

Начиная в АА Путеводитель для новичков



Итак, вы признались себе: "Да, я - один из тех, кто бессилен перед алкоголем. Моя жизнь стала неуправляемой, - и пришли к убеждению, - я не могу бросить пить, и мне нужна помощь". Это и есть **Первый Шаг**.

Для того чтобы прекратить пить и не начать снова, существует несколько простых принципов, на которые вполне можно опереться. Эти принципы — **Программа выздоровления "12 Шагов"**. Она помогает нам оставаться трезвыми. Возможно, это именно то, что вам нужно. Для того, чтобы правильно начать, попробуйте следовать нескольким несложным рекомендациям, которые наверняка окажутся для вас полезными.

Не пить первую рюмку

Которая по счёту рюмка выводит вас из строя? Третья? Одиннадцатая? Девятая? Если бы мы только знали, как остановиться до неё! А между тем процесс, который мы не можем контролировать, начинается с одной - **первой** рюмки. Как правило, мы совершенно уверены, что "ещё по одной" и хватит. Затем ещё по одной. Затем ещё... И ещё...

Абсолютно достоверным является тот факт, что вы просто не сможете "перебрать", если не выпьете **первую** рюмку.

Именно первая рюмка является той самой "роковой", поскольку за ней следуют все остальные. Так что вам нужно отказаться не от десятой или двадцатой, а всего лишь от первой.

Жить сегодня

Анонимные Алкоголики — это способ жизни сегодняшним днём. Мы разрезаем большой "пирог жизни" на более мелкие куски, которые гораздо легче удержать в руках. Мы остаёмся трезвыми только сегодня — день за днём, час за часом. Любую работу мы делаем, решая задачи одну за другой, но не все сразу. Также, одну за другой, мы постепенно решаем все свои проблемы. И точно также, работая по Программе, мы постепенно, один за другим, разгребаем завалы своего прошлого. Мы добросовестно учимся препоручать свою жизнь и свою волю заботе *Высшей Силы, как Ее понимает каждый из нас*.

Учась жить по принципам АА, мы обращаемся за помощью к другим членам Сообщества, к своим наставникам и к **своей Высшей Силе**, благодаря которой большинство из нас и нашли свой путь к выздоровлению.

Ходить на группы

В вашем распоряжении большой выбор групп АА. Достаньте расписание собраний. Его можно найти практически на любой группе. Если получится, первые три месяца ходите каждый день. Как говорят в АА - "**90 дней — 90 собраний**". Если группы АА поначалу вам не очень понравятся, попробуйте отнестись к их посещению, как к горькому лекарству, прописанному вам при смертельно опасной болезни. Ходите на собрания особенно тогда, когда вам этого меньше всего хочется. Многие из нас начинали свой путь в трезвости через "не могу", и нам не пришлось в этом раскаиваться.

Найти "свою" группу

Некоторые из нас, придя на группу АА, считали, что их "записали" именно в эту группу и они не должны ходить на другие. Это совсем не так. Никто не вправе запретить вам посещать другие группы. Однако рано или поздно вы "пристанете" к какой-либо регулярно собирающейся группе. Это и будет *ваша группа*.

Своя группа — это та группа, куда вы ходите, чтобы стать трезвым и оставаться трезвым, и где вы чувствуете себя частью единого целого. *Своя группа* — это группа, в которой вы продолжаете духовно расти и где вас окружают друзья, с которыми не хочется расставаться. *Своя группа* — это группа, в которой вы чувствуете необходимость отдавать то, что получили и находите удовлетворение в служении.

И всё же наличие *своей группы* не должно удерживать вас от того, чтобы ходить на другие. Посещайте столько собраний, сколько сочтете нужным... И даже больше.

Выбрать наставника

Некоторым из нас удавалось стать трезвыми и без наставников, но позже мы признавали, что качество нашей трезвости улучшилось бы гораздо быстрее, если бы мы их имели. Опираясь на свой опыт, мы заявляем, что вы имеете гораздо больше шансов остаться трезвым, когда у вас есть наставник.

