевидно, что вы не сумеете передать другим то, чего нет у вас. Следите, чтобы ваши взаимоотношения с Богом были всегда такими, какими они должны быть, и тогда значительные события произойдут с вами и многими другими людьми. Для нас это – Великий Факт.»

Когда я читаю этот отрывок, я понимаю, что некоторые могут ухватиться за первые два предложения, чтобы отбросить то, что лежит между обложками нашей книги. Имеется ввиду ограниченность наших знаний о духовности, а не о выздоровлении от алкоголизма. Став трезвыми благодаря Двенадцати Шагам, мы теперь немного знаем о Боге – мы находимся в «духовном детском саду», где нам указывают направление, которое мы никогда не смогли бы найти без Двенадцати Шагов. Те, кто шел до нас, первые сто трезвых алкоголиков, знали достаточно много о выздоровлении от алкоголизма. Они также понимали, что в 1939 году у них было не более четырех лет духовного опыта среди самых старших членов.

Самым большим наследием, оставленным нам первыми членами АА, стала книга, по которой наше общество получило свое название – «Анонимные алкоголики». Этот же основной текст дает нам инструменты для начала нашего духовного пути – безграничного пути, исходящего из центра, который мы называем «Анонимные Алкоголики».

Джим К., Нью-Йорк, Нью-Йорк

Copyright © The AA Grapevine, Inc. (апрель, 2002).

Чужие среди своих?

Член АА рассказывает о ситуациях, когда не все имеют одинаковый доступ к выздоровлению.

Эпизод первый

Некоторое время назад я регулярно посещал собрание, которое было ближайшим к моему тогдашнему съёмному жилью. Это была не моя домашняя группа, но я иногда вел там собрания, потому что был достаточно долго трезв и всегда рассматривал это служение как часть своего долга перед Анонимными Алкоголиками. Однажды после собрания, на котором я исполнял обязанности секретаря, ко мне подошел один из участников. Худой пожилой человек в нестиранной одежде, от которого пахло уличной жизнью и слегка помутился рассудок, на примитивном, бессвязном языке (но он был трезв) стал расспрашивать меня о том, кто такой спонсор, о котором я так положительно отзывался. Я объяснял как мог, торопился побыстрее убрать помещение, чтобы можно было уйти, как будто я куда-то опаздывал. Он не отпускал меня и спрашивал, где я могу найти такого спонсора? И в этот момент я узнал о себе новую, неприятную правду. Я понял, что эта динамика диалога ведет к тому, что я могу стать спонсором этого, возможно, бездомного человека. Такая реальность не входила в мои планы, потому что это был не «мой человек». Это был не тот алкоголик, которого я представлял себе в качестве своего первого подспонсорного. Мне нужен был художник, интеллектуал, мачо-транжира – в общем, интересная личность, но не какой-то там Юрчик с москачки. Я не помню, что именно я ему сказал, но каким-то образом я выкрутился из разговора, намекнув бедному старику между строк, что ему действительно стоит найти человека, который сможет ему помочь, но этим человеком буду не я. Я ушел домой с этой встречи, возмущенный своим поступком. Неужели я настолько тщеславен, что по пустяковым причинам отворачиваюсь от человека, который обращается за помощью? Если бы я увидел такой поступок со стороны, то осудил бы высокомерного брата, который отталкивает человека только потому, что он не находится на одном с ним социальном уровне. Но оказалось, что именно таким я и являюсь. Я чувствовал себя паршиво. Я поговорил со своим спонсором и решил предложить помощь при следующей встрече с этим человеком, но больше мы с ним не встречались.

Эпизод второй

Во время второй волны ограничений ковида собрания снова были запрещены. Люди из более чем двух домохозяйств не могли находиться в одном помещении без уважительной причины. По мнению латвийских законодателей, проведение собраний Анонимных Алкоголиков не входило в список уважительных причин, поэтому собрания АА официально проводились только в интернете. Лично я был не согласен с трактовкой латвийским государством адекватной политики изоляции, поэтому, когда меня втихую пригласили на тайную встречу братьев и сестер АА, я без лишних слов принял предложение. На первой же встрече было настоятельно подчеркнуто, что это не официальное собрание АА, отсюда и неофициальное, но очень звучное название этой тайной встречи: «nerulse» – «несобрания» (вместо слова «sapulce» – «собрание»).

