

44 вопроса и ответа

***относительно Программы АА
по исцелению от алкоголизма***

Анонимные Алкоголики © – это содружество, объединяющее мужчин и женщин, которые делятся друг с другом своим опытом, силами и надеждами, чтобы решить свою общую проблему и помочь другим избавиться от алкоголизма.

Единственное условие для членства в АА – это желание бросить пить. Члены АА не платят ни вступительных, ни членских взносов. Мы содержим себя сами 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 здоровый, трезвый образ жизни.

© AA Grapevine, Inc.

Перепечатано с разрешения

Перепечатано с разрешения

© 2010. The A.A. Grapevine Inc., P.O. BOX 1980

Grand Central Station, New York, NY 10163-1980

© Фонд поддержки движения анонимных алкоголиков «Единство», 2013

Адрес сайта: <http://rsoaa.ru/>; mail: rsoaa@rsoaa.ru

Верстка, оформление, макет

Центральное бюро обслуживания АА России, 2013.

***Данное издание одобрено
Конференцией по общему обслуживанию АА***

Напечатано в России

Содержание

<i>Алкоголики и алкоголизм</i>	7
Что такое алкоголизм?	7
Как определить, действительно ли я являюсь алкоголиком?	8
Может ли алкоголик когда-нибудь снова научиться пить в нормальных пределах?	9
Могут ли члены АА пить хотя бы пиво?	9
Нужно ли мне вступать в АА, если у меня редко бывают запои?	10
Стоит ли мне вступать в АА, если окружающие не считают меня алкоголиком, хотя сам я вижу, что пью все больше?	11
Можно ли бросить пить, не посещая собраний, а только читая выпускаемую АА литературу?	12
Не приведет ли мое вступление в АА к тому, что все узнают, что я алкоголик?	12
Могу ли я преуспеть, бросив пить, если мне по работе приходится часто участвовать в деловых встречах в барах и ресторанах?	13
Может ли АА помочь человеку, который уже совсем опустился?	14
Вступают ли в АА алкоголики, которые уже бросили пить?	15
Что привлекает членов АА в работе с хроническими алкоголиками?	16
<i>АА - Общество трезвости</i>	17
Что такое АА?	17
Как было создано АА?	18
Есть ли в АА какие-нибудь правила?	19
Сколько стоит членство в АА?	20
Кто осуществляет руководство деятельностью АА?	20
Является ли АА религиозным обществом?	22
Призывает ли АА к воздержанию от спиртных напитков?	23
Много ли среди членов АА женщин – алкоголичек?	24
Много ли среди членов АА молодежи?	24
<i>Собрания групп</i>	25

Как можно вступить в АА?	25
Что такое «открытые» собрания?	26
Что такое «закрытые» собрания?	27
Можно ли прийти на собрание АА с друзьями или родными?	27
Как часто должны члены АА приходить на собрания группы?	28
Должны ли члены АА посещать собрания до конца жизни?	29
Где же мне взять время и на посещение собраний, и на общественную работу, и на работу с другими алкоголиками?	30
Можно ли вступить в группу АА не по месту жительства?	31
Не будет ли мне в АА нехватать и массы друзей, и массы удовольствий?	31
<i>Программа по излечению от алкоголизма</i>	32
Что такое «Двенадцать шагов»?	32
Что такое «Двенадцать традиций»?	34
Что такое «срывы»?	35
Существует ли какой-нибудь «учебник» АА?	36
Что такое «суточный план»?	37
Что такое «АА Grapevine»?	37
Почему АА помогает не всем?	38
<i>Вопросы новых членов</i>	39
Окажет ли мне АА финансовую помощь?	39
Поможет ли мне АА покончить с моими семейными неурядицами?	40
Есть ли у АА больницы или дома отдыха для алкоголиков?	41
Организует ли АА какие-нибудь вечера для своих членов?	41
Что думают об АА врачи?	42
Что думают об АА религиозные лидеры?	44
Кто занимается распространением информации об АА?	45
Новый образ жизни	46

Содружество АА было образовано в 1935 году, и за эти годы о нем слышали или читали несколько миллионов человек. Одни имеют довольно отчетливое представление о Программе АА, благодаря которой сегодня не пьют два миллиона человек. Другие же просто слышали, что АА – это нечто вроде организации, каким-то образом помогающей пьяницам бросить пить.

Данная брошюра предназначена для тех, кто хочет узнать о деятельности АА для себя, своих родственников или же просто понять, что представляет из себя это необычное общество. В предлагаемой брошюре мы приводим многие неоднократно задававшиеся нам конкретные вопросы и наши ответы на них. Они помогают лучше осветить деятельность построенного на добровольных началах и не имеющего четкой организационной структуры Общества, в которое входят мужчины и женщины, объединенные общей целью: вести трезвый образ жизни самим и помогать другим алкоголикам, обращающимся к ним за помощью, бросить пить.

Тысячи мужчин и женщин, пришедших в АА за последние годы, не являются доброхотами – альтруистами. Скорее их желание и готовность помочь другим алкоголикам можно назвать «просвещенным эгоизмом», так как, будучи членами АА, они понимают, что их собственная трезвость в огромной степени зависит от их постоянного контакта с другими алкоголиками.

Вполне возможно, что эта небольшая, написанная в сжатой форме брошюра не даст вам исчерпывающих ответов на все ваши вопросы. В таком случае найдите в справочнике адрес и телефон АА (Анонимные Алкоголики). Во многих крупных городах в телефонных книгах указывается только телефон центрального бюро или справочной службы АА, которая может быть одна на несколько групп. В небольших городах может быть всего одна группа АА, но ее телефон будет также известен

в местной справочной службе. Позвоните, и вам помогут связаться с вашей местной группой АА, члены которой с удовольствием предоставят вам дополнительную информацию. В случае же, если в вашем районе нет ни одной группы АА, обратитесь в Офис Обслуживания Содружества АА России:

Свяжитесь с нами rsoaa@rsoaa.ru сайт www.rsoaa.ru

или напишите в Штаб - квартиру АА по адресу:

Box 459, Grand Central Station,

New York, NY 10163, USA.

Можете быть уверены, что все контакты с нами строго конфиденциальны.

Если еще совсем недавно алкоголизм рассматривался как нравственное падение, то на сегодняшний день к нему в основном относятся как к болезни. Для самих же алкоголиков алкоголизм – это дело глубоко и сугубо личное, и поэтому в вопросах, задаваемых обращающимися в АА алкоголиками часто отражаются их переживания, страхи и надежды на возможность вести здоровый образ жизни.

Что такое алкоголизм?

На этот счет существует много разных мнений. Что же касается членов АА, то большинство из них сходится на том, что алкоголизм – это болезнь, и болезнь прогрессирующая, от которой невозможно излечиться полностью, но которую, как и ряд других болезней, можно поставить под контроль. Исходя из этого, многие члены АА считают, что болезнь эта представляет собой сочетание физической восприимчивости и психической зависимости от алкоголя, и что, к каким бы последствиям эта болезнь не приводила, излечиться от нее с помощью одной только силы воли невозможно.

До своего прихода в АА многие алкоголики, безуспешно пытавшиеся бросить пить, начинают считать себя людьми безвольными, а то и психически неуравновешенными. В АА же исходят из другого взгляда на алкоголизм, согласно которому алкоголики – это больные, имеющие возможность выздороветь в случае, если они будут следовать простой программе по излечению от алкоголизма, о практической пользе которой свидетельствуют более миллиона прошедших через нее мужчин и женщин.

Ничего «безнравственного» в алкоголизме, как и в любом другом заболевании, нет. И если человек заболел, то есть у него сила воли или нет, значения не имеет, так как болезнь лишила

его свободы выбора в вопросе «пить или не пить». Важно лишь, чтобы человек осознал то, что он болен, и воспользовался предлагаемой помощью. Необходимо и желание выздороветь, потому что опыт показывает, что программа АА оказывается успешной во всех тех случаях, когда алкоголики искренне стремятся бросить пить. В случаях же, когда люди сами до конца не знают, хотят ли они бросить пить, программа обычно оказывается для них бессильной.

Как определить, действительно ли я являюсь алкоголиком?

Определить это можете только вы сами. Многие нынешние члены АА вспоминают, как им говорили, что они не алкоголики, и советовали им просто развивать в себе силу воли, переменить обстановку, побольше отдыхать или найти себе какое-нибудь новое увлечение. Но эти люди в конце концов обращались в АА, так как в глубине души они понимали, что алкоголь их одолел, и были готовы попробовать всё – лишь бы освободиться от своей зависимости от алкоголя.

