

Знакомьтесь: А.А.

введение в Программу
выздоровления А.А.

одобрено Генеральной Конференцией
по обслуживанию А. А.

выздоровление

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*

Copyright © 1984
Alcoholics Anonymous World Services, Inc.
475 Riverside Drive
New York, NY 10115

Mail address:
Box 459, Grand Central Station,
New York, NY 10163

www.aa.org

Все права сохраняются за их владельцем
Адрес Содружества Анонимных Алкоголиков в России:
129128, Москва 128, а/я 33.
Напечатано в России

www.foaa.ru

Знакомьтесь: А. А.

введение в Программу
выздоровления А.А.

Решать только Вам

Если вам кажется, что у вас проблемы, связанные с пьянством, или что употребление алкоголя достигло той точки, когда это начинает вас беспокоить, то скорее всего вам будет интересно ознакомиться с деятельностью Анонимных Алкоголиков и с предлагаемой нами Программой выздоровления от алкоголизма. Возможно, прочитав эту брошюру, вы решите, что АА вам не подходит. В таком случае мы вам советуем всего лишь непредвзято отнестись к затронутым здесь вопросам. Внимательно рассмотрите то, как вы пьете, в свете сведений, почерпнутых на этих страницах. Определите сами для себя, действительно ли алкоголь стал для вас проблемой. И помните, что вас всегда с радостью ждут в АА тысячи мужчин и женщин, которые оставили свои алкогольные проблемы позади и теперь ведут «нормальный» продуктивный трезвый образ жизни. Членами АА являются тысячи мужчин и женщин, которые оставили свои алкогольные проблемы позади и теперь ведут «нормальный», то есть, продуктивный и трезвый образ жизни. И помните, что если вы захотите вступить в АА, мы всегда будем вам рады.

Кто мы такие

Все мы, члены АА, являемся мужчинами и женщинами, которые обнаружили и признали, что со своей тягой к спиртному нам не совладать. Мы поняли, что должны жить без алкоголя, если хотим отворотить несчастье от себя и наших близких.

Будучи членами местных групп, работающих в тысячах населенных пунктов, мы являемся частью неформального международного Содружества, которое охватывает около 150 стран. Основная цель у нас одна: оставаться трезвыми самим и помогать тем, кто обращается к нам с просьбой помочь им бросить пить.

Мы не связаны ни с каким объединением, политическим направлением или вероисповеданием, никого не исправляем и не занимаемся никакими реформами. Сделать трезвыми весь мир мы также не собираемся. Мы рады новым членам, но никого не вербуем. Если нас просят поделиться своим опытом решения проблемы алкоголизма - мы это делаем, но никому его не навязываем.

В АА можно встретить людей самого разного возраста, с разным образованием, общественным и материальным положением. Некоторые из нас пили на протяжении долгих лет, прежде чем осознали, что уже не в силах бороться со своей тягой к алкоголю. Другие, к счастью, воспользовались этим пониманием значительно раньше, пока еще были молодыми или только начали пить.

То, до чего нас довел алкоголь, тоже проявлялось по-разному. Кто-то обратился в АА, уже вконец опустившись, кто-то потерял собственность, семью, чувство собственного достоинства, опустился настолько, что жил в трущобах. Некоторые из нас неоднократно побывали в тюрьмах и на принудительном лечении в больницах. Наше поведение было преступным по отношению к семьям, работодателям, к самим себе и к обществу в целом.

Но и те из нас, кто никогда не попадали ни в тюрьмы, ни на принудительное лечение, чье употребление спиртного еще не довело ни до потери работы, ни до развала семьи, в конце концов также осознали, что алкоголь мешает нам нормально жить. И когда мы обнаружили, что не способны жить без алкоголя, то тоже обратились за помощью в АА.

В нашем Содружестве есть представители всех основных религий, и многие религиозные лидеры способствовали росту АА. Среди нас

есть даже атеисты и, как они себя называют, агностики. Однако наличие веры или формальная принадлежность к какой бы то ни было религии или церкви не является условием, необходимым для членства.

Всех нас объединяет общая для всех нас проблема - алкоголь. То что мы встречаемся, общаемся и сообща помогаем другим алкоголикам, каким-то образом помогает и нам самим оставаться трезвыми и избавляет от навязчивого стремления выпить, от той силы, которая в свое время подчиняла себе всю нашу жизнь.

Мы не считаем, что только наш подход к проблеме алкоголизма является единственно правильным. Просто мы убедились, что Программа АА помогает как нам самим, так и практически каждому вновь пришедшему, если он честно и искренне хочет бросить пить.

Благодаря АА мы научились лучше разбираться в себе и в природе алкоголизма. Мы стараемся никогда не забывать того, что узнали, поскольку похоже, что это и есть тот самый ключ к решению проблемы сохранения нашей трезвости. А для нас сохранение трезвости должно всегда оставаться на первом месте.

Что мы узнали об алкоголизме

Прежде всего мы узнали, что проблема алкоголизма - одна из старейших в истории человечества. Лишь относительно недавно новые подходы к ее решению начали давать свои результаты. Сегодня, к примеру, врачам известно об алкоголизме гораздо больше, чем их предшественникам каких-то два поколения тому назад. Они уже дают определение проблемы и изучают ее в деталях.

Хотя в АА и не существует никакого «официального» определения алкоголизма, большинство из нас согласно с тем, что для нас его можно определить, как сочетание непреодолимого физического влечения с психической одержимостью. Другими словами, у нас отчетливо проявлялось физическое желание употреблять алкогольные напитки в количествах, превышающих все разумные пределы и приводивших к потере контроля над собой. У нас не только возникало неудержимое желание выпить, но и поддавались мы этому желанию ча-

стенку в самое неподходящее время. Мы не знали когда (или как) остановиться. Подчас у нас даже не хватало здравого смысла, чтобы вообще не начинать пить.

Став алкоголиками, мы убедились на собственном тяжком опыте, что одной силы воли, какой бы большой она у нас не была в отношении других вопросов, было явно недостаточно, когда дело касалось воздержания от алкоголя. Мы давали зарок не пить в течении какого-то времени, мы давали торжественные обещания, мы переходили с одних алкогольных напитков на другие, пытались пить только в определенные дни или часы, но ни один из наших методов не срабатывал. Рано или поздно мы умудрялись напиться не только когда не хотели пить, но и тогда, когда это явно противоречило всяческому здравому смыслу.

Мы прошли через периоды полного отчаяния, когда были уверены, что с нашей психикой что-то не в порядке. Мы ненавидели себя за то, что по нашей вине страдали наши родные и близкие, что мы загубили собственные таланты. Нас часто охватывали приступы жалости к себе, и мы заявляли, что нам уже ничто не поможет.

Сейчас мы смеемся, вспоминая все это, но тогда нам было не до смеха.

Алкоголизм - это болезнь

Теперь мы готовы признать, что в случае с нами это действительно болезнь, и болезнь прогрессирующая, от которой невозможно «вылечиться» полностью, но остановить развитие которой - как останавливают развитие других болезней - можно. Мы считаем, что в этой болезни нет ничего постыдного, если только по-честному взглянуть на проблему и постараться как-то ее решить. Мы совершенно открыто признаем, что у нас аллергия на алкоголь, и что простой здравый смысл нам подсказывает держаться подальше от источника нашего заболевания.

Теперь-то мы понимаем, что как только человек переступает ту не-

видимую черту, которая отделяет пьянство от алкоголизма, он навсегда превращается в алкоголика. Нам пока что не известно ни одного случая, когда бы алкоголик смог снова выпивать «только по праздникам». Поэтому мы исходим из того непреложного факта, что «если уж кто-либо стал алкоголиком, то это - навсегда».

Мы также убедились в том, что особого выбора у алкоголиков нет: если они не прекращают пить, то болезнь прогрессирует и наверняка приведет их на самое дно, в тюрьмы, в больницы и прочие заведения, а то и преждевременно сведет их в могилу. Единственное спасение - это полностью прекратить пить и не брать в рот ни капли никакого спиртного. Если алкоголики готовы последовать этому совету и воспользоваться предлагаемой помощью, то перед ними может открыться совершенно новая жизнь.

Было время, когда мы были убеждены: чтобы контролировать употребление алкоголя нам необходимо одно единственное - остановиться после определенного количества рюмок - второй или пятой и т.д. Лишь постепенно мы пришли к пониманию, что напиваемся не из-за второй, пятой, или десятой рюмки, а из-за самой первой! Именно первая рюмка запускала нашу карусель. Именно она вызвала цепную реакцию алкогольного мышления, что и приводило нас к неуправляемому пьянству.

В АА на этот счет бытует выражение, что «для алкоголика тысячи рюмок - слишком мало, а одной - слишком много.»

Многие из нас ещё до того, как бросить пить, убедились на собственном опыте, что «принудительная трезвость» - вещь малопривлекательная. Некоторым удавалось не пить по нескольку дней, недель или даже лет. Но мы ощущали себя мучениками, да и радости от такого воздержания было немного. Мы начинали проявлять раздражительность в отношениях с родными и сослуживцами и по-прежнему не могли дождаться, когда же нам снова можно будет пить.

Теперь же, став членами АА, мы относимся к трезвости иначе. Мы наслаждаемся чувством свободы, ощущением независимости даже от тяги к спиртному. Поскольку нам не приходится ожидать, что мы сможем пить нормально когда-либо в будущем, все наши помыслы целиком сосредоточены на том, как жить полноценной жизнью без алкоголя сегодня. Своего «вчера» нам никак не изменить, а «завтра», когда оно наступает, все равно становится «сегодня». Потому-то нас и интересует только это «сегодня». Мы прекрасно знаем из опыта, что даже распоследние алкоголики способны не брать в рот спиртного целые сутки, хотя для этого им и пришлось бы откладывать выпивку час за часом, а то и минута за минутой. Главное - они узнают,

что ее можно отложить на какое-то время.

Первое время, когда мы только услышали про АА, нам казалось невероятным, что кому-то из настоящих алкоголиков удавалось хоть когда-либо обрести тот трезвый образ жизни, о котором нам рассказывали старые члены АА. Некоторые из нас были склонны считать, что пьют они как-то «по-другому», что их случай «особый», что если другим АА и помогало, то им самим оно точно помочь не сможет. Были среди нас и те, кто еще не испытал на себе всех ужасов алкоголизма; они рассуждали, что возможно и сами способны справиться со своей зависимостью, а АА годится для хронических алкоголиков.

Наш опыт в АА научил нас двум важным вещам. Во-первых; все алкоголики сталкиваются с одними и теми же основными проблемами, независимо от того, занимают ли они ответственные посты в крупных корпорациях, или же побиваются, чтобы наскрести себе на кружку пива. Во-вторых, мы убедились в том, что Программа АА по излечению от зависимостей успешно работает практически для любого алкоголика, если тот искренне хочет по ней работать, независимо от особенностей его социального и материального положения, образа жизни в прошлом или способов употребления спиртного.

Принятие решения

Прежде чем обрести чувство безопасности благодаря новому образу жизни без употребления алкоголя, все мы должны были принять одно крайне важное решение. Мы должны были взглянуть на себя и на свой алкоголизм честно и непредвзято. Нам было необходимо признать свое бессилие перед алкоголем. Для некоторых из нас это оказалось наитруднейшим делом из всех, с которыми мы когда-либо сталкивались.

Мы не слишком-то много знали о самом алкоголизме. У нас были свои представления по поводу слова «алкоголик», и оно у нас связывалось с опустившимся пропойцей и изгоем. Мы считали, что это означает наличие слабой силы воли или слабого характера. Поэто-

му некоторые из нас никак не могли признать, что они алкоголики, а если и признавали, то с оговорками.

Однако же для большинства из нас стало большим облегчением узнать, что алкоголизм является болезнью. Мы увидели, что здравый смысл подсказывает что-то предпринять по поводу недуга, который грозил нас уничтожить. Мы перестали обманывать и других и себя, убеждая в той мысли, что с алкоголизмом можно справиться в одиночку, когда все факты говорили обратное.

С самого начала нас заверили, что никто не сможет нам сказать, являемся ли мы алкоголиками: ни врачи, ни священники, ни наши мужья или жены. Необходимо, чтобы признание исходило от нас самих. Нам предлагалось проанализировать известные лишь факты из собственной жизни. Наши друзья и родные, возможно, понимали природу наших проблем, однако определить наверняка, в состоянии ли мы еще контролировать свою тягу к спиртному способны только мы сами.

Мы часто спрашивали, как можно отличить, являемся ли мы настоящими алкоголиками, однако нам отвечали, что никаких четких способов определения этого не существует. Тем не менее, оказалось, что определенные показательные симптомы все же есть. Так, если мы напивались, когда нам этого совершенно не хотелось, или мы пили все больше и больше, а удовольствие от этого получали все меньше - то, скорее всего, это и были признаки той болезни, которую мы называем алкоголизмом. Вспоминая случаи из собственной пьяной жизни, а также их последствия, большинство из нас смогло обнаружить и дополнительные причины, по которым можно было распознать правду о себе.

Вполне естественно, что перспектива жизни без спиртного представлялась нам безрадостной. Мы боялись, что наши новые знакомые в АА окажутся либо занудами, либо, хуже того, религиозными фанатиками. Вместо этого оказалось, что они такие же люди, как и мы, обладающие к тому же особым даром относиться к нашим проблемам не с осуждением, а доброжелательно и с пониманием.

Нас интересовало, что нам придется делать, чтобы оставаться трезвыми, во что нам обойдется вступление в АА и кто руководит организацией на местах и в целом. Оказалось, что членство в АА не накладывает никаких обязательств, что здесь никого не принуждают проходить через какие-то официальные ритуалы или следовать предписанному образу жизни. Узнали мы также и о том, что в АА не платят ни вступительных, ни членских взносов, а чтобы покрыть расходы на аренду помещений, чай, сладости и литературу АА во

время собраний по кругу пускается «шляпа». Но даже и такие добровольные пожертвования не являются обязательными для членства в АА.

Очень скоро нам становится ясно, что организационная структура АА сведена к минимуму и что тут нет никакого начальства.

Организацией собраний занимаются выборные представители группы, которых регулярно переизбирают, чтобы в служение приходили новые люди. Такой принцип «ротации» очень распространен в АА.

Как оставаться трезвым

Каким же образом удастся нам вести трезвый образ жизни в таком неформальном объединении?

Ответ заключается в том, что однажды придя к трезвости, мы стараемся сохранить ее и перенимаем успешный опыт тех, кто пришел в АА раньше нас.

Их опыт предоставляет нам определенные «инструменты» и рекомендации, которые мы вольны по своему усмотрению либо взять на вооружение, либо отвергнуть. Так как в нашей теперешней жизни для нас самым главным является трезвость, мы считаем, что было бы разумно последовать опыту, предлагаемому теми, кто своим собственным примером продемонстрировал реальную действенность Программы АА в избавлении от алкогольной зависимости.

Суточный план

Вместо того, чтобы давать клятвы и обещать, что мы «никогда» не притронемся к спиртному, мы просто стараемся следовать тому, что в АА называется «суточным планом». Мы стараемся поддерживать трезвость на протяжении данных конкретных суток, то есть, просто стремимся прожить еще одни сутки без алкоголя. Если мы ощущаем сильную потребность выпить, мы с ней не боремся, но и не поддаемся ей. Мы всего лишь «переносим» выпивку на завтра.

Во всем, что касается алкоголя, мы стараемся быть максимально честными и смотреть на вещи реалистично. Если нас тянет выпить - а по прошествии нескольких месяцев пребывания в АА эта тяга обычно ослабевает - мы спрашиваем себя, а стоит ли эта конкретная выпивка всех тех последствий, которые мы уже испытывали в прошлом. Мы понимаем, что если нам захочется напиться, мы вполне можем это сделать, и что выбор, пить или не пить, целиком остается за нами. Самым важным является то, что мы стараемся признать следующий факт: сколько бы времени ни прошло с тех пор как мы бросили пить, мы всегда будем алкоголиками, а алкоголики, насколько нам известно, уже никогда не смогут пить понемногу или как здоровые люди.

Перенимаем мы и другой успешный опыт «старожилов АА». Мы стараемся регулярно ходить на собрания своей группы. Никаких правил, делающих посещения этих собраний обязательными, не существует, да и объяснить, чем и как выступления членов группы, их рассказы о себе, улучшают наше состояние, получается тоже не всегда. Тем не менее, большинство из нас считает, что посещение собраний и иные неформальные отношения с членами группы крайне важны для поддержания нашей трезвости.

Двенадцать Шагов

Придя в АА, мы сразу услышали о Программе «Двенадцать Шагов» выздоровления от алкоголизма. Мы узнали, что Шаги представляют собой попытки первых членов АА описать их собственный опыт перехода от неуправляемого употребления алкоголя к трезвости. Мы открыли, что ключевыми факторами в этом, похоже, являются смирение и упование на силу более могущественную, чем наша собственная. Некоторые члены АА предпочитают называть ее «Бог», однако нам было сказано, что это личное дело - каждый волен понимать эту «Силу», как ему угодно. Так как в пору употребления спиртного алкоголь явно оказался сильнее нас, приходилось признать, что мы, вероятно, не способны с ним справиться самостоятельно и имеет смысл обратиться за помощью куда-то еще. По мере роста в АА каждый из нас обычно приходил к более ясному и серьезному пониманию этой более могущественной Силы. Но было оно сугубо личным - без какого-либо принуждения со стороны.

Наконец, мы заметили из Двенадцатого Шага и из опыта более старших членов АА, что работа с обращающимися в АА за помощью алкоголиками является эффективным способом укрепления нашей собственной трезвости. Каждый из нас, по мере возможности, старался поделиться своим опытом с новыми членами, помня при этом, что ответить на вопрос, являются ли они алкоголиками, могут только они сами.

Мы также руководствовались и опытом тех многочисленных членов АА, которые привнесли новый смысл в три ставших уже привычными поговорки или девизы. «Первым делом - главное» является одним из них и напоминает нам о том, что, как бы мы не хотели и не старались, мы не можем добиться всего сразу, и что в нашем стремлении перестроить свою жизнь каждый раз мы должны перво-наперво помнить о главном, то есть, о трезвости, а уж потом решать остальные проблемы.

Второе выражение из тех, что обрели для алкоголиков новое значение - «главное не суетиться». Многие из них частенько страдают от того, что проявляют излишние суету и нетерпение везде, за что бы они ни брались, тогда как опыт показывает, что алкоголики должны и могут научиться соизмерять свое рвение.

Третье выражение - «живи и давай жить другим» - служит посто-

янным напоминанием алкоголикам о том, что независимо от стажа трезвости они все равно не могут позволить себе проявления нетерпимости в отношениях с другими людьми.

Помогают в выздоровлении от алкоголизма и выпускаемые АА книги и брошюры. Вскоре после прихода в Общество у большинства из нас появилась возможность прочитать об опыте АА в книге «Анонимные Алкоголики». В ней первые члены АА рассказывают о себе и о тех принципах, благодаря которым - как они считали- им удалось освободиться от алкогольной зависимости. В поисках решений и вдохновения многие члены АА, остающиеся трезвыми уже долгие годы, вновь и вновь обращаются к этой и еще четырем нашим книгам. АА также издает ежемесячный международный журнал «АА Grapevine» , предназначенный как для новичков, так и для ветеранов Содружества.

Поскольку по сути АА представляет собой определенный образ жизни, мало кому из нас удавалось с абсолютной точностью указать, как и в чем конкретно помогают нам в сегодняшней трезвости различные элементы Программы по исцелению от алкоголизма. Каждый из нас толкует и применяет эту Программу по-своему. Однако все мы можем засвидетельствовать, что, в отличие от многих иных способов, Программа АА действительно помогла нам обрести трезвость. Но как и за счет чего это происходит - до конца не понимают даже те члены АА, которые живут в трезвости вот уже много лет. Они говорят, что просто приняли Программу «на веру», и, в то же время, стараются передать эту веру тем людям, которые все ещё продолжают слишком хорошо убеждаться на собственном опыте, каким разрушительным образом действует алкоголь на алкоголика.

Всем ли помогает Программа А.А.?

Мы считаем, что Программа АА выздоровления от алкоголизма помогает практически всем, кто желает бросить пить. Это относится и к тем, кто считает, что пойти в АА их заставили силой. Многие из нас впервые обратились в АА под давлением возникавших из-за ал-

коголя неприятностей в отношениях с окружающими или по работе, а уже потом принимали собственное решение остаться.

Мы видели, как кое-кто из алкоголиков какое-то время оступался, прежде чем «въехать» в Программу. Были и такие, кто только на словах следовал многократно испытанным принципам Программы, благодаря которой трезвый образ жизни сегодня ведут более двух миллионов алкоголиков - одних слов обычно не бывает достаточно.

Наш собственный опыт и наблюдения показывают, что, как бы низко не пал алкоголик, на каком бы социальном или экономическом уровне он ни находился, АА предлагает выход к трезвости из лабиринта алкоголизма. Большинству из нас отыскать его было не сложно.

На момент прихода в АА у многих из нас была куча серьезных проблем - неприятности с деньгами, на работе, дома, собственный тяжелый характер. Но мы скоро убеждались, что в центре всех наших проблем был алкоголизм. И как только мы решали эту главную проблему, нам удавалось успешно разобраться и со всеми остальными. Не всегда все решения достигались простым путем, но на трезвую голову найти их оказывалось легче.

«Новое измерение»

Было время, когда многие из нас считали, что если бы не алкоголь, жизнь была бы вообще невыносимой. Мы не могли себе даже представить, что существует жизнь без спиртного. Сегодня, благодаря Программе АА, мы отнюдь не чувствуем себя «обделенными». Напротив, мы считаем, что нас «освободили», и испытываем такие чувства, как если бы в нашу жизнь было добавлено новое измерение. У нас появились новые друзья, новые горизонты, новые взгляды. После стольких лет отчаяния и безысходности многие из нас впервые ощутили, что только теперь и начали жить. Мы рады поделиться опытом этой новой жизни с любым человеком, который все еще страдает от алкоголизма, как когда-то страдали мы сами, но стремитесь вырваться из мрака к свету.

Алкоголизм является одним из самых серьезных заболеваний в

мире. Подсчитано, что от него страдают миллионы мужчин и женщин, возможно, без необходимости, ибо выход есть.

Мы, члены АА, рады возможности поделиться своим опытом трезвости с любым, кто попросит о помощи. Однако мы прекрасно понимаем: что бы мы ни говорили, ничего не изменится, пока человек сам не будет готов признать, как это сделали когда-то мы сами: «Алкоголь одолел меня полностью, и я хочу, чтобы мне помогли».

Как связаться с А.А.?

Помощь АА предоставляется безвозмездно и не накладывает на обращающихся за ней никаких обязательств. Группы АА можно отыскать во многих частях земного шара: в городах, поселках, деревнях. Адреса и телефоны АА (Анонимных Алкоголиков) можно найти в телефонном справочнике, а узнать о расписании собраний можно у врачей, медсестер, служителей церкви, сотрудников газет и милиции или работников наркологических центров, знающих о нашей Программе. Если же ваши поиски ни к чему не приведут, то напишите в Фонд обслуживания АА России (129128, Москва, а/я 33) или Штабквартиру АА (G.S.O., Box 459, Grand Central Station, New York, N. Y. 10163. USA), и вам помогут связаться с ближайшей к вам группой.

Если вы живете в сельской местности или в регионе, где нет ни одной группы АА, вам пришлют сведения об опыте «одинок», которые бросили пить, самостоятельно следуя принципам и Программе АА.

Кто бы ни обращался в АА, они могут быть совершенно уверены, что их анонимность не будет нарушена.

Если вы считаете, что у вас есть проблемы с употреблением алкоголя, и искренне хотите бросить пить, то более чем два миллиона мужчин и женщин смогут подтвердить вам, что АА нам помогло и что вряд ли на свете отыщется причина, по которой оно не должно бы помочь и вам.

12 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 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, собой и каким-либо другим человеком истинную природу наших заблуждений.
6. Полностью подготовили себя к тому, чтобы Бог избавил нас от всех наших недостатков.
7. Смиренно просили Его исправить наши изъяны.
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.

12 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 все 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. Содружество Анонимных Алкоголиков должно всегда оставаться непрофессиональным объединением, однако наши службы могут нанимать работников, обладающих определенной квалификацией.
9. Содружеству АА никогда не следует обзаводиться жесткой системой управления; однако мы можем создавать службы или комитеты, непосредственно подчиненные тем, кого они обслуживают.
10. Содружество 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. 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.

Группа АА

... там, где все начинается

одобрено Генеральной Конференцией
по обслуживанию А. А.

**Как работает группа.
Как и с чего начинать**



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*

*Copyright © by The A.A. Grapevine, Inc.
reprinted with permission*

Copyright © 1965; 1990; 2005
Revised 2005

Reflecting Actions of The 2005 General
Service Conference

Alcoholics Anonymous World Services, Inc.
475 Riverside Drive
New York, NY 10115

www.aa.org

Все права сохраняются за их владельцем
Адрес Содружества Анонимных Алкоголиков в России:
129128, Москва 128, а/я 33.
Напечатано в России

www.foaa.ru

Группа АА

... там, где все начинается

Как работает группа
Как и с чего начинать

СОДЕРЖАНИЕ

Как пользоваться этой брошюрой	6
Единственная цель	7
Важность анонимности	8
Введение	10
Группа... Здесь берет начало структура обслуживания АА	
Что такое группа АА	12
Как стать членом группы	13
Чем различаются открытые и закрытые собрания	13
Какие виды собраний проводят группы АА	13
Домашняя группа	15
Рекомендуемый порядок проведения собрания	16
Самообеспечение: Седьмая Традиция	16
Чай, кофе и Содружество	17
Как работает группа АА	
Как создать новую группу АА	18
Как назвать группу	18
Чем занимаются члены группы	19
Какие «облеченные доверием слуги» (должностные лица) нам необходимы	20
Структура обслуживания внутри группы АА	22
Председатель	23
Секретарь	23
Казначей	24
Представитель группы по общему обслуживанию (ПГО)	25
Представитель группы в интергруппу	26
Ответственный за журнал «Грейпвайн»	26
Ответственный за литературу	26

Зачем нужен координационный комитет	27
Как помочь новичкам	27
Взаимоотношения группы АА с общественностью	
Как представители служебных комитетов служат АА	29
Представитель по связям с исправительными учреждениями	29
Представитель по связям с лечебными учреждениями	29
Представитель по связям с общественностью	30
Представитель по сотрудничеству с профессиональным сообществом	31
Принципы выше личностей	
Принцип ротации	32
Что такое хорошо информированное групповое сознание	33
Инвентаризация группы АА	33
Рабочие собрания	34
О тех самых проблемах группы ...	35
Группа и Содружество в целом	
Что такое Центральный Офис Обслуживания?	37
Какое место занимает группа АА в структуре Содружества?	38
Чем занимается Центральный Офис Обслуживания?	38
Кто в Центральном Офисе Обслуживания главный?	39
Как принимаются «решения», влияющие на жизнь АА?	39
На какие средства существуют всемирные службы АА	40
На что тратятся ваши пожертвования	40
Как группы могут помочь Центральному Офису Обслуживания?	40
Что можно получить в Центральном Офисе Обслуживания?	41
Что такое интергруппа и как она работает?	42
Чем занимается интергруппа	43
<i>Чем НЕ занимается Содружество</i>	44

АА и проблема алкоголизма	45
«Сотрудничество без присоединения»	45
АА и другие организации	46
Другие вопросы об АА и ответы на них	46
Двенадцать Шагов Анонимных Алкоголиков	48
Двенадцать Традиций Анонимных Алкоголиков	49
Двенадцать Традиций (развернутая форма)	50
Двенадцать Принципов всемирного обслуживания АА (развернутая форма)	53

Как пользоваться брошюрой

Назначение этой брошюры - служить удобным справочником и сборником рекомендаций для группы АА, а не указывать кому бы то ни было, что нужно делать. Она дополняет «Руководство по обслуживанию АА», «Справочник для групп АА» и другую литературу Содружества, которая описывает отдельные стороны жизни группы более детально.

Для удобства брошюра составлена так, чтобы охватить четыре ключевых момента:

1. Что такое группа АА.
2. Как работает группа.
3. Взаимоотношения группы с обществом.
4. Место группы в общей структуре АА.

В оглавлении, по возможности, детально перечислены вопросы, связанные с деятельностью групп, ответы на которые можно найти в тексте брошюры. Если вам нужна более подробная информация, пожалуйста, обращайтесь в Центральный Офис Обслуживания АА, где вам всегда готовы помочь всем, чем могут.

Единственная цель

Пятая Традиция:

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

Некоторые предсказывают, что Содружество АА вполне может стать новым лидером духовного пробуждения во всем мире. Говоря так, наши друзья проявляют искренность и благородство. Но мы, члены АА, должны призадуматься: для большинства из нас такая щедрая дань уважения, такое грандиозное пророчество очень даже может оказаться опьяняющим напитком, - стоит нам только и впрямь поверить, что это и есть истинная цель АА, мы начнем вести себя соответственно.

Исходя из этого, наше Общество будет предусмотрительно хранить верность своей единственной цели - нести наши идеи алкоголикам, которые все еще страдают. Так давайте же не будем поддаваться горделивому предположению, что, раз уж Бог даровал нам способность успешно справляться с чем-то одним, значит, нам суждено стать проводниками спасительного милосердия для всех людей».

Один из основателей АА Билл У., 1955 г.

Важность анонимности

Двенадцатая Традиция:

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

Каково назначение анонимности в АА? Почему о ней часто говорят как о самой надежной защите Содружества, гарантирующей его дальнейшее существование и рост?

На уровне прессы, радио и телевидения анонимность подчеркивает равенство всех членов АА. Анонимность служит тормозом для нашего легко раздувающегося эго, для нашей ошибочной убежденности в том, что нарушение анонимности кому-то поможет, для нашей жажды личной известности или власти. Но самое главное - Традиция Анонимности напоминает нам: важны сами идеи АА, а не тот, кто несет их людям.

На личном уровне анонимность обеспечивает всем членам АА конфиденциальность — защиту, которая особенно важна для новичков, ведь они могут не решаться обратиться за помощью в АА, если у них есть причина полагать, что общественности станет известно об их алкоголизме.

С точки зрения теории принцип анонимности выглядит ясным и понятным, но применять его на деле не всегда просто. Далее приведены некоторые общие рекомендации, выработанные на основе группового опыта АА, которые могут оказаться полезными.

Сохранение анонимности на общественном уровне

Выступая на радио, телевидении или снимаясь в кино как члены АА, мы избегаем показывать свои лица и называть фамилии. В печатных изданиях указывается только наше имя и первая буква фамилии.

Выступая как члены Содружества на собраниях вне АА, мы также называем только свое имя и первую букву фамилии. (см. брошюру АА *«Выступая на собраниях вне АА»*).

Мы не пишем «АА» на почтовых конвертах, даже при переписке со службами АА. В материалах, вывешиваемых на наших досках объ-

явлений, а также в текстах, печатаемых в наших программках, которые доступны широкой публике, мы пропускаем фамилии, личные титулы и звания всех членов АА.

Понимание анонимности на групповом уровне

При общении внутри группы мы можем использовать фамилии. В то же время мы уважаем право других членов сохранять свою личную анонимность в такой форме и в такой степени, в каких им угодно. Некоторые группы составляют список имен и телефонных номеров, добровольно предоставленных их членами; но такие списки предназначены только для внутреннего пользования.

Мы не пересказываем ничьих личных откровений, услышанных на собраниях АА. Слово «анонимные» в названии нашего Содружества - это обещание хранить секреты друг друга. Кроме того, единственная история выздоровления, которой мы действительно можем поделиться - наша собственная.

В своих личных контактах с неалкоголиками (или с теми, у кого, на наш взгляд, могут быть проблемы с алкоголем) мы можем свободно называть себя выздоравливающими алкоголиками, не разглашая имен других членов АА; впрочем, и здесь осторожность не помешает. В данном случае наша открытость может помочь нам в распространении идей АА.

Мы избегаем делать видеозаписи бесед или собраний АА, которые могли бы стать достоянием общественности. Согласно рекомендациям Генеральной Конференции по общему обслуживанию АА 1980 года, членам АА разумнее проводить беседы лично, ведь при видеозаписи возникает соблазн поставить личность выше принципов, что способствовало бы развитию в нашем Содружестве «звездной болезни».

Более подробная информация об этой важной Традиции приведена в брошюре «*Как понимать анонимность*».

Введение

Первый Принцип обслуживания АА гласит: *«В делах всемирного обслуживания АА высшие полномочия и окончательная ответственность всегда должны оставаться за коллективным сознанием всего нашего Содружества»*

Группа АА - - решающий голос Содружества.

АА называют организацией с перевернутой структурой, поскольку «конечная ответственность и наивысшие полномочия во всемирном обслуживании АА принадлежат группам, а не попечителям, Совету по общему обслуживанию или Центральному Офису Обслуживания АА в Нью-Йорке». (См. брошюру *«Двенадцать Принципов всемирного обслуживания АА в иллюстрациях»*).

Вся структура АА основана на участии и групповом сознании отдельных групп. Деятельность каждой группы оказывает волновой эффект на все Содружество АА. Поэтому мы всегда осознаем и свою личную ответственность за поддержание собственной трезвости, и ответственность группы за донесение идей АА до страдающих алкоголиков, обращающихся к нам за помощью.

В АА отсутствует централизованная власть; есть лишь минимальная организационная структура и горстка Традиций вместо законов. Как сказал в 1960 году один из основателей АА Билл У., «...мы подчиняемся (Двенадцати Традициям) добровольно потому, что нам это необходимо, и мы этого хотим. Секрет их власти, вероятно, заключается в том, что эти дарующие жизнь рекомендации рождаются из жизненного опыта, и основаны на любви».

Содружество АА обретает форму благодаря коллективному голосу отдельных групп и их представителей на Генеральной Конференции по общему обслуживанию, деятельность которой направлена на достижение единодушия в жизненно важных для Содружества вопросах. Каждая группа функционирует независимо, за исключением дел, затрагивающих другие группы или АА в целом.

Основную работу в группах АА выполняют алкоголики, которые сами выздоравливают в Содружестве. Каждый из нас, членов АА, имеет право делать свое дело в Содружестве так, как он сочтет наилучшим с точки зрения Двенадцати Традиций АА. Это означает, что работа нашего Содружества основана на принципах демократии, когда все планы действия для группы одобряются большинством голосов. Мы не поручаем какому-нибудь отдельному человеку действовать от имени группы или Анонимных Алкоголиков в целом.

Каждая группа уникальна, как отпечаток пальца; а подход к распространению идей АА различен не только в разных группах, но и в разных регионах. Действуя автономно, каждая группа прокладывает свой собственный курс. Чем лучше информированы члены группы, тем она сильнее и сплоченнее, и тем больше уверенности в том, что, когда новичок обратится за помощью, рука АА всегда будет рядом.

Большинство из нас не могут выздороветь без группы. Как говорил Билл У., «К каждому члену АА приходит понимание, что он — лишь малая частица огромного целого... Он узнает, что, если личные стремления и амбиции могут навредить группе, их нужно заглушать в себе. Нам становится ясно: чтобы выжил отдельный человек, должна выжить группа».

Группа... здесь берет начало структура обслуживания АА.

Что такое группа АА

В развернутой форме Третьей Традиции ясно сказано: «Нам следует принимать всех, страдающих от алкоголизма. Поэтому мы не можем отказывать никому из тех, кто желает излечиться. Членство в АА никогда не должно связываться с денежными соображениями или с умением приспособливаться. Любые два-три алкоголика, собравшиеся вместе с целью поддержания трезвости, могут называть себя группой АА, при условии, что как группа они не входят в какую-либо другую организацию».

В «Двенадцати Принципах всемирного обслуживания» (Принцип Двенадцатый, Гарантия Шестая) содержится более подробное разъяснение сущности группы АА:

- за несоответствие принципам АА не должно предусматриваться никаких наказаний;
 - не должно быть никаких обязательных взносов – только добровольные пожертвования;
 - ни один член Содружества не может быть исключен из него – каждый имеет право самостоятельно решать, быть ли ему членом АА;
 - каждая группа АА ведет свои внутренние дела по собственному усмотрению; единственное требование к группам – избегать действий, могущих навредить Содружеству в целом;
- и, наконец,*
- любая группа алкоголиков, собравшихся вместе с целью поддержания трезвости, может называть себя группой АА, при условии, что как группа она не преследует иных целей и не входит в какую-либо другую организацию.

Некоторые члены АА собираются в специализированные группы - мужские, женские, молодежные, для медработников, гомосексуа-

листов и так далее. Если все члены группы - алкоголики и ее двери открыты для всех ищущих помощи алкоголиков, независимо от их профессии, пола и иных различий, и удовлетворяют всем остальным условиям, определяющим группу АА, то они могут называть себя группой АА.

Группам АА рекомендуется зарегистрироваться в Центральном Офисе Обслуживания, а также в региональных и окружных службах и местных интергруппах (местных центрах обслуживания).

Как стать членом группы

«Единственное условие для того, чтобы стать членом АА - это желание бросить пить» (Третья Традиция). Таким образом, членство в группе не требует никаких формальностей. Точно так же, как мы считаемся членами АА, если называем себя таковыми, мы считаемся и членами группы, если заявляем об этом - и продолжаем ходить на ее собрания.

Чем различаются открытые и закрытые собрания

Как говорится в нашей Преамбуле, цель всех собраний групп АА - дать их членам возможность «делиться друг с другом опытом, силой и надеждой, чтобы решить свою общую проблему и помочь другим избавиться от алкоголизма». Для этого группы проводят как открытые, так и закрытые собрания.

Закрытые собрания предназначены только для членов АА и для тех, у кого есть проблемы с алкоголем и «желание бросить пить».

Открытые собрания доступны для всех, кого интересует наша Программа выздоровления от алкоголизма.

И на тех, и на других собраниях ведущий может попросить присутствующих при обсуждении ограничиться теми вопросами, которые имеют отношение к выздоровлению от алкоголизма.

И открытые, и закрытые собрания групп АА проводят члены Содружества, которые и определяют формат этих собраний.

Какие виды собраний проводят группы АА

Наша Четвертая Традиция гласит: *«Каждая группа должна быть вполне самостоятельной, за исключением дел, затрагивающих другие группы или АА в целом»*. Поэтому вполне предсказуемо, что собрания каждой из многих тысяч наших групп носят своеобразный характер.

Наиболее распространены следующие виды собраний:

1. *Обсуждение заданной темы.* Член АА, который служит «веду-

щим» или «председателем» собрания, - будь оно открытое или закрытое, - открывает его в обычном порядке и выбирает тему для обсуждения. Темы для многих собраний берутся из Большой Книги, книг «Двенадцать Шагов и Двенадцать Традиций», «Как это видит Билл» и журнала «Грейпвайн». Вот список некоторых рекомендуемых тем:

- «принятие» или «признание»
- свобода через трезвость
- принципы и личности
- страх (или неясные страхи)
- капитуляция
- благодарность
- гнев
- готовность
- честность
- подход к жизни
- обиды
- возмещение ущерба
- смирение
- терпимость.

2. *Спикерское собрание.* На таком собрании один или несколько заранее выбранных членов АА делятся своим опытом, как это описано в Большой Книге. Выступающие рассказывают, какими они были, что с ними случилось и какими они теперь стали.

Руководствуясь рекомендациями, принятыми групповым сознанием, некоторые группы предпочитают, чтобы у выступающих был определенный минимальный срок непрерывной трезвости. Спикерские собрания часто бывают открытыми.

3. *Собрание для новичков.* Обычно его ведет более или менее опытный член группы. Собрание часто проходит в форме вопросов и ответов и призвано помочь новичкам в группе. (Центральный Офис Обслуживания распространяет «Руководство по проведению собраний для новичков»).

4. *Собрания по Шагам, Традициям и Большой Книге.* Так как Двенадцать Шагов - основа личного выздоровления в АА, многие группы посвящают одно или несколько собраний в неделю последовательному изучению всех Шагов. Некоторые обсуждают два-три Шага за один раз. Такой же формат собраний применим и для изучения Большой Книги и Двенадцати Традиций. В начале собрания многие груп-

пы практикуют чтение вслух соответствующих материалов из Большой Книги или книги «Двенадцать Шагов и Двенадцать Традиций».

В дополнение к вышеперечисленным видам собраний группы так же проводят следующие:

Рабочее собрание. Помимо регулярных собраний, некоторые группы планируют на протяжении года специальные встречи, на которых заслушивают отчеты должностных лиц группы, обсуждают дела группы и формируют рекомендации группового сознания. Обычно выборы должностных лиц проходят именно на таких собраниях. (См. раздел «Рабочие собрания»).

Инвентаризация группы. На этих собраниях члены группы стараются определить, насколько успешно их группа выполняет свою главную задачу. (См. раздел «Инвентаризация группы»).

Собрания по вопросам служения. Это информационные собрания общего характера, на которых также могут обсуждаться доклады делегатов и другие сообщения.

Собрание, посвященное журналу «Грейпвайн». На таких собраниях обсуждаются темы, взятые из журнала «Грейпвайн».

Домашняя группа АА

«По традиции, для большинства членов АА со временем становится важным принадлежать к одной конкретной группе, которую они называют своей «домашней группой». Это та группа, в которой они берут на себя определенные обязанности и стараются поддерживать дружеские отношения. И хотя обычно любого члена АА радушно встречают во всех группах, и нам комфортно на любом из наших собраний, понятие «домашняя группа» все равно остается самым прочным звеном, которое связывает члена АА с Содружеством» («Руководство по обслуживанию АА»).

Членство в группе дает право голосовать по вопросам, которые могут повлиять на жизнь группы, а возможно - и АА в целом. Этот процесс - краеугольный камень структуры обслуживания АА. Во всех делах, требующих решения группового сознания, каждый член АА обладает одним голосом; в идеале этот голос озвучивается через его «домашнюю группу».

На протяжении многих лет вся сила АА зиждется на домашней группе, которая становится второй семьей для многих своих членов. Некогда одинокие из-за своего пьянства, они находят здесь постоянную, надежную систему поддержки, друзей и очень часто - наставника. Кроме того, благодаря деятельности группы они из пер-

вых рук учатся ставить «принципы выше личностей» в интересах распространения идей АА.

Вот слова одного члена АА о своей группе: *«Часть моих обязанностей - это посещать собрания моей домашней группы, приветствовать новичков на входе и быть для них доступной - не только ради них, но и ради себя самой. Мои товарищи по группе - это люди, которые знают меня, слушают и направляют на верный путь, когда меня заносит в сторону. Они дарят мне свои силы, опыт и любовь АА, тем самым давая мне возможность «передавать это дальше» - алкоголику, который все еще страдает».*

Рекомендуемый порядок ведения собрания

Наилучшего порядка или формата проведения собраний АА не существует; однако на практике некоторые из схем работают лучше других.

Обычно ведущий открывает собрание, зачитывая Преамбулу АА и несколько вводных фраз. Некоторые объявляют минуту молчания или читают *«Молитву о душевном покое»*. Другие зачитывают отрывки из книги *«Анонимные Алкоголики»* - часто это строки из главы III (*«Еще об алкоголизме»*) или главы V (*«Программа в действии»*). На многих собраниях зачитывается глава или отрывок главы из книги *«Двенадцать Шагов и Двенадцать Традиций»*. Когда их читают по кругу разные члены группы или гости, это помогает ощутить свою сопричастность с жизнью группы, особенно новичкам.