Поначалу это была всего лишь одна встреча братьев и сестер АА, которые обладали способностью абстрактно смотреть на законы о свободе собраний, издаваемые государством. Вскоре, однако, несобрания стали проводиться регулярно, раз в неделю, в определенное время и в определенном месте. Появились даже небольшие ритуальные традиции, например, кто приносит закуски, чай и кофе. Возможно, для кого-то это была простая встреча с единомышленниками, потому что они считали, что изоляция, связанная с государственными

ограничениями, опаснее риска подхватить и передать вирус, но, несмотря на четкое указание в названии, что это не является собранием, в целом встречи были обычными собраниями АА с атмосферой домашней группы, но с одним большим отличием: доступ в эту по своей сути новую группу АА был эксклюзивным и ограниченным.

Мне очень нравилась атмосфера и акцент на выздоровлении. Для меня это была не просто встреча с единомышленниками, а домашняя группа в то время, когда другие встречи с братьями и сестрами АА были ограничены. В то же время я понимал, что трудно определить, какие критерии формируют контингент членов этой негруппы, но было ясно, что это нечто большее, чем способность не настучать на нелегальные собрания. Не берусь утверждать, но уверен, что личные симпатии играли большую роль в том, кто был приглашен, а кто нет на это несобрание. Одно можно сказать точно – желание бросить пить было не единственным условием участия.

Эпизод третий

Переезжая довольно часто, я был очень рад, когда наконец переехал в дом, где по соседству находилась группа анонимных алкоголиков. Я как-то уже посещал одно из их собраний, и, несмотря на то, что это была небольшая группа, состоящая всего из четырех человек, я наконец-то жил в месте, где путь от моей квартиры до собрания АА занимал меньше времени, чем приготовление чашки кофе. Поскольку я не был на собрании этой группы уже больше года, я решил проверить на латвийском сайте Анонимных Алкоголиков, проводится ли еще это собрание. Да, сайт подтвердил, что собрание проводится в то же время и в том же месте, что и раньше. Поэтому одним январским вечером я отправился на собрание в соседний дом. Придя на место, я обнаружил, что дверь заперта, и не нашел никакой информации о том, что здесь проходит группа АА. Когда до начала собрания оставалось всего пять минут, я начал сомневаться, состоится ли оно вообще. Найдя на сайте АА номер телефона, я позвонил по нему. Взял трубку мужчина, и когда я объяснил, что стою перед дверью собрания, а оно закрыто, голос на другом конце объяснил: «Нет, ну у нас есть своя чат-группа, где мы договариваемся, когда встречаться лично, а когда нет, и сегодня мы не встречаемся». Я был в легком шоке. Я объяснил, что в таком случае нужно убрать информацию с сайта или добавить информацию о нерегулярности встреч. Мужчина только вздохнул и пробормотал: «Ну, да, может быть...» Я еще надеялся, что, может быть, мне предложат вступить в чат-группу, чтобы я мог знать, когда будут проходить эти эксклюзивные встречи, но предложения не последовало, и я ушел домой разочарованный, с новой обидой в кармане. Второй раз на группу я не пошел, не позвонил, но на сайте АА никаких изменений о встречах не появилось, и, судя по опубликованной там информации, собрания группы проходят в определенное время и в определенном месте. Может ли посторонний алкоголик, не состоящий в списке чата группы, реально присутствовать на собрании группы без предварительной записи, я не знаю.

Эпилог

Цель этой статьи не в том, чтобы осудить или привести кого-то к правильным выводам. Я просто хотел задокументировать нашу неидеальность. Насколько я знаю, большинство людей, участвовавших в этих эпизодах, ежедневно вносят существенный вклад в жизнь сообщества Анонимных Алкоголиков и активно помогают другим выздоравливающим алкоголикам. Самооценка и оценка собственной работы важны, но осознание своих недостатков, пожалуй, еще важнее. Я хочу сказать, что мы делаем хорошую работу, но я думаю, что мы можем делать ее еще лучше, если захотим!

Автор анонимный

Важные секунды

Эмоциональная трезвость – это не про мое самочувствие, а про моё поведение.