Некоторые из этих людей прошли через тяжелые испытания, прежде чем они поняли, что алкоголь это не для них. Они совершенно опустились, и алкоголизм привел их к воровству, лжи, изменам, а порой и к убийствам. Они плохо относились к своим обязанностям на работе, а в семейной жизни стали невыносимыми. На них ни в чем нельзя было положиться. Они опустошали себя духовно и физически.

Однако среди тех, кто обращался в АА были и другие, со значительно более благополучными биографиями. Они никогда не сидели в тюрьме, не подвергались госпитализации, а их неумеренные возлияния не были заметны ни друзьям, ни близким. Но чем больше они понимали, что такое алкоголизм, тем страшнее им становилось, и они шли в АА, не дожидаясь, пока болезнь заведет их слишком далеко.

Как говорят члены АА, есть только алкоголики и неалкоголики, а «умеренный алкоголик» - это иллюзия. И только сам человек может определить, зависит он от алкоголя или нет.

Может ли алкоголик когда-нибудь снова научиться пить в нормальных пределах?

Насколько нам известно, если человек становится алкоголиком, то это уже навсегда, и даже если он и воздерживается от употребления спиртных напитков на протяжении многих месяцев, а то и лет, вернуться к тому, чтобы просто «пропускать по рюмочке» в компании, он уже не сможет. Как только человек переступает черту, отделяющую злоупотребление алкоголем от зависимости от алкоголя, он сжигает за собой мосты. Алкоголиков, которые целенаправленно «лезут на рожон» – единицы, но отнюдь не единичные случаи, когда человек попадает в беду именно из-за своего пьянства. Бывает, что человек на какое-то время перестает пить, и ему начинает казаться, что опасность миновала, что от нескольких кружек пива или бокалов легкого вина вреда не будет. Следующий шаг – выпивать «только перед едой». И не успеет такой человек оглянуться, как, несмотря на все его старания «знать меру», у него снова начинается запой. Поэтому, исходя из опыта АА, мы отвечаем на этот вопрос следующим образом: если вы алкоголик, то контролировать свое потребление спиртных напитков на протяжении какого бы то ни было отрезка времени вы уже не сможете никогда. Отсюда два вывода: или запустить свою болезнь, со всеми вытекающими отсюда последствиями, или раз и навсегда бросить пить и начать вести здоровый и трезвый образ жизни.

Могут ли члены АА пить хотя бы пиво?

Естественно, что в АА никто ничего не разрешает, не запрещает и не проверяет, пьют члены АА или нет. Мы считаем,

что для алкоголика слишком велик риск того, что если он выпьет хоть каплю, то все его лечение пойдет насмарку. И не имеет никакого значения, что именно он пьет, виски с содовой, martini, шампанское или пиво. Для алкоголика, что бы он ни пил, одной рюмки слишком много, а двадцати рюмок – слишком мало.

Чтобы не рисковать, алкоголики должны воздерживаться от алкоголя вне зависимости от количества или крепости спиртного, даже в тех случаях, когда они считают, что могут себя контролировать. Никто, естественно, не говорит, что можно совершенно опьянеть от одной – двух бутылок пива. Просто, если человек – алкоголик, то он может вообразить, что пары бутылок пива в день ему будет достаточно. Может даже оказаться, что несколько дней или недель он и будет ограничиваться парой бутылок, но рано или поздно настанет момент, когда он решит, что уж «пить, так пить». Потом с пива или вина он перейдет на крепкие напитки и т.д. и т.п.

Нужно ли мне вступать в АА, если у меня редко бывают запои?

Большинство членов АА считает, что важно не то, как вы пьете, а сколько вы выпиваете. У многих хронических алкоголиков запои случаются раз в несколько недель, месяцев или даже лет. Бывает даже, что в промежутках между запоями их вообще не тянет к спиртному, и для того, чтобы не пить – а они все-таки предпочитают не пить – им не приходится делать над собой никаких усилий.

Но проходит какое-то время и вдруг, по причине или без нее, начинается тяжелый запой. Они пренебрегают всеми обязанностями: на работе, в семье и в общественной жизни. Запой может продолжаться только один день, а может растянуться и на несколько недель. Когда же запой кончается, человек чувствует себя разбитым, его гложет совесть, и он дает себе слово,

что больше ничего подобного с ним не повторится. И так до следующего запоя.

Как для окружающих, так и для самого запойного пьяницы остаются загадкой и сами запои, и то, с какой периодичностью они происходят. Остается непонятным и то, почему человек, который еще совсем недавно вообще не проявлял интереса к спиртному, вдруг практически теряет над собой всякий контроль.

Запойный пьяница не обязательно является алкоголиком. Однако, если человек перестанет контролировать свои поступки, если промежутки между запоями становятся все меньше и меньше, то, значит, настало время принимать меры. И признание того факта, что вы стали алкоголиком, будет первым шагом на пути к постоянной трезвости, той трезвости, которая стала нормой жизни для многих тысяч членов АА.

Стоит ли мне вступать в АА, если окружающие не считают меня алкоголиком, хотя сам я вижу, что пью все больше?

Многие члены АА вспоминают, как друзья, родные и врачи уверяли их, что они не алкоголики. Проблема усугублялась еще и тем, что сами алкоголики обычно тоже не хотят называть вещи своими именами.

Не давая же полную картину происходящего, алкоголики тем самым мешают врачам назначать необходимый курс лечения. Остается только удивляться тому, как врачам вообще удастся так часто правильно ставить диагноз.

Поэтому мы еще раз подчеркиваем, что самое важное для пьяницы – это решить, является ли он алкоголиком. Ответить на этот вопрос человек должен самостоятельно, не ожидая ответа ни от друзей, ни от родных, ни от врачей. Четко определить проблему – это значит уже наполовину решить ее. И чем раньше человек определит проблему и осознает ее, тем скорее

он начнет ее решать. Ждать же ответа от друзей – значит просто погрязать все глубже и глубже.

Можно ли бросить пить, не посещая собраний, а только читая выпускаемую АА литературу?

Были случаи, когда люди переставали пить, прочитав основные принципы нашей программы, изложенные в «Большой книге» АА, которая называется «Alcoholics Anonymous». Но в большинстве своем даже и эти люди, как только такая возможность появлялась, старались начать встречаться с другими бросившими пить алкоголиками.

Программа построена на том, что любой алкоголик только выигрывает от общения с другими алкоголиками и, приходя на собрания местной группы, может лучше понять не только, что с ним происходит, но и как с этим бороться. Приходя на собрания, человек попадает в окружение людей, как и он, на собственном опыте познавших, что такое алкоголизм, стремящихся от него излечиться и оказывающих друг другу моральную поддержку. Кроме того, собрания группы помогают людям избавиться и от одиночества, которое подчас является одной из основных причин, приводящих к алкоголизму.

Не приведет ли мое вступление в АА к тому, что все узнают, что я алкоголик?

Вся программа АА всегда строилась и строится именно на принципе инкогнито (анонимности). Большинство членов АА не имеют ничего против того, чтобы окружающие со временем узнали об их вступлении в Общество, помогающее им вести трезвый образ жизни. По традиции участники наших собраний не говорят публично о своей принадлежности к Содружеству. Разглашать же информацию о членстве в АА другого лица не имеет права никто из нас ни при каких обстоятельствах.

Это значит, что обращаясь в АА, новые члены могут быть уверены, что это не будет предано огласке никем из их новых знакомых. Старые члены Содружества прекрасно понимают важность этого момента для новых членов и помнят, как и сами они в свое время панически боялись, что кто-нибудь при людях назовет их казавшимся ужасным словом «алкоголик».

Уже вступив в Общество, бывшие «новички» порой с улыбкой вспоминают о своих былых страхах, о том, как они боялись, как бы кто не узнал, что они бросили пить. Дело в том, что когда алкоголики пьют, то слухи об их «выкрутасах» разносятся с феноменальной скоростью, и на момент прихода в АА большинство алкоголиков уже имеют репутацию «закоренелых». В большинстве случаев их алкоголизм никакой тайной ни для кого не является. Следовательно, не приходится удивляться и тому, что слухи о том, что они бросили пить, также становятся темой для разговоров.

Таким образом, поведать кому бы то ни было о своем вступлении в АА может только сам недавно вступивший в него алкоголик, однако, делать это он должен так, чтобы не повредить Содружеству АА.

Могу ли я преуспеть, бросив пить, если мне по работе приходится часто участвовать в деловых встречах в барах и ресторанах?

В наше время трудно найти область деятельности, в которой не было бы традицией пить при деловых встречах. Большинство встреч, как с реальными, так и с потенциальными клиентами, осуществляется на банкетах, коктейлях, разного рода приемах.