Ведущий может подчеркнуть, как важно сохранять анонимность членов АА за пределами комнаты для собраний, и попросить присутствующих *«оставить в этих стенах все услышанное здесь»*. (Центральный Офис Обслуживания распространяет соответствующие листовки и брошюру *«Как понимать анонимность»*).

В конце многих собраний участники хором читают Молитву Всевышнему или Молитву о душевном покое.

Самообеспечение: Седьмая Традиция

В АА отсутствуют членские взносы, однако расходы у нас есть. Следуя Седьмой Традиции, группа должна «пускать по кругу шляпу», чтобы покрыть расходы на аренду помещения.

Пожертвования нужны на издание Центральным Офисом Обслуживания одобренных Генеральной Конференцией книг, брошюр, справочников групп АА. Пожертвования на обслуживание, обеспечиваемое местными, окружными и региональными службами. Член АА

волен жертвовать любые суммы, но не более 3000 долларов США в год.

Чай, кофе и Содружество

Многие члены АА говорят, что их круг друзей в Содружестве очень расширился благодаря беседам за чашкой чая до или после собрания.

В большинстве групп их члены самостоятельно делают все необходимые приготовления для каждого собрания, накрывают стол для чаепития и делают уборку после. От членов Содружества часто можно услышать, что впервые они почувствовали себя «частью группы», когда начали помогать расставлять стулья, готовить кофе и заниматься «посудомоечной терапией». Некоторые новички находят, что такая работа помогает преодолеть робость и облегчает знакомство и общение с другими членами группы.

Как работает группа АА

Традиция четвертая:

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

Как создать группу АА

Вы подумываете о том, чтобы организовать новую группу АА? Причины на это бывают разные, однако пути осуществления задуманного, в основном, одинаковы.

Для создания новой группы важно следующее:

- потребность в таковой, выраженная не менее чем двумя-тремя алкоголиками;
- сотрудничество с другими членами АА;
- помещение для проведения собраний;
- чайник;
- литература и справочники групп АА;
- прочие ресурсы.

Когда группа подготовится к началу работы, будет полезно сообщить о ее существовании соседним группам, местной интергруппе (если таковая имеется), окружным и региональным службам АА, а также в Центральный Офис Обслуживания. Из этих источников можно получить серьезную поддержку.

Обратитесь в Центральный Офис Обслуживания за регистрационной анкетой группы АА, заполните ее и отошлите обратно, чтобы вашу группу внесли в списки. При этом каждая новая группа бесплатно получает руководство для групп АА и небольшой набор литературы (это один из многих видов обслуживания в Содружестве, которые возможны благодаря регулярной финансовой поддержке со стороны других групп и отдельных членов АА).

Как назвать группу

Опыт Содружества научил группы АА старательно избегать любой формы объединения с посторонними организациями и не поддерживать ни одной из них, какими бы благородными ни были они сами и их деятельность.

Традиция Шестая:

«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».

Следует избегать даже кажущейся принадлежности к каким-либо организациям, клубам, политическим или религиозным движениям. В связи с этим группе АА, собрания которой проходят в исправительном или лечебном учреждении или в церкви, следует не использовать в своем названии имя этой организации, а называться как-нибудь совершенно иначе. Тогда будет ясно, что группа не связана с этой больницей, церковью, тюрьмой, лечебным центром и т.п., а просто снимает там помещение для проведения своих собраний.

Наше групповое сознание, голос которого звучит через Конференцию по общему обслуживанию, рекомендует не включать в справочники групп АА «семейные» группы, группы «для людей с двойной зависимостью» и «для алкоголиков, употребляющих таблетки». Помимо прочего, употребление слова «семейные» может вызвать путаницу с содружеством «Семейные группы Ал-Анон» - обществом, существующим совершенно отдельно от АА.

Главная цель любой группы АА - нести наши идеи алкоголикам. Алкогольный опыт - это то самое общее, что есть у всех членов АА. Создавать у людей впечатление, будто бы Содружество способно решать другие проблемы или знает, как справиться с наркотической зависимостью – значит вводить их в заблуждение.

Конференция по общему обслуживанию АА также рекомендует не называть группы АА в честь реальных людей, живых или мертвых, членов или не членов АА. Это одна из мер, помогающих «ставить принципы выше личностей».

Чем занимаются члены группы АА

И я отвечаю за это... *«Если где-то кто-то в беде, и ему нужна наша помощь, АА всегда будет рядом. И я отвечаю за это».* Короче говоря, когда новички входят в помещения, где проходят наши собрания, мы хотим, чтобы Содружество протянуло им руку помощи, как когда-то нам. А обеспечить это на постоянной основе мы сможем только в том случае, если будем функционировать как группа.

Но для того, чтобы группа продолжала существовать, нужно вы-

полнять самую разную работу. Именно благодаря общим усилиям членов группы и непрерывному выполнению ими своих обязанностей:

- обеспечивается и содержится в чистоте помещение для собраний;
- составляется программа собраний;
- добровольные пожертвования собираются, правильно распределяются, и перечисляются;
 - имеется под рукой литература, одобренная Конференцией АА;
 - имеются в наличии выпуски журнала «Грейпвайн» и расписания собраний местных групп;
 - обычно имеются чай, кофе и сладости;
 - алкоголики, живущие в данной местности, узнают о доступности Содружества и о том, как с ним связаться;
 - звонки с просьбами о помощи не остаются без ответа;
 - проблемы группы озвучиваются и решаются;
 - поддерживается постоянный контакт с остальным Содружеством: на местном уровне - с помощью интергрупп и региональных служб АА, на уровне страны и международном - посредством Центрального Офиса Обслуживания.

Какие облеченные доверием исполнители (должностные лица) необходимы группе?

Чтобы дела группы действительно делались, нужны люди. Большинство из нас считают, что АА не следует обзаводиться «организационной структурой». Однако мы можем *«создавать службы или комитеты, непосредственно подчиненные тем, кого они обслуживают»* (Традиция Девятая), что не представляет угрозы для духовности и демократичности Содружества, за сохранение которых мы несем ответственность. В группах АА таких облеченных доверием слуг называют «облеченные доверием исполнители»; обычно группа избирает их на ограниченный срок служения. Вторая Традиция напоминает, что «наши лидеры - всего лишь облеченные доверием исполнители; они не приказывают».

Каждая группа определяет минимальный срок трезвости, который дает члену АА право избираться на какую-либо должность. В качестве общей рекомендации можно назвать стабильную трезвость в течение срока от шести месяцев до года или больше.

Такие должности могут иметь определенные названия. Но в АА они не дают власти или почестей, а лишь описывают вид служения и сферу ответственности. Как говорит нам общий опыт Содружества,

возложение обязанностей на члена группы только для того, чтобы помочь ему оставаться трезвым, не приносит результата. При выборе должностных лиц на первом месте должна стоять забота о благополучии группы. Когда подошло время выборов, полезно еще раз вспомнить Первую и Вторую Традиции.

Разные группы АА используют разнообразные способы для обеспечения необходимого обслуживания с помощью минимальной организационной структуры. Взгляните на рекомендуемую схему должностных лиц в группе.

Структура обслуживания группы АА



Районный комитет
(состоящий из представителей групп)

Окружной комитет

Делегат

Конференция
по общему обслуживанию АА

Далее описаны должности, которые вводят многие группы для обеспечения обслуживания «дома», в самой группе, и в обществе в целом.

Председатель. Председатели групп АА служат ограниченный период времени (как правило, от полугода до года). Опыт АА рекомендует избирать в председатели человека, имеющего определенный стаж непрерывной трезвости — не менее года. В идеале он также должен иметь предшествующий опыт выполнения других служебных обязанностей в группе.

Председатель координирует деятельность других должностных лиц, а также тех членов группы, которые берут на себя ответственность за литературу, встречу новичков, приготовление кофе, планирование собраний и другие жизненно важные функции группы.

Чем лучше председатель и другие должностные лица в группе информированы о Содружестве в целом, тем лучше они выполняют свои обязанности. Твёрдо помня Первую Традицию и поощряя членов своей группы к изучению всех остальных Традиций, они способствуют поддержанию здоровья группы.

Секретарь. Как и председатели, секретари должны хорошо выполнять разнообразные задачи по обслуживанию группы. В группах, где нет председателя, они могут выполнять обязанности, связанные с этой должностью. В каждой группе складывается своя структура обслуживания; однако, обычно предполагается, что в круг обязанностей секретаря (за исключением случаев, когда эти обязанности выполняют другие должностные лица или комитеты) входит следующее:

- делать объявления или рассылать информацию о важных мероприятиях и событиях в АА;
- составлять и обновлять строго конфиденциальный список имен, адресов и телефонных номеров членов группы (с разрешения каждого из них), а также знать, кто из них готов участвовать в работе по Двенадцатому Шагу, когда к нам обращаются за помощью;
- по желанию группы, вести список юбилейных дат членов группы;
- следить за доской объявлений, на которой вывешиваются объявления, сообщения и информационные листки;

- следить за тем, чтобы Центральный Офис Обслуживания и местная интергруппа письменно извещались о любых изменениях адреса группы, места проведения собраний, состава должностных лиц;
- принимать и распределять между членами группы обращения за помощью по Двенадцатому Шагу (если не назначен ответственный за работу по Двенадцатому Шагу);
- делиться с членами группы содержанием переписки с другими группами и интергруппой (если этим не занимается представитель группы в интергруппе).

Традиция Седьмая: *«Каждой группе АА следует полностью опираться на собственные силы, отказываясь от помощи извне.»*

Казначей. Группы АА содержат себя сами благодаря добровольным пожертвованиям своих членов. Во время собраний по кругу пускается «шляпа», и этого обычно достаточно для удовлетворения финансовых нужд группы; притом остаются еще средства, чтобы группа могла внести свою честную лепту в поддержание деятельности местной интергруппы, окружных, региональных служб и Центральный Офис Обслуживания.

В АА никто не обязан жертвовать деньги, но большинство это делают. Те, кто могут себе это позволить, обычно стремятся положить в «шляпу» немножко больше - за тех, кто не может внести пожертвования. Как правило, собранные средства расходуются на:

- аренду помещения для проведения собраний;
- литературу АА;
- справочники местных групп, которые обычно можно купить в ближайшей интергруппе (местном центре обслуживания), окружной или региональной службе;
- чай, кофе и сладости;
- финансовую поддержку всех служб АА (как правило, это ежемесячные или ежеквартальные взносы).

Обычно казначей ведет аккуратный учет (для этого удобно использовать гроссбух) и информирует свою группу о том, сколько денег собрано, и на что они расходуются. Он может периодически докладывать об этом группе, а также публиковать ежеквартальные финансовые отчеты. Во избежание проблем можно хранить деньги группы на отдельном банковском счете, требующем наличия двух подписей на каждом чеке.

Опыт АА ясно показывает: группам не идет на пользу накопле-

ние крупных сумм сверх необходимых средств и разумного резерва, величину которого должно установить групповое сознание. Кроме того, когда группы принимают слишком крупные пожертвования - в деньгах, каких-то товарах или услугах - от одного члена АА, это тоже может привести к неприятностям.

Одобренная Генеральной Конференцией АА брошюра «Самообеспечение: когда переплетаются деньги и духовность» содержит рекомендации о том, как группы могут оказывать финансовую поддержку службам Содружества.

Помимо этого, Центральный Офис Обслуживания, региональные, а порой и окружные службы и ваша местная интергруппа, принимают личные пожертвования от членов АА, но не более трёх тысяч долларов в год от одного человека. Также принимаются на разовой основе деньги по завещанию и посмертные пожертвования, но только от членов АА и в размере не более трёх тысяч долларов.

Некоторые члены Содружества отмечают свои юбилеи в АА, посылая в Центральный Офис Обслуживания благодарственный «подарок» для нужд всемирного обслуживания – как правило, по одному доллару за каждый год трезвости. Дополнительную информацию вы можете получить у представителя по общему обслуживанию или написав в Центральный Офис Обслуживания.

Представитель группы по общему обслуживанию (ПГО). Сотрудничая с окружными и региональными службами, он представляет собой связующее звено между группой и Конференцией по общему обслуживанию, посредством которой группы делятся опытом и озвучивают решения группового сознания Содружества. ПГО, которых иногда называют *«хранителями Традиций»*, хорошо знакомы с Третьим Заветом АА - нашей духовной ответственностью за бескорыстное служение. Обычно представителя по общему обслуживанию выбирают на два года. Он занимается следующим:

- представляет свою группу на окружных и региональных конференциях по общему обслуживанию;
- информирует членов группы о деятельности служб АА в данном регионе;
- получает всю корреспонденцию из Центрального Офиса Обслуживания, в том числе информационные бюллетени - основное средство связи с Центральным Офисом Обслуживания и Содружеством АА, и делится полученными сведениями с группой.

ПГО так же могут помогать своей группе в решении ряда про-

блем, особенно тех, которые связаны с Традициями АА. Служа своим группам, они могут пользоваться всеми видами помощи, которые оказывает Центральный Офис Обслуживания.

Одновременно с представителем по общему обслуживанию выбирают и его заместителя. Это делается на случай, если ПГО не сможет посещать все окружные и региональные собрания. Заместителя следует поощрять к разделению обязанностей ПГО на уровне группы, окружных и региональных служб. (Более подробно об этом говорится в «Руководстве по обслуживанию АА», стр. S37).

Представитель группы группы в интергруппу. Во многих регионах, где созданы интергруппы (или местные центры обслуживания), каждая группа АА обычно выбирает своего представителя в интергруппу, который несколько раз в год встречается с другими такими же представителями на рабочих заседаниях. Там они делятся опытом своих групп по распространению идей АА. Представитель группы в интергруппе старается держать свою группу в курсе того, чем занимается местная интергруппа.

Ответственный за журнал «Грейпвайн». Его работа - знакомить членов группы с международным журналом Содружества и с путями укрепления трезвости, предлагаемыми в его статьях, написанных членами АА на основе личного опыта выздоровления. В этом журнале, который иногда называют «собранием в печати», также публикуют ежемесячный календарь событий в жизни Содружества.

Если в регионе действует Комитет по журналу «Грейпвайн», это ответственное лицо участвует в его деятельности. Каждый месяц ответственный за «Грейпвайн» информирует группу о выходе свежих номеров журнала и, объясняет, как члены группы могут подписаться на него.

Людам, избранным на этот пост, следует сообщить свое имя, адрес, название группы и ее индивидуальный номер (присвоенный для целей обслуживания) по адресу: *The AA Grapevine Inc., Po Box 1980, Grand Central Station, New York, NY 10163-1980*. Тогда они будут ежеквартально получать посылки, содержащие формы для заказа журнала и книг АА, аудиокассеты и другие специальные материалы. Подписку на «Грейпвайн» нужно согласовывать с «*Grapevine Inc.*».

Ответственный за литературу. Ответственный за литературу обеспечивает наличие и доступность на собраниях книг и брошюр, одобренных Генеральной Конференцией, заказывая их в Централь-

ном Офисе Обслуживания или приобретая их в местной интергруппе (центре обслуживания).

Назначенный на эту должность может связаться с координатором Центрального Офиса Обслуживания по литературе, чтобы получить информацию о своей сфере ответственности. Центральный Офис Обслуживания регулярно рассылает ответственным за литературу специальные материалы. Еще один ценный ресурс – *«Рекомендации для Литературных комитетов АА»*.

По вопросам заказа литературы и подписки на информационный бюллетень *«А/Я 4-5-9»* нужно обращаться в *«Alcoholics Anonymous World Services, Inc.»* (Всемирные службы АА). Многие группы оформляют коллективную подписку на бюллетень *«А/Я 4-5-9»*, чтобы распространять его среди своих членов, тем самым, обеспечивая им регулярный контакт со всемирным Содружеством АА.

Зачем нужен координационный комитет

Координационный комитет есть не в каждой группе. Если же комитет имеется, то зачастую вначале он рассматривает вопросы, связанные с деятельностью группы, подбором кандидатов на должности и другие проблемы группы, а затем обращается к групповому сознанию для вынесения решения. Как правило, комитет регулярно собирается на совещания; часто в его состав входят действующие и/или бывшие должностные лица группы.

Опыт Содружества говорит о том, что в маленьких группах успешно функционируют комитеты из трех-пяти человек. Большим же группам нужен комитет из двенадцати и более человек, так как это позволит лучше отразить разнообразие опыта членов группы и эффективнее разделить рабочие обязанности. В некоторых группах функции координационного комитета выполняет переизбираемый комитет (в нем происходит периодическая ротация членов).

Как помочь новичкам

Естественно, Содружество АА не сможет помочь алкоголикам, если они не знают о его существовании и о том, где его отыскать. Поэтому группам в небольших городках хорошо бы сообщать местным общественным организациям о месте и времени проведения их собраний. Вместе с этим полезно распространять брошюру *«Знакомьтесь: АА»* и буклет *«АА среди вас»*.

В больших городах для этих целей можно использовать список всех групп, который составляет местный центр обслуживания АА.

Следует ли группе АА давать публичные объявления об открытых

собраниях? Некоторые группы это делают, но только по одной причине — чтобы общественность знала, что Программа выздоровления АА может помочь алкоголикам. Такие небольшие объявления обычно размещают в местных газетах - в разделе, посвященном общественной работе. Их предназначение - дать людям знать, как связаться с ближайшими группами АА, если они того пожелают. Типичное объявление выглядит примерно так:

***Столкнулись с проблемой алкоголя?
Возможно, Анонимные Алкоголики смогут вам помочь...
Напишите нам по адресу: а/я XXX
или
позвоните по телефону: (ууу) xxx-xx-xx
Еженедельные собрания, открытые для всех желающих
проходят по вторникам в 20.00
в здании общественного центра***

В некоторых группах АА ведется список членов группы, которые готовы участвовать в работе по Двенадцатому Шагу. Также в группе может действовать комитет по приему гостей, задача которого – заботиться о том, чтобы каждого новичка, интересующегося Программой, потенциального члена АА или просто посетителя, пришедшего на группу - встречал радушный прием.

Обычно наставник берет на себя обязанность помогать новичку в поисках его собственного пути в Содружестве. Много полезной информации об этом можно почерпнуть из брошюры «Вопросы и ответы о наставничестве».

Взаимоотношения группы АА с общественностью

Традиция одиннадцатая: *«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.»*

Как представители служебных комитетов служат в АА

Служебные комитеты АА, состоящие из представителей от местных групп, несут основную ответственность за распространение идей АА в данной местности и во всем мире (см. *«Руководство по обслуживанию АА»*). Каждая из таких служб может служить источником помощи для окружающего общества на основе нашей Шестой Традиции, говорящей о *«сотрудничестве без присоединения»*.

Чтобы поддержать служебные комитеты в их работе на местах, их коллеги из Всемирных служб АА – комитеты Совета попечителей и Конференции по общему обслуживанию – с помощью Центрального Офиса Обслуживания предлагают им соответствующие рекомендации (если местные комитеты попросят об этом).

Представитель группы в комитете по исправительным учреждениям

Представители по связям с исправительными учреждениями участвуют в совещаниях соответствующих комитетов местных, окружных и региональных интергрупп (региональных центров обслуживания). Они информируют членов своих групп о работе по Двенадцатому Шагу, которая ведется в местных учреждениях, и поощряют их к участию в ней.

Эти люди устраивают собрания АА в тюрьмах и изоляторах, чтобы помочь заключенным-алкоголикам подготовиться к трезвой, плодотворной жизни на свободе. Они также помогают бывшим заключенным поддерживать контакт с Содружеством АА после освобождения.

Представитель группы в комитете по лечебным учреждениям

В некоторых группах есть представители по связям с лечебными учреждениями, которые служат связными между группой и комитетами по лечебным учреждениям при местной интергруппе (мест-

ном центре обслуживания), окружной или региональной службе. Такие представители комитета рассказывают членам своей группы об этой важнейшей сфере служения, и поощряют их к участию в ней.

Члены комитета по лечебным учреждениям стремятся улучшить взаимопонимание между персоналом больниц, лечебных центров и АА, а также заботятся о том, чтобы их пациентам-алкоголикам были доступны инструменты для выздоровления, которые предлагает Содружество. Эти люди также временно помогают алкоголикам поддерживать контакт с Содружеством после выписки.

Членам АА, участвующим в работе по обслуживанию лечебных учреждений, могут быть полезны брошюры *«АА в лечебных учреждениях»* и *«Пособие по работе с лечебными учреждениями»*.

Представитель группы в комитете по связям с общественностью

Обычно представители группы по связям с общественностью работают над распространением идей АА в своей местности совместно с соответствующими комитетами при местной интергруппе (центре обслуживания), окружной или региональной службе. Они держат свои группы в курсе этой работы и привлекают добровольцев к участию в общественно-информационных программах по просьбе учебных заведений, правоохранительных органов, коммерческих и прочих организаций и учреждений, которые проявляют интерес к подходу АА к исцелению от алкоголизма.

Большинство групп осознают, что алкоголики не смогут обратиться к нам за помощью до тех пор, пока не узнают, как связаться с АА. Поэтому группы и их члены распространяют идеи Содружества АА, применяя множество рекомендуемых методов работы - от личных контактов до сообщений по радио и телевидению, - при этом соблюдая Одиннадцатую Традицию. Иногда простое объявление *«Сегодня здесь проводится собрание АА»*, вывешенное на двери снаружи, помогает страдающему алкоголику найти к нам дорогу. С самых первых дней своего существования Содружество давало небольшие объявления о времени и месте своих собраний в газетах и по радио, чтобы привлечь новых людей.

В *«Пособии по информированию общественности»* содержатся рекомендации по выполнению этой жизненно важной для группы работы.

Представитель группы в комитете по сотрудничеству с профессиональными учреждениями

Представители групп по сотрудничеству с профессиональным сообществом, обычно работающие совместно с соответствующими комитетами при местной интергруппе, окружной или региональной службе, сосредотачиваются на «сотрудничестве без присоединения» с педагогами, врачами, священнослужителями, работниками суда и другими профессионалами в своей сфере, которые часто имеют дело с активными алкоголиками. Они информируют свои группы о деятельности местных служб в этом направлении, а также, если есть необходимость, набирают добровольцев для участия во встречах с профессионалами, семинарах и прочих мероприятиях. В некоторых группах функции представителя по связям с общественностью и представителя по сотрудничеству с профессиональным сообществом выполняет одно и то же должностное лицо.

В такой работе могут оказаться полезными брошюры «*Как члены АА сотрудничают с профессионалами*», «*Священнослужителям об АА*», «*Пособие по сотрудничеству с профессиональными учреждениями*» и другие материалы по этой теме.

Принципы выше личностей

Традиция вторая: *«В делах нашей группы есть лишь один высший авторитет – любящий Бог, воспринимаемый нами в том виде, в каком Он может предстать в нашем групповом сознании. Наши руководители - всего лишь облеченные доверием исполнители, они не приказывают.»*

Принцип ротации

Традиционная смена должностных лиц в АА (ротация) не дает членам Содружества «прирастать к месту». Эта практика также гарантирует, что задачи группы, как и почти все остальное в АА, будут распределяться среди всех ее членов. Во многих группах назначают заместителей или помощников для каждого должностного лица; при уходе основных исполнителей эти «дублиеры» могут занять их должность, к которой они уже подготовлены, а на освободившиеся места заместителей выбирают других членов группы.

Оставлять должность, которую ты уже успел полюбить, бывает трудно. Если ты хорошо делаешь свою работу, если ты честно не видишь вокруг никого, кто имел бы необходимые для этой работы желание, квалификацию или время, и если твои друзья согласны с такой оценкой, то это дается особенно тяжело. Но такой уход может стать настоящим шагом вперед на пути духовного роста — шагом к обретению смирения, которое для некоторых людей составляет духовную сущность анонимности.

Помимо прочего, анонимность в Содружестве означает: выполняя в АА любую работу, направленную на оказание помощи другим алкоголикам, мы не ищем личной славы для себя. И, как гласит Двенадцатая Традиция, анонимность всегда напоминает нам о необходимости *«ставить принципы выше личностей»*.

Смена должностных лиц в группе приносит нам гораздо более долговечное духовное вознаграждение, нежели любая слава. Поскольку в АА нам не нужно защищать свой «статус», нам нет нужды и соревноваться за какие бы то ни было титулы или похвалы - мы можем совершенно свободно заниматься служением, если группа нуждается в этом.

Что такое хорошо информированное групповое сознание

Групповое сознание - это коллективное сознание членов группы. Прежде чем предпринять конкретные действия в связи с какой-либо проблемой, группе необходимо достаточно единодушное мнение коллективного сознания по данному вопросу. Члены группы добиваются этого путем изучения всей имеющейся информации и личных точек зрения, а также благодаря применению принципов АА. Чтобы быть хорошо информированным, нужна готовность непредвзято воспринимать мнение меньшинства.

Над особо щекотливыми вопросами группа работает не спеша, избегая формальных решений до тех пор, пока не возникнет ясный коллективный взгляд на проблему. Ставя принципы выше личностей, члены группы относятся к доминирующим взглядам с осторожностью. Голос коллектива слышен, когда хорошо информированная группа приходит к общему решению. Результат опирается не только на подсчет голосов «за» или «против», являя собой духовное выражение группового сознания. Слова «хорошо информированное групповое сознание» означают: прежде чем группа проголосует, должна быть изучена соответствующая информация, и выслушаны все мнения.

Инвентаризация группы

Многие группы АА периодически устраивают собрания, на которых проводится «инвентаризация группы». Это позволяет оценить, насколько хорошо группа справляется со своей главной задачей - помогать алкоголикам выздоравливать при помощи Двенадцати Шагов, рекомендуемых АА. Некоторые группы АА проводят инвентаризацию, последовательно рассматривая каждую из наших Двенадцати Традиций, чтобы определить, насколько жизнь группы согласуется с этими принципами.

Следующие вопросы, составленные на основе общего опыта АА, могут быть полезны для достижения хорошей информированности группового сознания. Вполне возможно, что группы захотят добавить в этот список и свои собственные вопросы.

1. Каково основное предназначение группы?
2. Что еще может сделать группа для распространения идей АА?
3. Привлекает ли наша группа алкоголиков из различных слоев общества? Охватывает ли наша деятельность все социальные группы в нашей местности?
4. Задерживаются ли у нас новички, или же слишком многие уходят от нас? Если так, то почему? Что мы можем сделать как

- группа, чтобы изменить ситуацию?
5. Делаем ли мы упор на важность наставничества? Насколько оно эффективно? Как его улучшить?
 6. Заботимся ли мы о сохранении анонимности членов нашей группы и других членов АА вне комнаты для собраний? Оставляем ли мы в этих стенах все услышанное на собраниях?
 7. Находим ли мы время разъяснить всем членам группы ценность «кухонной» работы, поддержания порядка в помещении и других важных видов служения - неотъемлемой части нашей работы по Двенадцатому Шагу?
 8. Всем ли членам группы предоставляется возможность выступать на собраниях, и участвовать в других мероприятиях группы?
 9. Тщательно ли мы подбираем должностные лица группы, помня, что занимать должность – это огромная ответственность, а не результат состязания в популярности
 10. Делаем ли мы все возможное, чтобы место проведения наших собраний было приятным и привлекательным?
 11. Вносит ли группа справедливый вклад в работу Содружества в соответствии с нашими Тремя Заветами - Выздоровлением, Единством и Служением?
 12. Что за последнее время сделала группа, чтобы привлечь к идеям АА внимание местных врачей, священнослужителей, работников суда, преподавателей и других профессионалов в своей сфере, которые часто первыми сталкиваются с нуждающимися в помощи алкоголиками?
 13. Каким образом группа выполняет свои обязательства по Седьмой Традиции АА

Рабочие собрания АА

В большинстве групп председатель или иное должностное лицо созывает рабочие собрания, которые обычно проводятся раз в месяц или раз в квартал.

Хотя некоторые группы могут допускать на такие собрания людей, не являющихся членами данной группы, право голоса здесь имеют только ее члены. Собрание может проходить в следующем порядке:

- выборы новых должностных лиц;
- составление расписания собраний;
- заслушивание и обсуждение очередных финансовых от-

- четов казначея;
- заслушивание докладов представителя по общему обслуживанию и других облеченных доверием исполнителей о проделанной работе;
- распределение накопившихся денежных излишков между местной интергруппой (местным центром обслуживания) и Центральным Офисом Обслуживания, и региональными и окружными казначействами.

Перед голосованием необходимо ознакомить членов группы со всеми фактами, имеющими отношение к рассматриваемому вопросу. Во многих случаях можно попросить нескольких человек заранее изучить все «за» и «против» касательно обсуждаемой проблемы и рассказать о них на собрании. Для того, чтобы групповое сознание стало хорошо информированным и в крупных, и в мелких вопросах, может потребоваться время. При этом важно, чтобы наряду с мнением большинства были услышаны мнения меньшинства и тех, кто выступает против. В некоторых случаях они способны даже повлиять на решение группы.

Рабочие собрания, в основном, проводятся до или после обычного собрания группы. Обстановка на них, как правило, неформальная; впрочем, в разных группах могут быть разные обычаи. Некоторые группы при проведении таких собраний пробовали придерживаться парламентского регламента, но обнаружили, что многие члены АА неопытны в парламентских процедурах и стесняются выступать в таких условиях. Кроме того, наше Содружество духовно по своей природе, и эта духовность воплощена в наших Традициях и Принципах, которые дают нам все необходимые рекомендации.

О тех самых проблемах группы...

Проблемы в группе АА часто служат свидетельством здорового и желательного разнообразия мнений среди ее членов. Они дают нам возможность, говоря словами Двенадцатой Традиции, «применять эти принципы во всех наших делах».

Среди проблем группы могут быть такие распространённые в АА вопросы:

- Как группе следует поступать в отношении «срывающихся»?
- Как увеличить снижающуюся посещаемость собраний?
- Как привлечь большее количество людей к выполнению различных обязанностей в группе? Что делать с нарушителя-

ми анонимности?

- А с теми членами группы, которые практикуют «тринадцатый шаг», то есть завязывают любовные отношения с новичками?
- Как избавиться от засилья «старичков», которые настаивают, что им виднее, как будет лучше для группы?
- И как добиться, чтобы больше «старичков» делились с нами своим опытом решения проблем, возникающих в группе?

Почти для каждой проблемы группы есть решение, к которому обычно можно прийти посредством хорошо информированного группового сознания. Важно помнить: практика показывает, что здоровое чувство юмора, паузы для охлаждения страстей, терпение, вежливость, готовность слушать и ждать, а также чувство справедливости и вера в «Силу более могущественную, чем мы» гораздо более эффективны, чем формальные доказательства и персональные обвинения.

Группа и Содружество в целом

Традиция Первая: *«Наше общее благополучие должно стоять на первом месте; личное выздоровление каждого зависит от единства АА».*

Что такое Центральный Офис Обслуживания?

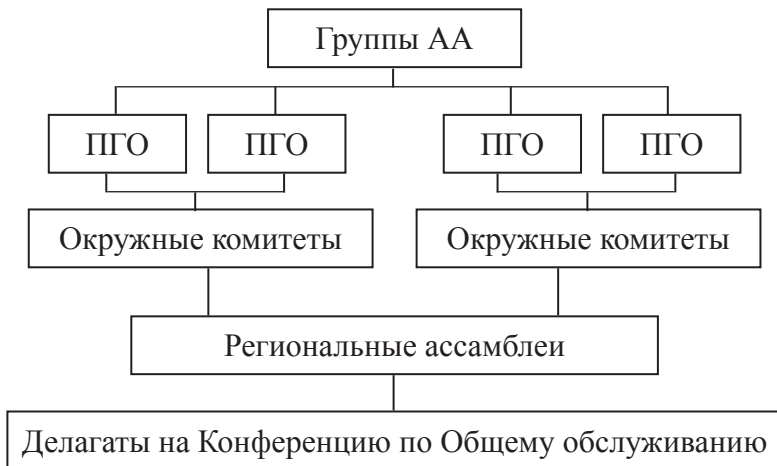
Центральный офис обслуживания АА - хранилище общего опыта и знаний Содружества. Он выполняет нашу главную задачу следующим образом:

1. Обслуживает группы АА во всем мире, предоставляет им информацию, делится с ними опытом.
2. Издает литературу АА.
3. Обеспечивает деятельность Генерального Совета по общему обслуживанию АА.
4. Распространяет рекомендации, выработанные Конференцией по общему обслуживанию АА.

История Генерального Офиса Обслуживания начинается с 1938 года, когда готовящаяся к выпуску книга *«Анонимные Алкоголики»* дала название маленькому обществу, до той поры известному лишь как *«Фонд алкоголиков»*. Быстро расширяющийся офис Фонда вскоре стал центральной точкой, куда стекались запросы об АА со всего мира, и со временем превратился в тот самый Генеральный Офис Обслуживания, который мы знаем сегодня.

Бывший *«Фонд алкоголиков»* теперь зовется *«Советом по общему обслуживанию Анонимных Алкоголиков»*. Его попечителям (алкоголикам и неалкоголикам) и директорам доверено контролировать две обслуживающие структуры (*«AA World Services, Inc.»* и *«The AA Grapevine Inc.»*, а также выступать хранителями пожертвований от групп.

Какое место занимает группа АА в структуре обслуживания (США и Канада)



Чем занимается Центральный Офис Обслуживания?

Центральный Офис Обслуживания работает в тесном сотрудничестве с комитетами Совета по общему обслуживанию АА. Его широкий круг обязанностей перед своими группами включает следующее:

1. Сбор и систематизация общего опыта по решению проблем групп, а также передача его группам и членам Содружества АА (по их запросу).
2. Работа с алкоголиками, живущими за рубежом; с «одиночками» (членами АА, живущими в районах, где нет групп); с членами АА «на дому» (инвалидами и другими людьми, не имеющими возможности выходить из дома по состоянию здоровья); с «международниками» (членами АА в дальних плаваниях); с членами Содружества АА, которые служат в вооруженных силах; с членами АА, находящимися в лечебных и исправительных учреждениях.
3. Ответы на многочисленные письма с просьбами предоставить информацию о Содружестве и о том, как оно помогает алкоголикам.
4. Издание бюллетеня «А/Я 4-5-9» и других информационных листов.

5. Распространение книг и брошюр АА, одобренных Генеральной Конференцией по общему обслуживанию и издаваемых Всемирными службами АА.
6. Предоставление каждой новой группе, зарегистрировавшейся в Центральном Офисе Обслуживания, бесплатного набора литературы и «Руководства для группы АА».
7. Координация и поддержка деятельности комитетов Генеральной Конференции по общему обслуживанию.
8. Издание справочников групп АА с целью оказания помощи группам и отдельным членам Содружества в работе по Двенадцатому Шагу.
9. Информирование общественности на национальном и международном уровнях о всемирном Содружестве АА путем сотрудничества с печатными и электронными СМИ, а также организациями, заинтересованными в лечении алкоголизма.
10. Создание и распространение аудиовизуальных материалов.
11. Ведение архивов АА.

Кто в Центральном Офисе Обслуживания главный?

Ни одно лицо или группа лиц не являются здесь «главными». Однако основную долю ответственности за повседневную работу Центра несет директор Центрального Офиса Обслуживания; ему помогают другие служащие, выполняющие административные функции, а также штатные сотрудники Центра – сами выздоравливающие алкоголики.

Как принимаются «решения», влияющие на жизнь АА?

Попечители Совета по общему обслуживанию (14 алкоголиков и 7 неалкоголиков) несут ответственность перед группами АА посредством Конференции по общему обслуживанию. Год за годом группы США и Канады избирают делегатов от своих регионов (на двухлетний срок) для участия в ежегодной Конференции в Нью-Йорке. На ней заслушиваются отчеты комитетов Совета по общему обслуживанию, сотрудников Центрального Офиса Обслуживания и «Грейпвайн», а также вырабатываются рекомендации в отношении их будущей деятельности. Задача Конференции – через групповое сознание прийти к некой общей позиции по вопросам, жизненно важным для всемирного Содружества АА. Участвующие в Конференции делегаты докладывают группам в своем регионе о проделанной ею работе. Каждый региональный комитет отчитывается перед ассамблеей представителей по общему обслуживанию от групп (ПГО). Эта же

ассамблея и выбирает членов комитета.

Члены окружного комитета по обслуживанию (а также их заместители, которых обычно избирают одновременно с ними) – важное звено, связывающее ПГО и региональных делегатов Конференции по общему обслуживанию. Как служащие окружных комитетов, в состав которых входят все ПГО данного округа, эти люди имеют доступ к групповому сознанию всех групп округа. Как члены региональных комитетов, они имеют возможность делиться мнением группового сознания своего округа с делегатом от региона и комитетами.

Если бы члены окружных комитетов не поддерживали связь с новыми группами, возникающими по мере расширения Содружества, работа Конференции по общему обслуживанию вскоре стала бы малоэффективной. По мере роста числа групп АА может создаваться еще больше окружных служб.

На какие средства существуют всемирные службы АА?

Как и другие расходы АА, функционирование Центрального Офиса Обслуживания обеспечивается преимущественно за счет пожертвований от групп и отдельных членов Содружества. Однако, поскольку собираемых денег не хватает, чтобы покрыть все затраты на всемирное обслуживание АА, недостаток средств возмещается благодаря доходам от издательства и распространения литературы АА.

О том, как ваша группа может оказывать финансовую поддержку всемирным службам Содружества, говорится в разделе «Как работает группа АА».

На что тратятся ваши пожертвования?

Обслуживание группы – 47,1 %

Информирование общественности – 3,8 %

Сотрудничество с профессиональным сообществом – 4,3 %

Сотрудничество с лечебными учреждениями – 1,4 %

Сотрудничество с исправительными учреждениями – 3,5 %

Обслуживание «одиночек»/«международников» - 10,4 %

Поддержка Совета попечителей/директоров – 7,1 %

Архивы – 5,5 %

Региональные форумы – 4,2 %

Конференция – 12,8 %

Как группы могут помочь Центральному Офису Обслуживания?

Деятельность Центрального Офиса Обслуживания во многом зави-

сит от каждой группы АА, ведь именно группы несут конечную ответственность за его работу, и пожинают ее плоды.

Если группы хотят, чтобы Содружество было доступно новичку и сегодня, и в будущем, то необходимо их участие в работе Центрального Офиса Обслуживания. Вот что группы могут сделать.

Быть информированными о том, что происходит в Центральном Офисе Обслуживания - в конце концов, это делается от вашего имени. Задавать вопросы. Чем больше вы знаете об АА, тем больше помощи можете оказать в распространении идей Содружества.

1. Выбирать квалифицированных представителей по общему обслуживанию. Они, несомненно, будут так же благодарны за ваш интерес и идеи, как благодарны вы, когда чувствуете чью-то поддержку.

2. Важно сообщать в Центральный Офис Обслуживания обо всех изменениях в группе - избрание нового ПГО, смена адреса или названия группы и т.д. Это единственный способ обеспечить бесперебойную связь с группой.

Центральный Офис Обслуживания присвоит вашей группе индивидуальный номер для целей обслуживания; его следует указывать на всей корреспонденции, которую группа отправляет в Центральный Офис Обслуживания, так как это позволяет ускорить обработку получаемых сообщений и обеспечивает большую точность.

В Центральном Офисе Обслуживания имеется специальная форма для отражения изменений текущей информации о группе (не путать с формой для новых групп). Ее можно заказать в Центральный Офис Обслуживания почтой или загрузить с веб-сайта www.foaa.ru.

Что можно получить в Центральном Офисе Обслуживания?

Центр общего обслуживания предлагает группам свой кладезь служебного материала, который может им помочь практически на любом этапе жизни в АА.

В отличие от одобренных Конференцией книг, брошюр и аудиовизуальных пособий, разрабатываемых на основе рекомендаций Конференции, служебные материалы создаются в ответ на запросы членов Содружества, которым нужна ясно и четко сформулированная практическая информация. Тематика самая различная - от плана проведения дня рождения АА и общего опыта в плане самообеспечения до карты регионов АА в США и Канаде.

В других служебных материалах рассматриваются часто задаваемые вопросы вроде: каково происхождение Молитвы о спокойствии? Что такое группа АА? Какова структура Содружества? Как

проходит сеанс обмена опытом? Почему наставничество так важно? Также приводятся некоторые темы, рекомендуемые для обсуждения на собраниях.

Центральный Офис Обслуживания также предоставляет отдельным членам, группам и комитетам Рекомендации АА, которые содержат обобщенный опыт Содружества по решению многих важных проблем. В этих Рекомендациях раскрываются, к примеру, такие вопросы: «Как донести послание АА до слабослышащего алкоголика»; «Обслуживание алкоголиков с особыми потребностями»; «Офисы обслуживания и офисы интергрупп»; «Телефонные службы АА»; «Клубы»; «Взаимоотношения АА и Ал-Анон»; программа «Сотрудничество с судебной системой» и другие; «Литературные комитеты». В других Рекомендациях говорится о формировании местных комитетов по обслуживанию исправительных и лечебных учреждений, связях с общественностью, сотрудничестве с профессиональным сообществом.

Некоторые из наиболее востребованных служебных материалов напечатаны крупным шрифтом для удобства людей со слабым зрением. Другие, в том числе ряд Рекомендаций, имеются также на французском и испанском языках.

Чтобы ознакомиться с каталогом всех доступных служебных материалов, пишите по адресу: *P.O. Box 459, Grand Central Station New York, N.Y. 10163, U.S.A.*

Что такое интергруппа и как она работает?

Ваша интергруппа или местный центр обслуживания - часто первое место в АА, куда обращается за помощью больной алкоголик.

Хотя службы на местах работают независимо от всемирной структуры обслуживания АА, они представляют собой жизненно важную часть Содружества. В большинстве регионов любая группа, имеющая на то желание, может присоединиться к местной интергруппе. Интергруппы существуют на добровольные пожертвования входящих в них групп.

В регионах, где нецелесообразно открывать центр обслуживания как таковой, местные группы иногда формируют объединенный комитет для координации своей работы по Двенадцатому Шагу и создают централизованную телефонную службу (соответствующим образом проинструктированную), которая отвечает на звонки. Важно отметить, что локальная обслуживающая система такого типа, по-видимому, работает эффективнее, если функционирует отдельно от регионального комитета по общему обслуживанию, у которого и без

того много хлопот.

Большинство интергрупп имеет лишь одного-двух оплачиваемых сотрудников и потому очень нуждается в помощи добровольцев из АА. Многие члены Содружества находят, что служение в интергруппе - дежурство на телефоне и выполнение другой необходимой работы - здорово обогащает их трезвость и расширяет круг их друзей.

Чем занимается интергруппа?

Методы и цели могут варьироваться от региона к региону; но, как правило, в обязанности интергруппы входит следующее:

1. Отвечать на телефонные звонки страдающих алкоголизмом и их личные обращения за помощью, а также, если нужно, связываться с добровольцами из АА (занесенными в список интергруппы), чтобы они сопровождали алкоголиков на собраниях.
2. Обеспечивать наличие контактной информации АА в местных телефонных книгах, принимать телефонные и письменные запросы и направлять их в местные группы АА, тем самым распределяя работу по Двенадцатому Шагу по географическому принципу, чтобы обратившиеся в Содружество гарантированно получали помощь.
3. Распространять новые расписания собраний.
4. Хранить и продавать литературу АА.
5. Выступать в роли центра связи для обслуживаемых групп АА; часто интергруппа регулярно публикует информационные листки или бюллетени, чтобы группы были осведомлены о жизни друг друга.
6. Организовать систему обмена ораторами между группами.
7. Координировать работу комитетов интергруппы.
8. Иногда – предоставлять сведения о лечебных учреждениях, больницах и реабилитационных центрах.
9. Отвечать на запросы о предоставлении информации об АА, поступающие от местных новостных СМИ; организовывать создание радио и телепрограмм об АА на местном уровне, а также выступления ораторов Содружества в школах и других организациях вне АА.
10. Сотрудничать с местными, окружными и региональными комитетами по обслуживанию. (Некоторые интергруппы выбирают региональных связных и приглашают их на свои совещания).
11. Контакттировать и сотрудничать – без присоединения - с общественными организациями и профессиональными консультантами в области лечения алкоголизма.