Недавно я переехал в другую страну. На месяц, но скоро мне придется переехать, так сказать, насовсем. Я уже бывал там раньше, и в целом мне там очень понравилось. Но в этот раз все по-другому. Я уехал с вещами, без друзей и на новое место работы. Завтра будет неделя, как я здесь.

Должен признаться, что всю эту неделю я каждый день чувствовал раздражение и злость. Каждый день мне казалось, что окна в квартире не дают мне дышать, и я просыпался опухшим. Каждый день я наблюдал, сколько новых коллег воспользовались моим приездом, чтобы пожаловаться на работу, жизнь и окружающих людей. К концу недели мне стало казаться, что на двери моего кабинета по ошибке написано «психолог». Несколько раз мне хотелось произнести эту шутку в лицо очередному коллеге, который вываливает на меня свое недовольство и ждет, что я найду решение. Пару раз хотелось крикнуть директору, чтобы она успокоила меня, дала спокойно влиться в новую среду. Пару раз я смотрел на свой чемодан с мыслью бросить все и уехать домой.

Я подумал, что сейчас самое время спросить себя – трезв ли я эмоционально? Наверное, первым ответом было бы нет. Потому что я часто злюсь, легко раздражаюсь. В результате сил у меня гораздо меньше, чем обычно. Как будто все указывает на то, что моя эмоциональная трезвость очень ослаблена. Но на самом же деле я не просто трезв, но и в весьма неплохой духовной форме. Почему – об этом и пойдет речь в этой статье.

Раньше я думал, что цель программы АА – сделать меня бесчувственным к стрессу, плохим людям и неприятным событиям. Я видел себя бесстрашным сверхчеловеком, на которого не влияет ничто негативное. В конце концов, я читал в “Большой книге” и слышал на собраниях, что Бог хочет видеть меня радостным, свободным и счастливым. Наверное, так оно и есть. Но не чувствовать ничего плохого – разве это достижимая цель? Более того, это напоминает мне о том, почему я раньше пил – чтобы ничего не чувствовать. Книга также предупреждает меня, что будут трудности, что в трезвости я буду чувствовать себя и обиженным, и испуганным. С одной очень важной разницей. Я не буду реагировать на эти импульсы так, как реагировал в прошлом, до программы.

Иными словами, когда мне захочется закричать в лицо директору, чтобы она оставила меня в покое, у меня хватит сил и здравого смысла не делать этого. Когда я захочу импульсивно уволиться, у меня хватит сил и здравого смысла не делать этого. В конце концов, если мне придёт в голову мысль выпиться, у меня тоже хватит сил и здравого смысла не делать этого. Поэтому я буду поступать по-другому. Я буду вести себя так, как должен вести себя трезвый. И в этом заключается огромная разница. Я хочу сказать, что эмоциональная трезвость – это не столько то, что я чувствую, сколько то, как я поступаю.

Конечно, у меня может не хватить сил или здравого смысла. Но именно об этом и идет речь в нашей программе. Она об отсутствии моих собственных сил. И только Высшая Сила может быть источником этой силы. Между моментом, когда я начинаю злиться, и моим поступком (что-то сказать, что-то сделать, начать бесконечный разговор в голове, выпить) проходит всего несколько секунд. И только от меня зависит, поддамся ли я в эти секунды импульсу гнева или страха или обращусь к Высшей Силе. Только в моей власти в этот момент выбрать не свою силу, а Бога. Больше я ничего не могу сделать.

На самом деле, это очень простые действия, которым учит меня Десятый Шаг. Сделать паузу и подумать о Боге. Как я уже говорил, чаще всего у меня есть всего несколько секунд, чтобы не совершить ошибку. Поэтому мои молитвы в этот момент очень коротки (Боже, дай мне правильные слова. Боже, дай мне правильные мысли. Да будет воля Твоя. Что-то из этого «репертуара»). Важно сделать это сразу. Все остальное сделает Высшая Сила.

Мне потребовалось много лет, чтобы понять это. Слишком уж заманчивым было желание обидеться, разобраться в отношениях, выиграть спор, показать силу. Но все эти действия уводят меня от программы, от Бога, а также от эмоциональной трезвости. Я все равно склонен запаздывать и действовать из обиды или страха. Я забираюсь в такой лес эмоций, что выбраться из него мне помогает только разговор с другим алкоголиком, который, как и я, практикует программу духовного роста.