Многие нынешние члены АА охотно подтвердят вам, что они действительно нередко заключали крупные сделки и «обмывали» их непосредственно в барах, ресторанах, в номерах отелей, а то и в гостях в частных домах.

Многим алкоголикам, однако, как-то не приходило в голову, что огромное количество сделок заключается вообще вне всякой связи с алкоголем, равно как и то, что огромное количество признанных авторитетов в бизнесе, промышленности, науке и искусстве добились успеха без помощи алкоголя.

Многие члены АА, которые уже стали трезвенниками, признают, что использовали деловые встречи как одно из оправданий для пьянства. Теперь же, бросив пить, они обнаружили, что их работоспособность возросла, и что трезвость нисколько не помешала им заводить полезные деловые знакомства.

Пришедший в АА алкоголик со временем начинает гордиться и качеством, и объемом выполняемой им работы, и постепенно начинает понимать, что практически в любом деле самое главное – это усердие и профессионализм. Однако не исключено, что раньше, когда он еще пил, он искренне верил, что для того, чтобы добиться успеха самое важное – быть обаятельным, находчивым, веселым. Никто не станет отрицать полезности этих качеств для человека, который умеет пить, но для алкоголика одних этих качеств не достаточно, хотя бы уже потому, что он склонен сильно преувеличивать их значение.

Может ли АА помочь человеку, который уже совсем опустился?

Статистика показывает, что АА может помочь практически любому человеку, независимо от его общественного или материального положения, при том условии, что он действительно хочет бросить пить. Среди нынешних членов АА есть немало людей, которые когда-то жили в трущобах, сидели в тюрьмах и прочих исправительных заведениях.

Однако с точки зрения излечения от алкоголизма, прошлое человека не существенно, так как ключевая проблема, из-за которой человек и потерял способность разумно распоря-

жаться своей жизнью, во всех случаях одна и та же. Поэтому для членов АА критерием служит не одежда, манера речи или «солидность» (а то и просто наличие) счета в банке, а то, насколько серьезно пришедший в АА человек хочет бросить пить. Когда видно, что человек действительно решил бросить пить, то встречают его тепло. И как бы ни пострадал этот человек от своего алкоголизма, он может быть уверен, что его поймут, потому что в любой группе АА найдется немало людей, с которыми алкоголизм сыграл еще более злую шутку.

Вступают ли в АА алкоголики, которые уже бросили пить?

Большей частью в АА обращаются алкоголики, почувствовавшие, что они уже совершенно спиваются. Однако бывает, что приходят и алкоголики, бросившие – как им казалось – пить окончательно и бесповоротно. Был случай, когда в АА вступил человек, который понял, что совладать со своей тягой к спиртному ему не удастся, хотя он не пил уже лет шесть-семь, однако давалась ему эта «принудительная» трезвость нелегко. Он становился все более раздражительным, взрывался по любому пустяку и, когда совсем было решил начать пить снова, один из его друзей посоветовал ему обратиться за помощью в АА. С тех пор прошло много лет, но он до сих пор состоит в АА и говорит, что его нынешняя трезвость ни в какое сравнение не идет с теми мучениями, которые приносило ему воздержание от употребления алкоголя до его прихода в АА.

Этот случай отнюдь не уникален. Другие алкоголики тоже говорят, что «угрюмо-трезвый» образ жизни можно вести довольно долго, но что значительно лучше чувствует себя тот, кто встречается с другими алкоголиками, помогает им и пользуется их помощью. Как и все люди, алкоголики не стремятся нарочно усложнять себе жизнь, и когда возникает возможность

выбора – лечиться от алкоголизма в одиночку или с помощью АА – они, естественно, выбирают последнее.

Что привлекает членов АА в работе с хроническими алкоголиками?

Оказывая практическую помощь еще не бросившим пить хроническим алкоголикам, члены АА действуют и в собственных интересах. Главная причина заключается в том, что работая по принципам, изложенным в программе «Двенадцать шагов» они, с одной стороны, борются с собственной тягой к алкоголю, а с другой – чувствуют себя полезными и нужными окружающим. Не исключено и то, что люди, которым они помогают, как бы напоминают им об их собственном прошлом, тем самым предостерегая их от излишней самоуверенности, способной привести к рецидиву. Как бы там ни было, одно можно сказать с уверенностью: те члены АА, которые всегда готовы прийти на помощь другим алкоголикам, и сами редко тянутся к алкоголю.

Но есть и другая причина, заставляющая членов АА помогать хроническим алкоголикам. Помогая им, они как бы возвращают свой долг тем, кто когда-то помог им самим. Члены АА знают, что трезвость нельзя ни купить, ни одолжить, но, что если серьезно к ней стремиться, ее можно достичь и поддерживать сообщая, помогая вести трезвый образ жизни всем тем, кто к этому стремится.

В АА не принято «завлекать» новых членов, уговаривать людей вступать в Содружество, а также просить или принимать пожертвования от посторонних лиц.

АА - Общество трезвости

Обычно после того, как человек приходит к выводу, что он алкоголик, и что АА может ему помочь, он начинает интересоваться деятельностью, историей и организационной структурой Общества. Ниже приводятся наиболее типичные из таких вопросов и наши ответы на них.

Что такое АА?

Существуют два варианта ответа на этот вопрос. Во-первых, можно привести уже знакомое нам определение: АА – это общество, 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 - это желание бросить пить. Члены АА не платят ни вступительных, ни членских взносов. Мы сами себя содержим благодаря нашим добровольным взносам.

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

Наша основная цель – остаться трезвыми и помочь другим алкоголикам обрести здоровый, трезвый образ жизни.

«Общая проблема» – это алкоголизм. Мужчины и женщины, считающие себя членами АА, это прежде всего люди, которые были, есть и всегда будут алкоголиками, даже если у них есть и другие пагубные привычки. Они, наконец, поняли, что с алкоголем в какой бы то ни было форме им не совладать, и теперь вообще его не употребляют. Важно и то, что они излечиваются от алкоголизма не тайком и в одиночку, а открыто и вместе с другими алкоголиками. Именно благодаря «опыту», воле и общему желанию излечиться от алкоголизма, им и уда-

ется не только не пить, но чаще всего даже и не испытывать тяги к алкоголю.

Но можно привести и другой ответ на этот вопрос, то есть рассказать, как устроено Содружество. Согласно статистике в АА входит свыше двух миллионов мужчин и женщин, проживающих более, чем в 180 странах мира. Члены АА объединяются в группы, размеры которых варьируются в зависимости от размеров конкретных населенных пунктов: от нескольких непьющих алкоголиков в маленьких городках до нескольких сотен членов в больших городах.

В самых больших и густонаселенных городах таких групп может быть очень много, и у каждой из них будет свое расписание собраний. Многие группы АА проводят открытые собрания, на которые может прийти любой желающий. Однако основная форма работы АА – это закрытые собрания. На них члены Содрущества обсуждают свои проблемы, которые для непьющего человека могут быть непонятны.

Группы образуют костяк Содрущества, а проводимые ими собрания создают для алкоголика и членов их семей атмосферу понимания и дружеской помощи. На сегодняшний день во всем мире насчитывается более 113 000 групп АА (в России их около 360). В это число входят также и те сотни групп, которые действуют в больницах, тюрьмах и других заведениях и учреждениях.

Как было создано АА?

История Содрущества восходит к 1935 году, когда в город Акрон (штат Огайо) прибыл по своим делам один бизнесмен из Нью-Йорка. Он многие годы пытался бросить пить, наконец, ему это удалось и, находясь в Акроне, он решил встретиться с кем-нибудь из местных алкоголиков. Вызвано это желание было тем, что, бросив пить за несколько месяцев до своего приезда в Акрон, этот бизнесмен стал помогать другим алкоголикам,

и заметил, что, помогая другим, он и сам меньше тянется к спиртному. В Акроне ему порекомендовали встретиться с местным врачом, страдавшим от хронического алкоголизма. Встретившись и начав вместе помогать другим алкоголикам, бизнесмен и врач убедились в том, что чем больше они помогали другим, тем меньше им самим хотелось пить. Так зародилось новое движение.

До 1939 года движение развивалось медленно и у него не было ни названия, ни организационной структуры, ни своей литературы. За период с 1935 по 1939 год были созданы группы в Акроне, Нью-Йорке, Кливленде и в ряде других городов.