Чем НЕ занимается Содружество?

Традиция Десятая: *«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».*

1. Не агитирует никого вступать в АА и не пытается убеждать алкоголиков стремиться к выздоровлению.
2. Не ведет учета своих членов или их историй болезни.
3. Не контролирует своих членов и не следит за ними.
4. Не ставит медицинских или психиатрических диагнозов, не делает прогнозов.
5. Не предоставляет госпитализации, лекарств или иного медицинского или психиатрического лечения.
6. Не обеспечивает жилищем, питанием, одеждой, работой, деньгами или прочими бытовыми благами.
7. Не дает консультаций по семейным вопросам и по проблемам трудовой занятости.
8. Не участвует в исследованиях и не выступает их спонсором.
9. Не присоединяется к общественным организациям (несмотря на то, что многие члены и службы АА сотрудничают с ними).
10. Не предлагает никаких религиозных обрядов.
11. Не вступает в полемику ни по проблеме алкоголизма, ни по каким-либо другим.
12. Не принимает никакой платы за свои услуги и пожертвований из посторонних источников.
13. Не выдает характеристик для предоставления комиссиям по условно-досрочному освобождению, адвокатам, работникам суда, школам, коммерческим организациям, социальным службам или каким бы то ни было другим учреждениям.

АА и проблема алкоголизма

Традиция шестая: *«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».*

Сотрудничество без присоединения

Анонимные Алкоголики — это международное Содружество, объединяющее алкоголиков, которые помогают друг другу сохранять трезвость и готовы открыто поделиться собственным опытом выздоровления с теми, кто страдает тем же недугом. Специфика Содружества – принятие рекомендуемой программы, состоящей из Двенадцати Шагов, которая предназначена для лиц, вставших на путь самостоятельного излечения от алкоголизма.

Содружество АА объединяет более 90 тысяч местных групп в 141 стране. По оценкам, сейчас в нем состоит приблизительно 2 миллиона членов; однако Содружество признает, что его Программа не всегда одинаково эффективна для всех алкоголиков и что некоторые из них, возможно, нуждаются в лечении или помощи профессионального консультанта.

АА заинтересованы исключительно в выздоровлении и прочной трезвости отдельных алкоголиков, обратившихся в Содружество за помощью. Оно не принимает участия в научных исследованиях проблемы алкоголизма, не занимается медицинским или психиатрическим лечением, не участвует в образовательных программах и не ведет пропаганды в какой бы то ни было форме - несмотря на то, что члены АА могут принимать во всем этом участие качестве частных лиц.

В отношениях с другими организациями, занимающимися проблемой алкоголизма, Содружество АА придерживается принципа «сотрудничество без присоединения».

По традиции Анонимные Алкоголики не принимают и не ищут финансовой поддержки со стороны. Члены АА сохраняют личную анонимность на уровне прессы и других средств массовой информации.

АА и другие организации

Содружество Анонимных Алкоголиков не связано ни с какой другой организацией или учреждением. Наши Традиции поощряют *«сотрудничество без присоединения»*.

Другие вопросы об АА и ответы на них

Что такое Три Завета АА?

Эти Заветы сложились на основе общего опыта, накопленного самыми первыми членами АА, который они передали последующим поколениям в такой форме:

1. Рекомендации по Выздоровлению - Двенадцать Шагов.
2. Рекомендации по сохранению Единства - Двенадцать Традиций.
3. Рекомендации по Служению, описанные в книгах «Руководство по обслуживанию АА и Двенадцать Принципов всемирного обслуживания» и «АА взрослеет».

Кто содержит клубы для членов АА?

Владение и управление недвижимостью не входит в обязанности групп и служб АА. То есть технически такого понятия, как «Клуб АА», не существует.

Тем не менее, некоторые члены АА - выступая в качестве частных лиц, а не членов Содружества - совершенно независимо от своих групп создают некоммерческие организации с целью содержания клубов для членов и групп АА, которые обычно платят клубу за аренду помещения.

Во избежание проблем, связанных с собственностью, деньгами и престижем, большинство групп АА пришли к выводу, что им лучше сконцентрироваться на своей основной задаче, а содержание клубов оставить организациям, никак не связанным с Содружеством. В силу этого Центральный Офис Обслуживания не принимает пожертвований от таких клубов. (Более подробно об этом говорится в Рекомендациях АА в отношении клубов).

Кто заведует реабилитационными центрами и другими лечебными учреждениями?

Анонимные Алкоголики не оказывают медицинских или социальных услуг. Будучи непрофессиональным Содружеством, мы считаем, что не обладаем необходимой квалификацией для предоставления помощи такого рода.

Тем не менее, многие члены АА - ценные сотрудники больниц и реабилитационных центров. Таких заведений, как «*Реабилитационный центр АА*» или «*Больница АА*», не бывает; однако во многих лечебных учреждениях действуют группы АА, собрания которых проводят члены Содружества.

В соответствии с Шестой Традицией, члены АА и группы следят за тем, чтобы имя АА не упоминалось ни в названии таких заведений, ни в их рекламной литературе, ни в их бланках. Не следует использовать и любые другие названия (например, «Дом Двенадцати Шагов»), которые ошибочно подразумевают, что Содружество поддерживает деятельность данного учреждения.

Какого типа собрания проводятся в лечебных учреждениях?

Обычные собрания группы АА. Некоторые группы арендуют помещения в лечебных учреждениях. Такие собрания обладают преимуществом: они более доступны для пациентов учреждения.

Собрания АА для лечебного учреждения, проводимые в нем.

Как правило, круг участников таких собраний ограничивается пациентами учреждения и членами АА, входящими в комитет по связям с лечебными учреждениями, которые председательствуют на собраниях и организуют выступления ораторов из групп АА.

Двенадцать Шагов Анонимных Алкоголиков

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 препоручить нашу волю и нашу жизнь Богу, как мы Его понимаем.*
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 всех наших недостатков.*
7. *Смиренно просили Его исправить наши изъяны.*
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 понимаем 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.*

Двенадцать Традиций Анонимных Алкоголиков

1. *Наше общее благополучие должно стоять на первом месте; ичное 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 все 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. *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.*

Двенадцать Традиций АА (развернутая форма)

Общий опыт нашего Содружества научил нас следующему:

- 1. Каждый член Сообщества Анонимных Алкоголиков является всего лишь малой частью большого целого. АА должно продолжать существовать, или большинство из нас наверняка погибнет. Поэтому наше общее благо стоит на первом месте. Однако благо каждого лена АА лишь немногим уступает ему по значимости.*
- 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.*
- 3. Нам следует принимать всех, страдающих от алкоголизма. Поэтому мы не можем отказывать никому из тех, кто желает излечиться. Членство в АА никогда не должно связываться с денежными соображениями или с умением приспособливаться. Любые два-три алкоголика, собравшиеся вместе с целью поддержания трезвости, могут называть себя группой АА, при условии, что как группа они не входят в какую-либо другую организацию.*
- 4. В том, что касается своих собственных дел, каждая группа АА не несет ответственности ни перед кем, кроме своей совести. Но когда ее планы затрагивают интересы других групп, с ними необходимо советоваться. Ни одной группе, ни одному региональному комитету, и ни одному члену АА никогда не следует предпринимать какие-либо действия, которые могут сильно повлиять на АА в целом, не посоветовавшись с опекунами Главного Совета Обслуживания. В таких вопросах наше общее благо важнее всего.*
- 5. Каждая группа Анонимных Алкоголиков должна быть объединением, основанным на духовности, имеющим лишь одну главную цель - донести наши идеи до тех алкоголиков, которые все еще страдают.*
- 6. Проблемы, связанные с деньгами, собственностью и властью, могут легко отвлечь нас от нашей основной духовной цели. Мы полагаем поэтому, что любая собственность, обладающая значительной стоимостью и используемая для нужд АА, должна принадлежать какой-либо посторонней компании и управляться самостоятельно; таким образом, мы отделяем материальное от духовного. Группа АА как таковая никогда не должна заниматься предпринимательством. Такие вспомогательные для*

АА учреждения, как клубы или больницы, предполагающие владение обширной собственностью и участие в администрировании, должны принадлежать посторонним компаниям и быть отделены от АА, чтобы, в случае необходимости, группы АА могли свободно от них отказаться. Следовательно, эти учреждения не должны использовать имя АА. Управление ими и 1076 должно полностью находиться в руках тех людей, которые их финансируют. В клубах обычно предпочитают руководителей, принадлежащих к АА. Однако, что касается больниц, а также других мест, где алкоголику помогают восстановить здоровье, то они должны быть явно вне сферы активности АА и управляться медиками. Хотя группа АА может сотрудничать с кем угодно, такое сотрудничество никогда не должно доходить до установления организационных связей, а также явной или скрытой поддержки. Группа АА не должна связывать себя ни с кем.

- 7. Группы АА должны полностью опираться на добровольные денежные пожертвования своих членов. Мы думаем, что каждой группе следует быстро достичь этой заветной цели; что любое обращение к широкой публике за средствами с использованием имени АА - крайне опасно, будь то обращение от групп, клубов, больниц или иных организаций, имеющих лишь косвенное отношение к АА. Мы думаем также, что неразумно принимать от кого-либо подарки, обладающие большой стоимостью, или пожертвования, предполагающие какие-либо обязательства. Мы также с озабоченностью следим за теми группами АА, которые продолжают накапливать средства, вне всяких разумных пределов и без какой-либо оправданной для нужд АА цели. Опыт неоднократно предостерегал нас, что вернее всего может разрушить наше духовное наследие не что иное, как бесплодные споры о собственности, деньгах и власти.*
- 8. Сообщество Анонимных Алкоголиков должно всегда оставаться непрофессиональным объединением. Мы определяем профессионализм как постоянную работу по оказанию консультативной помощи алкоголикам, связанную с получением зарплаты или других форм денежного вознаграждения. Но мы можем нанять алкоголиков для выполнения той работы, которая в ином случае могла бы быть поручена неалкоголикам. Такие специальные услуги вполне могут оплачиваться. Но наша обычная работа, связанная с выполнением Двенадцатого шага, никогда не должна оплачиваться.*

9. *Каждая группа АА должна обладать как можно более простой системой руководства. Лучшие всего, чтобы руководящие должности по очереди занимали все члены. Маленькая группа может выбрать своего секретаря, большая группа - комитет, в состав которого будут по очереди входить все ее члены, а группы большого города - свой центральный или межгрупповой комитет, который часто нанимает на полную ставку секретаря. Опекуньи Главного Совета Обслуживания составляют наш Комитет Совета Обслуживания АА в Нью-Йорке. Группы АА поручили им осуществлять все наши контакты с общественностью, они также обеспечивают последовательность направления нашей основной газеты "The A.A. Grapevine". Все эти наши представители должны руководствоваться духом служения, ибо подлинными руководителями АА всего лишь опытные и пользующиеся доверием служащие, работающие для блага всего АА. Их должности не дают им настоящей власти, они не отдают приказы. Уважение ко всем - залог их полезности.*
10. *Ни одна группа или член АА никогда не должны высказываться по не относящимся к деятельности АА спорным вопросам таким образом, чтобы это как-то касалось АА, особенно если это относится к политике, алкогольным реформам или религиозным направлениям разного толка. Группы Анонимных Алкоголиков никому не противопоставляют себя. По упомянутым выше вопросам они вообще не могут высказываться.*
11. *Наши отношения с широкой общественностью должны отличаться личной анонимностью. Мы думаем, что АА следует избегать сенсационной рекламы. Наши имена и изображения, если мы представлены как члены АА, не должны использоваться в прессе, в кино или на радио. В наших отношениях с общественностью нам следует руководствоваться принципом привлечения, а не пропагандирования. Нет никакой необходимости хвалить самих себя. Нам приятнее предоставить нашим друзьям возможность отозваться о нас с похвалой.*
12. *И последнее. Мы, члены Сообщества Анонимных Алкоголиков, верим, что принцип анонимности имеет огромное духовное значение. Он напоминает нам о том, что мы должны отдавать предпочтение принципам, а не личностям; что мы должны на практике следовать принципу подлинного смирения. Это необходимо для того, чтобы дарованное нам огромное благо никогда не испортило нас; чтобы в нашей жизни мы всегда с благодарностью размышляли о Нем, стоящем над всеми нами.*

Двенадцать Принципов Всемирного Обслуживания

1. *В делах всемирного обслуживания АА высшие полномочия и окончательная ответственность всегда должны оставаться за коллективным сознанием всего нашего Сообщества.*
2. *Конференция по общему обслуживанию АА в своей всемирной деятельности по реализации почти каждой практической цели стала активным выразителем коллективного сознания всего нашего Общества.*
3. *Для обеспечения эффективного руководства нам следует наделять каждый элемент структуры обслуживания АА: Конференцию, Совет обслуживания и его корпорации обслуживания, штатных работников, комитеты, и руководителей – традиционным «Правом принимать решения».*
4. *На всех уровнях ответственности мы обязаны соблюдать традиционное «Право на участие», предоставляя работникам право участвовать в голосовании в разумном соответствии с исполняемыми ими обязанностями.*
5. *Во всей нашей структуре обслуживания должно действовать традиционное «Право на обжалование» с тем, чтобы мнение меньшинства было услышано, а личные жалобы внимательно рассматривались.*
6. *Конференция признает необходимым, чтобы в большинстве дел по всемирному обслуживанию АА основная инициатива исходила и соответствующая ответственность разделялась попечителями – участниками Конференции, действующими как Совет по общему обслуживанию АА.*
7. *Устав и Положение о Совете по общему обслуживанию АА являются юридическими документами, которые уполномочивают попечителей возглавлять и вести дела по всемирному обслуживанию АА. Устав Конференции не является документом, имеющим юридическую силу; традиции и деньги АА обуславливают действенность Устава.*
8. *В вопросах общей политики и финансов попечители являются главными плановиками и распорядителями. Они осуществляют попечительский надзор за постоянно действующими службами, имеющими отдельный статус корпораций, посредством их права выбирать всех директоров этих подразделений.*
9. *Хорошие руководители служб на всех уровнях совершенно необходимы для нашей дальнейшей и 1076 деятельности и безопас-*

ности. Попечители обязательно должны брать на себя основное руководство всемирным обслуживанием АА, которое некогда осуществлялось основателями АА.

- 10. Необходимо, чтобы всякая служебная обязанность подкреплялась соответствующими ей служебными полномочиями, пределы которых всегда должны быть четко определены.*
- 11. Попечители всегда должны работать с наилучшими комитетами, директорами корпораций обслуживания, руководителями, штатными работниками и консультантами. Состав комитетов, квалификация, порядок назначения на должность, права и обязанности этих работников всегда будут являться предметом серьезной заботы.*
- 12. Конференция должна соблюдать дух Традиций АА, проявляя при этом заботу о том, чтобы Конференция никогда не становилась местом опасного сосредоточения богатства или власти; чтобы благоразумным финансовым принципом было поддержание общей суммы собранных денежных фондов на уровне, достаточном для покрытия текущих расходов, и наличие достаточного запаса финансовых средств; чтобы Конференция не ставила никого из своих участников в положение, обеспечивающее ему неограниченную власть над остальными участниками; чтобы все важные решения принимались путем обсуждения, голосования и, по возможности, преобладающим большинством голосов; чтобы деятельность Конференции всегда исключала персональные взыскания и не вызывала общественной полемики; чтобы Конференция никогда не принимала каких-либо управленческих решений; и чтобы, как и Общество, которому она служит, сама Конференция всегда оставалась демократичной в своих помыслах и делах.*

Примечание: Конференция по общему обслуживанию АА рекомендует подробно изучить «развернутую форму» Принципов обслуживания. В Центральном Офисе Обслуживания можно заказать книгу «Двенадцать Принципов всемирного обслуживания», в которой один из основателей АА Билл У. тщательно анализирует данные принципы.

44 вопроса

одобрено Генеральной Конференцией
по обслуживанию А. А.

выздоровление

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*

*Copyright © 1952
Works Publisher, Inc.
(Now known as Alcoholics Anonymous
World Service, Inc.)*

Alcoholics Anonymous World Services, Inc.
475 Riverside Drive
New York, NY 10115

Mail address:
Box 459, Grand Central Station,
New York, NY 10163

www.aa.org

Все права сохраняются за их владельцем
Адрес Содружества Анонимных Алкоголиков в России:
129128, Москва 128, а/я 33.
Напечатано в России

www.foaa.ru

44 вопроса и ответа
относительно Программы АА
по исцелению от алкоголизма

Вопросы и ответы

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

Данная брошюра предназначена для тех, кто хочет узнать о деятельности А.А. для себя, своих родственников или же просто понять, что представляет из себя это необычное общество. В предлагаемой брошюре мы приведем 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 А.А. за последние годы, не являются доброхотами - альтруистами. Скорее их желание и готовность помочь другим алкоголикам можно назвать «просвещенным эгоизмом», так как, будучи членами А.А., 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 А.А. (Анонимные Алкоголики). Во многих крупных городах в телефонных книгах указывается только телефон центрального бюро или справочной службы А.А., которая может быть одна на несколько групп. В небольших городах может быть всего одна группа А.А., но ее телефон будет также известен в местной справочной службе. Позвоните, и вам помогут связаться с вашей местной группой А.А., члены которой с удовольствием предоставят вам дополнительную информацию. В случае же, если в вашем районе нет ни одной группы А.А. обратитесь в Офис Обслуживания Содружества АА России:

129128 РФ, Москва, а/я 33 (office@aaarus.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.

Алкоголики и алкоголизм

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 А.А. 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 А.А., 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 А.А. 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 А.А. многие алкоголики, безуспешно пытавшиеся бросить пить, начинают считать себя людьми безвольными, а то и психически неуравновешенными. В А.А. 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 практиче-

ской 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 А.А. 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 А.А. 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 А.А., так как в глубине души они понимали, что алкоголь их одолел, и были готовы попробовать все - 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 А.А. 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 А.А., не дожидаясь, пока болезнь заведет их слишком далеко.

Как говорят члены А.А. 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 А.А., 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 А.А. пить хотя бы пиво ?

Естественно, что в А.А. никто ничего не разрешает, не запрещает и не проверяет, пьют члены А.А. 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, мартини, 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 А.А. если у меня редко бывают запои ?

Большинство членов А.А. 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 А.А.

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

Многие члены А.А. вспоминают, как и друзья, и 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 са-

мым мешают врачам назначать необходимый курс лечения. Остается только удивляться тому, как врачам вообще удается 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 А.А. литературу ?

Были случаи, когда люди переставали пить, прочитав основные принципы нашей программы, изложенные в «Большой книге» А.А., 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 А.А. к тому, что все узнают, что я алкоголик ?

Вся программа А.А. всегда строилась и строится именно на принципе инкогнито (анонимности). Большинство членов А.А. 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 А.А. другого лица не имеет права никто из нас ни при каких обстоятельствах.

Это значит, что обращаясь в А.А., 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 А.А. 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 А.А. может только сам недавно вступивший в него алкоголик, однако делать это он должен так, чтобы не повредить Содружеству АА.

Могут 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 А.А. охотно подтвердят вам, что они действительно нередко заключали крупные сделки и «обмывали» их непосредственно в барах, ресторанах, в номерах отелей, а то и в гостиных 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 А.А., 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 несколько не помешала им заводить полезные деловые знакомства.

Пришедший в А.А. 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 недостаточно, хотя бы уже потому, что он склонен сильно преувеличивать их значение.

Может ли А.А. помочь человеку, который уже совсем опустился ?

Статистика показывает, что А.А. может помочь практически любому человеку, независимо от его общественного или материального положения, при том условии, что он действительно хочет бросить пить. Среди нынешних членов А.А. 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 распоряжаться своей жизнью, во всех случаях одна и та же. Поэтому для членов А.А. критерием служит не одежда, манера речи или «солидность» (а то и просто наличие) счета в банке, а то, насколько серьезно пришедший в А.А. 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 А.А. найдется немало людей, с которыми алкоголизм сыграл еще более злую шутку.

Вступают ли в А.А. алкоголики, которые уже бросили пить ?

Большей частью в А.А. 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 А.А. 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 А.А. С тех пор прошло много лет, но он до сих пор состоит в А.А. 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 А.А.

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 А.А. - они, естественно, выбирают последнее.

Что привлекает членов А.А. в работе с хроническими алкоголиками ?

Оказывая практическую помощь еще не бросившим пить хроническим алкоголикам члены А.А. 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 А.А., которые всегда готовы прийти на помощь другим алкоголикам, и сами редко тянутся к алкоголю.

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

В А.А. 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 А.А. 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 А.А. ?

Существуют два варианта ответа на этот вопрос. Во-первых, можно привести уже знакомое нам определение: А.А. - 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 А.А. не платят ни вступительных, ни членских взносов. Мы сами себя содержим благодаря нашим добровольным взносам.

А.А. 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 трезвенниками и помочь другим алкоголикам обрести здоровый трезвый образ жизни.

«Общая проблема» - это алкоголизм. Мужчины и женщины, считающие себя членами А.А., 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 бы 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 удается 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 А.А. входит свыше двух миллионов мужчин и женщин, проживающих более, чем в 180 странах мира. Члены А.А. 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 Содружества обсуждают свои проблемы, которые для непьющего человека могут быть непонятны.

Группы образуют костяк Содружества, 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 А.А. (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 А.А. ?

История Содружества 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, А.А. начало привлекать к себе внимание как в США, так и в других странах. Тогда же А.А. открыло и свое бюро в Нью-Йорке, которое занимается обработкой тысяч запросов и заявок на литературу, ежегодно поступающих в адрес А.А.

Есть ли в А.А. какие-нибудь правила ?

А.А. 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 А.А.

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 А.А. ?

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

В большинстве групп А.А. 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 А.А. Эти средства идут исключительно на помощь нуждающимся группам, на создание новых групп и на информирование алкоголиков, не знающих о существовании А.А. и имеющейся в Содружестве программе по излечению от алкоголизма.

Важно учитывать, что А.А. 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, А.А. полностью обеспечивает свои нужды и не принимает никаких пожертвований со стороны.

Кто осуществляет руководство деятельностью А.А. ?

Никаких ответственных лиц или начальников, которые могли бы чем-либо распоряжаться или имели бы какую-нибудь власть, в А.А.

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 дружественную 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 А.А. на национальном и международном уровне.

Как только начинается 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 А.А. 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 А.А. 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 А.А. его основатели (а также и друзья Содружества из числа неалкоголиков) создали Совет попечителей, позднее переименованный в Генеральный совет А.А. (General Service Board of A.A.). Генеральный совет следит за поддержанием и развитием традиций А.А., за общим направлением деятельности А.А. и отвечает за качество и эффективность работы штаб-квартиры А.А. (General Service Office) в Нью-Йорке.

Связь между Генеральным советом и группами в США и Канаде осуществляется через Генеральную конференцию А.А. (A.A. General

Service Conference). Генеральная конференция проводится раз в год, и ее работа продолжается несколько дней. На нее съезжается 91 делегат из районов, охваченных работой А.А., 21 казначей-член Генерального совета, сотрудники штаб-квартиры и другие лица. Генеральная конференция 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 А.А., можно ответить, что А.А. - это уникальное демократическое движение, не имеющее практически ни четкой организационной структуры, ни руководящего органа.

Является ли А.А. религиозным обществом ?

А.А. не является религиозным обществом, так как не ставит наличие какого-либо вероисповедывания 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 А.А. есть католики, протестанты, иудеи, представители всех мировых религий, а также агностики и атеисты.

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

Еще до вступления в А.А. большинству алкоголиков приходится признать, что они зависят от алкоголя и алкоголизм оказался могущественной силой. Поэтому А.А. 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 А.А. считают - хотя и каждый по-своему - что этой силой является Высшая Сила, то есть Бог, другие - что это сила воздействия коллектива, то есть группы А.А., и т.д.

Некоторые приходящие в А.А. 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 А.А. обычно вырабатывает у людей уважение и терпимость по отношению к самым разным точкам зрения по этому вопросу.

Призывает ли А.А. к воздержанию от спиртных напитков ?

А.А. 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 А.А. по излечению от алкоголизма, видят в алкоголе аллergen и поэтому его не употребляют.

Многие члены А.А. 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 А.А. женщин - алкоголичек ?

Количество женщин, обращающихся в А.А. за помощью в излечении от алкоголизма, растет с каждым днем. В настоящее время женщины составляют одну треть от общего числа членов А.А. Что же касается новых членов А.А., 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.

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

Много ли среди членов А.А. молодежи ?

Мы с удовлетворением отмечаем тот факт, что все больше молодежи начинает следовать Программе А.А., 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 А.А. 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 А.А. немало и 20-30-летних. Некоторым же не исполнилось и 20 лет. В большинстве своем это люди, еще не потерявшие работы, 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 А.А., и нынешнюю молодежь объединяет горячее желание излечиться от алкоголизма. Поэтому для членов А.А. 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 А.А. 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 А.А. могут принять участие в их работе.

Как можно вступить в А.А. ?

Строго говоря, в А.А. «не вступают», и никакого заполнения анкет для членства в А.А. не требуется. Более того, во многих группах не ведется даже учета членов. В А.А. 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 А.А., понимая, что пора покончить с пьянством и либо находят телефон местной группы в телефонном справочнике, либо пишут в 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 А.А. по совету друзей, врачей, родственников или духовных наставников.

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

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

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 А.А. Они рассказывают о своем алкоголизме, о том, что привело их в А.А., 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 А.А. 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 А.А. или находящиеся в данном районе члены других групп. Цель проведения закрытых собраний заключается в предоставлении

членам А.А. 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 А.А., 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 А.А.с друзьями или родными ?

В большинстве групп принято приглашать на открытые собрания всех желающих независимо от того, являются ли они членами А.А. (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 приходиться только сами алкоголики.

Как часто должны члены А.А.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 А.А. не устанавливает, лишь бы человек посещал столько собраний, сколько считает для себя необходимым. Большинство членов А.А. 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 А.А. 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 А.А., 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 завязывается контактов со старыми членами А.А., чем чаще они посещают собрания группы - особенно в первые недели и месяцы своего пребывания в А.А. - 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 А.А. посещать собрания до конца жизни ?

Нет, не должны. Но, как заметил один член А.А., 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 А.А. до конца жизни - это чересчур большая нагрузка.

Однако надо помнить, что в А.А. 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 А.А.

Основная причина, по которой алкоголики посещают собрания А.А., 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, становится 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 А.А. 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 А.А.: для чего же тогда трезвость, если не для того, чтобы жить нормальной, полноценной жизнью.

Но, во-первых, А.А. - это не таблетки, которые можно принимать, оставаясь внутри пассивным, а во-вторых, следует учитывать 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 А.А. 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 А.А. 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 А.А. 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 А.А., 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 А.А. или же группа А.А., находящаяся в пятидесяти милях.

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

Не будет ли мне в А.А. недоставать и массы друзей, и массы удовольствий ?

Лучшим ответом на этот вопрос является опыт сотен тысяч мужчин и женщин, уже вступивших в А.А. Они подвергли эти понятия переоценке и считают теперь, что до того, как они пришли в А.А., 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 А.А., люди, которые поймут его, примут в свой круг и помогут ему постоянно оставаться трезвым.

Мало кто из членов А.А. 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 А.А. Ниже мы разбираем эти понятия и объясняем, почему они так часто звучат в выступлениях членов А.А.

Что такое «Двенадцать шагов» ?

Двенадцать шагов представляют собой сердцевину программы А.А. по излечению от алкоголизма. Это не отвлеченные теории, они вобрала в себя опыт первых членов А.А., к которому они пришли методом проб и ошибок. В них изложены те взгляды и принципы, которые, как считали первые члены А.А., 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 А.А., которые стремятся следовать шагам и применять их в своей повседневной жизни, получают от А.А. 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 А.А. 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 А.А.

1. Мы признали свое бессилие перед алкоголем - признали, что потеряли контроль над своей жизнью.
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 рекомендуется 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 А.А., что по сути своей А.А. - 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 А.А.
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 А.А. - 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 А.А. 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 А.А. 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. А.А., 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. А.А. 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 А.А. трезвый образ жизни, вдруг начинает пить. В А.А. 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 А.А., 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 «раскрепоститься» и т.д.

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

случаются.

Существует ли какой-нибудь «учебник» А.А. ?

Таких «учебников», то есть книг в А.А. есть четыре. Первая такая книга, выпущенная в 1939 году, а затем - в новых редакциях - в 1955 году и 1976 году, это «Анонимные Алкоголики» (*«Alcoholics Anonymous»*), известная также как «Большая книга». В ней собраны рассказы 42 типичных алкоголиков, сумевших окончательно бросить пить с помощью А.А. В этой книге даются рекомендации и излагаются принципы, которые, по мнению первых членов А.А., 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 А.А. Билл У. дает свою интерпретацию тех принципов, на которых вот уже сколько лет строится и индивидуальная и групповая работа в А.А.

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 А.А. к проблеме постоянной трезвости. А.А. не призывает алкоголиков давать «клятву верности» на всю жизнь или торжественно обещать не пить «завтра». Алкоголики еще до своего прихода в А.А. 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 А.А. 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».

А.А. подчеркивает, что помимо этого «суточного плана», важны также и три принципа, которые новые члены А.А. скорее всего многократно слышали еще до своего прихода в А.А. Приведем эти принципы: «все по порядку», «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 «А.А. Grapevine» ?

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

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

Почему А.А. помогает не всем ?

А.А. 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 А.А. 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 А.А., 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

А.А. 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 А.А. и наши ответы на них.

Окажет ли мне АА финансовую помощь ?

Многие обращающиеся за помощью в А.А. 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 А.А. сможет каким-либо образом помочь им выпутаться из висящих на них долгов.

Но еще самые первые члены А.А. 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 А.А. 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 А.А. 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 А.А. - это богатая благотворительная организация.

Поможет ли мне А.А.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 А.А. алкоголиков семейная жизнь успела превратиться в кошмар.

Одни алкоголики, придя в А.А., 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 А.А., 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 А.А. 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 А.А. больницы или дома отдыха для алкоголиков ?

Нет, ни больниц, ни домов отдыха у А.А. нет. По существующей традиции А.А. не располагает ни медработниками, ни медцентрами и подобных услуг никогда не предлагает. Придерживаясь традиции не предоставлять услуг, предлагаемых другими организациями, А.А. четко следует своей основной цели, заключающейся в том, чтобы

помогать алкоголикам, стремящимся вести трезвый образ жизни.

В ряде районов члены А.А. 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 А.А.

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

Организует ли А.А. какие-нибудь вечера для своих членов ?

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

В силу того, что единственная цель Содружества - помочь алкоголикам бросить пить, никакой официальной программы увеселительных мероприятий А.А. никогда не создавало. В ряде районов члены А.А. в частном порядке открывают клубы для членов своих групп. По существующей традиции эти клубы не связаны с А.А. и все делается для того, чтобы эти клубы с А.А. 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 А.А. регулярно вместе обедают и общаются по выходным дням.

Что думают об А.А. врачи ?

С самых первых дней своего существования А.А. пользуется дружеским расположением и поддержкой со стороны врачей, знакомых с программой А.А. по излечению от алкоголизма. Вероятно, именно врачи, более чем представители какой-либо другой профессии, в состоянии оценить насколько ненадежными оказались другие подхо-

ды к проблемам алкоголизма. А.А. никогда не считало свой подход за единственно верный, однако программа А.А. столь часто давала плоды там, где другие методы оказывались несостоятельными, что на сегодняшний день во многих местах именно врачи являются наиболее ярыми поборниками программы А.А.

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

В ряде районов А.А. - явление еще новое и неизвестное, и не все врачи знакомы с программой А.А. Однако посмотрим, что говорят об А.А. 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 А.А. 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), А.А. смогло помочь большему числу лиц, чем все мы вместе взятые. Для пациентов, которые могут и хотят обратиться в А.А., оно может оказаться единственной формой терапии».

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

обходимо, чтобы лечащий врач сотрудничал с А.А.».

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

Что думают об А.А. 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 А.А. 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 А.А., и это несмотря на то, что А.А. предлагает людям определенный образ жизни, а не догматы официальной церкви. Вот что говорили об А.А. некоторые духовные наставники:

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

«Отцу Дуолингу из церкви Куинз Ворк представилась редкая возможность познакомиться с движением А.А. Он сообщает, что вся работа А.А. строится на самоотречении, смирении, благотворительности, добром примере и создании условий для нового типа проведения досуга. В движении А.А. представлены все вероисповедания. Могу уверить читателей, что ни одна посвященная А.А. статья или книга не дает и десятой доли того представления, которое дает личное знакомство с отдельными членами или с группой А.А., 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 А.А. - не помогая другим, нельзя помочь и самому себе - это принцип поистине христианский. Сами члены А.А. 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 А.А. ?

Отношения А.А. с внешним миром традиционно строятся на факте привлекательности А.А., нежели на принципе саморекламы. А.А. 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 А.А. по излечению от алкоголизма.

На национальном и международном уровне информацию об А.А. предоставляет Комитет по внешним сообщениям (Public Information Committee) Генерального совета А.А. (General Service Board of A.A.) Существуют и комитеты на местах, задачей которых является предоставление местным средствам массовой информации данных об А.А., с тем, чтобы услуги А.А. могли воспользоваться проживающие в этих районах алкоголики.

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

А.А. подчеркивает, что внутри Содружества, на собраниях и в отношениях между собой члены А.А. 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 А.А., 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 А.А. - 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 А.А. 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 А.А. или напишите нам по адресам:

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

129128, РФ, Москва, а/я 33
ФО АА России
office@aarus.ru
http://www.aarus.ru

Как понимать анонимность

одобрено Генеральной Конференцией
по обслуживанию А. А.

«Анонимность -
духовная основа
всех наших Традиций,
постоянно напоминающая
нам о том, что главным
являются принципы,
а не личности»



единство

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

Understanding Anonymity

© 1981 Alcoholics Anonymous World Service, Inc.

All rights reserved.

Все авторские права сохраняются за их владельцем.

Translated from English.

Copyright in the English language version of this work is

also owned by A.A.W.S., New York, N.Y.

P.O. Box 459, Grand Central Station

New York, NY 10163, USA

No part of this translation may be duplicated in any form
without the written permission of A.A.W.S.

Alcoholics Anonymous and A.A. are registered trademarks of A.A. World
Services, Inc.

Как понимать анонимность

Перевод с английского.

Третье издание ©2011, ФО АА

Авторские права на англоязычное издание этой

брошюры также принадлежат

A.A.W.S., New York, N.Y., USA

Копирование этого перевода в какой-либо форме
без письменного разрешения от А.А.В.С. запрещено.

Адрес офиса обслуживания

Анонимных Алкоголиков России:

129128, Россия, Москва, а/я 33

www.aagus.ru

Как понимать анонимность

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

Для чего нужна анонимность в Содружестве Анонимных Алкоголиков? Почему она считается основной защитой Товарищества и надежной основой для его существования и развития?

Если мы обратимся к истории АА, начиная с 1935 года и до наших дней, то станет ясно, что анонимность выполняет две разные, однако равные по важности функции:

- ◆ на уровне личного общения анонимность позволяет членам Содружества предотвратить разглашение того факта, что они являются алкоголиками. Этот фактор играет особенно важную роль для новичков;

- ◆ при контактах с прессой, радио, телевидением, кино анонимность подчеркивает равенство всех членов Содружества, пресекая тем самым возможные попытки воспользоваться членством в АА для достижения признания, власти и других личных выгод.

Анонимность при личных контактах

С первых дней своего основания Содружество АА обещало обеспечить личную анонимность людям, посещавшим его собрания. Так как организаторы и первые члены Содружества сами были выздоравливающими алкоголиками, они знали из личного опыта, как большинство алкоголиков стыдятся своего пристрастия и боятся публичного разоблачения. Алкоголизм подвергался суровому осуждению в обществе, и первые члены АА понимали, что для того, чтобы привлечь алкоголиков и помочь им обрести трезвость, необходимо, чтобы люди были вполне уверены в том, что все сказанное не будет разглашено. Время подтвердило, что анонимность - одно из величайших благ, которое АА предлагает страдающим алкоголизмом. Не будь ее, многие так бы и не пришли на свое первое собрание. Хотя общество уже не столь строго судит алкоголиков, многие новички настолько болезненно относятся к необходимости признания в своем пристрастии, что могут решиться на это только в обстановке полной безопасности. Анонимность необходима для создания атмосферы доверия и открытости.

Несмотря на то, что новые члены Содружества так ценят сохранение тайны, замечено, что многие из них охотно делятся с близкими хорошей новостью о своем вступлении в АА. Однако подобное разглашение тайны - это уже их личное дело. Содружество АА в целом старается удовлетворить желания как тех своих членов, которые хотят сохранить анонимность, так и тех, кто заявляет о своей принадлежности к Содружеству открыто. Однако всегда надо понимать, что анонимность при контактах с прессой, радио, телевидением и кино является решающим фактором для поддержания нашей трезвости и развития как личности, так и группы.

Анонимность при контактах со средствами массовой информации

Упех первых лет привлек к Содружеству благосклонное внимание прессы. Во многих журналах и газетах страны появились хвалебные статьи об АА. И с каждой новой публикацией росли ряды АА. В те годы люди все еще боялись последствий публичного разоблачения, поэтому, для блага членов АА, в первых сообщениях в прессе их анонимность оберегалась.

По мере того как общество более глубоко знакоилось с проблемами алкоголизма, огульное осуждение пошло на убыль. И вскоре некоторые члены АА начали открыто заявлять в прессе о своей принадлежности к Содружеству. Одним из первых был знаменитый бейсболист, чье впечатляющее возвращение в спорт привлекло пристальное внимание газет, заинтересовавшихся его успешной борьбой с алкоголем. Уверенный, что он помогает этим Содружеству, спортсмен открыто заявлял о своей принадлежности к АА и вступал в публичные дискуссии по этому вопросу. Даже основатели Анонимных Алкоголиков одобрили его действия, поскольку еще не знали, к чему приведет такого рода реклама.

Вскоре и другие члены Содружества решили рассказать о своем членстве в АА публично; одними двигала добрая воля, другими - личная выгода. Некоторые начали использовать свою принадлежность к АА в разного рода деловых предприятиях, например, продавая страховки, занимаясь сельским хозяйством или даже издавая журнал, пропагандирующий воздержание от спиртного.

Очень скоро основатели Содружества поняли, что чересчур рьяные и эгоистичные нарушители анонимности быстро подорвут репутацию Содружества, заработанную с таким трудом. Они понимали, что если сделать исключение для одного человека, то за ним не-

избежно последуют и другие. Для укрепления единства, эффективности и благополучия Содружества анонимность должны соблюдать все. Именно она - гарант всего того, за что борется АА.

Подчеркивая равенство всех членов АА и то единство, которое вырабатывает совместное выздоровление от алкоголизма, анонимность является духовной основой Содружества. Еще в 1946 году Билл У., один из основателей нашего Содружества, писал: «Слово «анонимные» имеет для нас огромное духовное значение. Не навязчиво, но властно оно напоминает нам о том, что главным для нас являются принципы, а не личности; что мы отвергаем публичное само-восхваление; что наше движение не только на словах, но и на деле стремится к подлинному смирению».

Несколько вопросов и ответов об анонимности

Как члены Содружества АА, так и многие люди, находящиеся вне его Программы, порой не всегда знают, как применять принцип анонимности на практике. Ниже приводятся наиболее часто задаваемые вопросы о личной анонимности и об анонимности при контактах со средствами массовой информации.

Личная анонимность

Вопрос: Если я рассказал близким о своем членстве в АА, должен ли я попросить их, чтобы они никому не рассказывали об этом?

Ответ: Это сугубо личное дело, но всем будет лучше, если сам член АА решит, когда и кому следует сказать о своей принадлежности к АА.

Вопрос: Если родственники, друзья и коллеги говорят, что, бросив пить, я стал лучше выглядеть и лучше работать, то могу ли я рассказать им о своем членстве в АА?

Ответ: Члены семьи и близкие друзья алкоголика обычно рады его вступлению в АА. Что же касается коллег, то лучше просто сказать им, что вы бросили пить, и не торопиться открыто заявлять о своем членстве в Содружестве пока с момента вступления не пройдет нескольких месяцев.

Вопрос: Как быть, встретив на собрании АА кого-либо из старых знакомых?

Ответ: Нет нужды просить их не разглашать вашу анонимность, ведь они здесь по той же причине, что и вы. Они с уважением относятся к вашему желанию сохранить все в тайне, также следует поступить и вам по отношению к ним.

Вопрос: Как вести себя, встретив на собраниях людей, широко известных в стране?

Ответ: Знаменитости, как и все прочие, имеют право на то, чтобы их анонимность сохранялась так строго, как они того пожелают.

Вопрос: Мне известно, что я не должен разглашать имена членов АА, которые я могу узнать на собраниях. А как насчет всякой другой информации?

Ответ: Члены АА понимают, что любые факты частной жизни, обсуждаемые на собраниях, не подлежат разглашению. Например, если ваши друзья, не являющиеся членами АА, знакомятся с вашими друзьями по Содружеству и узнают об их принадлежности к нему, вы должны быть особенно осторожны, чтобы не разгласить частные сведения, полученные на собраниях, какими бы безвредными они вам ни казались.

Вопрос: Следует ли говорить о моей принадлежности к АА людям, у которых, как мне кажется, проблемы с алкоголем?

Ответ: Это ваше личное дело. Впрочем, распространение знаний об АА соответствует духу Программы. Недавние исследования, проведенные среди членов Содружества, показывают, что многие из них вступили в АА при содействии кого-либо из его членов. Прежде чем принять такое решение, члены АА чаще всего советуются со своими наставниками или друзьями по Содружеству.

Вопрос: Могу ли я раскрыть свою принадлежность к АА своему начальнику, чтобы иметь возможность регулярно посещать утренние собрания АА, если они проходят в рабочее время?

Ответ: Это не соответствует духу традиций анонимности - просить о льготах в связи с членством в Содружестве.

Данное издание одобрено Конференцией по Обслуживанию АА Анонимность при контактах со средствами массовой информации

Вопрос: Допустим, в качестве члена АА я выступаю на телевидении, снимаюсь в кино или позволяю, чтобы моя фотография появилась в газете или журнале, но свою фамилию я не называю. Можно ли это назвать нарушением анонимности?

Ответ: Да. К нарушениям анонимности относятся все опубликованные фотографии или показанные изображения, на которых вы представляетесь как член АА и ваше лицо отчетливо видно, а также и в тех случаях, когда по ним можно легко установить вашу личность. Нарушение анонимности происходит, даже если ваше полное имя не указывается.

Вопрос: Многие люди - как члены АА, так и не принадлежащие к Содружеству - считают, что нужно поощрять заявления знаменитостей о своей причастности к АА, поскольку это пойдет только на пользу Содружеству. Почему АА по-прежнему сохраняет свое толкование традиций анонимности в тех случаях, когда речь идет о знаменитостях?

Ответ: Эти традиции появились на основании опыта первых членов Содружества. Вначале они тоже полагали, что обладающие известностью члены АА смогут помочь Товариществу, если нарушат свою анонимность, но вскоре стало ясно, что за одним нарушителем анонимности последуют другие. Когда людские сердца устремлены к поискам известности и власти, то духовное единство, столь необходимое для помощи своим же братьям-алкоголикам, вскоре будет утрачено.