Спросите нескольких членов АА, как они нашли своих наставников, прочтите брошюру "Вопросы и ответы о наставничестве". Большинство членов АА будут рады вам помочь, хотя и не все из нас готовы быть наставниками.

Наставник всегда может выслушать вас; помочь вам понять ваши проблемы и решить, что с ними делать; предложить, как поступить. или рассказать о том, что "сработало" для него в сходной ситуации. Иными словами, наставник поможет вам применять в жизни Программу "12 Шагов" и будет вашим проводником на пути выздоровления. Вы можете рассчитывать на спонсора во всём, что касается его части работы, а также на его поддержку во всём, что касается вашей части.

Читать литературу АА

Основным источником, обобщающим опыт АА, является книга "Анонимные Алкоголики", которую также называют Большой Книгой. В ней содержится всё необходимое для обретения духовного опыта выздоровления. Некоторым из нас не нравится то, что предлагает Большая Книга в качестве практики, но в любом случае мы остаёмся трезвыми, когда пытаемся делать то, что в ней написано. У некоторых из нас мозги были настолько "отморожены", что мы никак не могли согласиться с тем, что читали, или до хрипоты спорили, цепляясь к каждому слову текста. Оказалось, что в таких случаях полезно как можно чаще ходить на собрания групп АА.

Книга "12 Шагов и 12 Традиций" является комментарием к Большой Книге и более развёрнуто рассказывает о практике каждого Шага Программы и о сущности Традиций АА - духовных и организационных принципах жизни нашего Сообщества.

В книге "Жить трезвыми" даётся множество простых практических рекомендаций, как воздержаться от первой рюмки и наладить свою жизнь. Многие из нас находят эту книгу полезной ещё и потому, что она написана простым языком и не содержит специфических "программных" выражений, с которыми мы поначалу не были знакомы.

Мы надеемся, что при первой же возможности, вы приобретёте все эти книги, прочтёте их и.. не раз будете перечитывать.

В АА есть много хорошей литературы. Мы надеемся, что вы будете приобретать её и она поможет вам на пути к выздоровлению.

Всю необходимую литературу вы сможете приобрести на своей группе или через наши службы, адреса которых приводятся ниже.

Пользоваться "телефонной терапией"

Большинство членов АА будут рады дать вам свой номер телефона, и, что удивительнее всего, им будет приятно, если вы позвоните, сообщите, что вы трезвы, и попросите ответить на ваши вопросы. Запишите несколько телефонов людей, чья трезвость вам нравится.

Обращаться к секретарю группы

Если вам нужна помощь, а вы не можете связаться со своим наставником, позвоните секретарю вашей группы. Это тот человек, который наверняка сможет быть вам полезен.

Если вам нужна какая-то литература АА, а вы не можете её достать, — спросите о ней у секретаря.

Вели вам необходимо поехать в другой город и вам нужно узнать, есть ли там группы АА, спросите об этом у секретаря.

Если вы хотите что-то сделать для группы, принять участие в коллективном Двенадцатом Шаге. или вам просто нужен телефон кого-то из членов группы - обращайтесь к секретарю.

Так же, как и ваш спонсор, секретарь группы приложит все силы, чтобы помочь вам.

И если даже ваш секретарь не в состоянии помочь вам разрешить проблемы, помните, что вы всегда можете позвонить в наши службы или написать нам:

(095) 185-40-00

129128, Москва-128, а/я 33



Одобрено Литературным Комитетом РСО АА, Сентябрь 1996.

Авторские права на текст данной работы принадлежат Российскому Совету Обслуживания Анонимных Алкоголиков. Копирование всего текста или его частей какими бы то ни было средствами без письменного разрешения РСО АА запрещено.

© 1996 РСО АА Напечатано в России