В 1939 году с выходом в свет книги «Alcoholics Anonymous» давшей Содружеству название, а также благодаря помощи ряда друзей - неалкоголиков, АА начало привлекать к себе внимание как в США, так и в других странах. Тогда же АА открыло и свое бюро в Нью-Йорке, которое занимается обработкой тысяч запросов и заявок на литературу, ежегодно поступающих в адрес АА.

Есть ли в АА какие-нибудь правила?

АА уникально как раз тем, что в нем – ни в группах, ни на международном уровне – нет ни устава ни каких-либо правил. Нет и правил внутреннего распорядка, в которых оговаривалась бы обязательность или периодичность посещения собраний членами АА. Естественно, однако, что в большинстве групп принято просить удалиться из собраний тех лиц, которые приходят в нетрезвом виде, или срывают проведение собрания своим поведением. Но это никак не означает, что их выгоняют: их просто просят пойти и привести себя в порядок. Если они искренне хотят бросить пить, то члены группы всегда придут им на помощь.

Сколько стоит членство в АА?

АА не накладывает на своих членов никаких финансовых обязательств. Программа АА по излечению алкоголизма доступна для всех, кто хочет бросить пить независимо от их материального достатка или полного отсутствия такового.

В большинстве групп АА принято во время собраний «пускать шапку по кругу», чтобы таким образом покрывать расходы по аренде помещения, закупки угощений (т.е. кофе, бутербродов, печенья) и т.д. В преобладающем большинстве групп стало традицией передавать часть собранных таким образом средств в национальную и в международную штаб-квартиры АА. Эти средства идут исключительно на помощь нуждающимся группам, на создание новых групп и на информирование алкоголиков, не знающих о существовании АА и имеющейся в Содружестве программе по излечению от алкоголизма.

Важно учитывать, что АА никоим образом не обязывает своих членов материально поддерживать деятельность Содружества. Более того, во многих группах четко оговаривается, что члены группы не могут вносить пожертвований, размеры которых превышают некоторую определенную сумму. И, наконец, АА полностью обеспечивает свои нужды и не принимает никаких пожертвований со стороны.

Кто осуществляет руководство деятельностью АА?

Никаких ответственных лиц или начальников, которые могли бы чем-либо распоряжаться или имели бы какую-нибудь власть, в АА нет. Однако понятно, что даже в обществах без организационной структуры существует работа, без которой не обойтись. Так, например, в каждой группе кто-то должен заниматься поисками помещения для проведения собраний, необходимо назначать время собраний и составлять для них программы, нужно заботиться о том, чтобы было кофе, бутерброды, печенье, так как это очень помогает создавать дружествен-

ную и непринужденную атмосферу и т.д. и т.п. Кроме того, во многих группах считается целесообразным возлагать на одного из членов ответственность за поддержание связей внутри АА на национальном и международном уровне.

Как только начинает создаваться новая группа, кто-нибудь из ее членов добровольно берет на себя обязанности по организации и проведению собраний. Однако, когда группа уже создана, проводятся выборы и определяется очередность, с которой каждый член группы будет – на непродолжительный срок – выполнять эти обязанности. Обычно в каждой группе есть председатель, секретарь, комитет по выработке программы собраний, комитет по закупке угощений, казначей и представитель, т.е. лицо, представляющее группу на районных и региональных собраниях АА. К общественной работе в группах привлекаются и новые члены, если они имеют за плечами определенный период жизни без алкоголя.

Необходимо также выполнять работу на национальном и международном уровне. Нужно писать книги и брошюры, издавать их, распределять их по группам, высылать отдельным лицам, поддерживать связи со старыми и новыми группами, отвечать на письма тех, кто интересуется АА и программой излечения от алкоголизма. Кроме того, требуется предоставлять информацию и оказывать содействие врачам, священнослужителям, бизнесменам, руководителям различных учреждений, устанавливать и поддерживать хорошие деловые отношения с прессой, радио, телевидением, киностудиями и прочими средствами массовой информации.

В целях обеспечения нормального развития и роста АА его основатели (а также и друзья Содружества из числа неалкоголиков) создали Совет попечителей, позднее переименованный в Генеральный совет АА (General Service Board of A.A.). Генеральный совет следит за поддержанием и развитием традиций АА, за общим направлением деятельности АА и отвечает за ка-

чество и эффективность работы штаб-квартиры АА (General Service Office) в Нью-Йорке.

Связь между Генеральным советом и группами в США и Канаде осуществляется через Конференцию по общему обслуживанию АА. (АА. General Service Conference). Генеральная конференция проводится раз в год, и ее работа продолжается несколько дней. На нее съезжается 91 делегат из районов, охваченных работой АА, 21 казначей-член Совет по общему обслуживанию АА, сотрудники штаб-квартиры и другие лица. Конференция по общему обслуживанию АА представляет собой строго консультативный орган, не имеющий полномочий ни направлять работу Содружества, ни руководить ею.

Таким образом, на вопрос о том, кто осуществляет руководство деятельностью АА, можно ответить, что АА – это уникальное демократическое движение, не имеющее практически ни четкой организационной структуры, ни руководящего органа.

Является ли АА религиозным обществом?

АА не является религиозным обществом, так как не ставит наличие какого-либо вероисповедования условием для членства. Оно также не связано ни с какими религиозными организациями или сектами, хотя многие религиозные лидеры и выступали в поддержку нашей деятельности. Среди членов АА есть католики, протестанты, иудеи, представители всех мировых религий, а также агностики и атеисты.

Несомненно то, что программа АА по излечению от алкоголизма строится на признании определенных духовных ценностей, однако каждый член АА может иметь собственные взгляды относительно подобных ценностей или же вообще о них не задумываться.

Еще до вступления в АА большинству алкоголиков приходится признать, что они зависят от алкоголя и алкоголизм ока-

зался могущественной силой. Поэтому АА рекомендует своим членам признать и то, что, если они хотят вырваться из-под власти алкоголизма, им следует призвать на помощь другую, не менее могущественную силу. Одни члены АА считают – хотя и каждый по-своему – что этой силой является Высшая Сила, то есть Бог, другие – что это сила воздействия коллектива, то есть группы АА, и т.д.

Некоторые приходящие в АА алкоголики на первых порах вообще не признают какой бы то ни было силы, кроме силы воли самого человека. Дело это сугубо личное, однако опыт показывает, что посещение собраний АА обычно вырабатывает у людей уважение и терпимость по отношению к самым разным точкам зрения по этому вопросу.

Призывает ли АА к воздержанию от спиртных напитков?

АА не относится к движениям, призывающим к какому-либо воздержанию, и, как записано в получившем широкое признание заявлении относительно основной цели Содружества, ни с кем не связано, «ни за что не борется и против чего бы то ни было не выступает». Это относится и к движениям, призывающим к воздержанию. Просто алкоголики, которые бросили пить и стремятся следовать программе АА по излечению от алкоголизма, видят в алкоголе аллерген и поэтому его не употребляют.

Многие члены АА считают, что алкоголь для них отравя, понимая при этом, что такое отношение никак не должно быть всеобщим. Они знают, что алкоголь, если им не злоупотреблять, может служить источником удовольствий и поэтому не собираются никого лишать права на эти удовольствия. Алкоголики считают, что сами они не получают от алкоголя удовольствия, а только попадают под его власть.

Много ли среди членов АА женщин – алкоголичек?

Количество женщин, обращающихся в АА за помощью в излечении от алкоголизма, растет с каждым днем. В настоящее время женщины составляют одну треть от общего числа членов АА. Что же касается новых членов АА, то процент женщин среди них постоянно увеличивается. Как и мужчины-алкоголики женщины-алкоголички представляют все без исключения классы общества, а также самые разнообразные случаи и стадии алкоголизма.

Считается, что к пьющим женщинам отношение хуже, чем к пьющим мужчинам, и неудивительно поэтому, что некоторые женщины – алкоголички считают, что они являются жертвами предвзятого отношения.

АА не делит алкоголиков на мужчин и женщин. Во всех группах женщины и мужчины абсолютно равны: все обращающиеся в АА за помощью лица, независимо от их образования, возраста, общественного или материального положения, всегда могут рассчитывать на понимание и помощь.

Много ли среди членов АА молодежи?

Мы с удовлетворением отмечаем тот факт, что все больше молодежи начинает следовать Программе АА, не дожидаясь, пока алкоголизм приведет их к трагедии. Сегодняшняя молодежь лучше осознает, что алкоголизм – это болезнь прогрессирующая и что как только человек начинает понимать, что стал алкоголиком, он должен сразу идти лечиться.