Вопрос: А как насчет видеокассет с записями бесед и собраний? Считается ли это нарушением анонимности, если на них отчетливо видны лица людей, называющих себя членами Содружества АА.?

Ответ: В 1980 году Конференция по обслуживанию АА рекомендовала, чтобы «...члены АА, которым предложили записать на видеопленку беседы или собрания, сохраняли анонимность при контактах с прессой, телевидением, кино и производителями видеокассет, отдавая себе отчет в том, что анонимность является духовной основой всех наших традиций».

Конференция также рекомендовала, чтобы все беседы, при которых

члены АА представляют себя в качестве таковых, велись скорее с глазу на глаз, нежели перед видеокамерой. Соблазны, связанные с видеозаписью, способны привести к тому, что личности станут главенствовать над принципами, а это может привести к появлению в Содружестве избранной группы «звезд».

Факты, касающиеся анонимности в Содружестве АА

Ответственность за сохранение наших традиций лежит не на средствах массовой информации, а на нас самих.

- Члены Содружества, как правило, считают неразумным нарушать анонимность членов АА даже после их смерти. Однако в каждом конкретном случае окончательное решение остается за семьей покойного.
- Члены АА, давая интервью на радио или на телевидении, могут отрекомендоваться как выздоравливающие алкоголики. Традиции АА не нарушаются, если тот, кто дает интервью, не упоминает о своем членстве в АА.
- Члены АА могут выступать и отрекомендоваться в качестве членов АА, если не упоминаются их полные имена и лица не представляются всеобщему обозрению. Они не уполномочены говорить от имени всей организации, а только от себя лично.

Исходя из опыта можно рекомендовать членам АА следующее:

- Уважать право других членов сохранять анонимность на том уровне, на котором они пожелают.
- Называть только свое имя, но не фамилию, если вы выступаете на собрании перед людьми, не принадлежащими к АА, и рекомендуете себя как члена Содружества.
- Сохранять личную анонимность в статьях и автобиографиях.
- Работая в сфере борьбы с алкоголизмом, избегать употребления титулов типа «консультант по Программе АА» (лучше называть свою должность «консультант по проблемам алкоголизма»).
- Называть друг друга по фамилии только внутри Содружества, в частности, когда проходят выборы ответственных в группе и на различные должности в службах АА

Данное издание одобрено Конференцией по Обслуживанию АА

12 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 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, собой и каким-либо другим человеком истинную природу наших заблуждений.
6. Полностью подготовили себя к тому, чтобы Бог избавил нас от всех наших недостатков.
7. Смиренно просили Его исправить наши изъяны.
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.

12 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 все еще страдают.
6. Группе АА никогда не следует поддерживать, финансировать 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. Содружеству АА никогда не следует обзаводиться жесткой системой управления; однако мы можем создавать службы или комитеты, непосредственно подчиненные тем, кого они обслуживают.
10. Содружество 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. 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.

Двенадцать Принципов Всемирного Обслуживания

1. *В делах всемирного обслуживания АА высшие полномочия и окончательная ответственность всегда должны оставаться за коллективным сознанием всего нашего Сообщества.*
2. *Конференция по общему обслуживанию АА в своей всемирной деятельности по реализации почти каждой практической цели стала активным выразителем коллективного сознания всего нашего Общества.*
3. *Для обеспечения эффективного руководства нам следует наделять каждый элемент структуры обслуживания АА: Конференцию, Совет обслуживания и его корпорации обслуживания, штатных работников, комитеты, и руководителей – традиционным «Правом принимать решения».*
4. *На всех уровнях ответственности мы обязаны соблюдать традиционное «Право на участие», предоставляя работникам право участвовать в голосовании в разумном соответствии с исполняемыми ими обязанностями.*
5. *Во всей нашей структуре обслуживания должно действовать традиционное «Право на обжалование» с тем, чтобы мнение меньшинства было услышано, а личные жалобы внимательно рассматривались.*
6. *Конференция признает необходимым, чтобы в большинстве дел по всемирному обслуживанию АА основная инициатива исходила и соответствующая ответственность разделялась попечителями – участниками Конференции, действующими как Совет по общему обслуживанию АА.*
7. *Устав и Положение о Совете по общему обслуживанию АА являются юридическими документами, которые уполномочивают попечителей возглавлять и вести дела по всемирному обслуживанию АА. Устав Конференции не является документом, имеющим юридическую силу; традиции и деньги АА обуславливают действительность Устава.*
8. *В вопросах общей политики и финансов попечители являются главными планировщиками и распорядителями. Они осуществляют попечительский надзор за постоянно действующими службами, имеющими отдельный статус корпораций, посредством их права выбирать всех директоров этих подразделений.*
9. *Хорошие руководители служб на всех уровнях совершенно необходимы для нашей дальнейшей и 1076 деятельности и безопасности. Попечители обязательно должны брать на себя основное руководство всемирным обслуживанием АА, которое некогда осуществлялось основателями АА.*

10. *Необходимо, чтобы всякая служебная обязанность подкреплялась соответствующими ей служебными полномочиями, пределы которых всегда должны быть четко определены.*
11. *Попечители всегда должны работать с наилучшими комитетами, директорами корпораций обслуживания, руководителями, штатными работниками и консультантами. Состав комитетов, квалификация, порядок назначения на должность, права и обязанности этих работников всегда будут являться предметом серьезной заботы.*
12. *Конференция должна соблюдать дух Традиций АА, проявляя при этом заботу о том, чтобы Конференция никогда не становилась местом опасного сосредоточения богатства или власти; чтобы благоразумным финансовым принципом было поддержание общей суммы собранных денежных фондов на уровне, достаточном для покрытия текущих расходов, и наличие достаточного запаса финансовых средств; чтобы Конференция не ставила никого из своих участников в положение, обеспечивающее ему неограниченную власть над остальными участниками; чтобы все важные решения принимались путем обсуждения, голосования и, по возможности, преобладающим большинством голосов; чтобы деятельность Конференции всегда исключала персональные взыскания и не вызывала общественной полемики; чтобы Конференция никогда не принимала каких-либо управленческих решений; и чтобы, как и Общество, которому она служит, сама Конференция всегда оставалась демократичной в своих помыслах и делах.*

Традиции А.А. Как они Билл У. вырабатывались

одобрено Генеральной Конференцией
по обслуживанию А. А.



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*

Авторские права на личные истории в этом тексте
принадлежат @ The Grapevine, Inc
и перепечатано с разрешения

© 1951, 1968, 1986 Alcoholics Anonymous World Services, Inc.
All rights reserved
475 Riverside Drive
New York, NY 10115

Revised 1986

Mail address: Box 459, Grand Central Station,
New York, NY 10163

www.aa.org

Все права сохраняются за их владельцем
Адрес Содружества Анонимных Алкоголиков в России:
129128, Москва 128, а/я 33.
Напечатано в России

www.foaa.ru

Традиции А.А.
Как они
вырабатывались

Билл У.

В этой брошюре говорится об истории возникновения и развития принципов, которые считаются исключительно важными для единства и выживания АА. В предисловии Билла У. представлены «Двенадцать пунктов, обеспечивающих наше будущее» в первоначальной форме. Во всех традициях, кроме второй, оригинальный текст изменен или сокращен. В брошюру включены две статьи Билла У. о традициях анонимности: Одна, написанная, когда Содружеству было одиннадцать лет, а другая - девятью годами позднее. Вместе они подкрепляют наши наиболее известные, но, возможно, наименее понимаемые традиции - одиннадцатую и двенадцатую.

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие	6
Кто является членом АА?	13
Больницы и АА	16
Клубы АА. Останутся ли они с нами?	18
Опасность связи АА с другими проектами	23
Деньги	26
АА и алкоголизм	35
Будет ли когда-нибудь у АА свое правительство?	36
Анонимность	39
Почему анонимные алкоголики - анонимные?	46

Предисловие

Билл У.

- 1955 -

Как нам, членам АА, лучше всего сохранить свое единство - вот предмет обсуждения данной брошюры.

Когда алкоголик применяет Двенадцать Шагов Программы выздоровления, прекращается его РАСПАД и начинается его ИСЦЕЛЕНИЕ. Сила, которая теперь сохраняет его единым целым, превосходит те силы, которые раздирают на части.

Точно такой же принцип применим и к каждой группе АА и к Анонимным Алкоголикам в целом. До тех пор пока узы, удерживающие нас вместе, будут гораздо крепче, чем силы, которые могли бы нас разделить, все будет в порядке. Мы будем оставаться в безопасности как движение - наше столь важное единство сохранится наверняка.

Если каждый из нас как член АА сможет отказаться от общественного престижа; если как движение мы будем продолжать оставаться бедными, избегая таким образом споров о крупной собственности и как ею распоряжаться; если мы будем твердо отказываться от любых союзов с политическими, религиозными и прочими организациями, мы сможем избежать внутренних раздоров и общественной критики. Если как движение мы будем оставаться духовным объединением, озабоченным только тем, как донести наши идеи до наших страдающих друзей, не требуя от них ни платы, ни обязательств, только тогда мы сможем наиболее эффективно выполнить свою миссию. Становится еще яснее, чем когда-либо прежде, что нам никогда не следует пользоваться даже самыми соблазнительными временными благами, если они включают в себя значительные суммы денег или могут вовлечь нас в сомнительные союзы и чью-то поддержку или могут склонить некоторых из нас к достижению известности как членов АА через средства массовой информации. Для нас, членов АА, единство является настолько жизненно важным, что мы не можем рисковать, следуя практике и взглядам, которым порой удавалось деморализовать другие формы человеческого общества. До сих пор нам сопутствовал успех благодаря тому, что мы от них отличались. Так давайте же продолжать в том же духе!

Однако единство АА не может сохраняться автоматически. Как и с личным исцелением, чтобы его сохранить, над этим следует посто-

янно работать. И здесь нам тоже наверняка понадобятся честность, смирение, открытость ума, бескорыстие и, превыше всего - бдительность. Вот поэтому мы, те, кто дольше находится в АА, убедительно просим вас, кто пришли сюда недавно, тщательно обдумать уже имеющийся опыт наших стараний жить и работать вместе. Нам хотелось бы, чтобы каждый член АА точно также осознал те опасные тенденции, которые угрожают Содружеству как целому, как он осознает свои личные недостатки, которые угрожают его собственной трезвости и душевному спокойствию. Ибо были уже примеры, когда спивались и целые движения!

Приводимые далее "Двенадцать Пунктов Традиций АА" являются нашей первой попыткой сформулировать надежные принципы ведения дел в группе и во взаимоотношениях с общественностью.

Меня, как одного из зачинателей АА, попросили опубликовать эти "Пункты" в нашем ежемесячном журнале "АА Грейпвайн" вместе с серией вспомогательных статей. Многие члены АА уже ощутили, что предусмотрительность, которая содержится в этих Двенадцати Традициях достаточна, чтобы стать основными рекомендациями по защите АА как целого, что мы должны применять их в жизни нашей группы так же серьезно, как это делаем с Двенадцатью Шагами исцеления для себя лично. Для рассказа обо всем этом потребуется время.

Давайте не забывать, что без твердого единства мы вряд ли сможем предложить долговременное облегчение тем сотням тысяч людей, которые еще присоединятся к нам в их стремлении к свободе от алкоголя.

Содружество Анонимных Алкоголиков никто не изобретал - оно выросло само. Метод проб и ошибок обеспечивал богатый опыт. Мало помалу мы одобряли выводы из этого опыта сначала в форме нашей политики, а затем в качестве традиций. Этот процесс по-прежнему продолжается и, надеемся, никогда не прекратится. Но стоит нам слишком пережать, и буква сможет разрушить дух. Мы могли бы стать жертвами собственных ограничивающих правил и запретов. Мы могли бы вообразить, что последнее слово за нами. Мы могли бы даже спрашивать с алкоголиков, чтобы те либо следовали нашим жестким правилам, либо держались от нас подальше. Упаси нас Бог от такого душающего прогресса!

Однако на уроки, извлеченные из нашего опыта, можно полагаться весьма твердо. Теперь у нас есть уже долгие годы знакомства с проблемой, как же нам жить и работать вместе. Если мы сможем преуспеть и продолжим преуспевать в ее решении, то тогда и только

тогда наше будущее останется в безопасности.

Поскольку пути личного недуга нас больше не связывают, нашей самой животрепещущей заботой стало будущее Анонимных Алкоголиков - как со-хранить между нами, членами АА, такое мощное единство, что ни слабость отдельных лиц, ни раздоры и противоречия этого сложного мира не смогли бы причинить вред нашему общему делу. Нам известно, что Содружество Анонимных Алкоголиков должно продолжать свое существование. В противном случае мы и наши братья алкоголики по всему свету, за редким исключением, наверняка продолжим свое безнадежное путешествие в небытие.

Почти любой член АА мог бы рассказать вам о наших групповых проблемах. В основном они касаются наших взаимоотношений между собой и с внешним миром. Сюда входят отношения члена АА со своей группой, отношения группы с АА в целом и то место, которое занимает Содружество в этом бушующем море, которое называют современным обществом и где сегодня все человечество может либо потерпеть кораблекрушение, либо все-таки отыскать безопасную гавань. Чрезвычайно остро встают проблемы нашей основной структуры, проблемы нашего отношения к вечно давящим вопросам лидерства, денег и власти. Наше будущее вполне может зависеть от того, как мы будем поступать и реагировать в спорных моментах, и того, как мы будем реагировать при взаимоотношениях с общественностью. Наша конечная судьба почти наверняка зависит от того, как мы разрешим эти чреватые опасными последствиями проблемы!

Теперь мы подходим к наиважнейшему моменту в нашем обсуждении. Включается он в следующем: а накоплен ли нами достаточный опыт, чтобы сформулировать четкую политику в этих наиболее заботящих нас вопросах? Способны ли мы сейчас провозгласить те общие принципы, которые могли бы перерасти в жизненно важные традиции - традиции, поддерживаемые всем сердцем каждым членом АА, его личной глубокой убежденностью и общей заинтересованностью его друзей? Вот в чем вопрос. Но, хотя исчерпывающие ответы на все наши заботы, возможно, так и не будут найдены, я уверен, что мы наконец-то подошли к важному моменту, когда можем определить основные черты традиций, которые, даст Бог, смогут служить эффективной защитой от разрушающего воздействия времени и обстоятельств.

Действуя по убедительным просьбам старых друзей в АА и на и на основе убеждения, что сегодня общее согласие и единодушие среди наших членов вполне достижимо, я отважусь облечь в слова следующие предложения по Традициям Взаимоотношений Анонимных

Алкоголиков - Двенадцать Пунктов для обеспечения нашего будущего.

Наш опыт пребывания в АА научил нас следующему:

1. Каждый член Содружества Анонимных Алкоголиков является всего лишь малой частью большого целого. АА должно продолжать существовать, или большинство из нас наверняка погибнет. Поэтому наше общее благо стоит на первом месте. Однако благо каждого члена АА лишь немногим уступает ему по значимости.

(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.

(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 не приказывают.)

3. Нам следует принимать всех, страдающих от алкоголизма. Поэтому мы не можем отказывать никому из тех, кто желает излечиться. Членство в АА никогда не должно связываться с денежными соображениями или с умением приспособливаться. Любые два-три алкоголика, собравшиеся вместе с целью поддержания трезвости, могут называть себя группой АА, при условии, что как группа они не входят в какую-либо другую организацию.

(Единственное условие для того, чтобы стать членом АА, - это желание бросить пить.)

4. В том, что касается своих собственных дел, каждая группа АА не несет ответственности ни перед кем, кроме своей совести. Но когда ее планы затрагивают интересы других групп, с ними необходимо советоваться. Ни одной группе, ни одному региональному комитету, и ни одному члену АА никогда не следует предпринимать какие-либо действия, которые могут сильно повлиять на АА в целом, не посоветовавшись с опекунами Главного Совета Обслуживания. В таких вопросах наше общее благо важнее всего.

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

5. Каждая группа Анонимных Алкоголиков должна быть объединением, основанным на духовности, имеющим лишь одну главную цель - донести наши идеи до тех алкоголиков, которые все еще страдают.

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

6. Проблемы, связанные с деньгами, собственностью и властью, могут легко отвлечь нас от нашей основной духовной цели. Мы полагаем поэтому, что любая собственность, обладающая значительной стоимостью и используемая для нужд АА, должна принадлежать какой-либо посторонней компании и управляться самостоятельно; таким образом мы отделяем материальное от духовного. Группа АА как таковая нико-гда не должна заниматься предпринимательством. Такие вспомогательные для АА учреждения, как клубы или больницы, предполагающие владение обширной собственностью и участие в администрировании, должны принадлежать посторонним компаниям и быть отделены от АА, чтобы в случае необходимости группы АА могли свободно от них отказаться. Следовательно, эти учреждения не должны использовать имя АА. Управление ими должно полностью находиться в руках тех людей, которые их финансируют. В клубах обычно предпочитают руководителей, принадлежащих к АА. Однако, что касается больниц, а также других мест, где алкоголику помогают восстановить здоровье, то они должны быть явно вне сферы активности АА и управляться медиками. Хотя группа АА может сотрудничать с кем угодно, такое сотрудничество никогда не должно доходить до установления организационных связей, а также явной или скрытой поддержки. Группа АА не должна связывать себя ни с кем.

(Группе АА никогда не следует поддерживать, финансировать или пресод-тавлять 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. Группы АА должны полностью опираться на добровольные денежные пожертвования своих членов. Мы думаем, что каждой группе следует быстро достичь этой заветной цели; что любое обращение к широкой общественности за средствами с использованием имени АА - крайне опасно, будь то обращение от групп, клубов, больниц или иных организаций, имеющих лишь косвенное отношение к АА. Мы также считаем, что неразумно принимать от кого-либо подарки, обладающие большой стоимостью, или пожертвования, предполагающие какие-либо обязательства. Мы также с озабоченностью следим за теми группами АА, которые продолжают накапливать средства, вне всяких разумных пределов и без какой-либо оправданной для нужд АА цели. Опыт неоднократно предостерегал нас, что

вернее всего может разрушить наше духовное наследие ни что иное, как бесплодные споры о собственности, деньгах и власти.

(Каждой группе АА следует полностью опираться на собственные силы, от-казываясь от помощи извне.)

8. Содружество Анонимных Алкоголиков должно всегда оставаться непрофессиональным объединением. Мы определяем профессионализм как постоянную работу по оказанию консультативной помощи алкоголикам, связанную с получением зарплаты или других форм денежного вознаграждения. Но мы можем нанимать алкоголиков для выполнения той работы, которая в ином случае могла бы быть поручена неалкоголикам. Такие специальные услуги вполне могут оплачиваться. Но наша обычная работа, связанная с выполнением Двенадцатого Шага, никогда не должна оплачиваться.

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

9. Каждая группа АА должна обладать как можно более простой системой руководства. Лучше всего, чтобы руководящие должности по очереди занимали все члены. Маленькая группа может выбрать своего секретаря, большая группа - комитет, в состав которого будут по очереди входить все ее члены, а группы большого города - свой центральный или межгрупповой комитет, который часто нанимает на полную ставку секретаря. Члены Совета Обслуживания составляют наш Комитет по Обслуживанию АА в Нью-Йорке. Группы АА поручили им осуществлять все наши контакты с общественностью, они также обеспечивают последовательность направления нашего основного журнала "The AA Grapevine". Все эти наши представители должны руководствоваться духом служения, ибо подлинными руководителями АА - всего лишь опытные и пользующиеся доверием служащие, работающие для блага всего АА. Их должности не дают им настоящей власти, они не отдают приказов. Уважение ко всем - залог их полезности.

(Содружеству АА никогда не следует обзаводиться жесткой системой управления; однако мы можем создавать службы или комитеты, непосредственно подчиненные тем, кого они обслуживают.)

10. Ни одна группа или член АА никогда не должны высказываться по не относящимся к деятельности АА спорным вопросам таким образом, чтобы это как-то касалось АА, особенно если это относится к политике, алкогольным реформам или религиозным направлениям разного толка. Группы Анонимных Алкоголиков никому не противопоставляют себя. По упомянутым выше вопросам они вообще не

могут высказываться.

(Содружество 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 отношения с широкой общественностью должны отличаться личной анонимностью. Мы думаем, что АА следует избегать сенсационной рекламы. Наши имена и изображения, если мы представлены как члены АА, не должны использоваться в прессе, в кино или на радио. В наших отношениях с общественностью нам следует руководствоваться принципом привлечения, а не пропаганды. Нет никакой необходимости хвалить самих себя. Нам приятнее предоставить нашим друзьям возможность отозваться о нас с похвалой.

(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. И последнее. Мы, члены Содружества Анонимных Алкоголиков, верим, что принцип анонимности имеет огромное духовное значение. Он напоминает нам о том, что мы должны отдавать предпочтение принципам, а не личностям; что мы должны на практике следовать принципу подлинного смирения. Это необходимо для того, чтобы дарованное нам огромное благо никогда не испортило нас, чтобы в нашей жизни мы всегда с благодарностью размышляли о Нем, стоящем над всеми нами.

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



Кто является членом АА ?

- 1946 -

На основе этих материалов Билла У.
в журнале «АА Грейпвайн»
была выработана III Традиция.

В первом издании книги «Анонимные Алкоголики» содержится следующее краткое замечание относительно членства: «Единственным условием для того, чтобы стать членом АА, является честное желание бросить пить. Мы не связаны с какой-либо конкретной верой, сектой или конфессией и не выступаем против какой бы то ни было из них. Мы просто хотим помочь тем, кто страдает». Это выражало наши чувства в 1939 году, когда была издана наша книга.

Каких только экспериментов с условиями членства в АА не проводилось с тех пор. Количество разработанных (и по большей части нарушенных!) правил относительно пребывания в АА неисчислимо. Года два или три назад Офис по Обслуживанию АА попросил группы прислать свои правила членства. Когда списки были получены, мы сложили их вместе и переписали. На это ушло немало листов бумаги. Беглого взгляда на всю эту кучу правил оказалось достаточно, чтобы придти к поразительному выводу. Если бы все они повсюду и одновременно вступили в силу, то любой алкоголик вообще практически никогда не смог бы вступить в АА. Девять десятых наших старейших и лучших членов наверняка не смогли бы удовлетворить этим правилам.

В некоторых случаях нас бы просто отпугнули предъявляемые к нам требования. Большинство первых членов АА были бы исключены из-за слишком частых срывов, из-за слишком низкого морального уровня, из-за того, что наряду с алкогольной проблемой у них были трудности с психикой. Или, хотите верить, хотите нет, - из-за того, что они не были выходцами из так называемых лучших слоев общества. Мы, «старички» могли быть исключены из-за того, что не читали книги «Анонимные Алкоголики», или за отказ нашего наставника поручиться за нашу кандидатуру. И так далее до бесконечности. То, как наши «достойные» алкоголики иногда старались давать оценку «менее достойным», по прошествии времени видится довольно комичным. Представьте себе, если сможете, как один алкоголик судит другого!

Рано или поздно большинство групп АА попадают в круговорот создания правил. Вполне естественно, что по мере быстрого роста группа сталкивается со множеством тревожных проблем. Попрошайки начинают попрошайничать. Члены группы напиваются и иногда втягивают в пьянство других. Люди с психическими расстройствами наводят тоску или пускаются в параноидальное осуждение товарищей. Сплетники сплетничают и справедливо осуждают местных «серых волков» и «красных шапочек». Новички доказывают, что они вовсе не алкоголики, но все равно продолжают приходить. «Срывники» спекулируют на добром имени АА, чтобы устроиться на работу. Еще кто-то отказывается принимать все Двенадцать Шагов Программы исцеления. Некоторые идут и того дальше, заявляя, что «Божий промысел» - совершенно ненужный вздор. В таких условиях наши консервативные, придерживающиеся Программы члены, испытывают страх. Такое «ужасающее» положение должно быть взято под контроль, полагают они, иначе АА наверняка пойдет прахом. Они с тревогой смотрят на все это, имея в виду благо движения!

На этой стадии группа вступает в фазу принятия правил и постановлений. С воодушевлением принимаются уставы, положения, правила членства. Комитетам предоставляются полномочия отсеивать нежелательных лиц и приводить к порядку «злодеев». Затем «старейшины группы», теперь уже облеченные властью, засучив рукава, приступают к делу. Непослушных вышвыривают прочь во тьму, а уважаемые деятели кидают камни в грешников. Что же касается так называемых грешников, то они либо настаивают, чтобы их оставили здесь, либо создают свою собственную новую группу. Или присоединяются к более теплой и терпимой группе по соседству. Вскоре «старички» обнаруживают, что их правила и постановления работают не лучшим образом. Большинство попыток сделать что-то насильно вызывает в группе такую бурю раздоров и нетерпимости, что положение в группе признают еще худшим, чем было прежде.

Спустя некоторое время страх и нетерпимость идут на убыль. Группа остается невредимой. Каждый многому научился. Таким образом, мало кто теперь опасается, что какой-нибудь новичок может что-то сделать с репутацией и эффективностью нашего АА. Те, кто срываются, те, кто попрошайничают, те, кто скандалят, кто имеет психические нарушения, те, кто восстают против Программы, кто спекулируют на репутации АА, - все они редко причиняют вред группе АА продолжительное время. Некоторые из них стали нашими наиболее уважаемыми и любимыми членами. Некоторые продолжают испытывать наше терпение, оставаясь, тем не менее, трезвыми. некото-

рые - просто исчезли. Мы начали относиться к ним ко всем не как к вредите-лям, а скорее как к учителям. Они нас обязывают вырабаты-вать терпение, терпимость, смирение. В конце концов мы понимаем, что эти люди всего лишь больны сильнее, чем мы сами, что те из нас, кто их обвиняют, - фарисеи, фальшивая правота которых причиняет нашей группе еще больший духовный ущерб.

Каждый член АА со стажем вздрагивает, когда вспоминает име-на людей, которых он когда-то осуждал. Людей, которым он убедительно предсказывал, что они никогда не станут трезвыми. Людей, которых по его убеждению следовало бы выкинуть из АА ради бла-га самого движения. Сейчас, когда некоторые из тех самых людей остаются годами трезвыми и, возможно, входят в число его лучших друзей, старожил думает про себя: «Что было бы, если бы каждый судил бы об этих людях так же, как это делал я? Что, если бы АА за-хлопнуло перед ними двери? Где бы были они сейчас?»

Вот почему мы все меньше и меньше судим о новичке. Если для НЕГО алкоголь представляет собой не поддающуюся контролю про-блему и ОН что-то хочет с этим сделать, то для нас этого достаточно. Нас не волнует, является ли его случай тяжелым или легким, вы-сок или низок его моральный уровень, есть или нет у него других осложнений. Наши двери в АА остаются широко открытыми, и если он входит через них и начинает хоть что-то делать со своей пробле-мой - он считается членом Содружества Анонимных Алкоголиков. Он ничего не подписывает, ни о чем не договаривается, ничего не обещает. Мы ничего этого не требуем. Он присоединяется к нам на собственных условиях. Сейчас в большинстве групп ему не нужно даже при-знавать, что он алкоголик. Он может вступить в АА, про-сто подозревая, что таковым является, что у него, возможно, уже появились роковые симптомы нашей болезни.

Конечно же, так дело обстоит не во всем Содружестве АА. Правила членства все еще существуют. Если член продолжает приходить на собрания пьяным, его могут вывести; мы можем кого-то попросить, чтобы его увели. Но в большинстве из групп - он может прийти на следующую же день, если будет трезвым. И хотя его можно выгнать из клуба, выгонять его из АА никто и не подумает. Он является чле-ном АА до тех пор, пока сам утверждает это. И хотя такая широкая концепция членства в АА еще не является общепризнанной, сегодня она представляет собой основное направление мысли АА. Мы нико-му не хотим отказывать в шансе на выздоровление от алкоголизма. Нам хотелось бы только принимать и никогда не исключать.

Возможно, эта тенденция означает нечто намного более глубокое,

чем просто изменение отношения к вопросу о членстве. Возможно, это означает, что мы теряем всякий страх перед этими яростными эмоциональными бурями, которые порою про-ходят по нашему ал-когольному миру. Возможно, это выражает нашу уверенность, что за каждой бурей следует покой - покой, в котором будет больше пони-мания, больше сострадания, больше терпимости, чем мы когда-либо испытывали раньше.

Больницы и АА

- 1947 -

Отрывки из статьи Билла У.
«Доступная госпитализация»
в журнале «АА Грейпвайн»
- предыстория VI Традиции

Многие клиники и частные больницы, как правило, слишком до-роги для среднего алкоголика. В условиях, когда бесплатных больниц слишком мало, не хватает психиатрических лечебниц и ре-лигиозных заведений, средней группе АА приходится искать места, куда можно было бы за умеренную плату поместить на несколько дней своих потенциальных членов.

Острота этой проблемы вынудила некоторые группы АА создавать свои собственные вытрезвители, нанимая менеджеров и сестер из АА, и обеспечивать оплату услуг приходящих врачей. Там, где это делалось под непосредственным покровительством группы АА, почти неизбежно происходили сбои. Это вовлекало группу в предпри-нимательство, причем такого рода, где мало кто из членов АА хоть что-то понимал. Слишком много сталкивалось людей, слишком мно-го становилось нянек у ребенка, что обычно приводило к прекраще-нию подобных попыток. Мы на опыте убедились, что группа АА, в

основном, является духовным объединением, и чем меньше ей приходится заниматься предпринимательством как группе, тем лучше. Здесь следует отметить, что практически все групповые схемы по оплате или обеспечению больничных счетов своих товарищей также кончались неудачей. Мало того, что многие из этих долгов остаются неоплаченными, в группе вдобавок всегда возникает вызывающий раздоры вопрос относительно того, кому из ее потенциальных членов отдать предпочтение. Случалось группы АА ввиду острой потребности в медицинской помощи даже затевали кампании по сбору средств для создания в своем регионе «больниц АА». Эти усилия почти неизбежно заканчивались ничем. В намерения таких групп входят не только занятия больничным делом, но и финансирование своих затей на деньги от сбора средств у общественности от имени АА. Незамедлительно возникают всякого рода сомнения, и проекты захлебываются. Консервативные члены АА понимают, что деловые предприятия или сбор пожертвований при поддержке АА действительно опасны для всех нас. Если бы такая практика получила распространение, то открылись бы все заслонки. У энтузиастов от АА и прочих деятелей были бы полностью развязаны руки.

Поиск доступных по цене и качеству медицинских услуг привел к возникновению еще одного типа учреждений. Ими являются фермы для реабилитации и вытрезвители под управлением отдельных членов АА и соответствующим медицинским присмотром. Эти заведения оказались гораздо более приемлемыми, чем проекты под управлением групп. Как и следовало ожидать, их успех был прямо пропорционален администраторским способностям и доброй воле ответственного за это дело члена АА. Если у него есть и то и другое, то возможен очень хороший результат, если же и ответственность и способности отсутствуют, - заведение прикрывается. Если такое заведение не является проектом группы и не использует имя АА, его можно начать или оставить. Деятельность таких учреждений всегда связана с определенными трудностями. Члену АА, выступающему в роли управляющего, сложно взимать плату, размеры которой позволили бы предприятию обеспечивать ему достойную жизнь. Если же он на это идет, люди склонны считать, что он становится на профессиональный путь или «делает деньги на АА». И хотя подобные заявления по большей части не соответствуют действительности, тем не менее они являются суровым препятствием.

Однако несмотря на всю эту головную боль изрядное количество таких ферм и вытрезвителей активно работают и, судя по всему, могут продолжать делать это и дальше до тех пор, пока ими руководят,

не утрачивая чувства такта, не используя имени АА и не собирая общественные средства как предприятия АА. Порой мы бездумно злоупотребляем тем, что за учреждение отвечает член АА. Мы засовываем туда алкоголиков, лишь бы только сбавить их с рук, мы обещаем оплатить счета, а сами этого не делаем. Следует поздравить любого члена АА, который способен успешно руководить одной из таких «пьяных лавочек». Это тяжелая и часто неблагодарная работа, впрочем, способная доставлять ему глубокое духовное удовлетворение. Возможно, в этом и кроется причина того, что так много членов АА хотят это попробовать!

Клубы в АА. Останутся ли они с нами ?

- 1947 -

Еще немного о предыстории VI Традиции

Идея клубов стала частью жизни АА. Десятки этих гостеприимных пристанищ могут поведать о долгих годах полезной службы. Ежемесячно открываются новые. Проведи мы завтра голосование по вопросу о желательности клубов, и значительное большинство членов АА сказали бы решительное «да!». Тысячи людей подтвердили бы, что первые месяцы в АА без клубов им тяжелее было бы оставаться трезвыми, и в любом случае им всегда хотелось бы иметь доступные в клубах легкие контакты и теплые дружеские отношения.

Поскольку это точка зрения большинства, можно было бы предположить, что в ней кроется безоговорочная поддержка клубам - решить, что без них нам не обойтись. Мы могли бы представить их некими центральными учреждениями АА, своего рода «Тринадцатым Шагом» нашей Программы исцеления, без которого не будут работать остальные Двенадцать. Временами энтузиасты клубов ведут себя так, как если бы действительно верили, что справиться с нашими алкогольными проблемами возможно посредством одной лишь клубной жизни. Они склонны полагаться скорее на клубы, чем на Программу АА.

Однако в АА одновременно существует и довольно сильное меньшинство, которое не хочет никаких клубов. Они утверждают, что зачастую общественная жизнь клуба не только отвлекает внимание членов от Программы, но, как они заявляют, клубы являются настоящим тормозом в развитии АА. Они указывают на опасность того, что клубы деградируют в какие-то сборища и даже «притоны». Подчеркивают присутствие в них раздоров, вызванных вопросами денег, управления и личных полномочий. Опасаются «инцидентов», которые могут принести нам неблагоприятную известность. Короче, они «наблюдают с тревогой». «Долой эти клубы!» - восклицают они.

Вот уже нескольких лет мы нащупываем свой путь где-то посередине. Несмотря на опасения, уже вполне определилась позиция, что члены АА, которым нужны клубы, должны их иметь. Истинная забота заключается не в решении, иметь или не иметь клубы, а в том, как улучшить их положительные свойства и уменьшить недостатки, как в перспективе добиться того, чтобы их недостатки не превысили достоинств.

Из наших четырех крупнейших центров АА два ориентированы на работу с клубами, а два нет. Я живу в одном из первых. Самый первый клуб АА был создан в Нью-Йорке. Хотя наш опыт в этой области, возможно, не самый лучший, но я его знаю. А потому, описывая проблемы и принципы, которые нам следует обсудить, я буду использовать его - скорее в качестве общей иллюстрации к эволюции клубов, чем какого-то образца для подражания.

Когда АА было еще очень молодой организацией, мы встречались на квартирах. Люди проходили пешком многие мили не только ради самого собрания АА, но и для того, чтобы после часами вести оживленные доверительные беседы за кофе и плюшками. Слишком долго алкоголики и их семьи были одиноки.

Затем квартиры стали для нас слишком тесными. Мы не могли перенести распада на множество небольших собраний и стали искать более просторное помещение. Сначала мы разместились в цехе пошивочной мастерской, затем арендовали комнату в культурном центре. Благодаря этому во время собрания мы были все вместе, потом мы перебирались в кафе, но чего-то все-таки не хватало. И это была домашняя атмосфера, которой не доставало в кафе. «А давайте создадим клуб», - предложил кто-то из нас.

Так у нас появился клуб. Мы нашли интересное место - бывший Клуб художников и иллюстраторов на 24-й улице. Сколько радости! Двое более старых членов группы подписали договор об аренде. Мы покрасили и отдраили помещения. У нас появился свой дом. Пре-

красные воспоминания о днях и вечерах, проведенных в этом первом клубе, сохраняются в памяти навсегда.

Однако следует признать, не все эти воспоминания вызывают восторг. Наш рост принес с собой головные боли - болезни роста, как мы их теперь называем. Какими серьезными они нам тогда казались! «Диктаторы» становились неуправляемыми, пьяные валились на пол или срывали собрания, «руководящие комитеты» старались проташить своих друзей себе на смену и обнаруживали, к своему удивлению, что даже трезвыми пьяницами невозможно управлять. Иногда мы едва могли собрать деньги на арендную плату. Карточные игроки высокомерно отвергали любые предложения поговорить с новичками (сейчас большинство клубов вообще запретило карточные игры). Секретарши драли друг друга за волосы. Было создано подразделение по вопросам аренды помещения клуба, и таким образом у нас появились «официальные лица». Кто должен управлять клубом: эти самые «директора» или комитет АА на выборной основе?

Таковы были наши проблемы. Мы обнаружили, что необходимы деньги и определенная степень организации клубной работы. Тесная близость создавала ситуации, которых мы не предвидели. Клубная жизнь приносила много радостей. Но, конечно же, требовала и ответственности. Стоила ли овчинка всех этих рисков и забот? Ответ был «да!», так как клуб на 24-й улице продолжает работать, и сегодня там собираются моряки члены АА. В этом районе у нас есть еще три клуба, и создается еще один.

Первый наш клуб назывался, конечно же, «Клуб АА». Организация, которая его арендовала, называлась «Анонимные Алкоголики Нью-Йорка, Инкорпорейтед». Только позднее мы поняли, что таким образом включили в название весь штат Нью-Йорк. Ошибка была недавно исправлена. Безусловно, наша «корпорация» должна была включать только 24-ю улицу. По всей стране большинство клубов создавалось подобно нашему. Поначалу мы рассматривали их как центральные учреждения АА. Но последующий опыт неизбежно вносит изменения в их статус. Сегодня мы полагаем, что такие изменения весьма желательны.

Например, членами первого клуба в Манхэттене были люди из всех городских районов, включая Нью-Джерси. Спустя некоторое время десятки групп АА появились и в пригородах. Каждая нашла себе более удобное место для собраний. Организовали свой собственный клуб и наши друзья из Джерси. И вот эти окраинные группы, зародившиеся в Манхэттенском клубе, начали принимать сотни членов, которые не были связаны с Манхэттеном ни территориально, ни ин-

тересами, ни сентиментальными воспоминаниями. У них были свои местные друзья в АА и свои удобные места для встреч. Манхэттен их не интересовал.

Ньюйоркцев это весьма задевало. Уж коль мы их тут взлелеяли, то почему же их это не волнует? Мы недоумевали, почему они отказываются считать Манхэттен-ский клуб центром АА всего города. Разве не клуб проводит общее собрание со спикерами из разных групп? Разве не мы держим платного секретаря, который, сидя в клубе, принимает телефонные звонки с просьбами о помощи и договаривается с больницами для всех групп региона? Конечно, думали мы, наши группы с окраин должны оказывать финансовую поддержку Манхэттенскому клубу - примерные дети должны заботиться о своих «родителях». Однако наши родительские призывы кончились ничем. Хотя многие члены пригородных групп лично делали пожертвования в клуб на 24-й улице, от самих этих групп так и не поступило ни цента.

Тогда мы пошли другим путем. Пускай группы на окраинах не хотят поддерживать клуб, но, может быть, они по крайней мере выразят желание платить зарплату секретарю. Она действительно выполняла «региональную» работу. Безусловно, это было разумной просьбой. Но и она ни к чему не привела. Группы просто не могли мысленно отделить «регионального секретаря» от Манхэттенского клуба. Так на долгое время наши региональные нужды, наша общая проблема АА и руководство клубом завязались в сложный финансовый и психологический клубок.

Этот клубок начал медленно распутываться по мере того, как мы приходили к мысли, что клубы должны быть непосредственно делом тех людей, кто особенно желает их иметь и готов за них платить. Мы увидели, что руководство клубом - это крупное деловое начинание, которое следует оформлять отдельно и под другим названием, например, «Аланон»; что «директора» клубного объединения должны заниматься только делами клуба; что группа АА, как таковая, никогда не должна активно заниматься осуществлением деловых проектов. Горький опыт научил нас, что, если сменяемый комитет АА пытается руководить клубными объединениями или эти объединения пытаются руководить делами групп АА, которые могут собираться в этом клубе, сразу же возникают трудности. Единственный способ, найденный нами, чтобы от этого излечиться - **отделить материальное от духовного**. Если какая-то группа АА желает использовать данный клуб, то пусть она платит аренду или делится пожертвованиями с руководством клуба. Для маленькой группы, открывающей

свой первый клуб, такой порядок может показаться неразумным, так как на данный момент члены этой группы будут являться и членами клуба. Тем не менее рекомендуется отделение на ранней стадии путем создания клубного объединения. Это поможет избежать множества неприятностей впоследствии, когда в регионе начнут создаваться другие группы.

Часто задаются вопросы: «Кто выбирает бизнес-директоров клуба? Отличается ли членство в клубе от членства в АА? Как поддерживается и финансируется клуб?»

Поскольку существует самая разная практика, полного ответа мы пока не знаем. Наиболее разумными предложениями представляются следующие: право пользоваться обычными преимуществами, которые предоставляет клуб АА, должен иметь любой член АА независимо от того, делает ли он регулярные добровольные пожертвования или нет. Если он делает их регулярно, ему дополнительно должно быть предоставлено право голосовать на деловых собраниях, где выбираются бизнес-директора этого клубного объединения. Такая мера открыла бы все клубы для всех членов АА. Но в то же время она и ограничила бы ведение дел только теми, кто жертвует регулярно. В этой связи следует напомнить, что в АА у нас нет обязательных вступительных и членских взносов. Следует, конечно, добавить, что, поскольку клубы становятся обособленными частными предприятиями, они могут управляться и на других условиях, если этого хотят их члены.

Принятие больших денежных сумм от любого источника для покупки, постройки или финансирования клубов почти неизбежно ведет впоследствии к осложнениям. Сбор общественных пожертвований, безусловно, является крайне опасной затеей. Полное самообеспечение клубов и всего иного, связанного с АА, становится нашей универсальной практикой.

Эволюция клубов нам также показывает, что они могут оставаться основными центрами деятельности АА лишь в небольших регионах. Изначально создаваясь как главные центры АА города, многие клубы переезжают во все большие и большие помещения, рассчитывая удерживать общее собрание региона в своих стенах. Однако обстоятельства в конце концов делают это невозможным.

Обстоятельство номер один заключается в том, что растущее число членов АА ломает стены любого клуба. Рано или поздно основное или общее собрание будет вынуждено перебраться в более просторную аудиторию. Клуб не сможет его вместить. Это факт, который нужно трезво оценить, когда мы думаем о покупке или постройке

большого здания для клуба. Второе обстоятельство, по-видимому, отодвинет большинство клубов с их «центральных» позиций, особенно в больших городах. Им является наша сильная тенденция к решению общих проблем АА в больших городах через центральные комитеты и интергруппы. Каждый регион рано или поздно осознаёт, что такие вопросы, как собрания интергруппы, сотрудничество с больницами, отношения с местной общественностью, центральный офис для ответов на запросы и сбора информации - это то, в чем заинтересован каждый член АА независимо от того, пользуется он клубом или нет. И поскольку эти дела относятся строго к АА, должны избираться и финансироваться центральный комитет или интергруппа, которые и будут ими заниматься.

Группы региона обычно поддерживают своими средствами эту действительно общую деятельность. Даже если клуб еще достаточно велик для проведения межгрупповых собраний и эти собрания все еще там проводятся, центр тяжести в этом регионе продолжит смещаться в сторону межгрупповых комитетов и их основной деятельности. Клубы определенно остаются в стороне, где, по мнению многих, они и должны находиться. Активно поддерживаемые и управляемые теми, кто хочет их иметь, клубы можно «принимать или оставить их в покое».