Недавно я узнал об еще одном инструменте программы – следующем правильном действии. Он предназначен для ситуаций, когда я не успел обратиться к Богу в своих эмоциях и уже успел совершить какую-то глупость. Оказывается, какой бы плохой ни казалась ситуация, всегда можно сделать следующее правильное действие. Будь то пауза, короткая молитва или извинение. Но это правильное действие всегда может стать первым шагом к эмоциональной трезвости.

Д.

Третья традиция – самый ошибочно понимаемый принцип АА

То, что в краткой форме традиции остается за кадром, в длинной форме четко сформулировано.

Я ощутил практическое влияние Третьей традиции на свою жизнь задолго до того, как принял решение стать членом АА, до того, как признал себя алкоголиком, и до того, как в поле моего зрения попали шаги, традиции и принципы служения. Не будет преувеличением сказать, что принцип, заложенный в этой традиции, открыл дверь (в прямом и переносном смысле) для событий, которые спасли мне жизнь. То есть, как бы плохо мне ни было, у меня всегда было место, куда можно вернуться. А дела у меня шли очень плохо, и чем дольше я сопротивлялся мысли о том, что я алкоголик, тем хуже мне было. И все же, несмотря на все драматические события в моей жизни, мне никогда не отказывали в членстве в Анонимных Алкоголиках – независимо от того, был ли я трезв или пьян, верил ли в существование неких сил или был воинствующим скептиком, мог ли позволить себе бросить монетку в ящик для пожертвований или пришел просто потому, что мне больше некуда было идти.

Исследуя историю возникновения традиций АА, я обнаружил, что они начинались в том виде, который мы называем длинной или развернутой формой, и только позже, для удобства, появились сокращенные версии, которые мы читаем почти на каждом собрании. Я обнаружил, что если я хочу более точно понять содержание и дух каждой традиции, то мне необходимо сначала изучить то, что было написано в развернутом формате. Опираясь только на краткую форму, я рискую упустить много важной информации. Например, в краткой форме Третьей Традиции говорится, что «единственным условием для вступления в АА является желание бросить пить». Для сравнения посмотрим на полную версию этой традиции:

«Наше сообщество должно охватывать всех, кто страдает от алкоголизма. Поэтому мы не должны исключать никого, кто хочет выздороветь. Членство в АА также не должно зависеть от денег или умения приспособливаться. Любые два или три алкоголика, которые собираются, чтобы оставаться трезвыми, могут называть себя группой АА, при условии, что они не связаны ни с чем другим как группа.» (Авторский перевод с английского.)

В этой статье я хотел бы осветить некоторые принципы, содержащиеся в Третьей Традиции, которые в других контекстах могли бы остаться «за кадром». Тем самым я надеюсь пролить свет на то, что принято называть духом традиции.

Традиция определяет, кто может стать членом АА – люди, страдающие от алкоголизма

Да, единственное правило – это желание бросить пить, но это единственное правило относится только к алкоголикам. К сожалению, люди, не имеющие непосредственного опыта алкоголизма, не могут стать членами АА. Это не потому, что мы хотим быть эксклюзивным клубом и отказываем в помощи людям с другими проблемами.

«Мы пришли к выводу, что нет возможности сделать неалкоголиков членами АА. Сообщество АА должно быть ограничено алкоголиками, а группы АА должны быть ограничены одной целью. Если мы не будем придерживаться этих принципов, то почти наверняка потерпим крах. И тогда мы никому не сможем помочь». (Авторский перевод с английского. Билл В. «Проблемы, отличные от алкоголя»).

Эта предпосылка жизненно важна для дальнейшего существования содружества и имеет очень простое обоснование: мы существуем только для одной главной цели: нести весть или делать Двенадцатый Шаг. К сожалению, неалкоголик – человек, не имеющий опыта алкоголизма, – не может завоевать полного доверия другого алкоголика, в отличие от бывшего пьяницы, который вооружен знаниями о себе и может предложить конкретное решение на основе своего личного опыта выздоровления. Как известно, без такого доверия невозможно добиться прогресса. Неалкоголик может быть другом АА, помогать и способствовать несению вести, предлагать свой опыт из других сфер деятельности, но у него просто нет ресурсов для полноценного участия в Двенадцатом Шаге.