Когда-то, когда движение еще только зарождалось, было принято считать, что кандидатами в АА могут быть только люди, уже потерявшие работу, развалившие семью, полностью спившиеся и на протяжении многих лет являющиеся деклассированным элементом. Но сегодня среди лиц, обращающихся в АА немало и 20-30-летних. Некоторым же не исполнилось и 20 лет. В большинстве своем это люди, еще не потерявшие рабо-

ты, не развалившие семьи, не побывавшие ни в тюрьмах ни на принудлении. Они понимают, что если они не признают, что стали алкоголиками и нуждаются в лечении, то им предстоит все это испытать.

И людей старшего поколения, у которых в дни их молодости не было возможности обратиться в АА, и нынешнюю молодежь объединяет горячее желание излечиться от алкоголизма. Поэтому для членов АА разница в возрасте практически не существенна. И для тех и для других существенно лишь, когда они пили в последний раз – ведь именно с этой вехи ведут они отсчет своей новой жизни.

Собрания групп

Собрания групп являются основой основ АА. Во многих отношениях эти собрания настолько необычны, что могут поразить воображение не привыкшего к ним человека. С помощью приводимых ниже вопросов и ответов мы показываем, что представляют собой эти собрания, и как новые члены АА могут принять участие в их работе.

Как можно вступить в АА?

Строго говоря, в АА «не вступают», и никакого заполнения анкет для членства в АА не требуется. Более того, во многих группах не ведется даже учета членов. В АА нет ни вступительных взносов, ни членских взносов, ни взносов, пропорциональных доходам.

Чаще всего «вступление» состоит в том, что люди просто начинают ходить на собрания ближайшей к ним группы. Узнают же они о существовании таких групп по-разному. Одни добровольно решают пойти в АА, понимая, что пора покончить с пьянством и либо находят телефон местной группы в телефонном справочнике, либо пишут в Российский Совет по общему обслуживанию (PCO: rsoaa@rsoaa.ru), либо General Service Office,

Box 459 Grand Central Station, New York, NY 10163 с просьбой дать им координаты ближайшей группы. Другие же приходят в свою местную группу АА по совету друзей, врачей, родственников или духовных наставников.

Прежде, чем идти на встречу они обычно находят одного или нескольких членов АА, чтобы поговорить с ними и узнать как помогло им их участие в АА. То, что они узнают и об алкоголизме, и об АА помогает им решить, насколько серьезно они хотят бросить пить, так как желание бросить пить – это единственное требование, предъявляемое при вступлении в Содружество.

АА не занимается удерживанием в Содружестве тех, кто, посетив несколько встреч, решает, что АА для них не подходит. Может быть, кто-то из членов группы и предложит им постараться сперва взвесить все «за» и «против», но настаивать не будет. Только сам алкоголик может решить, нужно ли ему состоять в АА.

Что такое «открытые» собрания?

Открытым собранием называется собрание группы, на которое может прийти любой желающий (независимо от того алкоголик он или нет) при условии, что он не будет разглашать, кто присутствовал на встрече.

Обычно на каждом собрании есть «ведущий» и несколько выступающих. Ведущий открывает и закрывает собрание и предоставляет слово желающим выступить. Выступают обычно только члены АА. Они рассказывают о своем алкоголизме, о том, что привело их в АА, иногда говорят о том, что они думают о программе по излечению от алкоголизма или о том, что дает им трезвый образ жизни. Каждый из выступающих членов АА излагает только свою точку зрения и говорит только от своего имени.

После выступления подаются кофе, прохладительные напитки, печенье, пирожные, и присутствующие начинают общаться между собой.

Что такое «закрытые» собрания?

На закрытых собраниях присутствуют только члены местной группы АА или находящиеся в данном районе члены других групп. Цель проведения закрытых собраний заключается в предоставлении членам АА возможности обсуждать конкретные стадии их алкоголизма, то есть то, что по-настоящему могут понять только алкоголики.

Эти собрания проходят в самой непринужденной обстановке, и любой член группы может не стесняясь принять участие в разговоре. Закрытые собрания особенно важны для новых членов АА, так как именно на таких собраниях они могут задавать свои наболевшие вопросы и прибегать к опыту тех алкоголиков, у которых уже есть опыт излечения от алкоголизма.

Можно ли прийти на собрание АА с друзьями или родными?

В большинстве групп принято приглашать на открытые собрания всех желающих независимо от того, являются ли они членами АА (однако лучше сперва обратиться с этим вопросом к той группе, на собрание которой вы собираетесь пойти). Новым членам советуют приводить с собой своих жен, мужей или друзей, так как, поняв программу по излечению от алкоголизма, они смогут существенно помочь алкоголику бросить пить раз и навсегда. Многие алкоголики всегда приходят на собрания со своими мужьями или женами, и они активно участвуют в общественной работе своей местной группы. Напомним, что по существующей традиции, на закрытые собрания могут приходить только сами алкоголики.

Как часто должны члены АА приходить на собрания группы?

Когда-то, на вопрос о том, какой длины должны быть у человека ноги, Авраам Линкольн дал ответ, который стал классическим: «лишь бы до земли доставали».

По аналогии можно ответить, что никакой регулярности или периодичности посещения собраний никто в АА не устанавливает, лишь бы человек посещал столько собраний, сколько считает для себя необходимым. Большинство членов АА посещает не менее одного собрания в неделю и считает, что этого достаточно для того, чтобы следовать программе и не терять связи с группой. Другие же – особенно если они живут там, где собрания проводятся почти каждый вечер – стараются не пропустить ни одного. И, наконец, бывает, что некоторые члены АА подолгу не приходят на собрания.

Когда новичкам часто с дружеским участием советуют не пропускать собрания, то исходят при этом из того, что, как имело случай убедиться большинство членов АА, вести трезвый образ жизни легче тем, кто посещает собрания регулярно. Многие алкоголики по собственному опыту знают, что если они перестают посещать собрания, то иногда снова начинают пить.

Чем больше у новичков завязывается контактов со старыми членами АА, чем чаще они посещают собрания группы – особенно в первые недели и месяцы своего пребывания в АА – тем лучше. Это дает им возможность быстрее найти тех, кто прошел через то же, что и они и кто в силу этого может помочь им лучше понять программу и как ею пользоваться применительно к своему случаю.

Практически нет алкоголиков, которые бы рано или поздно не попробовали вести трезвый образ жизни самостоятельно.

Однако в большинстве случаев это оказывается делом малоприятным, а то и невозможным. Поэтому, если посещение собраний помогает человеку и не пить, и приятно проводить досуг, то вероятно ему стоит последовать примеру тех, кто советует не пропускать собраний.

Должны ли члены АА посещать собрания до конца жизни?

Нет, не должны. Но, как заметил один член АА, большинству из нас этого хочется, а для некоторых из нас это необходимо. Большинству алкоголиков не нравится, когда им говорят, что они должны что-либо делать на протяжении значительного отрезка времени. На первый взгляд может показаться, что перспектива посещения собраний АА до конца жизни – это чересчур большая нагрузка.

Однако надо помнить, что в АА никто ни к чему не принуждает, и у каждого есть свобода выбора самому решать, что делать и чего не делать. Это относится в первую очередь и к самому главному вопросу – следует ли вообще стремиться к излечению от алкоголизма с помощью АА.

Основная причина, по которой алкоголики посещают собрания АА, заключается в том, что им требуется помощь, если они хотят начать вести трезвый образ жизни не когда-нибудь, то есть завтра, через неделю или через десять лет, а непосредственно сейчас, сегодня. Алкоголикам мало дела до того, что будет завтра, или в течение всей оставшейся жизни, потому, что единственное подвластное им время – это «сейчас», «сегодня». Для них важно быть трезвыми в данный момент, а о будущем они смогут позаботиться, когда это будущее станет настоящим.

Поэтому алкоголики, делающие все для того, чтобы быть трезвыми уже «сегодня», вряд ли будут пропускать собрания. И если исходить из того, что каждый новый день, наступая, ста-

новится тем «сегодня», когда алкоголик хочет быть трезвым, то вряд ли можно найти что-либо общее между этим «сегодня» и «долгосрочными обязательствами».

Где же мне взять время и на посещение собраний, и на общественную работу, и на работу с другими алкоголиками?

Когда мы еще пили, мы, в большинстве своем, особо о времени не задумывались и находили время, как только представлялась возможность выпить. Тем не менее, некоторых членов АА поражает, что трезвость тоже требует времени. Если новый член – типичный алкоголик, ему будет хотеться быстро наверстать упущенное время: начать усердно трудиться на работе, уйти в радости семейной жизни, на которые он слишком долго не обращал внимания, начать выделять время на светскую или церковную жизнь. Вот и думает такой новый член АА: для чего же тогда трезвость, если не для того, чтобы жить нормальной, полноценной жизнью.