Опасность связи АА с другими проектами

- 1947 -

Опасность, которую признают VI и VIII Традиции

Наш опыт в АА поднимал следующие важные, но все еще не решенные вопросы. Во-первых, следует ли АА как Содружеству в целом заняться деятельностью на стороне в таких областях, имеющих отношение к алкоголизму, как госпитализация, исследования и не вызывающие дискуссий образовательные проекты? Во-вторых, может ли член АА, действуя строго как частное лицо, доносить свой особый опыт и знания в рамках такой деятельности? И в третьих, если член АА занимается аспектами алкогольной проблемы в целом,

то при каких условиях ему следует работать?

По поводу этих вопросов среди наших групп можно услышать практически любые мнения. Вообще говоря, существуют три направления: «делать все», «делать что-то» и «не делать ничего».

Есть члены АА, которые так боятся, что мы можем в чем-то увязнуть или быть каким-то образом использованными, что хотели бы, чтобы мы оставались строго закрытым объединением. Они готовы оказывать сколь угодно сильное давление, лишь бы вообще не допустить никого из членов АА - как отдельных лиц, так и группы - к работе над общей алкогольной проблемой, исключая, конечно, работу в рамках АА. Перед их глазами маячит призрак столетней давности «Вашингтонского движения» среди алкоголиков. Это движение утратило единство отчасти от того, что его члены открыто выступали за отмену рабства, сухой закон и многие другие вещи. Эти члены АА полагают, что, дабы избежать подобных напастей, мы должны соблюдать изоляцию любой ценой, держаться только себе подобных.

Еще у нас есть члены, которые хотят, чтобы мы «делали все» для решения алкогольной проблемы в целом - в любое время, в любом месте и любыми способами! В своем энтузиазме они не только считают любимое АА «панацеей» для пьяниц, но также полагают, что у нас есть решения для каждого и ответы на все, что связано с алкоголем. Они всерьез считают, что АА следует непосредственно предоставить свое имя и финансовые средства для поддержки любых качественных исследовательских, образовательных и больничных проектов. Видя, что сегодня АА не сходит со страниц изданий, они убеждают, что мы должны свободно изъяслять нашу огромную добрую волю. Они говорят: «Почему бы нам, членам АА, не встать открыто на публике, и пусть нас всех пересчитают. На хорошие дела в борьбе с алкоголизмом можно с легкостью собрать миллионы». Порой за такими рассуждениями кроется стремление сделать карьеру. Однако я уверен, что у большинства из такого рода энтузиастов - это чаще всего искренний оптимизм, в большинстве случаев вместе с чувством глубокой социальной ответственности.

Таким образом, у нас есть как энтузиасты, так и сверхосторожные - сторонники «делать все» и «не делать ничего». Но средний член АА не так озабочен этими явлениями, как это бывало раньше. Он-то знает, что из жара и дыма скоро пробьется свет. Что вскоре появится ясная политика, приемлемая для всех. Испытанная временем и при условии здравости она станет Традицией АА.

Иногда я боялся, что АА никогда так и не выкристаллизует работо-

способную политику. Мой страх не ослабевал, поскольку мои собственные взгляды с полнейшей непоследовательностью метались от одной крайности к другой. Но мне следовало иметь больше веры. Опыт проливает все больше яркого света, который позволяет видеть лучше, утверждать более уверенно, что мы в силах, а чего наверняка не в силах сделать в таких вопросах, как образование, исследования и тому подобное.

Например, мы можем категорически сказать, что ни АА в целом, ни какая-либо группа АА не должны заниматься никакой деятельностью, не связанной непосредственно с целями АА. Как группы, мы не можем поддерживать, финансировать или создавать союзы с любым другим движением, каким бы благим оно ни было. Мы не можем связывать имя АА с другими делами в области алкоголизма до такой степени, что у общественности создается впечатление, будто мы отказались от нашей единственной цели. Мы должны отговаривать наших членов и друзей в этих сферах деятельности от упоминания имени АА в своей рекламе или призывах к сбору средств. Действовать иначе - значит, неизбежно повредить нашему единству, а сохранение нашего единства является нашим основным обязательством перед нашими братьями-алкоголиками и перед обществом в целом. Мы думаем, что опыт уже сделал эти принципы очевидными.

Хотя сейчас мы подходим к более спорному вопросу, мы должны искренне себя спросить: должен ли кто-то из нас как частное лицо привносить наш особый опыт в другие области алкогольной проблемы? Разве мы не в долгу перед обществом, и может ли это быть сделано без вовлечения АА в целом? По-моему, политика «ничего не делать» стала неприемлемой отчасти из-за того, что, я уверен, наши члены могут работать в других сферах, связанных с алкоголем, не причиняя вреда АА, если будут соблюдать несколько простых мер предосторожности. А отчасти потому, что я пришел к глубокому убеждению, что делать меньше, значит, лишить общество в целом того бесконечно ценного вклада, который мы почти наверняка в состоянии сделать. Хотя мы - члены АА, и АА должно стоять на первом месте, мы также являемся и гражданами мира. Кроме того, мы, как и наши верные друзья врачи, считаем честью поделиться со всеми людьми всем тем, что мы знаем.

Поэтому мне кажется, что некоторым из нас следует со вниманием относиться к призывам извне. А те, кто это делает, должны только твердо помнить, что они - члены АА, но в своей новой деятельности они - только частные лица. Это означает, что они будут уважать

принципы анонимности в печати; что выступая на публике, они не будут называть себя членами АА; что они будут воздерживаться от подчеркивания своей принадлежности к АА, собирая денежные средства.

Эти простые принципы поведения при условии их осознанного применения могли бы в скором времени рассеять все обоснованные и необоснованные страхи, которые сейчас испытывают многие члены АА. На такой основе АА в целом могло бы оставаться нейтральным, но в то же время дружественным к любому бесспорному делу и вписать светлую страницу в темные анналы алкоголизма. Подводя краткий итог, я вполне уверен, что наша политика по отношению к «сторонним» проектам будет выглядеть следующим образом: АА не поддерживает проекты в других сферах. Однако если эти проекты являются по своей сути конструктивными и бесспорными, члены АА могут в них участвовать, но только если они действуют как частные лица и берегут имя АА. Возможно, так оно и есть. Попробуем?

Деньги - 1946 -

Что привело к возникновению VII Традиции

Правят ли деньги миром в АА или являются корнем всех зол? Сейчас мы пытаемся разгадать эту загадку. Никто не притворяется, будто знает исчерпывающий ответ. Где заканчивается правильное использование денег и начинается неправильное - вот та отправная точка в «духовном пространстве», которую мы все ищем. Мало найдется в группе проблем, которые волновали бы думающих членов АА, больше чем эта. Каждый спрашивает: «Каким должно быть наше отношение к добровольным пожертвованиям, оплачиваемым сотрудникам, профессионализму и пожертвованиям АА извне?»

В первые годы существования АА проблем, связанных с деньгами, у нас не было. Мы собирались на квартирах, где наши женщины готовили кофе и бутерброды. Если кто-то из членов АА хотел подкормить своего друга алкоголика, он так и делал. Это было его

чисто личным делом. У нас не было групповых средств, а отсюда и никаких неприятностей с деньгами. Необходимо отметить, что многие старые члены АА хотели бы вернуться к тем ранним дням благостной простоты. Зная, что ссоры из-за материальных моментов подорвали дух многих добрых дел, часто полагают, что слишком большое количество денег может обернуться злом и для нас.

Мало пользы сетовать о невозможном. Деньги вошли в нашу повседневность, и нам определенно придется ими пользоваться. Никто всерьез не помышляет отказаться от помещений для проведения наших собраний и для клубов ради того, чтобы полностью отказаться от денег. Опыт показал, что эти помещения нам крайне необходимы и поэтому мы должны идти на любой риск, связанный с ними.

Но как свести этот риск к минимуму? Как нам в соответствии с Традициями ограничить использование денег с тем, чтобы это никогда не опрокинуло духовную основу, от которой полностью зависит жизнь каждого члена АА? Сегодня это представляет для нас настоящую проблему. Так что давайте вместе посмотрим на основные фазы нашего финансового положения и попытаемся разобраться, что существенно и что несущественно, что законно и безвредно, а что может быть опасным или ненужным.

Возьмем для начала добровольные пожертвования. Каждый член АА бросает деньги «в шляпу» для оплаты аренды помещения, клуба или для содержания местной службы АА или бюро обслуживания АА страны. Хотя не все из нас верят в клубы, а некоторые члены АА не видят необходимости в местных или общенациональных офисах, можно честно сказать, что громадное большинство из нас считает, что эти службы АА в целом необходимы. Если эти учреждения эффективно управляются, ведется надлежащий учет и отчетность, мы будем только рады оказывать им нашу регулярную поддержку, конечно же, с полным пониманием того, что такие пожертвования ни в коей мере не являются условием нашего членства в АА. Именно такое использование наших денег сейчас признается всеми и с некоторыми оговорками здесь мало поводов для беспокойства о неблагоприятных и далеко идущих последствиях.

И все же некоторая озабоченность сохраняется в основном в связи с нашими клубами, местными службами и Бюро Обслуживания АА. Из-за того, что эти службы обычно нанимают оплачиваемых сотрудников и их деятельность предполагает определенное наличие деловых операций, иногда возникает ощущение, что мы можем увязнуть в трясине бюрократизма или, что того хуже, в прямой профессионализации АА. Хотя следует сказать, что подобные сомнения не всегда

выглядят необоснованными, у нас уже имеется достаточный опыт, чтобы в значительной мере их развеять.

Начнем с того, что представляется безусловным: у нас нет никакой необходимости находиться под пятой наших клубов, местных служб или Бюро Обслуживания АА в Нью-Йорке. Это учреждения по обслуживанию - они не могут по настоящему контролировать или управлять АА. Если какое-то из них станет неэффективным или начнет давить, найдется достаточно простое средство, чтобы это пресечь. Средний член АА прекратит свою финансовую поддержку на время, пока положение не изменится. Так как членство в АА не зависит от взносов, мы всегда можем «принять наши специальные службы или оставить их в покое». Эти службы должны всегда хорошо нас обслуживать или выйти из дела. Так как никто не обязан поддерживать их, они не могут диктовать. Равным образом они не могут и отклоняться от основных положений Традиций АА на долгое время.

В прямом соответствии с принципом «принять или оставить в покое» налицо обнадеживающая тенденция к раздельному созданию всех этих специальных структур, когда вовлекается большой объем денежных средств, собственности, управления. Все более и более группы АА начинают понимать, что они являются духовными структурами, а не коммерческие предприятия. Конечно, небольшие клубные помещения и помещения для собраний часто остаются без органов управления, поскольку их деловая сторона является чисто номинальной. Но в связи с большим ростом обычно принято считать разумным создание специальных органов и отделение клуба от окружающих групп. Тогда поддержка клуба становится личным делом, а не делом группы. Однако если клуб имеет секретаря центрального офиса, который обслуживает прилегающий регион, то только справедливо, если казначеи групп этого района помогут в оплате такого расхода, так как такой секретарь обслуживает все группы, хотя сам по себе клуб может этого и не делать. Наше развитие в больших центрах АА начинает весьма ясно указывать на то, что оказывать помощь для оплаты услуг секретаря является правильным делом для сети групп или их интергруппы, но не дело группы или комитета оказывать финансовую поддержку клубам. Не всех членов АА забоят клубы. Поэтому поддержка клубов должна в основном исходить от тех отдельных членов АА, которым они нужны и нравятся. Таких, кстати, большинство. Но это большинство не должно принуждать меньшинство поддерживать клубы, которые им не нужны.

Конечно, клубы получают определенную финансовую помощь и от собраний, которые в них проводятся. Там, где общие собрания ре-

гиона проводятся в клубе, принято делить собранные деньги между ним и центральным комитетом, причем, значительная доля средств идет клубу, поскольку он предоставляет помещения. Такой же порядок расчетов может быть применен и между клубом и какой-либо группой, которая хочет использовать его для собраний или развлечений. Вообще-то говоря, совет директоров клуба следит за финансами и общественной жизнью этого учреждения, а вот непосредственные дела АА остаются функцией самих групп. Такое разделение функций ни в коем случае не является повсеместным правилом. Оно предлагается только как рекомендация, которая, однако, во многом соответствует существующим тенденциям.

Большой клуб или центральный офис обычно подразумевает одного или более оплачиваемых сотрудников. Как тут быть? Становится ли из-за них АА профессиональной организацией? Всякий раз, когда клуб или комитет разрастается настолько, что ему требуется платная помощь, на эту тему разгораются горячие споры. Все мы много и неоднозначно размышляли на эту тему. И я один из первых, кто склонен признать здесь свою вину.

Обычная причина отсутствия четкого мнения - страх. Для каждого из нас идеал АА, как бы ни были мы далеки от него сами, представляет собой нечто прекрасное и совершенное. Это - сила, более могущественная, чем мы, которая вытащила нас из трясины и поставила на твердую почву. Малейший намек на замутнение нашего идеала, не говоря уже о его подмене на золото, для большинства из нас просто невыносим. Отсюда наша постоянная настороженность. Зачем заводить внутри АА прослойку оплачиваемых профессионалов или миссионеров, если каждый из нас является по-своему профессионалом и миссионером доброй воли, а потому нет никакой нужды платить кому бы то ни было за простую работу по Двенадцатому Шагу - делу чисто духовному. Хотя я и считаю, что всякий страх достоин сожаления, не могу не признать, что доволен подобным проявлением бдительности с нашей стороны в столь ответственном вопросе.

И все же существует принцип, на основе которого, я думаю, мы можем справедливо разрешить нашу дилемму. Он заключается в следующем: уборщица может подметать полы, повар готовить - мясо, дежурный - удалить беспокойного пьяного, секретарь - работать в офисе, редактор - выпускать газету - все это, я уверен, не превращая АА в профессиональную организацию. Если бы мы не делали этого сами, нам пришлось бы нанимать неалкоголиков. Мы ведь не стали бы их просить делать все это бесплатно в течение полного рабочего дня. Тогда почему же некоторые из нас, зарабатывающих прилич-

ные деньги «в миру», считают, что другие члены АА должны быть уборщиками, поварами, секретарями полный рабочий день? Почему они будут работать бесплатно там, где мы сами не можем или не хотим? Или, если на то пошло, почему им должны платить меньше, чем за ту же работу где-то еще? И какая разница, если в ходе выполнения своих обязанностей они будут еще и вести какую-то работу по Двенадцатому Шагу? Очевидно лишь неукоснительное соблюдение принципа: хорошо оплачивать специальные услуги, но ни в коем случае не работу по Двенадцатому Шагу.

В каком же тогда случае организация АА может стать профессиональной? Это очень просто понять на следующем примере. Я снимаю контору и вешаю на двери табличку с надписью: «Билл У. - врач АА. Плата - 10 долларов в час». Это - непосредственное лечение алкоголизма за плату. Тем самым я спекулирую именем АА, чисто непрофессиональной организации, чтобы расширить свою практику. Это и было бы профессионализацией АА, да еще какой! Вполне законной, но вряд ли этической.

Но значит ли это, что мы должны подвергать критике врачей в целом, даже членов АА, которые пожелают работать в этой области? Совсем нет. Просто никто не должен рекламировать себя как врач от АНОНИМНЫХ АЛКОГОЛИКОВ. Поскольку мы строго непрофессиональная организация, таких вещей быть не должно. Такого искажения Традиций никто из нас себе позволить не может. Подобно тому как теннисист расстается со своим статусом любителя, становясь профессионалом, так и членам АА, становясь медицинскими работниками, следует прекратить афишировать свою связь с АА. Хотя я и сомневаюсь, что многие члены АА когда-либо займутся лечением алкоголизма, запретить этого никому нельзя, особенно если они являются подготовленными работниками социального обеспечения, психологами или психиатрами. Но, конечно, они никогда не должны публично использовать свою связь с АА или давать людям почувствовать, что внутри АА существует такой особый класс. Именно здесь все мы должны провести разграничение.

Подводя итоги, мы увидели, что:

- (а) Использование денег в АА является делом первостепенной важности. Мы должны бдительно следить за тем, где кончается их правильное использование и начинается злоупотребление.
- (б) АА уже вынуждено заниматься компетентным использованием денег, так как мы и не думаем отказываться от наших офисов, помещений для проведения собраний и клубов просто ради полного отказа от финансов.

(в) Сегодня наша реальная проблема состоит в том, чтобы установить разумные и традиционные ограничения в нашем использовании денег, сводя таким образом к минимуму их разрушительную тенденцию.

(г) Добровольные пожертвования членов АА должны быть нашим основным и в конечном итоге единственным видом финансовой поддержки. Такое самообеспечение будет всегда препятствовать выходу наших клубов и офисов из-под контроля, так как их будет легко лишить средств, если они станут недостаточно хорошо нас обслуживать.

(д) Мы считаем в целом разумным, отдельно регистрировать те специальные учреждения, которые требуют большого объема денежных средств или управления. Группа АА - это духовное объединение, а не коммерческое предприятие.

(е) Мы должны избегать профессионализации АА любой ценой. Простая работа по Двенадцатому Шагу никогда не должна оплачиваться. Членам АА, занимающимся лечением алкоголизма, никогда не следует использовать свою связь с АА в личных целях. Нет и никогда не должно быть такого понятия, как «врач АА».

(ж) Однако мы можем нанимать членов АА в качестве штатных сотрудников при условии, что они имеют законные обязанности помимо нормальной работы по Двенадцатому Шагу. К примеру, мы безусловно можем нанимать секретарей, завхозов и поваров, не делая их профессиональными членами АА.

Продолжая разговор о профессионализме, следует оговорить и такой случай.

Члены АА часто обращаются в местные комитеты или Фонд Алкоголиков за консультациям по поводу предложений, которые они получают от разных организаций и предприятий. Больницы просят сестер и врачей членов АА, клиникам требуются члены АА для работы в органах социального обеспечения, университетам - для работы в области образования по вопросам алкоголизма, а промышленность просит рекомендовать членов АА для работы с кадрами. Можем ли мы, действуя как частные лица, принимать такие предложения? Большинство из нас не видит причины для отказа.

Все сводится к следующему. Имеем ли мы, члены АА, право отказывать обществу в пользу от нашего особого понимания алкогольной проблемы? Должны ли мы сказать обществу, что мы не можем брать на себя такую миссию, хотя среди нас есть великолепные сестры, врачи, работники социальной сферы или преподаватели в области алкогольных проблем? Это было бы наверняка надуманным и даже

нелепым. Несомненно, ни одному члену АА нельзя запретить такое занятие из-за того, что он состоит в АА. Ему только надо избегать «терапии АА» и любых действий или высказываний, которые могли бы повредить АА как целому. Кроме того, он должен иметь такую же профессиональную подготовку, как и неалкоголик, который в противном случае получит эту работу и возможно выполнит ее в половину хуже. На самом деле, я думаю, есть и такие члены АА, которые работают барменами. Хотя по очевидным причинам, работа бармена и не очень желательное для них занятие, я ни разу еще не слышал, чтобы кто-нибудь указывал на то, что эти немногие члены АА профессионализируют Содружество в силу своего слишком хорошего знакомства с барами!

Когда-то мы полагали, что у АА должны быть свои больницы, дома отдыха и фермы. Сейчас мы убеждены, что ничего подобного у нас быть не должно. Даже наши клубы, хотя и присутствуют в жизни АА, но находятся несколько в стороне. И практически по всеобщему мнению, места для отдыха и госпитализации должны определенно находиться вне АА, а последние - под медицинским наблюдением. Госпитализация - это определенно дело врача, конечно же, при поддержке частных лиц и общественности. Но это никак не является функцией АА с точки зрения управления или собственности. Мы повсеместно сотрудничаем с больницами. Многие предоставляют нам особые льготы и условия для работы. Некоторые консультируются с нами. Некоторые нанимают членов АА в качестве сестер или санитаров. Такие отношения почти всегда дают хорошие результаты. Но ни одно из этих учреждений не известно как «Больница АА».

Теперь относительно пожертвований или выплат АА из посторонних источников. Было такое время несколько лет назад, когда мы отчаянно нуждались в небольшой посторонней помощи. Мы ее получили. И мы всегда будем благодарны этим преданным друзьям, чьи пожертвования сделали возможным появление Фонда Алкоголиков, книги «Анонимные Алкоголики» и нашего Офиса по Обслуживанию. На небесах наверняка припасено место для каждого из них. Они здорово помогли нам, ибо в те дни нас было очень мало, и мы были очень бедны.

Но времена изменились. Сейчас Анонимные Алкоголики насчитывают тысячи членов, чьи ежегодные заработки в общей сложности составляют многие миллионы долларов. Отсюда и крепнущее убеждение среди нас, что АА должно находиться на самообеспечении. Так как большинство членов считают, что обязаны движению самой своей жизнью, они убеждены, что мы, члены АА, должны оплачи-

вать эти очень скромные расходы организации. И не пора ли нам, спрашивают они, пересмотреть распространенное мнение о том, что алкоголик - это человек, которому всегда нужно помогать и чаще всего деньгами? Давайте, говорят они, больше не будем брать у общества. Вместо этого будем отдавать. Сейчас мы уже не беспомощны и не сидим без цента в кармане. Если завтра можно было бы дать публикацию, что каждая группа АА стала полностью себя обеспечивать, то, возможно, ничто другое не вызвало бы в наш адрес более доброго отношения, чем такое заявление. Пусть наша щедрая общественность отдает свои средства на исследование алкогольной проблемы, госпитализацию или образование. В этих сферах деятельности действительно необходимы деньги. Нам же они не нужны. Мы больше не нищие. Мы можем и должны оплачивать свои дела.

Конечно, вряд ли можно считать исключением из принципа самообеспечения, если друг неалкоголик придет на открытое собрание и бросит в шляпу свой доллар.

Но нас беспокоят не эти маленькие проявления уважения. Большие пожертвования, особенно те, которые могут повлечь обязательства в будущем, - вот что должно заставить нас задуматься. Еще имеются также свидетельства, что богатые люди завещают свои средства для АА, полагая, что мы нашли бы применение большим деньгам, будь у нас таковые. Разве не стоит их отговаривать от этого? И уже было несколько тревожных случаев сбора средств под именем АА у общественности. Мало кто из членов АА не поймет, куда может завести нас такой путь. Сплошь и рядом нам предлагают деньги от так называемых «мокрых» или «сухих» источников. Это явно опасно, ибо мы должны держаться в стороне от этих нездоровых споров. То и дело родители алкоголиков просто из чувства благодарности желают сделать щедрые пожертвования. Разве это разумно? Будет ли это хорошо для самого алкоголика? Возможно, богатый член АА захочет сделать щедрый дар. Будет ли это хорошо для него или для нас? Не почувствуем ли мы себя в долгу перед ним, и не может ли он решить, особенно если это новичок, что купил счастливый билет до места назначения - трезвости?

Мы ни в коем случае никогда не подвергали сомнению истинную щедрость этих людей. Но разумно ли принимать их дары? Хотя могут быть и редкие исключения, я разделяю мнение большинства старых членов АА, что принятие больших пожертвований от любого источника является весьма сомнительным, и почти что всегда представляет собой опасную практику. Верно, бедствующий клуб может крайне нуждаться в дружеском подарке или займе. Даже и в таком

случае было бы лучше в конечном счете платить согласно нашим поступлениям. Мы никогда не должны допускать, чтобы нас ослепила сиюминутная выгода, какой бы привлекательной она ни была, ибо существует возможность создания губительного прецедента на будущее. Раздоры по поводу денег и собственности слишком часто разрушали общества даже более возвышенные, чем наше, состоящее из темпераментных алкоголиков!

С чувством глубочайшей благодарности и удовлетворения я могу сообщить вам о недавней резолюции, принятой нашим комитетом по общему обслуживанию, членами правления Фонда Алкоголиков, которые являются хранителями средств АА в нашей стране. Как принцип своей политики, они официально провозгласили, что будут отвергать любые дары, сопровождаемые хоть малейшим обязательством, будь оно выражено прямо или косвенно. И далее, Фонд не будет принимать никакой выручки, которая может быть предложена от любого коммерческого источника. Как знает большинство читателей, недавно к нам обратился ряд киностудий по поводу производства фильма об АА. Естественно встал вопрос о деньгах. Но наши доверенные лица - и, я думаю, они поступили очень правильно - полагают, что АА нечего продавать, что мы все хотим избежать даже намека на коммерцию, и что, вообще-то говоря, АА сейчас находится на самообеспечении.

По моему мнению, это решение имеет громадное значение для нашего будущего - очень большой шаг в верном направлении. Когда подобное отношение к деньгам станет всеобщим по всему Содружеству АА, мы наконец-то обойдем этот золотой, соблазнительный, но очень коварный подводный камень под названием «материализм».

В предстоящие годы Содружеству Анонимных Алкоголиков придется пройти тяжелейшую проверку - проверку великим искушением его собственных успехов и процветания. Думаю, это станет величайшим испытанием. Стоит нам его только выдержать, и тогда волны времени и обстоятельств могут тщетно обрушиваться на нас. Наша будущая судьба сохранится в безопасности!

АА и Алкоголизм

Данное заявление о политике АА в отношении обществственности и других организаций было неоднократно подтверждено Конференцией по Обслуживанию АА. Оно также приводится в брошюре «Как члены АА сотрудничают с профессионалами» - издании, полезном для применения наших Традиций в жизни АА.

Анонимные Алкоголики - это всемирное Содружество мужчин и женщин, которые помогают друг другу остаться трезвыми и бесплатно делятся своим опытом исцеления с теми, у кого, возможно, имеются проблемы с употреблением спиртного. Программа АА заключается в основном в Двенадцати Шагах, предназначенных для личного исцеления от алкоголизма.

Деятельность Содружества осуществляется посредством более чем 100 000 местных групп приблизительно в 150 странах. Сотни тысяч алкоголиков обрели трезвость в АА, однако его члены признают, что их Программа не всегда эффективна для всех алкоголиков и что некоторым из них могут понадобиться профессиональные консультации или лечение.

АА волнует только личное исцеление и сохранение трезвости алкоголиков, которые обращаются в Содружество за помощью. Движение не занимается исследованиями в области алкоголизма, медицинским или психиатрическим лечением и не поддерживает какие бы то ни было организации, хотя члены АА часто занимаются подобной деятельностью как частные лица.

Движение одобрило политику «сотрудничества, но не присоединения» к другим организациям, чья деятельность связана с проблемами алкоголизма.

Анонимные Алкоголики содержат себя сами с помощью своих членов и групп и отказываются от пожертвований из посторонних источников. Члены АА сохраняют личную анонимность на уровне прессы, кино, радио и телевидения.

Будет ли когда-нибудь у АА свое правительство ? - 1947 -

Сегодня Девятая Традиция гласит:

«Содружеству АА никогда не следует обзаводиться жесткой системой управления; однако мы можем создавать службы или комитеты, непосредственно подчиненные тем, кого они обслуживают.»

Ответить на этот вопрос можно практически с полной уверенностью: «Нет». Таков будет четкий приговор, исходя из нашего опыта.

Начнем с того, что каждый член АА был человеком, которому из-за своего алкоголизма редко удавалось управлять даже самим собой. Точно также и ни одно другое человеческое существо не смогло бы управлять тягой алкоголика к спиртному, его стремлением все сделать по-своему. Сколько раз семьи, друзья, работодатели, врачи, священнослужители и судьи пытались собственноручно призывать алкоголиков к порядку. И практически всегда, за редчайшими исключениями, эти попытки добиться чего-либо силой терпели полную неудачу. Но все же нас, алкоголиков, можно как-то направить, на что-то воодушевить: мы можем прийти и с удовольствием ходим в АА, можем уступать воле Бога. Отсюда неудивительно, что единственным настоящим авторитетом, который найдется в АА, являются именно духовные принципы.

Наш бессмысленный индивидуализм (эгоцентризм, если вам больше нравится) был, конечно же, основной причиной того, что жизнь у всех нас не ладилась и все мы попали под власть алкоголя. Когда нам не удавалось заставить других соответствовать нашим планам и желаниям, мы пили. Когда нас заставляли другие, мы тоже пили. И хотя сейчас мы трезвы, мы по-прежнему испытываем сильное похмелье от тех изначальных особенностей характера, которые заставляли нас сопротивляться власти. В этом, вероятно, заключается ключ к отсутствию управления личностью в АА: никаких вступительных и членских взносов, никаких правил и ограничений, никаких требований подчиняться принципам АА, никто никого не назначает кем-то командовать. Мы не золото, но наша антипатия к подчинению прекрасно гарантирует нам свободу от личного господства в любой форме.

И все же остается фактом, что большинство из нас в своей жизни

следует Двенадцати Рекомендуемым Шагам к исцелению. Однако выбор остается за нами. Мы предпочитаем исцеление смерти. Затем мало-помалу мы осознаем, что наилучшей основой в жизни является духовность. Мы соглашаемся, потому что у нас есть желание это делать. Точно так же большинство групп АА приходят к стремлению следовать «Двенадцати Пунктам Традиций, обеспечивающих наше будущее». Группы хотят избежать споров по посторонним вопросам, таких как политические реформы или религия, они стремятся к единственной цели - помочь алкоголикам обрести трезвость. Они все больше опираются на самообеспечение, а не на благотворительность со стороны. Все больше и больше они настаивают на скромности и анонимности в отношениях с общественностью. Группы АА следуют этим и другим традиционным принципам по той же самой причине, из-за которой отдельный член АА делает Двенадцать Шагов к исцелению. Группы понимают, что не делая этого, они бы развалились, а вскоре группы обнаруживают, что приверженность нашим традициям и опыту является основой для их более счастливой и плодотворной жизни.

В АА нигде не найдется назначенное начальство в лице людей, которые могли бы заставить группу что-либо делать. Некоторые группы, к примеру, выбирают своих лидеров. Но даже с таким мандатом любой лидер вскоре обнаруживает, что он может всего лишь направлять и убеждать собственным примером, но никак не руководить, а не то на следующих выборах его прокатят.

Большинство групп АА даже не выбирают лидеров. Они предпочитают, чтобы их простые дела решались выборными комитетами. Эти комитеты неизменно считаются обслуживающими: у них нет никакого права командовать - только служить. Каждый комитет осуществляет лишь то, что он считает пожеланиями своей группы. И только. Несмотря на то что порой комитеты АА пытаются указывать членам группы, как им следует двигаться, иногда устанавливают мелкие инструкции и правила, то и дело возводят себя в ранг имеющих право судить о личном моральном облике других, мне еще не известно случая, когда хоть одна из этих с виду полезных затей продолжалась бы достаточно долго, за исключением, возможно, самих выборов нового комитета!

И конечно же я могу высказывать подобные утверждения с огромнейшей уверенностью, ибо в свою очередь и сам приложил руку к попыткам управлять АА. И каждый раз, когда я усиленно пытался это делать, меня ставили на место.

После нескольких лет стараний управиться с движением АА мне

пришлось оставить эти попытки - это просто не работало. Деспотичные заявления, подкрепленные моим личным авторитетом, вызвали разброд и сопротивление. Когда в спорах я принимал чью-то сторону, одни радостно начинали меня цитировать, в то время как другие ворчали: «Да что этот диктатор о себе возомнил?» Если я резко критиковал, то обычно критики получал в ответ вдвое больше. Личная власть всегда терпела неудачу. Тут я вижу улыбки моих более старых друзей по АА при воспоминании о тех временах, когда они сами тоже ощущали громкий зов «спасти движение АА» от кого-то или от чего-то. Однако минули дни, когда они играли в «фарисеев». Вот поэтому небольшие правила «Не суетись» и «Живи и давай жить» должны были обрести глубокое значение и важность и для меня и для них. Таким образом, каждый из нас учиться тому, что в АА можно быть только слугой.

Здесь, в Офисе по Обслуживанию, мы давно уже знаем, что можем всего лишь обеспечивать оказание определенных незаменимых услуг. Мы можем обеспечивать информацией и литературой; можем обычно сказать, что думает большинство членов АА относительно наших текущих проблем; можем помочь в организации новых групп, дать совет, если об этом попросят; можем следить за отношениями АА с общественностью в целом; иногда можем содействовать в решении трудностей. Аналогично редакторы нашего ежемесячного журнала «АА Грейпвайн» считают себя всего лишь зеркалом, отражающим текущие мысли и жизнь АА. Осуществляя служение сугубо в этом качестве, они не могут править или пропагандировать. Точно так же и члены правления Фонда Алкоголиков знают, что они являются просто попечителями - попечителями, которые гарантируют эффективность Центрального Офиса по Обслуживанию АА и журнала «АА Грейпвайн», хранителями наших общих финансовых средств и Традиций, опекунами, но и только.

Совершенно ясно и очевидно, что даже здесь, в самом центре АА, может существовать лишь центр обслуживания - члены Совета, редакторы, секретари и прочие работники, каждый из которых обязательно осуществляет какую-то специфическую жизненно важную деятельность, однако ни один из них не наделяется правом управлять АА.

Что таких центров обслуживания - международных, национальных, городских или региональных - будет достаточно и в будущем, у меня нет никаких сомнений. До тех пор, пока в этих центрах мы избегаем опасного накопления денег или роста личной власти, мы не сойдем с пути. В то время как богатство и власть лежат в основе многих

достойных организаций, мы в АА теперь осознаём и весьма глубоко, что это не для нас. Разве не бывает так, что пища одного человека оказывается ядом для другого?

Не лучше ли нам будет, если мы, наоборот, сможем в какой-то степени придерживаться братских идеалов ранних францисканцев? Давайте все мы, кто в АА - попечители, редакторы, секретари, уборщики или те, кто заваривает чай или кофе, - всегда будем помнить о незначительности богатства или власти, по сравнению с огромной важностью нашего чувства братства, любви и служения.



Анонимность

- 1946 -

Одна из первых статей о наших
жизненно важных Традициях анонимности

Впредстоящие годы принцип анонимности несомненно станет частью наших жизненно важных традиций. Даже сейчас мы уже ощущаем его практическую ценность. Но что еще более важно, мы начинаем ощущать, что слово «анонимные» имеет для нас огромное духовное значение. Неуловимо, но властно оно напоминает нам, что мы всегда должны ставить принципы выше личностей, что мы отказались от личного бахвальства на людях, что наше движение не только проповедует, но и применяет на деле истинное смирение. В том, что практика анонимности в наших отношениях с общественностью уже оказала громадное влияние и на нас и на миллионы наших друзей из внешнего мира, вряд ли стоит сомневаться. Анонимность уже является краеугольным камнем политики в наших отношениях с общественностью.

То, как эта идея возникла и последовательно нами овладела, представляет собой интересную часть истории АА. В годы, предшествующие изданию книги «Анонимные Алкоголики», у нас не было никакого имени. Безымянные, бесформенные, когда наши основные

принципы выздоровления все еще оспаривались и проверялись, мы были просто группой пьяниц, которые нашупывали свой путь по дороге, которая, как мы надеялись, приведет нас к свободе. Как только мы убедились, что стоим на верном пути, мы решили написать книгу, в которой могли бы сообщить другим алкоголикам эту добрую новость. По мере того как книга обретала форму, мы вносили в нее суть нашего опыта. Она стала результатом тысяч часов дискуссий. Книга действительно представляла собой коллективный голос, отражала душу и сознание тех, кто прокладывали путь в первые четыре года существования АА.

До самого выхода книги в свет мы ломали голову в поисках подходящего названия. Было рассмотрено по меньшей мере двести вариантов. Придумывать названия и голосовать по этому поводу на собраниях стало одним из основных наших занятий. Большая путаница в спорах и обсуждениях, в конце концов, свелась к выбору из двух названий. Как нам следует назвать нашу книгу: «Выход» или «Анонимные Алкоголики»? - так стоял окончательный вопрос. В последнюю минуту в группах Акрона и Нью-Йорка было проведено голосование. Незначительным большинством голосов было принято решение назвать книгу «Выход». Мы уже было собрались идти в типографию, как тут кто-то высказал мысль, что могут существовать и другие книги с таким же названием. Один из наших первых членов-одинок (дорогой старина Фиц М., который жил тогда в Вашингтоне) отправился выяснить это в Библиотеку Конгресса. Там он нашел ровно двенадцать книг под названием «Выход». Известие повергло нас в шок - мы могли бы стать «Тринадцатым выходом». И мы остановились на «Анонимных Алкоголиках». Так появились не только название книги о нашем опыте и название нашего движения, но и, как мы сейчас видим, традиция величайшего духовного значения. Бог действительно творит свои чудеса непостижимым образом!

В книге «Анонимные Алкоголики» принцип анонимности упоминается только три раза. В предисловии к нашему первому изданию говорится: «Будучи в большинстве своем бизнесменами или специалистами, некоторые из нас не смогли бы сохранить работу, если бы стало известно, кто мы такие», и «Мы призываем каждого члена нашего Содружества не называть свою фамилию, обращаясь устно или письменно к публике по вопросам алкоголизма. Можно представить как «член Содружества Анонимных Алкоголиков»», и далее: «Со всей серьезностью мы просим работников прессы соблюдать нашу просьбу, ибо в противном случае мы попадем в чрезвычайно затруднительное положение».

После публикации книги в 1939 году появились сотни групп АА. Все они задают такие вопросы: «До каких пределов мы должны быть анонимны?» и «В конце концов, что хорошего в этом принципе анонимности?» В значительной степени каждая группа истолковывает это по-своему. Вполне естественно, среди нас существуют большие различия во мнениях. Что означает наша анонимность и как далеко она должна заходить - эти вопросы остаются нерешенными. Мы больше не боимся как прежде клейма алкоголизма, но все же встречаются люди, крайне чувствительные к своей связи с нами. Кто-то приходит под вымышленным именем. Кто-то берет с нас клятву соблюдения строжайшей тайны. Они боятся, что их связь с АА может повредить их положению на работе или в обществе. Противоположного мнения придерживается тот, кто заявляет, что анонимность - во многом детская чепуха. Такой человек полагает, что его прямая обязанность кричать на каждом углу о своем членстве в АА. Он ссылается на то, что в нашем обществе есть люди известные всей стране. Почему бы нам, спрашивает он, не извлечь выгоду от их престижного положения, как это сделала бы любая другая организация? Между этими крайностями существует масса других мнений. Некоторые группы, особенно только образовавшиеся, ведут себя как тайные общества. Они не допускают присутствия на своих собраниях священнослужителей, врачей и даже собственных жен. А о том, что-бы пригласить журналиста, вообще не может быть и речи!

В то же время есть группы, которые полагают, что окружающие должны знать об Анонимных Алкоголиках все. Хотя они и не печатают фамилий, они используют любую возможность для рекламы деятельности своей группы. Время от времени они проводят общественные или открытые собрания, где члены АА выходят на трибуну под собственным именем. На такие мероприятия часто приглашаются врачи, священники и общественные деятели. Некоторые члены АА полностью порвали со своей анонимностью. Имена этих людей, фотографии и сообщения об их личной деятельности появились в открытой печати. Иногда они подписывались своим именем как члены АА в статьях, рассказывающих об их членстве в АА.

Таким образом, в то время как вполне очевидно, что большинство из нас верят в анонимность, соблюдение принципа анонимности на практике трактуется очень широко. Да, мы должны понять, что будущая безопасность и эффективность движения АА может зависеть от мер предосторожности.

Жизненно важный вопрос стоит так: где именно мы должны определить ту точку, когда заканчивается личность, и начинается ано-

нимность?

На самом деле, не многие из нас соблюдают анонимность в нашей повседневной жизни. На этом уровне мы отбросили анонимность, так как полагаем, что наши друзья и товарищи должны знать об АА и о том, что оно для нас сделало. Мы также хотим не бояться признавать то, что мы являемся алкоголиками. Хотя мы всерьез просим журналистов не раскрывать нашей анонимности, мы часто выступаем на общественных собраниях под настоящими именами. Мы хотим внушить нашим слушателям, что наш алкоголизм - это болезнь, которую мы больше не боимся ни перед кем обсуждать. Хорошо, пока это так.

Однако, как только мы рискнем перейти эту грань, мы наверняка утратим принцип анонимности. Если бы каждый член АА почувствовал, что имеет право опубликовать свои фамилию, портрет и историю жизни, мы бы вскоре окунулись в беспредельную оргию личной известности. Не здесь ли и лежит граница, соблюдать которую мы обязаны по одной из самых устойчивых традиций?

Следовательно, это должно быть личным выбором каждого члена АА - прикрываться собственной анонимностью в той степени, в которой он пожелает. Его товарищ по АА должен уважать такие пожелания и помогать сохранять принятый статус.

И наоборот, отдельный член АА должен уважать мнения своей группы в вопросе анонимности. Если члены его группы желают быть менее заметными в своей округе, чем он, то ему следует соблюдать это положение, пока они не переменят своих взглядов.

Общепринятым должно быть правило, по которому ни один член АА не имеет права публиковать свою фамилию или портрет в средствах массовой информации, если материалы связаны с какой-либо деятельностью АА. Это, однако, не ограничивает использование его имени в других видах общественной деятельности при условии, конечно, что он не раскрывает своего членства в АА.

Если эти предложения или их варианты следует принять как общее направление нашей политики, то каждый член АА захочет побольше узнать о накопленном нами опыте. Он наверняка пожелает узнать сегодняшнее мнение большинства старых членов АА по вопросу анонимности. Целью настоящего раздела будет донесение до каждого того опыта, который у нас имеется в настоящее время.

Во-первых, я думаю, большинство из нас согласится с тем, что общая идея анонимности является правильной, так как она побуждает алкоголиков и их семьи обращаться к нам за помощью. Все еще опасаясь быть скомпрометированными, они рассматривают аноним-

ность как гарантию того, что их проблемы будут сохранены втайне - скелет алкоголика из семейного шкафа не станет разгуливать по улицам.

Во-вторых, политика анонимности является защитой нашего дела. Она предохраняет наших основателей, или так называемых лидеров, от того, что став широко известными людьми и постоянно рискуя напиться, они могут испортить репутацию АА. И не нужно говорить, что такого не может случиться. Может.

В-третьих, почти каждый пишущий о нас журналист поначалу жалуется на трудность написания статьи без упоминания имен. Но он быстро забывает об этом, как только понимает, что речь идет о группе людей, которых совершенно не волнует личная выгода. Возможно, впервые в своей жизни он пишет об организации, в которой не желают какой-либо личной известности. Каким бы циничным он ни был, такая очевидная искренность немедленно превращает его в друга АА. Поэтому его статья - это всегда статья друга, а не просто рутинный материал. Она полна энтузиазма, потому что автор и сам испытывает это чувство. Люди часто спрашивают, каким образом Анонимным Алкоголикам удалось обеспечить себе такую блестящую известность. Ответ кроется в том, что практически каждый, кто пишет о нас, становится приверженцем АА, а иногда и фанатом. Разве не наша политика анонимности является причиной этого феномена?

В-четвертых, почему широкие круги общественности относятся к нам так хорошо? Просто ли потому, что мы несем выздоровление множеству алкоголиков? Нет, вряд ли это будет полным ответом. Какое бы впечатление мы не производили случаями своего исцеления, обыватель больше всего интересуется нашим образом жизни. Устав от навязчивой торговли, красочной рекламы и шумных общественных деятелей, он испытывает прилив сил от нашей скромности, спокойствия и анонимности. Вполне возможно, он чувствует, как благодаря этому возникает большая духовная сила, как что-то новое входит в его собственную жизнь.