Единственное правило для того, чтобы стать членом АА, не является единственным правилом для того, чтобы оставаться трезвым

Желание необходимо, но часто его недостаточно. Когда я пил, я утешал себя мыслью, что когда я действительно захочу стать трезвым, я смогу это сделать. Но оказалось, что я ошибался: победить алкоголь одним лишь желанием было уже поздно.

«В определенный момент у каждого алкоголика наступает состояние, когда даже самое сильное желание прекратить пить становится бесполезным. Такая трагическая ситуация всегда наступает задолго до того, как человек осознает это.» («Анонимные Алкоголики», стр. 23)

Я также обнаружил, что членство в сообществе не гарантирует трезвости. Абонемент в спортзал сам по себе не делает меня физически более подготовленным; для этого необходимо активное участие. Третья традиция открывает двери, предоставляет возможности, но я должен воспользоваться этими возможностями, что часто требует усилий.

Соответствие и приспособляемость

Хотя эта традиция ясно дает понять, что членами АА могут стать только алкоголики, она не говорит нам, как определить, кто является или не является алкоголиком. Этим занимается Первый Шаг. Его основная цель – помочь страдающему сделать этот вывод самостоятельно. Таким образом, задача группы АА – не делить новичков на «соответствующих» и «несоответствующих», а помочь новичку самому, опираясь на собственный опыт и знания, определить, может ли наше решение быть для него полезным. Новичок не обязан подчиняться никаким правилам, требованиям, социальным или моральным нормам, ничего платить, раскрывать какую-либо информацию о себе, даже называть себя алкоголиком, если он этого не хочет.

Что такое группа АА?

Наконец, Третья традиция определяет точку отсчета, из которой вытекает все, что связано с образованием, которое мы называем группой АА. Два или три алкоголика, объединившиеся для того, чтобы оставаться трезвыми, – это группа АА. Статус группы не зависит от формата, языка или частоты проведения собраний, от того, зарегистрирована ли группа в какой-либо структуре служения (офисе, межгрупповой группе, регионе или конференции), от того, участвует ли группа в структуре служения, в несении вести или в информировании общественности. Если группа не желает делать эти вещи, то это выбор ее группового сознания. Она по-прежнему может называть себя группой АА и жить своей независимой жизнью. Но в традиции четко определены критерии: группа должна состоять из алкоголиков и не должна быть связана с какой-либо другой организацией, целью или другим объединением.

Группа АА должна быть автономной (Четвертая традиция). Группа АА должна иметь только одну главную цель – работать с алкоголиками (Пятая традиция). Группа АА должна быть внимательна к тому, чтобы не быть прямо или косвенно связанной с какой-либо другой организацией или учреждением (Шестая традиция). Члены АА должны содержать свою собственную группу, не полагаясь на поддержку со стороны тех, кто не входит в группу (Традиция 7). Группа АА должна безвозмездно передавать свой опыт (Восьмая традиция). Группа АА или член АА не должны вступать в дискуссии о вещах, не имеющих прямого отношения к АА, таких как реабилитация, медицина, политика и т. д. (Десятая Традиция).

«Традиции – это не правила, предписания или законы. Мы следуем им по собственной воле, потому что хотим этого. Возможно, их сила заключается в том, что эти животворящие принципы рождаются из живого опыта и укоренены в любви.» (Авторский перевод с английского As Bill Sees It, p. 319)

Андрис К.



Онлайн-журнал Латвийских Анонимных Алкоголиков «Винога»
на латышском и русском языках

ЧИТАЙ!



Каждый месяц новые статьи на сайте aavinoga.org
Два раза в год подборка статей – распечатай, читай сам и бери с собой на группу!

СЛУШАЙ!



[SoundCloud.com @AAVinoga](https://soundcloud.com/AAVinoga)

ПИШИ!

Историю своей жизни
Историю о своём опыте на различные темы
redakcija.vinoga@gmail.com
29631741 (Майя)

От имени редакции и авторов - огромное спасибо, что прочитал!
Очень надеемся увидеть и твою историю в одном из ближайших выпусков
журнала "Vīnoga".