Но, во-первых, АА – это не таблетки, которые можно принимать, оставаясь внутри пассивным, а во-вторых, следует учиться опыт тех, кто с помощью программы уже добился успеха. За редким исключением, все те мужчины и женщины, которые в высшей степени довольны, что бросили пить - это люди регулярно посещающие собрания, не отлынивающие от работы с другими алкоголиками, нуждающимися в помощи, с большим интересом участвующие в проводимых группой мероприятиях. Эти люди трезво и беспристрастно оглянулись на время, убитое в барах, на свои прогулы, на снизившуюся работоспособность, на раскаяние и головную боль по утрам с похмелья и поняли, что если теперь за это надо «расплачиваться» и посвящать по несколько часов работе в интересах собственной же трезвости – то, право же, это того стоит.

Можно ли вступить в группу АА не по месту жительства?

Этот вопрос обычно задают те, у кого есть серьезные причины опасаться, что соседи узнают, что они алкоголики. Случается, например, что кто-то работает под началом лиц, не имеющих ни малейшего представления об АА и резко отрицательно относящихся к тем, кто открыто говорит, что страдает от алкоголизма. В подобных случаях, даже те, кто очень хотел бы бросить пить, вступить в АА и с его помощью вести трезвый образ жизни, опасаются обращаться в ближайшую к ним группу.

Естественно, что каждый сам вправе решать, в какую именно группу ему вступать. Конечно, удобнее всего вступить в ближайшую группу, так как это, вероятно, самый простой способ покончить со своим алкоголизмом. Дело в том, что те, кто обращается за помощью в АА, чаще всего и так уже считаются пьяницами и, когда они бросают пить, это тоже рано или поздно становится известно окружающим. Вряд ли начальство или соседи будут с раздражением относиться к тому, что помогает их сослуживцу или знакомому вести трезвый образ жизни, будь то местная группа АА или же группа АА, находящаяся в пятидесяти милях.

Трудно представить себе и то, чтобы в наше время кого-либо выгоняли с работы или подвергали остракизму за то, что он не пьет. Опыт многих тысяч членов АА убедительно свидетельствует о том, что новым членам АА лучше не беспокоиться о реакции окружающих, а обратиться за помощью в ближайшую к ним группу АА.

Не будет ли мне в АА нехватать и массы друзей, и массы удовольствий?

Лучшим ответом на этот вопрос является опыт сотен тысяч мужчин и женщин, уже вступивших в АА. Они подвергли

эти понятия переоценке и считают теперь, что до того, как они пришли в АА, они не знали ни настоящей дружбы, ни настоящих удовольствий. Многие алкоголики обнаружили, что день, когда они признали свою зависимость от алкоголя, стал настоящим праздником для их лучших друзей, которым было больно смотреть на их мучения. Естественно, важно отличать друзей от случайных приятелей в барах. Может быть, что алкоголику, у которого, скорее всего, таких приятелей немало, их какое-то время и не будет хватать. Но вместо них у него появятся сотни новых знакомых по АА, люди, которые поймут его, примут в свой круг и помогут ему постоянно оставаться трезвым.

Мало кто из членов АА согласится променять удовольствия, которые дает ему трезвый образ жизни, на сомнительные удовольствия своего прошлого.

Программа по излечению от алкоголизма

Уже на самых первых собраниях новым членам предстоит услышать про «Двенадцать шагов», «Двенадцать традиций», «Большую книгу», «срывы» и про целый ряд других специфических понятий, принятых в АА. Ниже мы разбираем эти понятия и объясняем, почему они так часто звучат в выступлениях членов АА.

Что такое «Двенадцать шагов»?

Двенадцать шагов представляют собой сердцевину программы АА по излечению от алкоголизма. Это не отвлеченные теории, они вобрали в себя опыт первых членов АА, к которому они пришли методом проб и ошибок. В них изложены те взгляды и принципы, которые, как считали первые члены АА, помогли им прийти к трезвому образу жизни. Однако эти шаги ни в коем случае не являются обязательными.

Тем не менее, опыт показывает, что те члены АА, которые стремятся следовать шагам и применять их в своей повседневной жизни, получают от АА намного больше, чем те, кто относится к ним без особого интереса. Существует мнение, что строго и неотступно следовать всем шагам практически невозможно. Может это и так, в том смысле, что шаги представляют собой совершенно новое для большинства алкоголиков отношение к жизни. Но все же многие члены АА считают, что тем, кто хочет вести трезвый образ жизни, без шагов не обойтись.

Ниже приводится текст «Двенадцати шагов», опубликованный в книге «Alcoholics Anonymous», которая вобрала в себя коллективный опыт АА.

- 1. Мы признали свое бессилие перед алкоголем – признали, что потеряли контроль над собой.*
- 2. Пришли к убеждению, что Сила, более могущественная, чем мы, может вернуть нам здравомыслие.*
- 3. Приняли решение препоручить нашу волю и нашу жизнь Богу, как мы Его понимали.*
- 4. Глубоко и бесстрашно оценили себя и свою жизнь с нравственной точки зрения.*
- 5. Признали перед Богом, перед собой и каким-либо другим человеком истинную природу наших заблуждений.*
- 6. Полностью подготовили себя к тому, чтобы Бог избавил нас от наших недостатков.*
- 7. Смиренно 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 всем этим людям ущерб, где только возможно, кроме тех случаев, когда это могло повредить им или кому-либо другому.*
- 10. Продолжали самоанализ, и когда мы ошибались, сразу признавали это.*

11. Стремилась путем молитвы и размышления углубить соприкосновение с Богом, как мы Его понимали, 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.

Что такое «Двенадцать традиций»?

«Двенадцать традиций» – это принципы, которые рекомендуются использовать для того, чтобы обеспечить существование и рост тех тысяч групп, которые образуют Содружество. В их основу положен опыт первых групп, приобретенный в критический для становления движения период.

Важность традиций состоит в том, что они напоминают и старым и новым членам АА, что по сути своей АА – это общество мужчин и женщин, во главу угла ставящих свою собственную трезвость и помощь тем, кто к трезвости стремится.

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, каким он может выражать себя в нашем групповом сознании. Наши лидеры всего лишь облеченные доверием исполнители, они нами не управляют.

3. Единственное условие для того, чтобы стать членом АА – это желание бросить пить.

4. Каждая группа должна быть вполне самостоятельной, за исключением дел, затрагивающих другие группы или АА в целом.

5. У каждой группы есть лишь одна главная цель – донести наши идеи до тех алкоголиков, которые все еще страдают.

6. Группе АА никогда не следует поддерживать или представлять имя АА для использования какой-либо родственной организации или посторонней компании, чтобы проблемы, связанные

с деньгами, собственностью и престижем не отвлекали нас от нашей главной цели.

7. Каждой группе АА следует полностью опираться на собственные силы, отказываясь от помощи извне.

8. Содружество Анонимных Алкоголиков должно всегда оставаться непрофессиональным объединением, однако наши службы могут нанимать работников, обладающих определенной квалификацией.

9. АА, как таковому, никогда не следует обзаводиться жесткой системой управления; однако мы можем создавать службы или комитеты и советы, непосредственно подчиненные тем, кого они обслуживают.

10. АА не придерживается какого-либо мнения по вопросам, не относящимся к его деятельности, поэтому имя АА не следует вовлекать в какие-либо общественные дискуссии.

11. Наша политика во взаимоотношениях с общественностью основывается на привлекательности наших идей, а не на пропаганде; мы должны всегда сохранять анонимность во всех наших контактах с прессой, радио и кино.

12. Анонимность – духовная основа всех наших Традиций, постоянно напоминающая нам о том, что главным являются принципы, а не личности.

Что такое «срывы»?

Бывает, что человек, ведущий с помощью АА трезвый образ жизни, вдруг начинает пить. В АА рецидивы подобного рода принято называть «срывами». Происходят они и с теми, кто не пьет несколько недель или месяцев, и с теми, кто не пил уже несколько лет. Почти все члены АА, которые сами прошли через «срывы», сходятся на том, что беспричинных «срывов» не бывает. То кто-нибудь, признавший, что он алкоголик, постарается об этом забыть и сам уверенно сочтет, что «он знает меру», то кто-нибудь перестанет ходить на собрания и поддерживать отношения с членами группы, или настолько уйдет в дела

или светскую жизнь, что забудет о важности трезвости. Бывает, что кто-то от переутомления, работы без отдыха, захочет «расслабиться» и т.д.

Другими словами, в большинстве своем «срывы» просто так не случаются.