Если анонимность уже сделала все это для нас, мы, конечно же, должны продолжать ее соблюдение как нашу общую политику. Будучи такой ценной для нас сегодня, она может стать неоценимым достоянием в будущем. В духовном смысле, как инструмент общей политики, анонимность равнозначна отказу от личного престижа. Я уверен, что мы должны стараться сохранить этот мощный принцип; нам следует принять решение никогда от него не отказываться.

Ну а как же с его применением? Так как мы объявляем об аноним-

ности каждому новому члену, мы, конечно, должны сохранять его анонимность настолько, насколько он пожелает, потому что, когда он о нас прочитал и пришел к нам, именно это мы и обязывались делать. И даже если он захочет придти под вымышленным именем, мы должны уверить его, что это возможно. Если он пожелает, чтобы мы воздержались от обсуждения его случая с кем-либо, даже с другими членами АА, мы обязаны уважать и это желание. В то время как большинству новичков наплевать на то, кому известно об их алкоголизме, есть и такие, которых это очень беспокоит. Давайте же всячески охранять их до тех пор, пока они не преодолеют этого чувства.

Есть проблема и с новичком, который захочет слишком быстро покончить со своей анонимностью. Он бежит ко всем друзьям с радостной новостью об АА. Если группа не предупредит его, он может прибежать в редакцию газеты или на радио, чтобы рассказать о себе всему миру. Вполне вероятно, что он может в мельчайших подробностях рассказать о своей личной жизни, вскоре после чего обнаружит, что обладает слишком широкой известностью. Мы должны подсказать ему, чтобы он не торопился, чтобы он сначала встал на ноги, прежде чем говорить всем и каждому об АА; что никто не предают огласке дела АА без одобрения группы.

Затем есть проблема с анонимностью группы. Как и в случае с отдельным лицом, группа тоже должна продвигаться вперед по возможности осторожно, пока не наберется сил и опыта. Не следует слишком торопиться с набором новых членов или с проведением открытых собраний. В то же время такой начальный консерватизм может быть и чрезмерным. Некоторые группы ведут работу год за годом, избегая всякой известности и любых собраний с присутствием неалкоголиков. Такие группы растут медленно. Они становятся неинтересными, поскольку в них нет достаточно быстрого притока свежих сил. Озабоченные сохранением секретности, они забывают о своей обязанности перед другими алкоголиками, которые не слышали о том, что в городе появилось АА. Но в конце концов эта неразумная предосторожность исчезает. Постепенно некоторые собрания становятся открытыми для членов семей и друзей. То и дело могут приглашаться священники и врачи. Наконец группа прибегает к помощи местной газеты.

Во многих местах, но не всегда, для членов АА в обычае называть свои имена, выступая на собраниях перед общественностью. Это делается для того, чтобы показать аудитории, что мы больше не боимся клейма алкоголизма. Однако если там присутствуют журналисты, то их настоятельно просят не упоминать эти имена. Это сохраняет

принцип анонимности по отношению к широкой общественности и в то же время представляет нас как группу алкоголиков, которые больше не боятся, чтобы наши друзья узнали, какими больными людьми мы были.

Итак, на практике принцип анонимности, по-видимому, сводится к следующему: вопрос о том, как далеко каждый член или группа АА должны заходить в соблюдении анонимности решается только самим членом или соответствующей группой с одним очень важным исключением. Вот это исключение: все группы или отдельные лица при написании статей или при выступлениях для печати в качестве членов АА обязаны никогда не раскрывать свое подлинное полное имя. Именно здесь мы должны провести грань анонимности. Мы не должны раскрывать себя широкой общественности через средства массовой информации.

Каждый, кто нарушит свою анонимность, должен задуматься о том, что он может создать прецедент, который способен в итоге погубить драгоценный принцип. Мы никогда не должны позволить, чтобы какая-либо сиюминутная выгода поколебала нас в нашей решимости сохранить в неприкосновенности столь поистине жизненно важную традицию.

Великая скромность и смирение необходимы каждому члену АА для его собственного постоянного выздоровления. Если эти достоинства являются столь жизненно необходимыми для отдельной личности, то таковыми они должны быть и для АА в целом. Этот принцип анонимности в отношениях с общественностью может, если мы отнесемся к нему достаточно серьезно, навсегда гарантировать движению АА его драгоценные свойства. Наша политика в отношениях с общественностью должна опираться в основном на принцип привлекательности и чрезвычайно редко, если вообще когда-либо, на пропаганде.



Почему анонимные алкоголики - анонимные ?

- 1955 -

Что думал Билл У. об анонимности через 20 лет после создания АА.

Как никогда ранее, борьба за власть, влияние и богатство разрывает цивилизацию на части. Человек против человека, семья против семьи, группировка против группировки, нация против нации.

Почти все, кто поглощен этой жестокой борьбой, заявляют, что их целью является мир и справедливость для них самих, их соседей и их народов. Дайте нам власть - и у нас будет справедливость; дайте нам известность - и мы будем примером; дайте нам денег - и мы будем довольны и счастливы. По всему миру люди глубоко в это верят и ведут себя соответственно. Находясь в этом ужасном сухом zápое, общество, по-видимому, скатывается по пути, ведущем в тупик. Ясно виден дорожный знак остановки. На нем начертано: «КАТАСТРОФА».

Что общего это имеет с анонимностью и Анонимными Алкоголиками? Мы, члены АА, должны это знать. Почти каждый из нас прошел этой тупиковой тропой. Ведомые алкоголем и самооправданием, многие из нас гнались за призраками престижа и денег прямо до этого знака. Затем пришло АА. Мы развернулись и оказались на прямом шоссе, где дорожные указатели ничего не говорили о власти, славе или богатстве. На новых знаках было написано: «Путь к здравомыслию и душевному покою. Стоимость проезда - самопожертвование».

В нашей новой книге «Двенадцать Шагов и Двенадцать Традиций» утверждается, что: «анонимность является самой лучшей защитой, которую может иметь наше Общество». Там же говорится, что: «Духовной сущностью анонимности является жертвенность».

Давайте обратимся к двадцатилетнему опыту АА и посмотрим, как мы пришли к такому убеждению, которое сейчас выражается в наших Одиннадцатой и Двенадцатой Традициях.

Вначале мы пожертвовали алкоголем. Мы должны были это сделать, иначе бы он нас убил. Но мы не могли избавиться от алкоголя, пока не принесли другие жертвы. Должны были исчезнуть снобизм и ложное мышление. Мы должны были отбросить самооправдание, жалость к себе и гнев. Мы должны были прекратить сумасшедшую борьбу за личный престиж и солидный банковский счет. Мы должны были взять личную ответственность за наше жалкое положение и прекратить обвинять за него других.

Являлось ли это жертвой? Да, являлось. Для того чтобы приобрести смирение и уважение к себе, достаточные для выживания, мы должны были расстаться с тем, что было самым дорогим для нас, - нашими амбициями и неоправданной гордыней.

Но даже этого было недостаточно. Жертвенность должна была пойти намного дальше. Другие люди тоже должны были выиграть от этого. Поэтому мы приступили к работе по Двенадцатому Шагу, мы начали доносить идеи АА. Для этого мы жертвовали временем, усилиями и своими деньгами. Мы не могли сохранить то, что имели, пока не отдавали этого.

Разве мы требовали, чтобы наши новые кандидаты на членство в АА давали нам что-нибудь? Разве мы претендовали на власть над их жизнью, на известность за свою хорошую работу или хотя бы на один цент из их денег? Нет. Мы обнаружили, что если бы мы потребовали что-нибудь из этого, то наша работа по Двенадцатому Шагу пошла бы насмарку. Таким образом, эти естественные желания должны были быть принесены в жертву. В противном случае эти люди получили бы немного трезвости, а то и не получили бы ее вовсе. Впрочем, соответственно, как и мы сами.

Так мы узнали, что жертва приносит двойную пользу, если вообще приносит. Мы начали узнавать, как отдавать себя безвозмездно.

Когда начала создаваться первая группа АА, мы скоро узнали об этом еще больше. Мы обнаружили, что каждый из нас должен был приносить добровольные жертвы самой группе, жертвы для общего блага. В свою очередь, группа увидела, что она должна поступиться многими из своих прав для защиты и блага каждого члена и для АА в целом. Эти жертвы должны были быть принесены, иначе АА не смогло бы продолжать свое существование.

Из этого опыта и его осознания начали обретать формы и наполняться содержанием Двенадцать Традиций АА. Постепенно мы увидели, что единство, эффективность и даже само существование АА всегда будет зависеть от нашей постоянной готовности жертвовать нашими личными амбициями и желаниями ради общего блага и безопасности. Точно так же, как жертва означала выживание для отдельной личности, так она означает единство и выживание для группы и всего Содружества АА.

В таком свете Двенадцать Традиций АА представляют собой не более чем список жертв, которые, как показал двадцатилетний опыт, мы должны принести (каждый в отдельности и все вместе) для того, чтобы АА оставалось живым и здоровым.

В наших Двенадцати Традициях мы противопоставили себя почти

всем тенденциям во внешнем мире.

Мы отказались от своих органов управления, профессионализма и права указывать, кто может быть нашим членом. Мы отказались от практики «добрых дел», исправления и опеки. Мы отказываемся от благотворительных денежных сумм и предпочитаем сами оплачивать свои расходы. Мы будем сотрудничать практически с каждым и в то же время не хотим ни с кем тесно связываться. Мы воздерживаемся от общественной полемики и не станем ссориться между собой по поводу того, что разрывает общество на части - религии, политики, реформ. У нас есть только одна цель: донести идеи АА до больного алкоголика, который этого хочет.

Мы стоим на этой точке зрения вовсе не потому, что претендуем на особую мудрость и достоинство. Мы делаем это потому, что тяжкий опыт подсказал нам, что мы должны это делать для выживания АА в нашем обезумевшем современном мире. Мы также отказываемся от прав и приносим жертвы потому, что обязаны и, более того, хотим делать это. АА сильнее любого из нас, оно должно продолжать жить, иначе многие тысячи из нас наверняка умрут. Это мы знаем.

Ну и как же в эту картину вписывается анонимность? Что же это такое? Почему мы считаем, что она является наилучшей и единственной защитой, которую когда-либо может иметь АА? Почему она является нашим величайшим символом личной жертвенности, духовным ключом ко всем нашим Традициям и образу жизни в целом?

Изложенный ниже отрывок из истории АА даст, как я глубоко надеюсь, ответ, который мы все ищем.

Много лет назад известный спортсмен стал трезвым благодаря АА. Его возвращение в спорт было таким ярким, что пресса устроила ему бурные овации и отдавала должное АА. Миллионы болельщиков узнали, что он член АА. Это пошло на пользу: алкоголики хлынули к нам косяками. Нам это нравилось. Я был особенно возбужден, поскольку это навело меня на кое-какие идеи.

Вскоре я взялся за дело, радостно раздавая личные интервью и фотографии. К своему удовольствию я обнаружил, что способен, как и этот спортсмен, производить фурор в прессе. Больше того, он не мог угнаться за мной в популярности. Мне нужно было лишь продолжать свои поездки и выступления. Остальное делали местные группы АА и пресса. Я был поражен, просмотрев недавно эти старые газетные статьи. Думаю, что в течение двух или трех лет я был в АА нарушителем анонимности номер один.

Таким образом, я не могу винить ни одного члена АА, который

после этого был в центре внимания. Я сам много лет назад подал главный пример.

В то время это выглядело целесообразным. Оправдавшись таким образом, я это и проглотил. Какой восторг охватывал меня, когда я читал статьи на развороте с указанием полного имени, с фотографией, о «брокере Билли», парне, который спасал пьяниц тысячами!

Затем это чистое небо стало слегка затягиваться облаками. Понеслись ропот скептиков из АА: «Этот малый Билл берет на себя слишком много. Доктор Боб не получает того, что ему положено». Или еще: «Допустим, вся эта известность вскружит Биллу голову и он на нашу беду напьется?»

Это уязвляло. Как они могли меня порицать, когда я делал так много хорошего? Я отвечал своим критикам, что это Америка, и они не могут не знать, что я имею право на свободу слова. И что эта страна, как и другие, управлялась хорошо известными лидерами. Анонимность, может быть, и хороша для среднего члена АА. Но для основателей должны быть исключения. Общественность безусловно имела право знать кем были МЫ.

Истинные энтузиасты от АА (люди, как и я жаждущие престижа) не заставили себя долго ждать. Они тоже хотели быть исключением. Они говорили, что анонимность перед широкой общественностью - это для людей застенчивых, робких, а такие, как они, смелые и мужественные, должны стоять в строю перед фотокамерами. Такого рода мужество быстро покончит с клеймом на алкоголиках. Общество сразу увидит, какие прекрасные граждане получают из выздоравливающих пьяниц. Таким образом, все больше и больше членов порывали со своей анонимностью и все во благо АА. Что, если пьяница сфотографировался рядом с губернатором? Оба, и он и губернатор, заслуживали такой чести, разве не верно? Вот так мы и покатались по дороге в тупик!

Следующее событие, связанное с нарушением анонимности, выглядело в еще более розовом свете. Моя хорошая знакомая по АА решила заняться просветительской работой по алкоголизму. Факультет одного крупного университета, занимающийся этой проблемой, хотел, чтобы она выступала перед широкой общественностью и разъясняла, что алкоголики - это больные люди и что здесь многое можно сделать.

Моя знакомая была блестящим оратором и публицистом. Могла ли она объявить широкой общественности, что является членом АА? А почему бы и нет? Используя имя АА, она получила бы блестящую рекламу для хорошего вида просвещения по вопросам алкоголя, а

также для АА. Я посчитал это отличной идеей и потому благословил ее.

АА уже становилось знаменитым и приобрело имя. При его поддержке и с ее большими способностями результаты не замедлили сказаться. Моментально ее блестящие статьи о просветительском проекте и об АА за ее подписью и с ее фотографией появились почти в каждой крупной газете Северной Америки. Общественность стала лучше разбираться в алкоголизме, улучшилось отношение к пьяницам, а в АА появились новые члены. Конечно, в этом не могло быть ничего плохого.

Но было и другое. Ради этой сиюминутной выгоды мы принимали на себя последующие обязательства громадных и угрожающих размеров.

Вскоре один из членов АА начал издавать журнал воинственного направления, посвященный вопросам введения сухого закона. Он полагал, что АА должно помочь сделать мир абсолютно сухим. Он раскрыл себя как члена АА и свободно использовал имя АА для борьбы со злом, которое несет виски, с теми, кто его производит и теми, кто его пьет. Он подчеркивал, что и сам является «просветителем» и что род его просветительской деятельности является «правильным». Что же касается вовлечения имени АА в общественную полемику, то он считал, что именно там нам и полагается быть. Поэтому он усиленно использовал имя АА как раз для этого. И конечно, он нарушал свою анонимность, чтобы продвигать дорогое ему дело.

Затем последовало предложение от ассоциации производителей спиртных напитков, кому-то из членов АА взяться за работу по «просвещению». Надо было говорить людям, что слишком много алкоголя - это вредно для каждого и, что определенным людям, алкоголикам, не следует пить совсем. Что это могло означать?

А то, что член АА должен был нарушить свою анонимность: любая публикация должна была содержать его полное имя с указанием его членства в АА. Это, конечно, создало бы у общественности определенное впечатление, что АА поддерживает «просвещение» в рекламном стиле производителей спиртного.

Хотя оба этих случая далеко не зашли, тем не менее, их последствия могли стать катастрофическими. Они ясно говорили сами за себя. Нанимаясь куда-то за плату и объявляя затем о своем членстве в АА, в силах каждого нашего члена было бы тесно связать Содружество практически с любым предприятием или спорами, и неважно плохими или хорошим. Чем ценнее становилось имя АА, тем сильнее было бы искушение.

Дальнейшее доказательство этого не замедлило сказаться. Еще один наш член начал вовлекать нас в рекламный бизнес. Страховая компания поручила ему прочитать по радио серию из двенадцати лекций об АА. Это было бы конечно рекламой для страхования жизни, для АА и, естественно, для самого нашего друга - все в одной красивой упаковке.

В Штаб-квартире АА мы ознакомились с предлагаемыми лекциями. На 50% они были об АА и на 50% о личных религиозных убеждениях нашего друга. Это могло создать у общественности ложное представление о нас. Возникло бы религиозное предубеждение против АА. Мы выступили против этого.

Наш друг ответил пылким посланием, где говорил, что чувствует «вдохновение» прочитать эти лекции и что мы не можем нарушать его права на свободу слова. Даже если он и собирался получить гонорар за свою работу, кроме блага АА он ничего не имел в виду. И если мы не знаем, что для нас хорошо, то это наша беда! Мы вместе с Советом Обслуживания АА можем убираться прямо к черту. Лекции пойдут в эфир.

Вопрос оказался не из легких. Просто нарушив анонимность и, таким образом, используя имя АА в своих собственных целях, наш друг мог взять в свои руки наши отношения с общественностью, причинить нам неприятности, связанные с религией, вовлечь нас в рекламный бизнес, да еще и получить за все эти «добрые» дела приличные деньги от страховой компании.

Значило ли это, что всякий заблуждающийся член АА мог таким образом в любое время и в любом месте поставить наше Содружество под угрозу, просто нарушив анонимность и сказав себе, как много хорошего он собирается для нас сделать? Мы представили себе, как каждый рекламный агент, являясь членом АА, ищет себе заказчика, чтобы тот, используя имя АА, продавал все, начиная от хрустящих хлебцев и кончая фруктовым соком.

Надо было что-то делать. Мы написали нашему другу, что АА тоже имеет право на свободу слова. Мы не станем выступать против него публично, но мы можем дать и даем гарантию, что его заказчик получит несколько тысяч писем протеста от членов АА, если эта программа пойдет в эфир. Наш друг отказался от этой затеи.

Но плотина нашей анонимности продолжала давать течь за течью. Члены АА начали вовлекать нас в вопросы политики. Они начали разъяснять - и, конечно же, публично - комитетам законодательных собраний штатов, в чем нуждается АА в области реабилитации, денежных средств и просвещенного законодательства.

Таким образом, с полным именем, а часто и с фотографией некоторые из нас превратились в лоббистов. Находились и такие члены АА, которые сидели на скамьях рядом с судьями и советовали, кому из пьяниц по списку идти в АА, а кому в тюрьму.

Затем последовали осложнения с деньгами, тоже связанные с нарушением анонимности. К этому времени большинство членов почувствовало, что нам надо прекратить публичный сбор средств на цели АА. Но тем временем предприятие моей знакомой разрослось при поддержке университета. Она испытывала абсолютно оправданную и законную потребность в деньгах. И потребность была большой. Будучи членом АА и заявляя об этом, она просила денег у общественности и прилагала определенные усилия в этом направлении, что и сбивало с толку многих жертвователей. Они думали, что АА занимается вопросами образования или, что АА занимается сбором средств, в то время как этого не было, как не было и таких намерений.

Получилось так, что имя АА было использовано для сбора пожертвований в тот самый момент, когда мы старались объяснить людям, что в деньгах со стороны АА не нуждается.

Видя, что происходит, моя знакомая, действительно чудесный член, постаралась восстановить свою анонимность. Но из-за того, что она уже стала так широко известна, сделать это оказалось весьма непросто. На это ушли годы. Однако она принесла эту жертву, и здесь я хочу выразить ей глубокую благодарность от имени всех нас.

Этот прецедент привел в действие самые разнообразные виды ходатайств по сбору средств со стороны АА: деньги для ферм-вытрезвителей, предприятий по Двенадцатому Шагу, клубов и пансионатов АА и т.п. В основном это начиналось с нарушения анонимности.

После этого мы были потрясены, узнав, что оказались втянутыми в узко партийные вопросы, на этот раз в интересах одного лица. Баллотируюсь на должность в государственном учреждении, один член АА одобрил свою политическую рекламу тем фактом, что он принадлежал к АА и в довершении был трезвым, исполняя обязанности судьи! Поскольку АА было популярным в его штате, он решил, что это поможет ему победить на выборах.

Возможно, лучший из этой серии рассказов тот, где имя АА использовалось для поддержки иска о клевете. Член АА, имя и род занятий которой известны на трех континентах, заполучила письмо, которое по ее мнению наносило вред ее профессиональной репутации. Она считала, что с этим нужно что-то делать. Так же думал и ее

адвокат, тоже член АА. Они полагали, что как общественность, так и АА справедливо вознегодуют, если эти факты предать огласке. Сразу несколько газет на первых полосах расписали, как АА защищает женщину, своего члена, в деле о клевете. Полное имя ее, конечно, было указано. Вскоре после этого известный радиобозреватель повторил это перед 12 миллионами слушателей. Это еще раз доказало, что имя АА могло использоваться в сугубо личных целях. На этот раз в национальном масштабе.

Архивы АА хранят много случаев таких опытов с нарушенной анонимностью. Большинство из них приводит к одним и тем же выводам, из которых следует, что мы, алкоголики, - величайшие рационализаторы в мире; что под предлогом того, что мы делаем великие дела для АА, мы можем через нарушение анонимности возобновить нашу старую разрушительную погоню за личной властью, престижем, общественным признанием и деньгами, то есть за исполнением тех же самых неукротимых желаний, которые, будучи уже однажды неудовлетворенными, послужили поводом для пьянства. Это те самые силы, которые сегодня разрывают на части весь мир. Более того, становится вполне очевидным, что известные нарушители анонимности при их значительном числе способны когда-нибудь завести за собой все наше Содружество в разрушительный тупик.

Поэтому, мы уверены, что если такие силы станут править в нашем Содруестве, то мы погибнем точно так же, как погибали другие сообщества в человеческой истории. Давайте же не будем ни на минуту предполагать, что мы, выздоровевшие алкоголики, намного лучше или сильнее других людей или что поскольку за 20 лет с АА ничего не случилось, то ничего никогда и не может случиться.

Наша действительно большая надежда заключается в том, что наш общий опыт как алкоголиков и как членов АА наконец-то показал нам огромную мощь этих сил в деле саморазрушения. Эти тяжело доставшиеся уроки - залог того, что мы готовы принести любую личную жертву, необходимую для сохранения нашего драгоценного Содруества. Вот почему мы рассматриваем анонимность на уровне отношений с широкой общественностью как основную защиту от самих себя, хранительницу всех наших Традиций и величайший символ самопожертвования.

Конечно, ни одному члену АА нет необходимости соблюдать анонимность перед семьей, друзьями или соседями. Здесь открытость обычно дело хорошее и правильное. Нет особой опасности и тогда, когда мы выступаем на групповых или открытых собраниях АА, при условии, что в прессе не будет указания фамилий.

Но если полные имена и фотографии появляются перед широкой публикой в различных СМИ, то это уже на грани опасности. Именно тут кроется главный спасательный люк, для страшных, разрушительных сил, которые затаились во всех нас. Так вот крышка его может и должна быть всегда закрыта.

Сейчас мы полностью осознаем, что стопроцентная личная анонимность перед общественностью является столь же жизненно необходимой для АА, как и стопроцентная трезвость для жизни каждого члена.

Я говорю это со всей серьезностью; я говорю это потому, что знаю, чем на самом деле является искушение славой и деньгами. Я говорю это потому, что однажды сам был нарушителем анонимности. Я благодарю Бога, что много лет назад голос опыта и призывы мудрых друзей увели меня с опасного пути, по которому я бы мог повести все наше Общество. Так я узнал, что временное или кажущееся хорошее, часто может быть смертельным врагом постоянного лучшего. Когда речь идет о выживании АА, ничего, кроме нашего самого лучшего не может быть достаточно хорошим.

Мы хотим сохранять 100-процентную анонимность по еще одной важной причине, которая часто выпадает из поля зрения. Вместо того чтобы принести нам больше известности, неоднократные нарушения анонимности, служащие личным целям, способны сильно повредить прекрасным отношениям, которые сложились у нас сейчас с прессой и общественностью. Мы можем прийти к негативному отношению к нам прессы и недоверию со стороны общественности.

В течение многих лет средства массовой информации по всему миру с энтузиазмом предавали гласности деятельность АА. Это был нескончаемый поток, хотя ценность содержащихся в нем новостей не всегда этого заслуживала. Редакторы объясняют нам причину этого. Они предоставляют нам дополнительное время и газетные площадки потому, что испытывают полное доверие к АА. Основанием для этого доверия, говорят они, является именно наша постоянная настойчивость в соблюдении личной анонимности на уровне отношений с прессой.

Никогда ранее СМИ и специалисты по отношениям с общественностью не слышали об обществе, которое бы само полностью отказалось от рекламы своих лидеров и членов. Для них это странное и ободряющее новшество всегда служило верным признаком того, что АА стоит на верном пути, что другие точки зрения отсутствуют.

Это, говорят они нам, является основной причиной их ярко выраженной доброжелательности. Вот почему они всегда продолжают

нести всему миру идею АА о выздоровлении.

Если бы мы посредством упущений в вопросах анонимности в конце концов заставили прессу, общественность и предполагаемых членов усомниться в наших мотивах, мы бы наверняка утратили это бесценное достояние и вместе с ним бесчисленное множество новых членов.

В течение длительного времени как доктор Боб, так и я делали все возможное для сохранения и упрочения Традиции анонимности. Незадолго до смерти доктора Боба некоторые из его друзей предложили в память о нем и о его жене Энни возвести монумент или памятник, что-то достойное основателя АА. Доктор Боб с благодарностью отказался. Рассказывая мне потом об этом, он широко улыбнулся и сказал: «Ради всего святого, Билл, почему мы с тобой не можем быть похоронены как все другие люди?»

Летом прошлого года я посетил кладбище в Акроне, где покоятся Боб и Энни. Простой камень на их могиле не говорил ни слова об АА. Меня это тронуло до слез. Не слишком ли далеко зашла в своей анонимности эта чудесная пара, когда твердо отказалась использовать слова «Анонимные Алкоголики» даже на своем могильном камне?

Лично я так не думаю. Я полагаю, что этот величайший и завершающий пример скромности окажется намного более постоянной ценностью для АА, чем любая громкая общественная известность или прекрасный монумент. Нам не нужно ехать в Акрон, штат Огайо, чтобы увидеть памятник доктору Бобу. Истинный монумент доктору Бобу виден всему АА от края до края. Давайте еще раз посмотрим, что на нем написано в действительности... Там всего лишь одно слово, которое вписали мы, члены АА. И это слово - «Жертвенность».



12 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 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, собой и каким-либо другим человеком истинную природу наших заблуждений.
6. Полностью подготовили себя к тому, чтобы Бог избавил нас от всех наших недостатков.
7. Смиренно просили Его исправить наши изъяны.
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.

Самообеспечение: где переплетаются ДУХОВНОСТЬ И ДЕНЬГИ

одобрено Генеральной Конференцией
по обслуживанию А. А.



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*

© 1995 Alcoholics Anonymous World Services, Inc.
All rights reserved
475 Riverside Drive
New York, NY 10115

Revised 1986

Mail address: Box 459, Grand Central Station,
New York, NY 10163

www.aa.org

Все права сохраняются за их владельцем
Адрес Содружества Анонимных Алкоголиков в России:
129128, Москва 128, а/я 33.

Напечатано в России

www.foaa.ru

Самообеспечение:
где переплетаются
духовность и деньги

Самообеспечение: Где переплетаются духовность и деньги

Группы А.А. должны полностью опираться на добровольные пожертвования своих членов.

Мы считаем, что каждой группе следует быстро достичь этой заветной цели; что любое обращение к широкой общественности за средствами с использованием имени А.А. - крайне опасно, будь то обращение от групп, клубов, больницы, или от иных организаций, имеющих лишь косвенное отношение к А.А.. Мы думаем также, что неразумно принимать от кого-либо подарки, обладающие большой стоимостью, или пожертвования, предполагающие какие бы- то ни было обязательства.

Мы также с озабоченностью следим за теми группами А.А., которые продолжают накапливать средства сверх всяких разумных пределов и без какой-либо цели, оправданной для нужд А.А. Опыт неоднократно предостерегал нас, что вернее всего разрушить наше духовное наследие может ни что иное, как бесплодные споры о собственности, деньгах и власти.

Традиция Седьмая
{развернутая форма}

Самообеспечение: Где переплетаются духовность и деньги

«В первый же раз, когда в качестве регионального казначея мне пришлось говорить о финансах на районном собрании, парень из дальнего конца комнаты выкрикнул: «С какой стати ты тут всю дорогу твердишь о деньгах, если эта программа - духовная?!» Парень меня уел, и я не знал, как ему на это ответить.

С самого начала своего существования А.А. всегда сталкивалось с расходами - будь это стоимость кружки кофе или плата за помещение для проведения собраний. На первых порах эти расходы частенько покрывались отдельными членами А.А. или их друзьями не алкоголиками, которые предлагали свои квартиры и гостиные в качестве мест для встреч. Однако по мере того, как расходы А.А. стали превышать щедрость этих людей, его потребность в денежных доходах становилась все более и более очевидной.

Поначалу сооснователю А.А. Биллу У. и некоторым из его первых членов казалось, что единственным путем для выживания Содружества было бы обратиться за финансовой поддержкой к благотворительным организациям или отдельным лицам вне А.А.. Эти «тугие кошельки» могли бы обеспечить средства, столь необходимые нашему Сообществу для проведения жизненно важной работы по Двенадцатому Шагу, то есть, как это виделось первым членам А.А., оплачивать армию получающих зарплату миссионеров, сеть медицинских учреждений и библиотеку для книг, которые они еще, конечно же, обязательно напишут.

Однако, когда первопроходцы А.А. обратились за средствами к одному из потенциальных благодетелей, тот, вместо того чтобы дать денег, помог заложить основы Традиции самообеспечения А.А.: *«Боюсь, что деньги испортят все это дело»,* - ответил им Джон Рокфеллер-младший, в то же время, всячески поддержав деятельность еще неоперившегося Содружества. Это событие стало поворотным пунктом в истории А.А..

По мере того, как реальность высказывания г-на Рокфеллера доходила до сознания членов А.А., и они начали убеждаться в справедливости старой поговорки: *«Кто платит деньги, тот и заказывает музыку»*. Семена Седьмой Традиции дали ростки.

«Нам нельзя жадничать»

С осознанием того, что с целью сохранить свои самостоятельность и независимость АА не должно принимать пожертвований со стороны, приходит понимание, что деньги, необходимые для выживания Содружества, должны поступать от отдельных членов АА и от групп. Как по этому поводу высказался Билл У.: *«Наш духовный образ жизни сохранится в безопасности для будущих поколений, если мы как Общество устоим перед соблазном принимать деньги из внешнего мира. И это возлагает на нас ответственность, которую должен понимать каждый член АА. Нам нельзя жадничать, когда казначей нашей группы пускает по кругу шляпу. Наши группы, наши региональные организации и АА в целом не смогут существовать, если их службы не будут достаточно эффективными, а их счета не будут оплачены.*

Когда мы, столкнувшись с соблазном принять дорогостоящий подарок, все-таки его преодолеем - мы всего лишь остаёмся благодарными. Когда же мы выказываем щедрость, опуская деньги в шляпу, это служит признаком нашей благодарности за проявленное к нам милосердие и свидетельством острого желания поделиться тем, что мы обрели, со все ещё страдающими алкоголиками».

(«Язык сердца», стр.221)



Где переплетаются духовность и деньги

«Самообеспечение начинается с меня, ибо я являюсь частью нас - группы. Мы оплачиваем аренду помещения и коммунальные услуги, покупаем кофе, сладости и литературу АА. Мы оказываем финансовую поддержку своему местному офису, региональному комитету и нашему Бюро Обслуживания в Нью-Йорке (G.S.O.). Если бы не все эти структуры, множество новичков так никогда и не открыли бы для себя чудо АА».

Работа по Двенадцатому Шагу - донесение наших идей до еще одного страдающего алкоголика - жизнетворна для АА. Без неё бы Товарищество захирело и погибло бы. Однако даже на простейшем уровне эта жизненно важная связь между алкоголиками требует затраты времени и денег.

«Начать, хотя бы, с моего собственного наставника Эбби, - пишет Билл У. в книге «Анонимные Алкоголики взрослеют» - Узнав о том, насколько серьезно я пью, он решил меня навестить. Он находился в центре Нью-Йорка, я же был в Бруклине. Одного его решения было бы недостаточно - он должен был предпринять действия и при этом потратить деньги.

Сначала он позвонил мне, а после этого сел в метро, итого - десять центов. Духовность и деньги начали переплетаться еще на уровне телефонной будки и поездки на метро. Одно без другого вообще ни к чему бы не привело.

Именно тогда и именно там Эбби установил принцип, что АА в действии требует жертвовать много времени и немного денег».

«Платить по счетам»

«И все-таки, каким же образом службы АА, всемирные, региональные, местные, укладываются в схему нашего Содружества? - спрашивал Билл в статье из журнала «АА Грейпвайн» за октябрь 1967 года. - почему мы должны обеспечивать их работоспособность деньгами?»

По мнению Билла: «Ответ достаточно прост. Каждая отдельная служба АА создана для того, чтобы работа по Двенадцатому Шагу велась как можно шире и лучше, будь это место, где собирается группа или интергруппа, офис центральной службы или Штаб-квартира

Всемирной службы АА.

Будучи не столь уж и дорогостоящими эти службы, в то же время, абсолютно необходимы для нашего постоянного роста - нашего выживания как Товарищества. Оплата их расходов является нашей коллективной обязанностью, равно возложенной на всех нас. То, что мы поддерживаем эти службы, фактически означает признание с нашей стороны необходимости, чтобы АА повсюду работало в полную силу, и что согласно Традиции о самообеспечении - *нам всем следует платить по счетам*».

Как в этом могут участвовать группы?

Для того, чтобы оказать помощь в финансовой поддержке жизненно необходимых служб А.А., Конференция по Обслуживанию предлагает каждой самостоятельной группе на основе мнения хорошо информированного группового сознания одобрить конкретную схему распределения пожертвований, составленную не в ущерб материальному положению группы.

Позаботившись об оплате своих основных расходов (аренда, кофе, литература А.А. и местные издания), группа может принять решение нести наши идеи дальше, отсылая деньги в следующие службы А.А.:

- **Местную службу**, которая имеет дело непосредственно с группами и выражает групповое сознание на региональных ассамблеях, являясь связующим звеном между региональными делегатами и представителями групп по обслуживанию.

- **Региональный комитет**, который осуществляет жизненно необходимую деятельность А.А. в большом регионе; посылает делегата на ежегодную Конференцию; созывает региональные ассамблеи, с целью выявить потребности Содружества; обеспечивает информацию на всех уровнях обслуживания.

- **Местную интергруппу или центральный офис**, которые могут обеспечивать: работу информационной телефонной службы для работы по Двенадцатому Шагу и для ответов на иные запросы; координацию деятельности групп,- распространение литературы А.А.; работу в медицинских учреждениях; информацию общественности и сотрудничество с местными органами власти.

- **GS0 А.А.**, которое является хранилищем всей информации об А.А. и поддерживает связь с членами и группами А.А. во всем мире; публикует литературу А.А.; делится опытом и информацией об А.А. со специалистами и другими заинтересованными лицами.

Чьё это дело?

«Парадокс А.А. заключается в том, что финансовая независимость и обеспечение нашего Содружества алкоголиками и лишь самими алкоголиками, не только повышает значение А.А. для каждого из нас, но и стимулирует наше участие в своем же собственном выздоровлении... ...А.А. - это наше дело, от групповой кассы до балансовых отчетов GSO».

Деньги никогда не являлись условием для членства в А.А., и, чтобы так продолжалось и дальше, на всех облеченных доверием слуг А.А. возлагается задача: повсюду и неустанно информировать группы и отдельных членов о значении самообеспечения для Содружества и о невозможности обойтись без добровольных пожертвований.

Многие группы, стремясь к тому, чтобы их групповое сознание было информированным, обращаются за теми или иными сведениями о финансах АА к своим представителям по обслуживанию или казначеям. Многие обнаруживают, что участие в местных, региональных и общих служебных мероприятиях А.А. является хорошим источником информации о финансовых нуждах Содружества. Ну, а денежные дела в GSO являются открытой книгой для каждого, поскольку краткие финансовые отчеты публикуются ежеквартально, а полный годовой отчет издается в «Итоговом докладе Конференции».

Подводя черту

«Теперь, когда мы обрели в А.А. трезвость, слово опора у нас связано с такими понятиями, как люди, обмен опытом, самоуважение, признательность, и с тем, что нам дана привилегия не брать, а отдавать в материальном смысле».

Несмотря на то, что Содружество так или иначе всегда сталкивалось лицом с проблемами денег, собственности или престижа, благодаря мудрости Седьмой Традиции, мы никогда не уходили в сторону от нашей главной цели — донести идеи Содружества до все еще страдающего алкоголика, где бы он или она не находились. Это является основополагающим в работе Анонимных Алкоголиков, и, чтобы иметь уверенность в том, что А.А. всегда будет готово протянуть руку помощи, деньги и духовность должны продолжать переплетаться. И за это — отвечаем мы все.

Ответы на некоторые вопросы о финансах АА.

В. Что такое «разумный резерв»?

О. На уровне группы это, обычно, означает сумму, приблизительно равную ее двухмесячным расходам. Она может быть использована, чтобы помочь группе преодолеть какие-либо непредвиденные обстоятельства. Местные и региональные службы, центральные офисы и интергруппы также имеют разумные резервные фонды, необходимые на покрытие их текущих расходов в течение определенного времени.

В. Есть ли «разумный резерв» у GSO?

О. В 1954 году Совет Попечителей создал резервный фонд, главное назначение которого, служить источником финансовых ресурсов, необходимых для бесперебойной работы в течение приблизительно года жизненно важных служб GSO и журнала «А.А. Грейпвайн», в случае непредвиденного и значительного уменьшения нормальных денежных поступлений в организацию.

В. Существует ли верхний предел для добровольных пожертвований в GSO?

О. Да, существует и равен 3000\$ в год.

В. Могут ли люди завещать свои деньги А.А.?

О. Пожертвования по завещанию принимаются только от членов А.А., только в единовременном порядке и не должны превышать 3000\$ США.

В. Может ли группа иметь слишком большую сумму денег?

О. Как указано в развернутой форме VII традиции: «Мы также с озабоченностью следим за теми группами А.А., которые продолжают накапливать средства вне всяких разумных пределов и без какой-либо оправданной для нужд А.А. цели. Опыт неоднократно предостерегал нас, что вернее всего может разрушить наше духовное наследие ни что иное, как бесплодные споры о собственности, деньгах и власти».

В. Кто распоряжается пожертвованиями от групп, поступающими в GSO?

О. Финансовый комитет Совета Обслуживания А.А. проводит ежеквартальные заседания, где рассматривается и утверждается бюджет и ревизионные отчеты GSO. Совет директоров корпорации «Всемирные Службы А.А.» (А.А.W.S.) заседает ежемесячно и осуществляет непосредственный контроль за приходом и расходом средств.

Ежегодная Конференция А.А. рассматривает финансовые вопросы А.А. через свой собственный Финансовый комитет.

Финансовые дела А.А. - это «открытая книга». Краткий отчет, об этом публикуется в каждом номере информационного издания «Квартальный доклад», полный отчет можно найти в «Итоговом докладе Конференции». Сами же бухгалтерские книги доступны в GSO для ознакомления в любое время.

Кто распоряжается остальной долей наших групповых пожертвований?

В основном денежными фондами интергрупп или центральных офисов распоряжаются независимые комитеты, состоящие из представителей тех групп, которым они служат.

У местных или региональных служб обычно есть добровольные казначеи, которые и занимаются средствами от групповых пожертвований.

В. Каким образом отдельный член А.А. может передать пожертвование в GSO?

О. Например, на свой день рождения в А.А. пожертвовать по одному доллару за каждый год трезвости, или сколько он пожелает (до 3000\$). Можно попросить это сделать через группу.

В. Существуют ли другие виды пожертвований?

О. Специальные пожертвования: средства, полученные от конвенций, конференций, ужинов, региональных форумов и так далее (на эти пожертвования нет никаких ограничений).



В. Все ли группы передают пожертвования в службы А.А.?

О. Нет. Пожертвования делаются исключительно добровольно, а некоторые группы после выплаты денег на свои основные нужды попросту не могут себе позволить дополнительные траты. Кроме того, существуют группы, которые по каким-то причинам решают не участвовать в широко разбросанной сети самообеспечения. Тем не менее, эти группы по их желанию всегда получают основную помощь в местных или региональных службах и интергруппах. Кроме того, они всегда могут зарегистрироваться в GSO, где получают ту же основную помощь, что и остальные группы А.А.. В 2006 и 2007 годах количество вносивших пожертвования групп из числа всех зарегистрированных составило соответственно 45.5% и 45.2%.

В На что уходят пожертвования в GSO?

О Из каждого пожертвованного доллара 33 цента уходят на обслуживание групп (включая издание вестника «Box 4-5-9», справочников А.А., служебной литературы на английском, французском и испанском языках, канцелярские и почтовые расходы); 5 центов идут на информацию общественности; 5 центов - на сотрудничество с административными органами; 2 цента - на деятельность в лечебных учреждениях; 5 центов - на деятельность в исправительных учреждениях; 10 центов - на одиночек; 7 центов - на международные службы; 12 центов - на проведение Конференции по Обслуживанию А.А.; 7 центов - на региональные форумы; 10 центов- на Архив и 7 центов - на обеспечение деятельности Совета.

В. Во что обходятся основные услуги GSO из расчета на группу?

О. К концу 2007 года ежегодные расходы на каждую группу составляли 146 долларов, в то время как пожертвований в среднем поступало по 112 долларов от группы. Разница между этими двумя суммами покрывалась из доходов от издания литературы А.А..

В. У моей группы не так уж много денег. Не будет ли лучше подождать, когда мы сможем себе позволить пожертвовать ощутимую сумму, а пока ничего не посылать?

О. В духе участия в делах А.А. никакое пожертвование на донесение наших идей не может быть слишком маленьким. Билл У. говорил о нашей «коллективной ответственности» за обеспечение служб А.А.. Если бы все ждали, пока у них наберется «ощутимая» сумма, то более чем вероятно, что счета А.А. так никогда и не были бы оплачены.

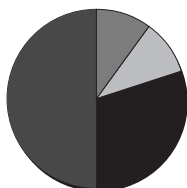
В. Не идут ли все деньги А.А. в один котел? Иными словами, когда пожертвования нашей группы попадают в центральный

офис (интергруппу), не распределяются ли они потом поровну между местными или региональными службами и GSO?

О. Нет. Каждое подразделение А.А. - группа, местная или региональная службы, центральный офис или GSO - осуществляют деятельность, присущую только каждой из них, и являются автономными. Каждая функционирует отдельно от других.

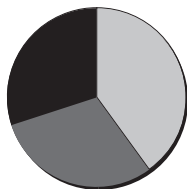
Примеры распределения пожертвований групп в службы А.А..

Распределение денежных средств групп, поддерживающих четыре службы А.А.:



10% - в местную службу
10% - в региональный комитет
30% - G.S.O.
50% - в интергруппу или центральный офис

Если нет Интергруппы или Центрального офиса денежные средства распределяются для поддержки трех служб А.А.:



40%- в местную службу
30% - в региональный комитет
30% - G.S.O.

В. Каким образом должна быть информирована группа, чтобы избежать неразумного распределения денежных средств?

О. Примером может служить следующий план:

План распределения расходов группы _____

(название группы)

Обслуживание группы _____

Местный комитет _____%

Региональный комитет _____%

G.S.O. _____%

Интергруппа / Центральный офис _____%

Другое _____%

Другое _____%

В. Куда мне следует отсылать пожертвования?

