

Эта брошюра предназначена для тех, кто впервые обращается к АА. В ней приводятся ответы на наиболее типичные вопросы, которые задаются новыми членами Общества, вопросы, которые волновали и нас самих, когда мы только пришли в АА.

Являюсь ли я алкоголиком?

Если вы постоянно выпиваете больше, чем собираетесь, если, начав пить, вы не можете остановиться, если у вас на этой почве возникают неприятности или случаются провалы памяти — то вполне вероятно, что вы стали алкоголиком. Определить это сможете только вы сами. В АА, за вас этого никто делать не будет.

Что мне делать, если я обеспокоен своей склонностью к употреблению алкоголя?

Обратитесь за помощью в АА. Это может вам помочь.

Что такое АА?

АА состоит из мужчин и женщин, которые потеряли способность сдерживать свою тягу к спиртному и у которых в результате пьянства возникли самые разные проблемы. Мы стремимся жить полноценной жизнью, в которой нет места алкоголю, и большинству из нас это удается. Однако мы убедились в том, что для этого требуется помощь и поддержка других алкоголиков — членов АА.

Если я приду на собрание АА, накладывает ли это на меня какие-либо обязательства?

Никаких обязательств это на вас не накладывает. У нас нет списка членов, мы не ведем учета посещаемости. Вы не обязаны представляться или рассказывать о себе. Если вы решите больше не посещать собрания, то агитировать или надоедать вам никто не станет.

Что, если я встречу в АА своих знакомых?

Если они там и будут, то по той же причине, что и вы, и никому о том, что вас встретили, они никому не расскажут. Став членом АА, вы можете сохранять анонимность. Это одна из тех причин, по которым мы и называемся Анонимными Алкоголиками (АА.)

Что происходит на собраниях АА?

На собраниях АА, которые могут быть разнообразными по форме, выступающие алкоголики рассказывают до чего довело их пьянство, что они делали, чтобы избавиться от этого недуга, и как они живут теперь.

Как это может помочь мне бросить пить?

Члены АА — вовсе не терапевты или наркологи. Но все мы знаем, что значит пристраститься к спиртному, обещать себе и другим бросить пить и быть не в состоянии выполнить это обещание. Единственный способ, которым мы можем помочь другим излечиться от алкоголизма — это наш собственный пример. И люди, страдающие от алкоголизма, приходят к нам, видят, что мы уже бросили пить и понимают на нашем примере, что излечиться от алкоголизма можно.

Зачем приходит на собрания те, кто уже излечился от алкоголизма?

Мы считаем, что «полностью излечиться» от алкоголизма невозможно. Мы уже никогда не сможем просто пить «в компании» или «по случаю». И то, как мы сможем воздерживаться от употребления спиртного, зависит от того, насколько мы будем здоровы физически, психически и душевно. Для того, чтобы вести здоровый образ жизни, мы и ходим регулярно на собрания, приобретаем там новые знания и пользуемся ими. Кроме того, мы на собственном опыте убедились в том, что чем больше мы помогаем другим алкоголикам, тем меньше тянет к спиртному нас самих.

Как можно вступить в АА?

Никакого официального оформления членства в АА не существует. Единственное, что от вас требуется — это твердо решить бросить пить, но именно «твердости» многим из нас на первых порах и не хватало.

Каков размер членских взносов в АА?

Никаких членских взносов в АА не существует. Обычно на собраниях проводится сбор пожертвований, и каждый, дает сколько может. Собранные средства идут на аренду помещения, кофе и т. д.

Является ли АА религиозной организацией?

АА религиозной организацией не является и ни с какой религиозной организацией не связана.

Правда ли, что на собраниях АА много говорят о Боге?

Большинство членов АА считает, что они смогли покончить с алкоголизмом благодаря силе более могущественной, чем их сила воли. Однако каждый понимает под этой силой что-то свое. Одни понимают под ней Бога, другие — помощь групповых собраний, кто-то еще вообще ни во что подобное не верит. Для членов АА верить в кого-либо, или не верить — дело сугубо личное.

Можно ли прийти на собрание со своей семьей?

И членов семьи, и близких друзей можно приводить только на открытые собрания. Более подробную информацию по этому вопросу можно получить у членов вашей местной группы А.А.

Что бы вы могли посоветовать новым членам АА?

Мы убедились в том, что в А.А., как правило, излечиваются от алкоголизма те, кто:

- (а) не пьет вообще, даже «по одной»;
- (б) регулярно посещает собрания АА;
- (в) перенимает опыт у тех членов АА, которые уже какое-то время не пьют;
- (г) следует принципам, изложенным в программе АА по излечению алкоголизма

Как мне связаться с АА?

Возможно, номера телефонов АА найдутся в вашем местном телефонном справочнике. У телефона будет дежурить кто-то из членов АА, который с удовольствием ответит на ваши вопросы или свяжет вас с тем, кто может на них ответить.

8-952-589-90-23 или напишите по адресу: **roskomitet@mail.ru РФ, 129128 Москва, а/я 33, Информационная служба РСО АА**

Для начала, вам могут быть интересны следующие брошюры:

«Знакомьтесь: А.А.» и «44 вопроса об АА».

ДВЕНАДЦАТЬ ШАГОВ АА

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

Помните, что алкоголизм — болезнь прогрессирующая. Относитесь к ней серьезно, даже если вы считаете, что она у вас еще в начальной стадии. Алкоголизм убивает, и, если вы алкоголик и продолжаете пить, — вам будет становиться все хуже и хуже.

ДВЕНАДЦАТЬ ТРАДИЦИЙ АА

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

A Newcomer Asks

© 1986 Alcoholics Anonymous World Services, Inc. All rights reserved.
Translated From English. Copyright in (the English language version of this work is also owned by A.A.W.S., New York, N.Y. No part of this translation may be duplicated, in any form. without the written permission of A.A.W.S.

Box 459
Grand Central Station
New York, N.Y., 10163 USA

Перевод с английского. Авторские права на английский текст данной работы также принадлежат А.А.У.С., Нью-Йорк, Н.-Й. Копирование всего текста или его частей какими бы то ни было средствами без письменного на то разрешения А.А.У.С. запрещено.

Первоначальный текст этой брошюры был опубликован
A.A. Sterling Area Services
P.O. Box 514 11 Redcliffe Gardens London. SW10 9BG
England

Информационный Телефон
8-952-589-90-23
Aarostov.ru
aarostov@bk.ru

Дополнительная информация:

ВОПРОСЫ НОВЫХ ЧЛЕНОВ



8-952-589-90-23

aarostov.ru

*Russian: A Newcomer Asks
Одобрено Конференцией по Обслуживанию АА
(США/Канада)*