Существует ли какой-нибудь «учебник» АА?

Таких «учебников», то есть книг в АА есть четыре. Первая такая книга, выпущенная в 1939 году, а затем – в новых редакциях – в 1955, 1976 и 2001 гг., это «Анонимные Алкоголики» («Alcoholics Anonymous»), известная также как «Большая книга». В ней собраны рассказы 42 типичных алкоголиков, сумевших окончательно бросить пить с помощью АА. В этой книге даются рекомендации и излагаются принципы, которые, по мнению первых членов АА, сыграли основную роль в том, что они смогли побороть в себе тягу к спиртному.

Вторая книга – «Двенадцать Шагов и Двенадцать Традиций» («Twelve Steps and Twelve Traditions») – была опубликована в 1953 году. В ней один из основателей АА Билл У. дает свою интерпретацию тех принципов, на которых вот уже сколько лет строится и индивидуальная, и групповая работа в АА.

Третья книга – «АА взрослеет» («Alcoholics Anonymous Comes of Age») – была выпущена в 1957 году и представляет собой краткий исторический очерк деятельности Содружества на протяжении первых двух десятилетий его существования.

Четвертая книга – «Как это видит Билл» («As Bill Sees It» (в первом издании – «The A.A. Way of Life»)) – это избранные отрывки из работ Билла У.

Эти книги (переведенные на русский язык) и другую литературу АА можно купить как на группах, так и заказав их по почте в ЦБО АА России.

Что такое «суточный план»?

Под «суточным планом» понимается основной подход АА к проблеме постоянной трезвости. АА не призывает алкоголиков давать «клятву верности» на всю жизнь или торжественно обещать не пить «завтра». Алкоголики еще до своего прихода в АА убеждаются в том, что как бы искренне они не обещали себе воздерживаться от спиртного «в будущем», они все равно умудряются забывать свои обещания и напиваться.

Члены АА понимают, что самое сложное – это быть трезвым «сейчас» и всецело сосредотачиваются на том, чтобы не пить на протяжении конкретных, данных суток. «Вчера» уже прошло, «завтра» это абстракция, «но сегодня, – говорит себе алкоголик – сегодня я не выпью ни капли. Завтра может быть меня и потянет, может быть завтра я и выпью. Но пусть сперва это «завтра» наступит, а там видно будет. Пока же самое важное – это не пить сегодня, на протяжении данных суток».

АА подчеркивает, что помимо этого «суточного плана», важны также и три принципа, которые новые члены АА скорее всего многократно слышали еще до своего прихода в АА. Приведем эти принципы: «первым делом главное», «главное – не суетиться» и «живи и давай жить другим». Определив с помощью своих принципов свое отношение к проблеме алкоголизма и постоянно помня о них, алкоголик обычно значительно облегчает себе задачу ведения нормальной, трезвой жизни.

Что такое «AA Grapevine»?

Так называется ежемесячный журнал карманного формата, предназначенный как для самих алкоголиков, так и для всех тех, кто хочет воспользоваться опытом АА. Редколлегия журнала целиком состоит из членов АА, а сам журнал является единственным международным периодическим изданием Содружества.

Отдельные номера журнала обычно можно прочитать на собраниях групп, однако большинство членов АА предпочитает регулярно получать журнал по подписке.

Почему АА помогает не всем?

АА может помочь только тому, кто признает, что он алкоголик, искренне хочет бросить пить, ставит эту цель во главу угла и не забывает о ней ни на минуту.

Что же касается тех, кто сомневается в самом факте своего алкоголизма или не расстается с мечтой когда-нибудь снова пить, «знать меру», – то им АА обычно помочь не может.

Большинство наркологов считают, что ни один настоящий алкоголик никогда уже не сможет «знать меру». Это – непреложный факт, и алкоголики должны его понять и усвоить. Кроме того, алкоголики должны хотеть бросить пить.

Бывает, что алкоголик приходит в АА, какое-то время воздерживается от спиртного, но постепенно начинает забывать, что он алкоголик, со всеми вытекающими отсюда последствиями. Одно то, что он не пьет, преисполняет его чрезмерной уверенностью в своих силах, и он решает вновь начать экспериментировать с алкоголем. К чему приводит алкоголиков подобное экспериментирование можно предсказать с абсолютной точностью: болезнь прогрессирует, и их пьянство начинает приобретать все более тяжелые формы.

Вопросы новых членов

АА ставит перед собой одну – единственную основную цель, однако достижение этой цели нередко способствует решению и целого ряда проблем. Ниже приводятся вопросы, задаваемые иногда новыми членами АА и наши ответы на них.

Окажет ли мне АА финансовую помощь?

Многие обращающиеся за помощью в АА алкоголики страдают не только от алкоголизма, но и от создавшегося у них тяжелого материального положения. И вполне понятно, что некоторые из них втайне надеются, что АА сможет каким-либо образом помочь им выпутаться из висящих на них долгов.

Но еще самые первые члены АА убедились в том, что способность алкоголика бросить пить и разрешить свои проблемы, усугубившиеся неумеренным потреблением спиртного, никак не связана с наличием или отсутствием у данного алкоголика денег.

Оказалось, что ни отсутствие денег, ни даже тяжелый груз долгов не являются препятствием для алкоголиков, искренне и серьезно решивших научиться жить, не прибегая к спиртному. И как только они решают свою основную проблему – проблему алкоголизма – все прочие проблемы, включая и те, что были связаны с деньгами, также начинали разрешаться. Одни члены АА смогли поправить свое материальное положение в относительно короткие сроки и добиться феноменального успеха. Другим же пришлось немало потрудиться, прежде чем они смогли встать на ноги. Таким образом, можно сказать, что АА существует только ради одной цели, и что достижение этой цели никак не зависит от того, сколько у кого денег.

Естественно, что любой член группы может пригласить нового члена в ресторан, купить ему костюм или одолжить какую-то сумму денег, однако это ни в коем случае не должно

создавать у нового члена впечатления, будто АА – это богатая благотворительная организация.

Поможет ли мне АА покончить с моими семейными неурядицами?

Алкоголизм часто усугубляет семейные неурядицы, способствует тому, что даже мельчайшие раздражители приводят к серьезным конфликтам, выявляет в людях отрицательные стороны характера и ухудшает материальное положение семьи. У многих обращающихся в АА алкоголиков семейная жизнь успела превратиться в кошмар. Одни алкоголики, придя в АА, внезапно понимают, что в этом есть и их вина, искренне стремятся поправить положение, восстановить нормальные отношения в семье. Другие же – независимо от того есть ли на то причины – испытывают по отношению к своим семьям чувство горькой обиды.

Почти все без исключения новые члены АА, искренне стремящиеся следовать программе по излечению от алкоголизма, восстанавливают нормальные отношения в семье. Часто между такими алкоголиками и членами их семей впервые устанавливаются прекрасные отношения. Бывает, конечно и так, что уже ничего не поправить, и человеку приходится по-новому взглянуть на то, как ему жить дальше. Впрочем, в большинстве случаев все кончается благополучно. Опыт показывает, что если алкоголик приходит в АА только для того, чтобы в семье все было спокойно, а не потому, что он искренне хочет бросить пить, то ему непросто будет отказаться от спиртного. На первом месте должно быть именно желание бросить пить. А протрезвев окончательно, алкоголик сможет реалистично взглянуть и на все прочие свои проблемы, и увеличит вероятность того, что сможет их успешно решить.

Есть ли у АА больницы или дома отдыха для

алкоголиков?

Нет, ни больниц, ни домов отдыха у АА нет. По существующей традиции АА не располагает ни медработниками, ни медцентрами и подобных услуг никогда не предлагает. Придерживаясь традиции не предоставлять услуг, предлагаемых другими организациями, АА четко следует своей основной цели, заключающейся в том, чтобы помогать алкоголикам, стремящимся вести трезвый образ жизни.

В ряде районов члены АА создали комитеты, которые договариваются с местными больницами о том, чтобы они принимали алкоголиков с направлениями от этих комитетов. Однако члены комитетов выступают как частные лица, а не как представители АА.

В некоторых районах отдельные члены или целые группы АА открывают дома отдыха, куда принимаются, в основном, только что ознакомившиеся с программой новые члены АА. Прекрасно понимая стоящие перед алкоголиками проблемы, владельцы или заведующие подобных домов отдыха часто оказываются в состоянии помочь новым членам АА в первый, самый трудный период, когда они только что встали на путь трезвости. Однако такие дома отдыха, даже если в них работают люди, которым АА помогло бросить пить, никак не связаны с АА. АА никогда не имеет ничего общего с деловыми предприятиями.