О. Для отправки денег в GSO оформляйте чеки, пригодные к зачислению на счет General Fund и отсылайте по адресу:

General Service Office

P.O. Box 459

Grand Central Station

New York, NY 10163, USA

Для того же, чтобы перевести пожертвования в другие обслуживающие структуры А.А., свяжитесь со своими местными или региональными комитетами, местной интергруппой или обратитесь в:

Фонд Обслуживания А.А. Российской Федерации.

Банковские реквизиты ФООА

ИНН 7725139531 /КПП 772501001

Счёт № 40703810038330100622 в Сбербанк России, г. Москва

к/с 30101810400000000225

Лефортовское отделение № 6901, г.Москва БИК 044525225

для корреспонденции –

129128 РФ, г. Москва, а/я 33

ФО А.А. РФ высылает наложенным платежом литературу (книги, брошюры, буклеты) А.А.

Заказ на литературу можно оформить на сайте: www.foaa.ru

Билл У.

Завет о Служении А.А. Лидерство в А.А.

одобрено Генеральной Конференцией
по обслуживанию А. А.



Одобрено Генеральной Конференцией по обслуживанию АА.

Билл У.

Завет о служении в АА

Лидерство в АА

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*

© 1969 Alcoholics Anonymous World Services, Inc.
All rights reserved
475 Riverside Drive
New York, NY 10115

Revised 1986

Mail address: Box 459, Grand Central Station,
New York, NY 10163

www.aa.org

Все права сохраняются за их владельцем
Адрес Содружества Анонимных Алкоголиков в России:
129128, Москва 128, а/я 33.

Напечатано в России

www.foaa.ru

Завет о служении в АА

Билл У.

Наш Двенадцатый Шаг - донесение смысла наших идей до других людей - является основным из видов служения в Содружестве АА. В этом заключается наша главная цель и смысл нашего существования. Следовательно, АА представляет собой нечто большее, чем просто набор принципов, - это общество для алкоголиков, которые активно работают. Мы должны доносить наши идеи, иначе мы можем дать слабину сами, а те, до кого не дошли наши истины, могут просто умереть.

Таким образом, служением в АА является всё, что могло бы способствовать оказанию помощи нашему страдающему брату: начиная от собственно самого Двенадцатого Шага, или десяти-минутного телефонного звонка и чашки кофе на собрании и кончая офисами по обслуживанию АА, которые работают на национальном или международном уровнях. Общим итогом всей этой деятельности и является наш Третий Завет - Служение.

В понятие служение входят помещения для собраний, сотрудничество с медицинскими учреждениями, офисы интергрупп; оно подразумевает издание книг, брошюр и донесение верной информации о Содружестве в любых формах. Служение также призывает к созданию комитетов, выбору делегатов, попечителей и созыву конференций. И не стоит забывать, что для осуществления служения необходимы добровольные пожертвования от членов и структур нашего Содружества.

Жизненно важно для роста АА

Служение, осуществляемое отдельными людьми, группами, регионами или АА в целом, имеет исключительно важное, жизненное значение для нашего существования и роста. Точно также нам нельзя и упростить АА, отказавшись от подобных служб. Тем самым мы бы только напросились на осложнения и на разброд.

Поэтому, в отношении каждой конкретной службы мы задаем себе только один вопрос: «Действительно ли эта служба необходима?» И если это именно так, мы должны её всячески поддерживать, иначе наша миссия в отношении тех, кто нуждается и ищет АА, так и останется невыполненной.

Наиболее жизненно важными службами в АА, что однако меньше всего понимают, являются те из них, которые делают возможным существование АА как единого целого, а именно: General Service Office (GSO) или Бюро обслуживания; AA World Services Inc. (A.A.W.S.) или Всемирная Служба АА; журнал AA Grapevine, Inc или «Грейп-

вайн», а также наш Совет Попечителей (The Trustees' Board), официально известный как Совет Обслуживания General Service Board, GSB). С давних пор наличие единства у АА во всем мире и в значительной мере рост Содружества напрямую прослеживается к этому созвездию жизнеобеспечивающих структур.

До 1950 года эти всеобщие службы держались на нескольких энтузиастах и старожилах АА, на наших немногих друзьях неалкоголиках, на докторе Бобе и мне. Все годы мдаденчества АА мы, старое поколение, являлись сами себя назначившими попечителями Анонимных Алкоголиков.

Содружество готово взять ответственность

К 1950 году мы поняли, что АА повзрослело, что наше Содружество может и готово снять с нас эту ответственность. Имелась и другая причина для безотлагательных перемен. Поскольку мы, старожилы, не смогли бы жить вечно, появились бы новые попечители, которые стали бы практически неизвестны в группах, распространившихся теперь по всему свету. Будущие попечители вероятно не смогли бы работать в одиночку, без прямой связи с АА.

Это означало, что мы должны были создать конференцию, представляющую всех членов АА, которая смогла бы ежегодно встречаться с нашим советом попечителей в Нью-Йорке, и, таким образом, приняла бы на себя непосредственную ответственность за соблюдение Традиций АА и за управление основными делами наших служб. В противном случае, практически никому не известный совет обслуживания и слишком плохо понимаемая деятельность наших центральных служб однажды наверняка очутилась бы перед лицом полного краха.

Предположим, наши будущие попечители, действуя полностью по своему усмотрению, совершат серьёзную ошибку. Или предположим, что, не имея связи с АА, они попытались бы выступить от нашего имени в сложный или кризисный момент. Если АА как целое не будет их непосредственно направлять, каким образом они смогли бы всё это осуществить? В этом случае крах наших центральных служб стал бы неизбежен. И если бы при таком положении наши всемирные службы развалились, то каким тогда образом их можно было бы вообще восстановить?

Вот, вкратце, те причины, которые привели к созданию Конференции по Обслуживанию Анонимных Алкоголиков. Ниже я опишу поподробней события, ставшие теперь уже историей АА.

Совещательный орган, известный как Конференция, состоит из выборных представителей из числа региональных делегатов каждого из регионов США и Канады - сейчас их около 90 человек, а также попечителей, директоров A.A.W.S., AA Grapevine и штатных сотрудников этих структур числом около 40 человек или более. Первое ежегодное собрание Конференции состоялось в 1951 году. С тех пор оно проходит каждый год в апреле в городе Нью-Йорке. Конференция имела колоссальный успех и установила рекорд по количеству рекомендаций, которые исправно служили Содружеству в последующие годы роста и развития.

Основные моменты истории служб АА

Вернёмся к началу: однажды в 1937 году в доме доктора Боба в городе Акрон мы с ним оценили итоги более чем двухлетней работы. В первый раз мы увидели, что для алкоголиков возможно полное выздоровление. Тогда у нас имелись две маленькие, но постоянные группы в Акроне и Нью-Йорке и, вдобавок, несколько человек, разбросанных по разным местам. Каким образом эти несколько выздоровевших могли бы поведать миллионам алкоголиков во всем мире об этой великой новости? Вот в чём заключался весь вопрос.

Позднее, мы с доктором Бобом встретились с восемнадцатью членами группы из Акрона в доме Т. Генри Уильямса, нашего верного друга неалкоголика. Часть членов группы в Акроне всё ещё считали, что мы должны ограничиться устной работой, однако большинство склонялось к тому, что теперь нам нужны свои больницы с оплачиваемым персоналом, но, что прежде всего, нужна была книга для других алкоголиков, которая объясняла бы наши методы и результаты. На это потребовались бы значительные деньги - возможно даже миллионы. (Тогда нам было ещё невдомёк, что эти миллионы разрушили бы нас скорее, чем отсутствие каких-либо денег вообще.) Поэтому собрание в Акроне уполномочило меня начинать сбор средств по возвращении в Нью-Йорк. Приехав домой, я встретил полное согласие с этой идеей и у нью-йоркской группы. Некоторые из нас сразу же принялись за работу.

Денежные трудности АА на раннем этапе

Через моего шурина, доктора Л.В. Стронга-младшего, единственного оставшегося у меня друга и поверенного в худшие дни моего пьянства мы установили связь с Уиллардом Ричардсоном, другом

и давним компаньоном семьи Рокфеллеров. Господин Ричардсон сразу же загорелся идеей и заинтересовал группу своих друзей. Зимой 1937 года, в офисе господина Джона Д. Рокфеллера-младшего было проведено собрание. Среди присутствующих были господин Ричардсон со своей группой, доктор Уильям Силкуорт, алкоголики из Акрона и Нью-Йорка и мы с доктором Бобом. После долгого обсуждения мы убедили наших новых друзей, что нам настоятельно требуются деньги и, к тому же, немалые.

Один из них, Фрэнк Эймс, вскоре отправился в Акрон в начале 1938 года, чтобы ознакомиться с местной группой. Он вернулся с весьма оптимистическим докладом, который г-н Ричардсон тут же и представил Джону Рокфеллеру. Хотя этот доклад и произвёл на него впечатление, г-н Рокфеллер отказался предоставить большую сумму, опасаясь излишней профессионализации АА. Однако 5 тысяч долларов он всё же пожертвовал. Эта сумма пошла на то, чтобы помочь нам с доктором Бобом продержаться на протяжении 1938 года. Мы были всё так же далеки от больниц, книг, миссий, и больших денег. В тот момент решение Рокфеллера выглядело слишком жёстким, но это стало, пожалуй, одним из самых значительных прорывов, когда-либо случавшихся с АА.

Несмотря на мнение г-на Рокфеллера, мы продолжали убеждать его друзей в том, что нам совершенно необходимы деньги. В конце концов, они согласились с тем, что нам действительно нужны дополнительные средства, по крайней мере на то, чтобы их хватило на подготовку учебника о наших методах и опыте работы.

В конце весны 1938 года я подготовил материал, который теперь составляет первые две главы книги «Анонимные Алкоголики». Размноженные на мимеографе копии этих глав вошли в проспект, предназначенный для нашей «безнадёжной» кампании по сбору средств. На совещаниях, проводимых тогда почти каждый месяц, наши друзья неалкоголики, сочувствовали нашим неудачам. Примерно половина из тех пяти тысяч долларов, что нам выдал г-н Рокфеллер, ушла на выплаты по закладной за дом доктора Боба. Поделённый между нами остаток должен был, конечно же, очень скоро иссякнуть. Наши перспективы были явно нерадостными.

АА издаёт само себя

Тогда Фрэнк Эймс вспомнил о своем старом друге, Юджине Эксмани, редакторе религиозного отдела в издательстве «Харперс». Он отправил меня в «Харперс», и я показал господину Эксмани две

главы планируемой нами книги. К моей радости они произвели впечатление на господина Эксмана. Он сказал, что «Харперс» могло бы выплатить мне авансом гонорар в 1 500 долларов, чтобы я закончил работу. В той ситуации 1 500 долларов казались целой кучей денег.

Однако наш энтузиазм от этого предложения быстро поиссаяк. По окончании работы над книгой мы остались бы должны «Харперс» 1 500 долларов. И если к тому времени АА приобрело бы, как мы надеялись, огромную известность, то на что же мы сможем нанять помощников, которые стали бы отвечать на запросы - возможно, на тысячи запросов - которые начали бы к нам поступать?

Была и ещё одна серьёзная проблема. Наша книга могла стать основной для АА, а право собственности на нее осталось бы в чужих руках. Было очевидно, что наше Общество должно само печатать и владеть своей литературой. Никакое, даже самое хорошее издательство, не должно было владеть нашим лучшим достоянием.

Тогда двое из нас купили упаковку чистых бланков для акций и написали на них: «Издательские Работы, номинал 25 долларов.» Мой друг Хэнк П. и я предлагали акции новой нью-йоркской книжной компании алкоголикам и их друзьям. В ответ те только смеялись над ними. Кто же станет покупать акции книги, которая ещё даже не написана, говорили они!

И всё же этих сомневающихся покупателей надо было каким-то образом убедить. Тогда мы обратились к главному редактору Ридерз Дайджест и рассказали ему историю нашего развивающегося Общества и о его будущей книге. Идея ему очень понравилась, и он предложил весной 1939 года, когда книга по нашим расчётам должна была быть готовой, опубликовать в Ридерз Дайджест статью об АА, конечно же упомянув и о новой книге.

Это-то и послужило тем аргументом, который был нам так необходим для сбыта акций. С такой поддержкой книга должна будет продаваться вагонами. Мы не могли промахнуться. Алкоголики в Нью-Йорке и их друзья сразу же изменили свое отношение к акциям «Издательских работ». Они начали их покупать, но по большей части - в рассрочку.

Рут Хок, наша секретарша неалкоголик, печатала под мою медленную диктовку главы для новой книги. Ожесточённые споры по поводу этих набросков, и о том, что должно в них войти, стали основной темой собраний групп в Нью-Йорке и Акроне на долгие месяцы. Я уже выступал в большей степени судьей, нежели чем автором. Тем временем, алкоголики из Акрона и Нью-Йорка и пара человек из Кливленда начали писать свои истории - всего их получилось 28.

Когда работа над книгой подходила к концу, мы посетили главного редактора Ридерз Дайджест и попросили его об обещанной статье. Он посмотрел на нас в замешательстве, с трудом вспоминая, кто мы такие. И тут нас ожидал удар: он рассказал нам, как несколько месяцев назад он представил наше предложение на рассмотрение в редколлегию, и как оно было отклонено. С превеликими извинениями он признался, что совершенно забыл нам об этом сообщить. Известие повергло нас в шок. Ведь к тому времени мы с оптимизмом заказали 5 000 экземпляров новой книги в основном без предоплаты. Издатель тоже рассчитывал на Ридерз Дайджест. Вскоре на его складе появится 5 000 книг, а покупателей на них не найдётся.

Наконец в апреле 1939 года, книга, вышла в свет. Нам удалось напечатать отзыв в «Нью-Йорк Таймс», и ещё один, очень хороший, дал нам доктор Гарри Эмерсон Фосдик, но за этим ничего не последовало. Спроса на книгу попросту не было. Мы были по уши в долгах. В Ньюарке в офисе, где мы работали, появился шериф, а арендодатель продал дом, в котором жили мы с Луис. Нас с ней выкинули на улицу, после чего мы жили на попечении у друзей по АА.

Как мы пережили лето 1939 года, я не совсем понимаю. Хэнку П. пришлось подыскать себе работу. Преданная Рут принимала в качестве зарплаты акции прогоревшей книжной компании. Один из друзей по АА предоставил нам свою дачу, другой машину.

АА сообщает о себе

Первый перелом наступил в сентябре 1939 года. Журнал «Либерти», возглавляемый тогда нашим будущим большим другом Файтоном Урслером, опубликовал статью «Алкоголики и Бог», написанную Моррисом Марки. Последовал мгновенный отклик. К нам пришло порядка восьмисот писем от алкоголиков и их семей. Отвечая на каждое из них, Рут вкладывала в конверт проспект о новой книге «Анонимные Алкоголики». Потихоньку книга начала расходиться. Затем несколько статей об АА были опубликованы в журнале «Кливленд Плейн Дилер». Кливлендские группы сразу же разрослись до нескольких сотен членов. Книг продавалось всё больше. Так, потихоньку полегоньку, мы проскочили через этот рискованный год.

Господин Рокфеллер не давал о себе знать с начала 1938 года. Однако в 1940 году он объявился вновь при самых волнующих обстоятельствах. Его друг, господин Ричардсон, пришел на заседание попечителей. С широкой улыбкой он объявил, что господин Рокфеллер

хочет дать обед в честь АА. Список приглашенных представлял собой внушительное собрание знаменитостей. Мы подсчитали, что сложенные вместе их состояния потянули бы на миллиард долларов.

Обед состоялся в начале февраля в клубе «Нью-Йорк Юнион Лиг». Доктор Фосдик, а также доктор Фостер Кеннеди, известный невролог, высказались о пользе АА. Некоторые члены групп из Акрона и Нью-Йорка, рассажены за столиками среди знаменитостей, отвечали на их вопросы. По ходу встречи теплота и заинтересованность все возрастали. Вот оно, подумали мы, - наши денежные проблемы разрешены!

Но тут поднялся Нельсон Рокфеллер и выступил от имени своего отца, который в то время был болен. По его словам, отец был очень рад тому, что собравшиеся на приеме увидели в новом Обществе АА многообещающее начинание. Отец редко, продолжил он, проявлял еще большую заинтересованность к чему бы то ни было. Однако, поскольку АА работает на чисто добровольных началах, когда один человек просто доносит весть до другого, очевидно, что это не требует денег, или требует очень немного. Услышав это замечание, мы совсем пали духом. Когда г-н Рокфеллер закончил свою речь, все эти миллиардеры встали и вышли, не оставив после себя ни цента.

На следующий день Джон Рокфеллер-младший написал все тем, кто присутствовал на приеме, и даже тем, кого там не было. Он вновь подтверждал свою полную уверенность и большой интерес. В конце письма он невзначай заметил, что передает АА 1 000 долларов!

Только много времени спустя мы по-настоящему поняли, что же сделал для нас господин Рокфеллер на самом деле. Рискуя вызвать насмешки в свой адрес, он выступил против остального мира и восприимчив к крупным денежным вливаниям в крохотное общество не сдающихся алкоголиков. Ради этих безвестных людей он подставил себя под удар. Мудро расходуя собственные деньги, которые он дал нам безвозмездно, именно тогда и таким образом он спас нас от несчастий, связанных с управлением собственностью и коммерциализацией. Трудно было бы сделать что-то большее.

АА вырастает до двух тысяч членов

В итоге, к концу 1940 года число членов АА резко выросло до двух тысяч. Доктор Боб и я начали получать по 30 долларов в неделю из пожертвований, собранных на приеме. Это здорово облегчило

нам жизнь. Мы с Луис поселились в небольшенькой комнатухе в помещении клуба АА на 24-ой Вест-Стрит в Манхэттене.

Самым замечательным было то, что возросшие продажи книги позволили создать общенациональную штаб-квартиру. Мы переехали из Ньюарка, штат Нью-Джерси, где была написана книга «Анонимные Алкоголики», на улицу Визи, немного севернее от района Уолл-Стрит в Нью-Йорке. Мы заняли скромный двухкомнатный офис в деловой части города напротив почтового отделения на Черч-Стрит. Там уже был наготове знаменитый а/я 658 в ожидании тысяч отчаянных запросов в наш адрес. На то время Рут (хотя и не была алкоголиком) стала первым общенациональным секретарем АА, а я - чем-то вроде подручного в Офисе.

На протяжении всего 40-го года продажа книг была единственным источником дохода в центре. Каждый цент шел на оплату работы для АА. На все просьбы о помощи мы отвечали тёплыми личными письмами. Когда алкоголики или их семьи проявляли продолжительный интерес, мы заводили переписку. С помощью этих писем и книги «Анонимные Алкоголики» начали формироваться новые группы.

Начало обслуживания групп

Ещё более важным было то, что у нас были списки проектов для городов и посёлков в США и Канаде. Мы передавали эти списки направляющимся в поездки бизнесменам, членам уже созданных групп АА. С помощью этих курьеров мы поддерживали постоянные контакты, и они же стали организовывать все новые и новые группы. Для большего удобства наших путешественников мы выпустили справочник групп (директорию).

Неожиданным образом это добавило нам работы. Так как вновь созданные группы редко общались со своими разъезжающими наставниками, они стали обращаться за помощью в разрешении своих многочисленных проблем в наш Офис в Нью-Йорке. По почте мы передавали им опыт более старых групп. Немного позже, как мы увидим, это стало основным видом обслуживания. Тем временем некоторые из держателей акций книжной компании «Издательские работы» стали проявлять беспокойство. Они жаловались на то, что все доходы от книги шли на оплату работы в Офисе АА. Когда, если это вообще произойдет, они получают назад свои деньги? Мы также понимали, что книга «Анонимные Алкоголики» должна теперь стать собственностью АА в целом. На тот момент 1/3 книги принадлежала 49 акционером, 1/3 - моему другу Хэнку П., а остаток - мне.

Первым делом мы провели аудиторскую проверку компании, а затем сделали «Издательские работы» официальным юридическим лицом. Хэнк П. и я передали наши акции Фонду Алкоголиков (как тогда назывался совет попечителей). Это была та часть акций, которые мы получили в качестве платы за свои услуги. Однако остальные 49 акционеров вложили в них реальные деньги. Им надо было платить, и при этом - наличными. И откуда нам было взять столько денег? Необходимая помощь объявилась в лице А. Лероя Чипмена. Он также являлся одним из друзей и помощников Джона Д. Рокфеллера и недавно стал попечителем нашего Фонда. Он убедил г-на Рокфеллера, двоих своих сыновей и некоторых гостей приёма одолжить Фонду 8 000\$. Эти деньги сразу же пошли на оплату 2 500\$ долга Чарльзу Таунзу, других непредвиденных долгов, а также позволили выкупить не принадлежавшую нам часть акций. Через два года книга «Анонимные Алкоголики» стала распродаваться настолько хорошо, что мы смогли выплатить господину Рокфеллеру весь этот долг.

Взгляд Джека Александра на АА

Весна 1941 года принесла нам сногсшибательный успех. Газета «Сатердей Ивнинг Пост» решила опубликовать материал об АА. Статью поручили написать одному из ведущих журналистов - Джеку Александру. Только что закончив статью о рэкетирах из Нью-Джерси, Джек поначалу отнёсся к нам иронически насмешливо. Однако очень скоро он стал «новообращённым», хотя сам и не являлся алкоголиком. Работая с утра до ночи, он провёл с нами целый месяц. Доктор Боб, я и старейшие члены первых групп АА в Нью-Йорке, Акроне, Кливленде, Филадельфии и Чикаго првели с ним немеренные часы. Когда он прочувствовал АА «до мозга костей», он написал статью, которая потрясла и самих пьющих, и их семьи по всей стране. Это была центральная статья в номере «Сатердей Ивнинг Пост» за 1 марта 1941 года.

На нас обрушился целый поток писем от алкоголиков и их семей. В Офис в Нью-Йорке пришло шесть тысяч писем. Поначалу мы выбирали письма наобум, попеременно смеясь и плача над ними. Как же можно было ответить на все эти разрывающие душу письма? Было совершенно очевидно, что только вдвоём с Рут мы бы с этой задачей точно не справились. Отделаться формальными письмами было бы недостаточно. К каждому письму был необходим индивидуальный с пониманием подход.

А не помогут ли нам сами группы АА? Хотя мы никогда их ни о чем

не просили, но если помощь нам и входила в чьи-то обязанности, то уж они-то должны были сделать это в первую очередь. Необходимо было проделать огромную работу по Двенадцатому Шагу и сделать ее надо было быстро.

Мы рассказали обо всем группам, и они отозвались. В то время добровольные пожертвования на каждого участника составляли один доллар в год. Попечители фонда согласились присматривать за этими средствами, поместив их на специальный банковский счёт с примечанием: «Только для использования на работу Офиса АА».

Начав 1941 год с двумя тысячами членов, мы закончили его с восемью. Именно это являлось мерой того вклада, который внесла статья в «Сатердей Ивнинг Пост». И это было лишь началом несчетного количества писем с просьбами о помощи как от отдельных лиц, так и от групп со всего света, которые продолжают поступать в G.S.O. и по сей день.

Эта поразительная экспансия повлекла за собой еще одну проблему, и очень серьезную. Теперь мы стали центром внимания в стране, и нам надо было начинать иметь дело с общественностью на более широком уровне. Недоброжелательное отношение могло бы затормозить наш рост и даже остановить его. В то же время стабильный общественный энтузиазм смог бы расширить наши ряды до границ, о которых мы и не мечтали. Статья в «Сатердей Ивнинг Пост» это показала: найти правильный подход в вопросах общения с широкой общественностью было долгим делом. Методом проб и ошибок, порой весьма болезненных, были выявлены пути и способы, подходившие нам лучше всего. Наиболее важные из них содержатся сегодня в Традициях АА. Стопроцентная анонимность на общественном уровне, отказ от предоставления имени АА для использования в любых целях, не являющихся целями АА, какими бы благими они не были, никакой поддержки и объединения со сторонними организациями, единственность цели в АА, отсутствие коммерциализации, принцип разъяснения, а не агитации в отношениях с широкой общественностью - все это уроки, извлечённые из наших ошибок.

Обслуживание АА в целом

Мы проследили историю Фонда книги АА и других изданий, мы рассказали о том, как отвечали на множество просьб о помощи, как помогали группам решать их проблемы, как начинались наши хорошие отношения с широкой общественностью и как всё это

становилось частью растущего обслуживания АА. Наконец-то наше Общество начинало функционировать как единое целое.

И период с 1941 по 1945 годы принёс с собой дальнейшее развитие. Офис, работавший на Визи-стрит, перебрался в Нью-Йорк на Ленсингтон-авеню, напротив Центрального вокзала. С того момента, как мы туда переехали, нас стали осаждать посетители, которые впервые начали видеть в АА мечту всего мира.

Из-за быстрого роста АА, появилась необходимость расширять и G.S.O. Для работы в Офисе привлекалось всё больше алкоголиков. По мере разделения между ними обязанностей, стали создаваться отделы. Сегодня их в Офисе предостаточно: отдел по работе с группами, отделы международных отношений и отношений с общественностью, отделы по организации Конференции АА, управления делами Офиса, служба рассылки, бухгалтерия, стенографический отдел и специальные службы для работы в тюрьмах, больницах и с одиночками.

Именно их опыта переписки и увеличивающегося объема работы с общественностью и возникли основные идеи для наших Традиций. В конце 1945 года один хороший друг АА предложил обобщить весь этот огромный опыт в достаточно сформулированных общих принципах, которые предлагали бы проверенные решения ко всем проблемам АА, возникающим в жизни, в совместной работе и отношениях АА с окружающим миром.

Если бы мы уверенно ориентировались в таких понятиях как условия членства, независимость группы, единство цели, отказ от финансирования сторонними организациями, коммерциализации и анонимности в нескольких её аспектах, тогда бы такой кодекс принципов был бы написан. Конечно же эти традиции никогда не были бы возведены в ранг закона или правил, но они могли бы служить надёжным пособием для наших попечителей, для работников центральных структур по обслуживанию, а в особенности - для групп с болезнями роста.

Нам, трудившимся в центральной службе и находившимся в гуще событий, и предстояло сделать эту работу. Вместе с помощниками я принялся за дело. Родившиеся в результате этого Традиции АА были впервые напечатаны в так называемой «развёрнутой форме» в журнале «Грейпвайн» за май 1946 года. Затем я написал дополнения к Традициям, разъясняющие их более подробно. Позднее они тоже были изданы в «Грейпвайне».

Традиции обретают силу

То, как восприняли Двенадцать Традиций поначалу, было интересно и удивительно. Реакция оказалась, мягко говоря, неоднозначной. Только группы с очень серьёзными проблемами восприняли их серьёзно. Порой реакция была резко отрицательной, особенно в тех группах, где существовал длинный список «защищающих» правил и ограничений. Было много равнодушных. Некоторые из наших «интеллектуалов» громко кричали о том, что Традиции являются лишь отражением моих личных надежд и страхов в отношении АА.

Поэтому я начал много ездить и рассказывать о новых Традициях. Поначалу люди проявляли вежливое внимание, но тут надо признать, что на раннем этапе кое-кто вообще засыпал во время моих разглагольствований. Однако через некоторое время я стал получать письма приблизительно следующего содержания: «Билл, мы бы хотели, чтобы ты приехал и выступил у нас. Обязательно расскажи нам, как ты прятал свои бутылки и об этом своём опыте с великим духовным просветлением. Только, ради Бога, не надо больше говорить об этих треклятых традициях!»

Вскоре время всё изменило. Уже через каких-то пять лет после того несколько тысяч участников Конвенции 1950 года в Кливленде объявили, что Двенадцать Традиций АА составляют основу, на которой наше Общество сможет работать наилучшим образом и сохранить свое единство на все времена.

Интерес проявляет медицина

К тому времени к АА все более благоволила медицина. Две крупные медицинские ассоциации Америки пошли на беспрецедентный шаг. В 1944 году Медицинское общество Нью-Йорка пригласило меня сделать доклад на его ежегодном собрании. Сразу же после доклада трое из присутствующих врачей встали и выразили АА высочайшее одобрение. Это были доктор Гарри Тайбут, первый друг АА среди психиатров, доктор Кирби Кольер, тоже психиатр и давний помощник АА, и доктор Фостер Кеннеди, всемирно известный невропатолог. Само же Медицинское общество пошло еще дальше. Они разрешили нам напечатать мой доклад с рекомендациями этих трёх медиков в форме брошюры. В 1949 году Американская ассоциация психиатров сделала то же самое. Я выступил с докладом на их ежегодном собрании в Монреале. Доклад был напечатан в «Американском журнале психиатрии» и нам разрешили его пере-

печатать.

На протяжении сороковых годов две больницы помогали удовлетворить все наши насущные медицинские нужды и послужили яркими примерами того, как могут сотрудничать официальная медицина и АА. В больнице Св. Томаса в Акроне доктор Боб, замечательная женщина - сестра Игнатия и персонал больницы занимались отделением для алкоголиков. До безвременной кончины доктора Боба в 1950 они оказали помощь 5 000 пациентов. В больнице Никербокер в Нью-Йорке была организована палата под руководством нашего первого друга-медика доктора Уильяма Дункана Силкуорта, а помогала ему рыжеволосая медсестра, член АА, известная под именем Тедди. Именно в этих двух больницах и именно этими первопроходцами были созданы самые лучшие методики, сочетающие в себе наработки официальной медицины и принципы АА.

Поскольку размещение в подходящих больницах было и остаётся одной из главных проблем АА, G.S.O. передавал этот свой первый опыт, наряду с дальнейшими разработками и результатами, в группы по всему свету - ещё одна жизненно важная форма обслуживания.

Массовые нарушения анонимности

Примерно в это время наше продолжительное благополучие оказалось под серьёзной угрозой. Обычно из благих побуждений, члены АА начали, где ни попади, нарушать свою анонимность. Некоторые хотели использовать имя АА для рекламы и содействия другим движениям. Иные просто стремились, чтобы их имена и фотографии появились в газетах. Фотография вместе с Губернатором поможет делу АА, считали они (раньше я этим грешил и сам). Но мы, наконец-то, увидели ужасную опасность для АА во вседозволенности в выступлениях наших инициативных представителей на общественном уровне. А это позволяли себе уже очень многие из них.

Тогда наш G.S.O. принялся за работу. Мы написали протесты, конечно же, в мягкой форме, всем нарушителям. Мы даже отослали письма почти что во все периодические издания и на радиостанции с разъяснениями, почему член АА не должен нарушать своей анонимности перед широкой общественностью. И еще мы добавляли, что АА вовсе не выпрашивает денег, - оно само оплачивает свои счета.

В считанные годы число нарушителей анонимности было сведено к незначительной горстке. Так родилась еще одна важная функция G.S.O.

Службы G.S.O. разрастаются

Чтобы осуществить все увеличивающиеся объёмы работ по обслуживанию, возникла необходимость в дальнейшем расширении нашего Офиса. G.S.O. переехал на Сорок четвёртую улицу.

Кому-то наш сегодняшний набор служб может показаться большим деловым заведением. Однако, приняв во внимание сегодняшние размеры и область распространения АА, мы поймём, что это вовсе не так. Например, в 1945 году у нас был один оплачиваемый работник на 98 групп, в 1955 - один на 230 групп. Отсюда становится достаточно очевидно, что мы никогда не будем обременены бюрократизированным и дорогостоящим служебным аппаратом.

Любое описание всемирного обслуживания АА не было бы полным без выражения глубочайшей признательности за тот огромный вклад, который внесли наши попечители неалкоголики. Из года в год они нам уделяли и уделяют невероятное количество времени и сил - это стало поистине настоящим трудом любви. Некоторые из них, такие как Джек Алксандер, Фултон Урслер, Леонард Харрисон и Бернард Смит дали нам очень много в области литературы, социальных услуг, финансов и права. Их примеру следуют и сегодняшние попечители неалкоголики.

Как я указывал ранее, в сороковые годы над нашей штаб-квартирой постоянно витала угроза её дальнейшему существованию: доктор Боб, я и наш Совет Попечителей несли полную ответственность за осуществление обслуживания АА.

Году в 1950-51 мы стали обсуждать желательность создания чего-то вроде совещательного органа АА. Или, может быть, нам была необходима Конференция с большим числом участников, выбранных самим же АА - люди, которые осуществляли бы ежегодную проверку штаб - квартиры, орган, перед которым смогли бы нести ответственность попечители - групповое сознание, направляющее все наши усилия в мире.

Однако не прекращались настойчивые возражения против этой идеи, и на протяжении нескольких лет в этой области ничего не предпринималось. Считалось, что такое мероприятие будет очень дорогостоящим. Хуже того, оно может вовлечь АА в разрушительные политические игры во время выборов делегатов на Конференцию.

Затем заболел доктор Боб и заболел он смертельно. В конце концов, в 1950 году, подхлестываемые неопровержимой логикой обстоятельств, попечители уполномочили нас с доктором Бобом раз-

работать план, которому и посвящена эта брошюра. Это был план Конференции по общему обслуживанию АА, план, согласно которому наше Общество смогло бы взять на себя полную и постоянную ответственность за ведение большинства его важнейших дел.

Рождение Конференции

Одно дело было сказать о том, что нам необходима Конференция, гораздо сложнее было разработать план, который обеспечил бы её успешное существование. Проблема расходов на её созыв была решена легко, но каким же это образом мы могли бы окоротить всё разрушающих политиканов с их известной борьбой ради собственного престижа и тщеславия? Сколько будет необходимо делегатов и откуда их взять? Как они будут связаны с советом попечителей по прибытии в Нью-Йорк? Каковы будут их реальные права и обязанности?

С этими нелегкими размышлениями, а также с некоторыми опасениями, я занялся разработкой плана. Большую помощь мне оказывала Хелен Б., штатный сотрудник Офиса АА.

Хотя впоследствии Конференцию можно было бы расширить до мировых масштабов, мы считали, что первые делегаты должны прийти только из США и Канады. Каждый штат или провинция могли выдвинуть одного делегата. Те регионы, где было много членов АА, могли выбирать дополнительных делегатов. Для того, чтобы на Конференции была постоянная преемственность, делегатов можно было поделить на секции. Секция с нечётным номером (Секция Один), избираемая на два года, будет создана в 1951 году. Секция с чётным номером (Секция Два), избираемая на тот же срок, соберется в 1952 году. Таким образом, ежегодно переизбиралась бы одна из Секций. Это дало бы постоянную смену делегатов и одновременно поддерживало бы определённую преемственность.

Но как мы сможем обойти неизбежное предвыборное давление? Для этого было предусмотрено, что каждый делегат для избрания должен получить 2/3 голосов. Если делегат получит такое большинство, особо возражать никто не сможет. А что если до завершения выборов он или она не наберёт нужных голосов? Что ж, тогда написанные на бумажках имена двух набравших наибольшее число голосов кандидатов, или трех, или даже всех потенциальных делегатов будут брошены в одну шляпу, после чего из неё извлекается лишь одно имя. Победитель такой безболезненной лотереи и станет делегатом.

А чем будут заниматься делегаты, встретившись на Конференции? Мы считали, что они захотят иметь реальную власть. Так в уставе Конференции было предусмотрено, что делегаты могут давать попечителям обязательные к исполнению указания большинством в 2/3 голосов. Простым большинством голосов могла быть одобрена настоятельная рекомендация.

Делегатов поощряют задавать вопросы

Первая Конференция была созвана в апреле 1951 года. Прибыли делегаты. Они исследовали наши офисы вдоль и поперек, перезнакомились со всеми штатными сотрудниками, пожали руки попечителям. Вечером мы провели встречу под девизом: «Как вы считаете?» Мы отвечали на множество самых разных вопросов. Делегаты стали чувствовать себя как дома и увереннее в себе. Буквально под микроскопом они проверили наши финансы. После того, как были заслушаны отчеты Совета по Обслуживанию и всех служб, разгорелся горячий, но дружеский спор по многочисленным вопросам нашей деятельности. Попечители выдвинули на обсуждение Конференции несколько собственных серьезных проблем.

Так проходили сессия за сессией, день за днём. Делегаты решили несколько сложных проблем, по которым мы в G.S.O. не имели четкого мнения, и порой их советы были прямо противоположными нашим собственным выводам. И мы видели, что они практически всегда оказывались правы. Именно там они как никогда доказали, что Вторая Традиция АА верна. Коллективное сознание прекрасно могло служить авторитетом и руководством для АА.

Никто из присутствующих никогда не забудет последней сессии первой Конференции. Мы осознали, что случилось невозможное, что теперь АА никогда не развалится на полпути, что Анонимные Алкоголики наконец-то защищены от любых потрясений в будущем. И это убеждение делегаты увозили с собой домой.

Понимая, что мы нуждаемся в денежных средствах и в улучшении распространения литературы, кое-кто придавал этим вопросам несколько преувеличенное значение, кое-кто слегка недоумевал, почему их товарищи в регионе не были также активны, как они сами. Они забывали, что пока что только они сами, а не их братья алкоголики стали очевидцами Конференции. Однако и здесь, и дома они произвели гораздо большее впечатление, чем подозревали.

В разгаре событий Конференция решила, что Фонд Алкоголиков должен быть переименован в «General Service Board of Alcoholics

Anonymous» (Совет Обслуживания Анонимных Алкоголиков), что и было сделано. Слово «фонд» подразумевало благотворительность, патриотизм, а, возможно, и большие деньги. К АА это не имело отношения - отныне, мы были способны взять на себя всю ответственность и оплачивать свои расходы сами.

Наблюдая подобный рост, я обрел полную уверенность в том, что Анонимные Алкоголики наконец-то надёжно защищены - даже от меня самого.

Лидерство в АА

Билл У.

Ни одно объединение не способно хорошо функционировать ни на одном уровне без умелого руководства, и АА тут не может быть исключением. Однако следует все же сказать, что в АА мы порой тешим себя мыслью о том, что можно было бы вообще обойтись без всяких лидеров. Случается и так, что мы склонны исказить традиционную идею «принципы выше личностей» до такой степени, что в лидерстве вообще не остаётся какого-либо места для «личности». Это подразумевало бы наличие в лице лидеров довольно близких машин, которые старались бы удовлетворить всех и вся подряд.

Иногда же, наоборот, мы точно также склонны требовать от лидеров АА, чтобы те обязательно обладали самыми надёжными оценками, моральными устоями и духовностью, в общем - крупные деятели, первый пример для всех нас и практически непогрешимые.

Конечно же, настоящее лидерство должно осуществляться между этими двумя абсолютно воображаемыми крайностями. В АА наверняка не существует близких лидеров, но нет здесь и лидеров совершенных. К счастью, нашему Обществу ниспослано благословение в виде неограниченного количества настоящих лидеров - людей, активно работающих уже сегодня, и потенциальных руководителей завтрашнего дня - способных членов АА, которые вливаются в наши ряды с каждым новым поколением. У нас просто избыток мужчин и женщин, чья преданность, надёжность, кругозор и профессиональные способности позволяют им справиться с любым возможным поручением. Нам надо только поискать этих людей и доверить им наше обслуживание.

По этому поводу в нашей литературе кое-где встречается следующее высказывание: «Наши лидеры ведут за собой не на основе полномочий, а увлекают собственным примером.»

По сути дела мы им говорим: «Действуйте для нас, но не руководите нами». Следовательно, лидер в службах АА - это мужчина (или женщина), который лично способен претворить принципы, проекты или общие установки в целенаправленные и эффективные действия таким образом, чтобы и остальным захотелось поддержать его или помочь в работе. Если лидер будет нас сильно понукать - тогда мы восстанем; но когда он слишком безволен и превращается в простого исполнителя, не имеющего собственного мнения, - что ж, тогда это вообще уже не лидер.

От хороших лидеров исходят планы, стратегия и идеи, способству-

ющие улучшению положения в нашем Содружестве и службах. Тем не менее, когда дело касается новых и важных вопросов, прежде, чем принимать решение, или перед тем, как действовать, они обязательно широко их обсудят и посоветуются. Кроме того, хорошие лидеры всегда будут помнить, что блестящие планы или идеи могут исходить от кого угодно и откуда угодно. Соответственно, такие лидеры частенько отказываются от взлелеянных ими же самими планов в пользу иных, более эффективных и удачных, и тем самым признают заслуги других людей.

Хорошие лидеры никогда не сваливают с себя ответственность. Как только у них есть уверенность, что они получили или могут получить достаточную общую поддержку, лидеры свободно принимают решения и сразу же осуществляют их на практике, при условии, конечно, что такие действия не выходят за рамки их строго определённых прав и обязанностей. Политикан - это человек, который вечно пытается «дать людям то, что им хочется». Политик же способен четко различать, когда это нужно делать, а когда не нужно. Он понимает, что даже квалифицированное большинство, если его вывели из равновесия или оно недостаточно осведомлено, может время от времени смертельно ошибаться. Когда, паче чаяния, возникает подобная ситуация и под угрозой оказывается что-то жизненно важное, долгом лидеров, даже если они очутились совсем в меньшинстве, всегда будет выдержать натиск и использовать все возможности своих полномочий и весь свой дар убеждения, чтобы добиться перемен.

Однако ничто не может быть более смертельным для лидерства, чем оппозиция ради оппозиции. никогда не должно быть места заявлениям, типа «будет либо по нашему, или не будет никак вообще». Подобное противодействие чаще всего вызвано слепой гордыней или досадой, которые и побуждают нас кого-то остановить или чего-то не допустить. Бывает и такая оппозиция, которая во время голосования заявляет: «Нет, нам это не нравится». Но каких-либо весомых объяснений - почему, у них никогда не бывает. Так дело не пойдет. Когда лидерам предоставляется слово, они всегда должны давать обоснования своего мнения, причем, хорошее обоснование.

Лидер должен также помнить, что даже очень горделивые или облезлые люди иногда могут быть совершенно правы, в то время как спокойные и более покладистые могут как раз ошибаться.

Подобные примеры являются практической иллюстрацией тех случаев, когда настоящий лидер всегда должен постараться тщательно во всем разобраться и даже быть самокритичным.

Еще одним качеством лидера является способность идти на взаимные уступки - каждый раз с готовностью соглашаться на компромиссное решение, когда это соглашение сдвинет ситуацию в направлении, которое кажется верным. Из-за того, что мы, пьяницы, привыкли иметь либо все, либо ничего, компромиссы даются нам не легко. Тем не менее, мы не должны упускать из виду тот факт, что успех почти всегда определяется рядом последовательных улучшающих соглашений. Однако же всегда идти на уступки мы тоже не можем. То и дело случается так, что нам необходимо твердо стоять на своих убеждениях относительно спорного вопроса вплоть до момента его урегулирования. Это и есть те самые ситуации, в которых надо проявить предельные выдержку и проницательность, чтобы определиться с выбором курса поведения. Лидерам часто приходится сталкиваться с массовой и иногда длительной критикой. И это - горькое испытание. Всегда существуют люди, чья критика носит конструктивный характер, и они - наши друзья.

Мы должны к ним все время внимательно прислушиваться. Нам следует охотно позволять им видоизменять наши убеждения, а иногда и менять их полностью. Нам также придётся частенько не соглашаться с ними и оставаться при своем мнении, не потеряв при этом их дружбу.

Но есть еще и такие, кого мы любим называть нашими критиками «сокрушителями». Они гнут свою линию, ведут себя как политикины, выдвигают обвинения. Они могут быть жестокими и злобными. Они подхватывают грязную молву, распускают слухи и сплетни, лишь бы только отстоять свою позицию - и все это, конечно же, ради блага АА! Что ж, по крайней мере, в АА мы в конце концов поняли, что таким людям, как эти, которые больны, возможно, в три раза тяжелее, чем остальные из нас, вовсе нет надобности и впрямь оставаться сокрушителями, и зависит это полностью от того, как мы поведём себя в их отношении.