Организует ли АА какие-нибудь вечера для своих членов?

В большинстве своем члены АА люди общительные, компанейские (что, вероятно, и послужило одной из причин, по которой они стали алкоголиками), и собрания групп АА обычно проходят оживленно и непринужденно.

В силу того, что единственная цель Содружества – помочь алкоголикам бросить пить, никакой официальной программы увеселительных мероприятий АА никогда не создавало. В ряде районов члены АА в частном порядке открывают клубы для членов своих групп. По существующей традиции эти клубы не связаны с АА и все делается для того, чтобы эти клубы с АА не ассоциировались и не отождествлялись.

В других районах, где клубов нет, группы устраивают обеды в честь различных юбилеев, пикники, новогодние вечера и прочие подобные мероприятия. В некоторых больших городах члены АА регулярно вместе обедают и общаются по выходным дням.

Что думают об АА врачи?

С самых первых дней своего существования АА пользуется дружеским расположением и поддержкой со стороны врачей, знакомых с программой АА по излечению от алкоголизма. Вероятно, именно врачи, более чем представители какой-либо другой профессии, в состоянии оценить насколько ненадежными оказались другие подходы к проблемам алкоголизма. АА никогда не считало свой подход за единственно верный, однако программа АА столь часто давала плоды там, где другие методы оказывались несостоятельными, что на сегодняшний день во многих местах именно врачи являются наиболее яркими поборниками программы АА.

В какой-то мере об отношении врачей к АА говорит и то, что когда в 1951 году Американская ассоциация работников здравоохранения присуждала знаменитую награду Ласкера, одним из награжденных стало и Содружество АА. Награда была присуждена «в знак официального признания успехов АА в лечении от алкоголизма как болезни и искоренение предвзятого отношения к алкоголикам».

В ряде районов АА – явление еще новое и неизвестное, и не все врачи знакомы с программой АА. Однако посмотрим, что говорят об АА крупнейшие светила в области медицины. Ниже приведены отрывки из заявлений некоторых из них.

В 1967 году Американская ассоциация врачей заявила о том, что членство в АА по-прежнему является наиболее эффективным методом лечения от алкоголизма, сославшись при этом на доктора Рут Фокс, ведущего авторитета в области алкоголизма, бывшую в то время директором по вопросам медицины Национального совета по проблемам алкоголизма: «Совершенно очевидно, что с помощью тысяч своих групп и 300 000 бросивших пить алкоголиков (на сегодняшний день их свыше 2 млн. человек), АА смогло помочь большему числу лиц, чем все мы вместе взятые. Для пациентов, которые могут и хотят обратиться в АА, оно может оказаться единственной формой терапии».

«Я с огромным уважением отношусь к работе АА, к его настрою, к его столь необходимой философии взаимопомощи. И везде, где только заходит речь об АА, я неустанно, будь то в частной беседе или в выступлении перед публикой, выражаю АА свою поддержку».

Карл Менинджер, врач Менинджер Фаундэйшн.

«В деле излечения от алкоголизма нет, вероятно, ничего более важного, чем научить человека жить в гармонии с самим собой, со своей семьей, научить его по-настоящему верить в собственные силы. Это становится возможным тогда, когда человек уже научился разбираться в себе и установил тесные отношения с теми, чей опыт сходен с его опытом. Поэтому, в частности, необходимо, чтобы лечащий врач сотрудничал с АА».

Д-р. Марвин А. Блок, член Комитета по вопросам зависимости от алкоголя и наркотиков Американской ассоциации врачей.

Что думают об АА религиозные лидеры?

Вряд ли есть в наше время какое-либо другое массовое движение, которое бы пользовалось такой сильной поддержкой со стороны духовенства всех мировых религий, как АА. Как и врачей, духовных наставников человечества давно уже серьезно беспокоит проблема алкоголизма. Многим из них приходилось слышать, как порядочные люди, искренне обещавшие воздерживаться от употребления алкоголя, нарушали свое обещание уже через несколько часов, дней или недель. Священники старались помочь алкоголикам, сочувствовали им, пытались войти в их положение, взывали к их совести – но ничто не помогало.

Поэтому не случайно, что представители самых разных вероисповеданий с таким теплом относятся к АА, и это несмотря на то, что АА предлагает людям определенный образ жизни, а не догматы официальной церкви. Вот что говорили об АА некоторые духовные наставники:

Из периодического издания иезуитов «The Directors Bulletin», выходящего в Сент - Луис, штат Миссури.

«Отцу Доулингу из церкви Куинз Ворк представилась редкая возможность познакомиться с движением АА. Он сообщает, что вся работа АА строится на самоотречении, смирении, благотворительности, добром примере и создании условий для нового типа проведения досуга. В движении АА представлены все вероисповедания. Могу уверить читателей, что ни одна посвященная АА статья или книга не дает и десятой доли того представления, которое дает личное знакомство с отдельными членами или с группой АА, когда вы можете сами убедиться в том, какой гармонии достигли в своей духовной, семейной и деловой жизни люди, у которых все было вкривь и вкось».

*Из материалов Ливинг Черч, Епископал
(The Living Church, Episcopal)*

«Принцип АА – не помогая другим, нельзя помочь и самому себе – это принцип поистине христианский. Сами члены АА называют его принципом «страхования». Благодаря этому «страхованию», его крайне необычным, но, тем не менее, действенным лечебным свойствам, сотни мужчин и женщин, которые шли к тому, чтобы совершенно спиться, смогли восстановить свое физическое, душевное и духовное здоровье, вновь обрели чувство собственного достоинства».

Кто занимается распространением информации об АА?

Отношения АА с внешним миром традиционно строятся на факте привлекательности АА, нежели на принципе саморекламы. АА никогда не стремится к рекламе, но всегда готово оказать максимум содействия серьезным журналистам – сотрудникам радио, прессы, телевидения, киностудий и других средств массовой информации – желающим получить информацию о программе АА по излечению от алкоголизма.

На национальном и международном уровне информацию об АА предоставляет Комитет по информированию общественности (Public Information Committee) Совета по общему обслуживанию АА (General Service Board of A.A.) Существуют и комитеты на местах, задачей которых является предоставление местным средствам массовой информации данных об АА, с тем, чтобы услугами АА могли воспользоваться проживающие в этих районах алкоголики.

АА глубоко благодарно всем своим друзьям, старанием которых АА обрело такое признание. АА также искренне благодарит все средства массовой информации, с пониманием и уважением относящихся к основополагающему для АА принципу сохранения инкогнито своих членов.

АА подчеркивает, что внутри Содружества, на собраниях и в отношениях между собой члены АА не пользуются инкогнито.

Новый образ жизни

Образ жизни можно по-настоящему понять только изнутри, так как с точностью описать его не представляется возможным. Любая брошюра, стремящаяся развернуть перед читателем широкую, увлекательную, но поневоле общую картину того, что представляет собой программа АА, обязательно оставит ряд его вопросов без ответа, и так и не дает ему возможности ответить до конца на основной для него вопрос: то ли это, чего я ищу? Пойти же по другому пути и представить читателю сухой и полный перечень всех элементов программы, значило бы дать ему лишь оболочку программы, но никак не ее суть.

Программа АА – это программа новой жизни, жизни без алкоголя, приведшая к трезвости сотни тысяч мужчин и женщин, отнесшихся к ней с искренней заинтересованностью. Она с успехом используется людьми самого разного общественного положения и профессий по всему миру.

Мы надеемся, что эта брошюра ответила хотя бы на самые основные ваши вопросы относительно АА. Если у вас есть другие вопросы, мы постараемся ответить на них так же, как мы отвечали и на вопросы в этой брошюре, то есть, исходя исключительно из нашего опыта в деле излечения от алкоголизма. Обратитесь в ближайшую к вам группу АА или напишите нам по адресам:

General Service Office, Box 459,
Grand Central Station, New York, NY 10163.

Совет по обслуживанию АА России (PCO АА России)

rsoaa@rsoaa.ru ; <http://www.rsoaa.ru>

44 вопроса и ответа относительно Программы АА по исцелению от алкоголизма

перевод с английского

Перепечатано с разрешения

© 2010. The A.A. Grapevine Inc., P.O. BOX 1980

Grand Central Station, New York, NY 10163-1980

© Фонд поддержки движения анонимных алкоголиков «Единство», 2013

Адрес сайта: <http://rsoaa.ru/>; mail: rsoaa@rsoaa.ru

Верстка, оформление, макет

Центральное бюро обслуживания АА России, 2013.

*Данное издание одобрено
Конференцией по общему обслуживанию АА*

Напечатано в России