Для начала, нам надо внимательно выслушать, что они говорят. Порой они говорят сущую правду, иной раз - малую толику правды. Еще чаще они доводят свои рассуждения просто до абсурда. И если мы находимся в пределах их досягаемости, то и правда, и полуправда, и совершенная неправда могут задевать нас в равной степени. Вот почему мы должны их выслушивать очень осторожно. Если то, что они говорят, является правдой или отчасти правдой, нам будет лучше поблагодарить их и заняться соответствующей инвентаризацией, независимо ни от чего признав, что мы ошибались. Если же это абсурд, его можно было бы проигнорировать. Или же мы можем

выложить на стол все карты и попытаться их переубедить. Если же и это не поможет, нам остается лишь сожалеть, что они настолько больны, что просто не в состоянии слышать, и постараться забыть обо всем этом деле.

Существует не так много более хороших способов самоанализа или выработки истинной терпимости, чем те упражнения, которые нам преподносятся этими нашими обычно желающими добра, но сумасбродными братьями по АА. Такие ситуации всегда предъявляют к нам повышенный спрос, и наши попытки удовлетворить подобным требованиям самостоятельно иногда будут терпеть неудачу. Но мы должны стараться хотя бы не прекращать их.

Оценка вопроса производится с нескольких сторон. Мы смотрим на опыт прошлого и настоящего для того, чтобы понять его значение. Исходя из этого, мы разрабатываем предварительные идеи или стратегию. Сначала мы задумываемся, как это будет работать, заглянув в ближайшее будущее. Затем мы спрашиваем себя, насколько наши идеи и стратегия применимы при других обстоятельствах, которые могут возникнуть в более отдалённом будущем. Если идея кажется хорошей, мы пробуем её применить - по возможности, в качестве эксперимента. Затем мы вновь оцениваем ситуацию и задумываемся, оправдались ли наши прикидки и могут ли они осуществиться в скором времени.

Примерно на этом этапе нам, возможно, придётся принять ответственное решение. Может быть, у нас есть планы или стратегия, которые кажутся хорошими и, вроде бы, успешно осуществляются. Тем не менее, мы должны как следует осмыслить возможный эффект на будущее. Не обернутся ли подобно бумерангу сегодняшние преимущества серьёзными препятствиями завтра? Всегда есть соблазн воспользоваться сиюминутными успехами и забыть о неудачных прецедентах и о возможных последствиях действий, которые мы начинаем предпринимать.

Это не досужие рассуждения. Мы обнаружили, что должны применять принципы расчёта постоянно, особенно на тех уровнях всемирного обслуживания АА, где ставки особенно велики. Например, в вопросах отношений с общественностью, мы должны предусмотреть как реакцию групп АА, так и обычной публики и на короткий, и на более длительный периоды.

То же самое и с нашей литературой. Наши финансы должны быть просчитаны и заложены в бюджет. Нам следует думать о наших нуждах в обслуживании, как они соотносятся с общими экономическими условиями, возможностями групп и их желанием вносить пожертво-

вания. Во многих подобных вопросах нам частенько необходимо постараться все продумать на месяцы и даже на годы вперед.

На самом деле, поначалу все Двенадцать Традиций АА оставались всего лишь предположениями и планами на будущее. Например, как-то давно мы задумались о том, чтобы стать самостоятельными. То и дело возникали проблемы с «подарками извне». И сложностей становилось все больше. Как следствие, мы стали отрабатывать политику «отказа от подарков извне». Мы начали подозревать, что крупные денежные суммы со временем сделают нас безответственными и уведут от нашей главной цели. В конце концов мы поняли, что через определенное время «посторонние» деньги способны привести нас к полному развалу. И тогда то, что до этого пребывало только в виде идеи или общей стратегии, прочно утвердилось в форме Традиций АА. Мы поняли, что необходимо жертвовать быстрыми, но временными преимуществами ради безопасности в отдаленном будущем.

Тот же процесс происходил и с анонимностью. Несколько нарушений анонимности на публике оказались удачными. Но затем пришло понимание, что множество подобных нарушений, в конце концов, посеяло бы среди нас полную смуту. Все так и приходило: первый проблеск идеи, экспериментальная стратегия, затем твердая политика и, наконец, глубокое убеждение, то есть - предвидение завтрашнего дня.

В этом заключается суть процесса оценки будущего. Наши ответственные лидеры всемирного обслуживания должны быть неизменно и особенно опытными в этой важной деятельности. Дальновидность должна быть весьма желательным качеством, особенно для наших попечителей. И мне кажется, большинство из них должно выбираться на основе уже подтвержденной до того их способности предвидеть еще за время их деловой или профессиональной карьеры.

Мы постоянно будем нуждаться во всех этих качествах - терпимости, ответственности, гибкости и проницательности - столь необходимых для наших лидеров на всех уровнях служения в АА. Принципы лидерства будут оставаться теми же самыми, каким бы ни был объём нашей деятельности.

На первый взгляд эти рассуждения могут показаться попыткой выделить какой-то особо привилегированный высший тип членов АА. Но это вовсе не так. Просто мы признаем, что наши таланты могут быть самыми разными. Дирижёр оркестра не обязательно разбирается в финансах или обладает дальновидностью. Еще менее вероятно,

что хорошему банкиру удастся достигнуть значительных успехов в музыке. Поэтому, когда мы говорим о лидерстве в АА, мы всего лишь утверждаем, что должны выбирать лидеров из самых талантливых людей среди тех, кто у нас есть в наличии, убедившись, что этот человек, каким бы талантом он ни обладал, попадёт туда, куда нужно, и тогда, когда он принесёт нам наибольшую пользу.

Несмотря на то, что эта статья поначалу задумывалась как о лидерстве во всемирном обслуживании АА, вполне вероятно, что некоторые ее положения окажутся полезными для всех, кто принимает активное участие в жизни нашего Содружества. Ещё более справедливыми, чем где бы то ни было, они оказываются в самой работе по Двенадцатому Шагу, которой охотно занимаются практически все из нас. Каждый наставник обязательно является лидером. Ставки предельно высоки. На карту поставлены человеческая жизнь и зачастую, счастье всей семьи. От того, как наставник действует и говорит, насколько хорошо он предскажет последствия своих проектов, насколько вовремя и в какой форме он их преподнесет, как он справится с критикой и насколько хорошим духовным примером послужит, чтобы увлечь в работе за собой - эти качества лидера способны привести к совершенно различным результатам, и весьма часто эта разница такая же, как между жизнью и смертью.

Мы благодарим Бога за то, что Он благословил Анонимных Алкоголиков наличием такого огромного количества лидеров во всех и всяком большом деле

12 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 все 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. Содружество Анонимных Алкоголиков должно всегда оставаться непрофессиональным объединением, однако наши службы могут нанимать работников, обладающих определенной квалификацией.
9. Содружеству АА никогда не следует обзаводиться жесткой системой управления; однако мы можем создавать службы или комитеты, непосредственно подчиненные тем, кого они обслуживают.
10. Содружество 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. 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.

АА

В ИСПРАВИТЕЛЬНЫХ
учреждениях

одобрено Генеральной Конференцией
по обслуживанию А. А.



служба

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*

Copyright © 1966

Alcoholics Anonymous World Services, Inc.
475 Riverside, Drive
New York, NY 10115

Mail Adress: Box 459 Grand Central Station
New York, NY 10163

www.aa.org

Все права сохраняются за их владельцем
Адрес Содружества Анонимных Алкоголиков в России:
129128, Москва 128, а/я 33.
Напечатано в России

www.foaa.ru

АА

В

ИСПРАВИТЕЛЬНЫХ
УЧРЕЖДЕНИЯХ

*(брошюра печатается с незначительными сокращениями
и в адаптированном виде из - за различий в
пенитенционарных системах США и России)*

Организация групп в исправительных учреждениях

Наша главная цель

Группы АА создаются в тесном сотрудничестве и взаимопонимании руководителей исправительных учреждений и членов Содружества. В основе организации новой группы АА - выработанные администрацией правила и инструкции, разрешающие работать *внутренней* группе АА.

Очень важно, чтобы все, кто заинтересован, имели ясное представление о том, что именно АА может и чего не может сделать, чтобы помочь алкоголикам в местах заключения и после освобождения из них. В тюрьме или на воле *у группы АА есть только одна главная цель* - донести свои знания до еще страдающего алкоголика.

С чего начинается группа

Группа АА в исправительном учреждении начинается с разрешения его руководителей и сотрудничества с ними. Затем последовательно предпринимаются определенные шаги, актуальные для тюрем и других заведений длительного заключения.

Собрания по выработке плана действий

Перед созданием новой группы проводится собрание руководителей учреждения и тех членов АА, кто будет работать с этой новой группой. Цель такого собрания - выработать основные правила новой группы. Эти, составленные администрацией правила, должны быть письменно зафиксированы для членов тюремной группы и членов ближайших групп АА, которым предстоит принимать участие в работе этой новой группы.

На этих собраниях решаются вопросы места и времени работы группы, устанавливаются правила посещения собраний членами других групп АА.

Организация группы

Есть три способа организации группы:

- организация группы добровольцами;
- неофициальное приглашение людей в группу священником или представителями администрации;
- подбор в группу заключенных по усмотрению администрации.

Поскольку единственное условие для членства в АА - это желание бросить пить, то наркоманы, не имеющие алкогольной проблемы, членами групп АА быть не могут, но, как и все желающие, могут посещать *открытые* собрания.

Наставники группы

Следующий шаг - это начало работы группы. Ответственность за это обычно ложится на двух наставников. Один из них - из штата учреждения, часто это священник, социальный работник или советник; второго наставника рекомендует внешняя группа АА.

Если членство в группе добровольное, то о создании группы объявляют заранее и открыто приглашают всех на собрание. Самая первая задача обоих наставников - составить объявление и проконтролировать, чтобы все ознакомились с ним. Существуют несколько путей ознакомления: тюремная газета; публичное обращение к заключенным (обычно во время еды); информация на доске объявлений и устная информация.

Первое собрание - организационное, на нем присутствуют наставник от тюрьмы, представитель администрации, наставник от АА и заинтересованные заключенные.

Организационное собрание

Наставник от тюрьмы может исполнить функции председателя и открыть собрание. Представитель администрации приветствует всех собравшихся и объясняет, почему представители АА приглашены в данное исправительное учреждение. Нередко он приводит статистические данные о распространении алкоголизма, о преступлениях, а также *о влиянии АА на снижение количества правонарушений, совершенных досрочно освобожденными, и т.д.* Далее председатель разъясняет присутствующим, почему создается подобная группа, и рассказывает о первых предпринятых шагах.

Затем, если собрание ведет наставник от АА, то он/она рассказывает об АА: возможно, об истории зарождения Содружества, о том, как оно развивалось, как работает в других исправительных учреждениях и как с помощью групп АА помогает заключенным легче войти в жизнь на свободе, куда бы они ни направились.

Наставник от АА разъясняет, что такое группа АА и как она функционирует - через собрания и братство членов группы.

Из его выступления присутствующие смогут узнать о путях сотрудничества с остальными группами АА. Рассказывает наставник также и о том, что Большая Книга ("*Анонимные Алкоголики*"), литература, одобренная Конференцией по обслуживанию АА, бюллетень "*а/я 33*", выходящий три раза в году и содержащий материалы по обслуживанию, а также переписка с Фондом Обслуживания (ФО) Содружества АА России, редакцией журнала "Дюжина" (журнал Содружества АА России) и публикации заключенных - членов АА из других тюрем в прессе связывают группу АА со всем Содружеством.

Наставнику АА необходимо подготовиться к этой беседе заранее и запросить в ФО литературу по АА, дополнительные экземпляры Большой Книги, "*а/я 33*", "Дюжины" и местные публикации групп АА. Иногда ФО может предоставить публикации членов АА из исправительных учреждений или, если есть время, связаться с группами из других тюрем и попросить их прислать свои публикации.

Обычно возникает необходимость объяснить цель организации группы АА в тюрьме. Объяснение таково: сфера действия у Программы АА значительно шире, чем только лишь освобождение от алкогольной зависимости. АА называют образом жизни, и успех Содружества в тюремных группах доказывает, что эта Программа может помочь заключенному - алкоголику начать вести трезвый и нормальный образ жизни как в тюрьме, так и после освобождения.

Неплохо бы при организации группы АА в исправительном учреждении обратить внимание новичков на то, что АА не обещает никаких поблажек от внешних групп и никакого особого отношения в самом учреждении. АА предназначено только для обретения и *сохранения трезвости*.

Если по окончании выступления у присутствующих возникнут вопросы к наставнику от АА, на них стоит ответить. Обычно это создает живую атмосферу, необходимую для того, чтобы перейти к последнему пункту повестки дня - выбору руководителей.

Многие местные комитеты АА по обслуживанию проведут для Вас (если возникнет такая необходимость) информационные презентации. Повестка дня собрания может быть составлена с учетом ваших нужд. В обычную повестку дня может быть включен просмотр одного или нескольких фильмов про АА. Один или несколько членов АА могут представить брошюру "Что АА делает, а что нет."

Должностные лица и комитеты

Возможно, для начала (пока группа сформируется окончательно) лучше выбрать только временных представителей группы для служения - секретаря и комитет по планированию. Это заставит некоторых членов группы сразу взяться за дело и поможет всем почувствовать, что группа действительно принадлежит ее членам.

Позже, когда группа уже будет работать, и люди, посещающие собрания, узнают больше об АА и лучше друг друга, они смогут выбирать любых ответственных лиц, необходимых группе. Во многих группах эти ее представители меняются регулярно в соответствии с принципами АА.

В работе группы АА не существует строго определенных путей. На самом деле, согласно Традициям АА, каждая группа самостоятельна. Это значит, что группа сама выбирает своими представителями тех людей, кого считает достойными, и столько, сколько ей необходимо, - то есть сама решает свои дела, за исключением дел, которые затрагивают другие *группы АА или АА в целом*.

Во многих тюремных группах АА *секретарь* - обычно главный представитель группы. Он как бы является связующим звеном между администрацией тюрьмы, наставниками группы и ее членами и со всем Содружеством.

До тех пор пока новички не включатся в работу, секретарь несет ответственность за: организацию собраний с помощью наставников, приглашение спикеров, назначение одного из членов группы

ответственным или ведущим собрания на неделю. *Секретарь* следит также и за обеспечением группы литературой АА: брошюрами и книгами. Возможно, наиболее важная часть работы секретаря - это поддержание внешних связей. И самые насущные из этих контактов - это общение с членами ближайших групп АА.

Секретарь группы также обычно занимается регулярной перепиской с Фондом Обслуживания (ФО) Содружества АА России. Иногда, когда учреждение находится далеко, связь с ФО становится единственным источником информации, поддержки и вдохновения. Секретарь также поддерживает связь с группами других тюрем: напрямую - если разрешено, или же через ФО.

Сначала в группе может быть только один ответственный (секретарь) и один комитет - *комитет по планированию*. Этот комитет для того, чтобы группа функционировала, работает с наставниками и с секретарем. Члены этого комитета просто делают все и вся, что необходимо. Позже группе может понадобиться комитет по обслуживанию, чтобы готовить помещение к собранию и убирать после него.

Возникнет, возможно, необходимость в *комитете по подготовке программы*, который должен обеспечивать, чтобы спикерские собрания оформлялись заранее, а тюремные власти знали, кто придет, когда и откуда.

Комитет по обеспечению собраний следит, чтобы у всех всегда был кофе (и/или чай) и, если позволяет бюджет, сладости или выпечка. Между прочим, *общение за чашкой кофе* после собрания - не только обычай в АА, оно помогает укреплению братства между членами группы. Очень часто происходящее в это время неформальное обсуждение и обмен по Программе АА так же важны, как и само собрание.

Как функционирует группа

Как только выбраны первые ответственные лица, группа готова сотрудничать со всем Содружеством Анонимных Алкоголиков.

АА называют программой действия. Сила АА складывается, как на кажется, во-первых, из личного участия каждого в работе и, во-

вторых, из права человека самому решать это. Для *внутренних* групп необычайно важна самостоятельность членов АА в решении вопросов своей группы и периодическая сменяемость членов правления.

Причастность к Содружеству

Очень важно, чтобы и сама группа, и каждый человек в отдельности ощущали свою *причастность* ко всему Содружеству.

Задача наставников - стремиться к тому, чтобы группа сама работала как можно больше, а также организация как можно большего числа встреч с членами внешних групп АА. Общение с членами соседних групп станет важнейшим и единственным звеном, связывающим внутреннюю группу АА и Содружество в целом. Но в связи с тем, что на посещения групп в исправительных учреждениях есть ограничения, то наставники могут найти другие способы общения.

В некоторых регионах группы в исправительных учреждениях принимают участие в работе ФО АА России по структуре. Например, представителю внутренней группы по обслуживанию (ПГО) может быть предоставлено либо полное право, либо право голоса, осуществляемое через представителя внешней группы того региона, где проходят собрания. В некоторых случаях представитель группы получает специальное разрешение для посещения собраний по обслуживанию в этом регионе. Помогает литература. Основа основ всей литературы АА - это книга "*Анонимные Алкоголики*" (Большая книга). Каждому члену АА следует читать и перечитывать ее. Существует множество книг и большое число брошюр, каждая из которых рассказывает о каком-либо важном аспекте деятельности АА. Хорошо, если члены группы смогут собрать деньги на литературу АА и на подписку на "Дюжину". Если же это сложно, то наставники могут помочь группе через комитеты в организациях или в исправительных учреждениях регионального, районного и местного уровней. Как только секретарь группы регистрируется в ФО, группе вышлют бесплатный комплект литературы АА и материалов по обслуживанию. Переписка с ФО по любым вопросам помогает людям почувствовать свою *причастность* ко всему Содружеству.

Собрания

Основа деятельности АА - это собрания. *Закрытые* собрания проводятся только для алкоголиков. Все заинтересованные могут посещать открытые собрания. Во многих исправительных учреждениях собрания АА проводятся регулярно. Существует несколько видов собраний. На дискуссионных собраниях новички могут получить ответы на свои вопросы. *Спикерское* собрание проводится по обычной схеме: каким я был, что со мной произошло и каким я стал благодаря АА. Именно спикерские помогают новичку увидеть, понять и принять, что и сам он - тоже именно алкоголик. А так как Двенадцать Шагов - основа из основ исцеления в АА, многие группы проводят *собрания по Шагам*. Ведущий может рассказать какую - то часть своей собственной истории, затем кратко - о конкретном Шаге и далее - начать в группе обмен мнениями по данному Шагу. Каждый вид собрания преследует конкретную цель; они все одинаково важны.

Собрания по обмену мнениями (обычные собрания)

Вначале очень полезно присутствие на собрании обоих наставников, и, возможно, одного или двух представителей внешних групп АА. Они могут ответить на возникшие у людей вопросы и продолжить собрание в случае паузы.

Однако, когда члены группы уже узнали немного об АА, необходимость в присутствии представителей внешних групп отпадает. Наставники тоже могут не участвовать в обсуждении темы, за исключением тех случаев, когда важно именно их мнение. Конечно, это хорошо, так как в АА нет специалистов; и идея заключается в том, чтобы привлечь к участию в работе собрания как можно больше членов группы.

Спикерские собрания

Спикерские собрания планируются обычно заранее, за неделю, чтобы у людей было время подготовиться к выступлению и к ведению собрания. Внешние группы АА предоставляют внутренним как возможность более широкого контакта со всем Содружеством, так и возможность встретиться с большим количеством его членов и услышать как можно больше личных историй и опыта работы по Программе АА.

Позже, однако, наставники могут предложить группе самой выбирать себе спикеров - по крайней мере, нескольких.

В то время как никого никогда не принуждают выступать на собраниях, спикерские выступления - это важный аспект участия в работе АА. Поэтому, так или иначе, но каждому желающему должно быть предоставлено право выступить на собрании.

Собрания по шагам

Помимо того, что ведущий такого собрания делится своим опытом работы по какому-то конкретному Шагу, некоторые группы ещё и зачитывают "*Двенадцать Шагов*" и "*Двенадцать традиций*", а затем обсуждают прочитанное. Многие группы считают полезным прослушивание кассет с записью Шагов (кассеты можно получить в ФО).

Специальные (юбилейные) собрания

В группах существует несколько видов специальных собраний. Наиболее популярный вид - это собрание - юбилей: в конце года группа организует праздник, в котором принимают участие наставники, представители администрации и другие заинтересованные люди. Кроме того, личные юбилеи, к примеру, празднование определенного срока трезвости, часто повышают интерес к собранию.

Более подробную информацию о работе группы Вы можете найти в брошюре "Группа АА ..."

Поддержка освободившихся заключенных - членов АА

Когда члены тюремной группы АА освобождаются из мест заключения, они почти всегда хотят продолжать работу в АА, независимо от того, где они будут жить. Иногда, однако, испытывая чувство беспокойства и возбуждения от своей новой свободы, они откладывают поиски местной группы АА - и тогда уже никогда не приходят в АА.

В момент выхода заключенного на волю наставник группы может сделать упор на его членстве в группе АА исправительного учреждения. Он, с разрешения этого человека, накануне его освобождения просит членов группы АА конкретной местности подготовить его возвращение домой, чтобы его там приняли в местную группу.

Наставник группы исправительного учреждения может связаться с ФО и выяснить, как найти местные службы или группы АА, и таким образом облегчить переход члена *внутренней* группы во *внешний* мир АА.

Этот последний шаг, возможно, - важнейший из всех, так как, исходя из опыта, именно первые несколько часов после освобождения могут быть критическими. Когда освободившийся мужчина или женщина идет сразу в группу АА своей местности, у него/нее резко снижается риск срыва и возвращения в тюрьму.

Двенадцать Шагов Анонимных Алкоголиков

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 препоручить нашу волю и нашу жизнь Богу, как мы Его понимаем.*
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 всех 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 понимаем 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.*

Двенадцать Традиций Анонимных Алкоголиков

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 все 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. *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.*

А.А. ДЛЯ ЖЕНЩИН

одобрено Генеральной Конференцией
по обслуживанию А. А.

выздоровление

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*

Авторские права на личные истории в этом тексте
принадлежат @ The Grapevine, Inc
и перепечатано с разрешения

© 1951, 1968, 1986 Alcoholics Anonymous World Services, Inc.
All rights reserved
475 Riverside Drive
New York, NY 10115

Revised 1986

Mail address: Box 459, Grand Central Station,
New York, NY 10163

www.aa.org

Все права сохраняются за их владельцем
Адрес Содружества Анонимных Алкоголиков в России:
129128, Москва 128, а/я 33.
Напечатано в России

www.foaa.ru

А.А.

ДЛЯ ЖЕНЩИН

Проблемы с пьянством?

1. Покупаете ли Вы спиртное в разных местах, чтобы никто не узнал, сколько Вы покупаете?
2. Прячете ли Вы пустые бутылки из-под спиртного и избавляетесь ли от них втихаря, чтобы никто не заметил?
3. Планируете ли Вы заранее "наградить" себя небольшой дозой выпивки после тяжелой работы по дому?
4. Часто ли Вы потакаете детям, позволяя им лишнее, потому что чувствуете вину за свое поведение в пьяном виде?
5. Бывают ли у Вас провалы в памяти, периоды, о которых Вы ничего не помните?
6. Звоните ли Вы наутро хозяйке дома, где были вчера в гостях, чтобы узнать, не обидели ли Вы кого-нибудь или не выставили себя дураком?
7. Выпиваете ли Вы рюмочку другую перед тем, как отправиться на вечеринку, где, как Вам известно, будут подавать спиртное?
8. Чувствуете ли Вы себя умнее и привлекательнее, когда выпьете?
9. Пугают ли Вас дни, когда Вам предстоит воздержаться от употребления спиртного, например, при посещении родственников?
10. Придумываете ли Вы поводы для выпивки, например, приглашая гостей на обед или просто на посиделки?
11. Избегаете ли Вы читать статьи или смотреть телепередачи о женщинах-алкоголиках в присутствии посторонних, но делаете это когда никого нет рядом?
12. Случалось ли так, что вы носили спиртное с собой в сумочке?
13. Защищаетесь ли Вы, если кто-либо упоминает о том, что Вы пьете?
14. Выпиваете ли Вы в состоянии стресса или после ссоры?
15. Садитесь ли Вы за руль несмотря на то, что выпили, так как испытываете уверенность в том, что полностью владеете собой?

*Из колонки Энн Ландерс в газете "Newsday"
Перепечатано с разрешения "Field Newspaper Syndicate"*

Вы не одиноки

Если вы думаете, что у вас проблемы с алкоголем, если вы подозреваете, что пьянство может быть одной из ваших проблем, то в этой брошюре вы прочтете истории женщин, которые думали и чувствовали то же самое.

Какими бы разными они ни были, в конце концов, они пришли к пониманию того, что алкоголь серьезно влияет на их жизнь. Для всех этих женщин - молодых, среднего возраста и пожилых, домохозяек, деловых женщин, студенток, обеспеченных и бедных, принадлежащих к самым разным социальным и этническим группам - ответ был одним и тем же. С помощью простой программы Анонимных Алкоголиков они нашли способ прекратить пить, оставаться трезвыми, сделать свою жизнь в трезвости даже более полной и плодотворной, чем любая из них могла себе только представить.

Возможно, вас смущает слово "алкоголики". Для многих людей оно по-прежнему подразумевает слабость или отверженность. По отношению к женщине это заблуждение остается особенно сильным. Большинство людей склонны с терпимостью, а то и с интересом, наблюдать за пьяным мужчиной, однако с отвращением отворачиваются, если в подобном состоянии находится женщина. Еще более трагично то, что женщина-алкоголичка и сама, как правило, разделяет подобные взгляды. Для нее груз вины, который несет каждый алкоголик, часто удваивается.

Женщины из АА сбросили с себя разрушительную тяжесть неоправданного чувства вины. Они узнали о медицинском факте: алкоголизм сам по себе не является вопросом морали или поведения (хотя, конечно, он влияет и на то и на другое). Алкоголизм - это проблема здоровья. Это заболевание, описанное как таковое и Американской, и Британской медицинскими ассоциациями.

Данное определение уже давно перестало быть революционным. Оно стало широко известным, и многие люди принимают его легко как общее утверждение: "Конечно, алкоголизм - это болезнь". Но когда дело касается конкретного человека - сослуживицы, соседки, подруги, родственницы, наконец, самой себя, - старое отношение возвращается: "Почему это она не может пить, как леди?" Или "Почему я не способна пить, как другие женщины?" Или: "Почему я не

могу остановиться? У меня нет силы воли". Или даже: "Я ни на что не гожусь". В личных отношениях алкоголизм на начальном этапе частенько рассматривается как нарушение норм поведения, а на более поздних стадиях - как глубокое моральное падение.

Пожалуй, самым странным и коварным свойством алкоголизма является его способность оставаться незаметным для самого больного. Алкоголики здорово умеют не замечать собственного заболевания. Часто они оказываются последними, кто признает, что у них существует проблема с алкоголем.

Если алкоголику так трудно распознать свою болезнь, то как же можно отличить, алкоголичка вы или нет? Что является меркой, позволяющей определить наличие алкоголизма? Выпивка с утра (опохмелка)? Выпивка в одиночку? Количество выпитого? Ни то, ни другое, ни третье. Показатель не в том, когда, где, с кем, сколько, что (алкоголь остается алкоголем вне зависимости от запаха, вкуса, чем он разбавлен) или даже почему вы пьете. Подлинным показателем являются ответы на следующие вопросы: что с вами сделала выпивка, как она влияет на вашу семейную жизнь, ваш дом, работу или школу, вашу социальную жизнь или ваше физическое состояние, ваши эмоции?

Неприятности в любой из этих областей могут служить признаком того, что вы страдаете алкоголизмом. Вовсе не обязательно, что проблемы с самого начала будут опустошительными. Некоторые алкоголики начинают с того, что периодически выпивают в компании, то есть с "бытового пьянства", радуясь, что могут в буквальном смысле "безболезненно" пить помногу. Другие же испытывают типичные симптомы алкоголизма с самого начала. Если вы сохраняете способность "функционировать" в роли домохозяйки, учащейся, служащей и т. д. и при этом ухитряетесь скрывать последствия выпивок, спросите себя: сколько усилий, сколько одной силы воли вы тратите на то, чтобы это скрывать? Стоит ли овчинка выделки? И есть ли в этом хоть какая-то радость?

Алкоголизм - прогрессирующее заболевание. Рано ли вы начали, или поздно, употребление алкоголя становится все более и более неуправляемым. И на деле сами попытки контролировать этот процесс становятся вашим всепоглощающим занятием. Переход на вино или пиво, обещания пить только по выходным, установление интервалов между рюмками - вот лишь малая толика из приемов, придуманных алкоголиками в попытке взять под контроль употребление спиртного. Подобные уловки и невероятные усилия уже сами по себе являются такими же классическими симптомами алкоголизма, как и

кошмарное похмелье или пугающие потери памяти.

Существует грань, и чтобы ее перейти, вам вовсе не обязательно попадать на больничную койку, в реабилитационный центр или в тюрьму, хотя многие женщины пришли в АА только после того, как прошли эти стадии. Вы можете в любой момент соскочить и не скатываться ниже по наклонной плоскости болезни, называемой алкоголизмом, просто попросив помощи и проявив готовность разобраться со своей проблемой. Неважно, сколько вам лет, 15 или 50, богаты ли вы или бедны, выпускница ли колледжа или школы, живете ли под крышей семьи или самостоятельно, лежите ли вы в больнице, сидите ли в тюрьме, или "бомжете" на улице - помощь может прийти к Вам, надо только решиться о ней попросить.

В АА не нужно заполнять анкеты или платить вступительный взнос. Вам нет необходимости подписываться на обязательный курс лечения. Вы просто будете встречаться с мужчинами и женщинами, которые нашли способ освободиться от своей алкогольной зависимости и начали восстанавливать тот урон, который алкоголь причинил их жизни. Вы тоже можете обрести эту свободу и выздоровление. В этой брошюре вы найдете не сухую статистику, а прочтаете личные истории женщин, страдавших алкоголизмом. Эти истории были выбраны, чтобы дать представление об обычном опыте женщин-алкоголичек, показать тот широкий спектр типов женщин, которым удалось избавиться от болезни, показать, что АА значит для них и, возможно, станет значить для вас. После посещения первых собраний некоторые женщины говорят: "Чувство тепла от общения с людьми, у которых те же проблемы, что и у меня..."; "сочувствие и понимание..."; "атмосфера безусловной любви..."; "я поняла, что я не одинока".

"Эти нарушения обещаний, данных моим детям..."

Моя мать умерла, когда мне было 12 лет, и мне казалось, что моя жизнь могла бы быть иной, останься она в живых. Как бы то ни было,

но теперь я уверена, что моя проблема стала частью меня уже тогда. Меня переполняли чувство неполноценности и крайняя застенчивость. Отец делал все возможное, чтобы вырастить меня и двоих моих младших сестер, сохранить семью вместе до тех пор, пока я не поступила в колледж. После этого он отправил в школу-интернат и обеих сестер.

Я помню то чувство всепоглощающего страха, охватившее меня, когда отец уже оставлял меня в колледже. Я просто знала, что не смогу, не сумею сойтись со всеми этими людьми. Я не вписалась туда с самого начала и именно так себя и чувствовала. Поэтому годы, проведенные в колледже, были для меня периодом оскорбленных чувств, отверженности и страха.

Наконец, я вышла замуж. Мой муж был очень привлекательным мужчиной, и я думала, что мне удастся забыть свои страхи и быть свободной в общении с людьми. К несчастью, мне это удавалось только когда я выпивала. Еще в колледже я узнала, что рюмка-другая облегчают общение. А три рюмки позволяют забыть о том, что я не красавица!

В конце концов, у нас появились дети, ставшие для меня самым главным в жизни. Однако я просыпалась по утрам в ужасе, вспоминая, что вчера я, будучи пьяной до бесчувствия, гоняла на машине по окрестностям города вместе с детьми.

Затем мой муж заболел. Одинокая и испуганная, я испытывала потребность пить, несмотря даже на то, что мои дети, а теперь и мой муж тоже, зависели от меня.

Мы переехали в маленький городок в штате Массачусетс к родителям мужа. Я надеялась, что новый круг общения разрешит мои проблемы. Но этого не произошло.

Осмелюсь заверить, что один из лучших способов не понравиться собственной свекрови - это напиться на виду у всех в маленькой общине.

Следующий наш переезд был в старый фермерский дом, который было трудно прогреть и поддерживать в порядке. Муж регулярно бывал в отъездах, и мои пьянки участились.

Как-то вечером я прихватила с собой пожилую соседку и отправилась в бар за несколько миль от нашего дома, оставив одиннадцатилетнего сына присматривать за его сестрами. Один из мужчин в баре предложил довезти нас в моей машине до дома, но я убедила его, что справлюсь сама. При подъезде к дому, я слегка превысила скорость, не сладила с управлением и врезалась в придорожный столб. У соседки вскочили синяки под обоими глазами.

Тот мужчина из бара, что предлагал отвезти нас домой, ничего не сказав мне, решил проследить, как мы доберемся. Он помог вытащить машину из кювета и поставить ее на площадку перед домом. Он пробыл с нами недолго, но когда он уехал, я поднялась на второй этаж и обнаружила, что сын сидит с игрушечным шариковым ружьем за батареей обогревателя и целится вниз.

- Господи, чем это ты занят? - спросила я его.

- Mam, я не знаю, - ответил мне сын, - но я подумал, что может тебе нужна помощь. - В тот момент я решила, что достигла дна. Убеждена, что должен существовать какой-то движущий фактор, который заставляет нас захотеть стать трезвыми, и я уверена, что для меня таким фактором были мои дети.

Никогда не забуду вечеринку по случаю четырехлетия моей маленькой дочери. В тот день мамыши привели своих детей в гости, взглянули на меня - и остались до конца вечеринки. Я была настолько пьяна, что они не рискнули оставить своих детей одних.

И именно эти нарушения обещаний, данных своим детям, заставили меня осознать, что я не смогу жить дальше сама по себе, и обратиться за помощью в АА. Как и у большинства других людей, у меня было полно ошибочных представлений о том, что я там найду. Мне думалось, что все алкоголики - это опустившиеся личности. Однако на первом же собрании я была поражена, встретив там людей, которые были мне известны как уважаемые прихожане местной церкви.

Более того, когда я впервые вошла в комнату, где проходило собрание АА, у меня появилось восхитительное ощущение сопричастности. Беседуя с членами АА, я обнаружила, что была не единственной в этом мире, кто совершал те поступки, что творила я, причиня боль людям, которых любила больше всего на свете. Я боялась, что, наверное, схожу с ума. И была благодарна, когда узнала, что алкоголизм - это тройная болезнь, что я была больна физически, умственно и духовно.

В течение первых нескольких лет мне было трудно посещать собрания АА регулярно. Дети были еще маленькими, и не всегда удавалось найти кого-нибудь, кто с ними бы посидел. Те не менее, я влюбилась в АА с первого же собрания и почему-то решила, что в этой программе найду ответы на свои вопросы.

И хотя я не получила все ответы сразу, постепенно я их находила. Поначалу я все еще оставалась настолько стыдливой, самоуверенной и закрытой, что мне было очень трудно попросить и принять руку помощи, щедро протянутую мне навстречу.

Со временем, пройдя через Двенадцать Шагов АА, я осознала, что

если приму любовь, так свободно предложенную мне, и постараюсь разделить ее с другими, я смогу благодаря АА научиться чувствовать себя хорошо с людьми. Для меня это был замечательный шаг вперед. И он привел меня к одному из величайших подарков, данных мне АА, - к умению не бояться. Моя жизнь всегда проходила под знаком страха - страха перед людьми, обстоятельствами, моей собственной неадекватностью. В АА я научилась верить и, значит, жить без страха.

"Я думала, что Бог - это спиртное"

Я была приемным ребенком, и в возрасте семи лет меня поместили в приют. Монахини в приюте постоянно молились Богу, но найти того Бога, о котором они все время говорили, я не смогла.

Когда мне было девять лет, я впервые попробовала немного вина и сказала: "Так это и есть тот Бог, о котором они говорят". Я думала, что этот напиток и есть Бог.

Меня выгнали из школы, потому что я ввязалась в спор по вопросу об этнических группах. Одна из девочек обругала меня: "Ты... пуэртиканка!" И я на нее набросилась. Когда я пришла в себя, я была в смирительной рубашке.

- Знаешь, что ты натворила вчера вечером? - спросила медсестра.

- Нет, - ответила я. Она рассказала мне, что я подралась с другой девочкой. Та была уже без сознания, но я продолжала кричать, что хочу вырвать ее сердце, и разбила бутылку из-под содовой воды, чтобы исполнить угрозу.

Мне хотелось выбраться из приюта, и поэтому я вышла замуж. Когда я была на пятом месяце беременности, мой муж оставил меня и ушел в армию. Я поехала за помощью к свекрови. Та дала мне бутылочку виски "Кентакки Джентльмен" и сказала: "Просто глотнешь немного на ночь - и тогда заснешь. И не будет никаких проблем". Я выпила всю бутылку.

Я обратилась в Красный крест, чтобы выяснить, как мне жить дальше. Они сказали, что единственный выход - это работа, поэтому я и

посвятила себя работе сразу в двух местах. А мой маленький "Кен-такки Джентльмен" последовал за мной.

Я работала и копила деньги, а через четыре года вернулся мой муж. Он сказал, что мы сможем собрать осколки вместе и начать все сначала. На те деньги, что я скопила, мы купили кондитерский магазинчик. Мы также торговали спиртным и ввязались в массу темных дел.

Со мной творилось что-то неладное. Я постоянно выгоняла мужа из магазина, чтобы иметь возможность пить весь день, пока его не было. Я была уверена, что муж меня не любит, мои дети меня не любят, и никто меня не понимает. Мне было необходимо что-то такое, что заставило бы меня захотеть жить.

Я получила работу барменши, где к моим услугам было сколько угодно мужчин и спиртного. Я считала, что наконец-то нашла свое счастье. Мне хотелось избавиться от мужа, и поэтому, когда за ним пришла полиция, я сказала, где его найти. Полицейские его поймали, и он был осужден за умышленное убийство.

Пока муж сидел в тюрьме, я потеряла работу барменши. Я была не способна ни на что иное, кроме как пить. Надо было выживать, а единственными людьми, к кому я могла обратиться, были постоянные посетители бара. Поэтому я совершала очень много плохих поступков, но считала это оправданным - зато у детей была еда.

Мне думалось, что я не заслуживаю никакого права на дальнейшую жизнь из-за того, что согрешила перед Божьими законами. Я, ощущала себя грязной. Трижды я пыталась совершить самоубийство. Я пыталась взять с собой и детей, чтобы им не пришлось бы страдать так же, как страдала я. Я включила газовую плиту, взяла четырехлитровую бутылку джина и сидела, ожидая смерти. Однако соседи выломали двери и отвезли меня в больницу. Мне говорили, что у меня проблемы с алкоголем, но я не желала слушать. Мне хотелось умереть пьяной.

Когда муж вышел из тюрьмы, он решил уехать со своей любовницей. Я была вынуждена продать свой дом и переехать в квартиру без мебели. Трижды на улице меня пытались изнасиловать. В последний раз меня сильно избили, и я провела три месяца в больнице. Мне хотелось расквитаться со всеми мужчинами.

стала слоняться по улицам, провоцируя мужчин, чтобы кто-то ко мне пристал, дав повод убить его и сесть в тюрьму. На таблетках и спиртном я опять загремела в больницу. Психиатр сказал мне, что у меня проблемы с алкоголем, и мне следует обратиться в АА. Я ответила, что без спиртного мне не жить.

Но в АА я обратилась, а когда я пришла на первое собрание, то увидела там одних мужчин. Я ненавидела мужчин, я хотела, чтобы все они сдохли. Тем не менее, я присела, помня о том, что говорил мне доктор: "Иди, сиди и слушай!" Придти трезвой у меня не получилось - я все-таки выпила несколько рюмок. Помню, как услышала, что алкоголизм - это прогрессирующая болезнь и что у меня есть хорошая возможность начать новую жизнь.

Я была в АА уже три месяца, но продолжала пить, задавая себе вопросы: "Почему же я не могу остановиться? Может, они все врут? Наверно, все они пьют!" Однажды вечером - в тот день я выпила три рюмки - я сидела на собрании и впервые за многие годы почувствовала, как бьется мое сердце. Мысленно я сказала: "Если это Ты, Бог, если это - Твое проявление, позволь мне удержаться за кончик протянутого Тобой спасательного каната, вытащи меня из этой бутылки, чтобы я смогла снова жить среди людей". Я знала, что со мной происходит что-то прекрасное, и ушла после собрания с замечательным чувством. Это было 3 июля. С тех пор в этот день я праздную свой День независимости в АА - день, когда я стала независимой от бутылки.

Начало было нелегким, но моя наставница помогла мне его пройти. Потом я занялась служением в группе. Через два месяца я пошла в офис Интергруппы и отвечала на телефонные звонки в испанском секторе. Сегодня я благодарю Бога за то, что все это делала, потому что это дало мне возможность держаться подальше от моих пьющих друзей. Теперь я являюсь координатором в испанском комитете.

Я возвращаюсь в школу. Знаю, что есть много женщин, похожих на меня, особенно, среди испаноязычных. У меня прекрасная жизнь, и каждый вечер я молюсь о том, чтобы суметь донести идеи АА до других алкоголиков.

"Чувство вины, страха и раскаяние стали моими ежедневными спутниками"

Теперь, когда я в полной мере наслаждаюсь своей трезвостью, я в состоянии видеть, насколько слепа я была на протяжении двадцати лет. Первый раз я выпила в тринадцать. Я выпила на спор огромное количество портвейна, сильно опьянела, и мне стало так плохо, что я дала себе слово больше так не пить.

В средней школе я общалась с ребятами постарше. Они выпивали, и не было ничего, что мне нравилось бы больше. Я пила, потому что мне это нравилось, и раз начав, я уже не могла остановиться, когда другим это удавалось. Если вы были любителем выпить, я была рада вашей компании. Если же выпивка была вам безразлична, то и вы становились мне неинтересны.

В девятнадцать я вышла замуж. Мой муж пил. Он любил это дело и мог выпить достаточно много без видимых последствий. У меня появился пожизненный собутыльник, и наша супружеская жизнь продолжалась как один бесконечно долгий праздник.

Через год после рождения дочери я сильно заболела. Наш семейный доктор посоветовал мне бросить пить, сказав, что я потенциальная алкоголичка. Я смеялась и игнорировала и его, и своих родных, и друзей, которые осуждали меня за пьянство.

Я все чаще теряла контроль над собой. Иногда то, что начиналось как несколько рюмок за вечер, переходило в недельный запой. Чтобы как-то слезть с крючка, мы переехали в другой район, и я пошла работать. Я начала искать предлоги, чтобы выпивать почаще. Однажды по дороге на работу я ловила попутную машину и задержалась, чтобы выпить. Я помнила, как выпила еще две рюмки после первой. В себя я пришла только через три дня. Тогда я впервые познала страх. Я сказала своей семье, что, должно быть, я психически ненормальна, раз допустила такое.

Я начала посещать психиатра, но так и не рассказала ему о своем пьянстве, упомянув лишь о том, что изредка выпиваю, когда есть повод. Не сказала я и о том, что обычно делала все, чтобы повод выпить имелся навряд ли, и что визиты к нему тоже были таким поводом.

Шли годы, и я достигла стадии, когда вообще перестала справляться с жизнью. Мы с мужем несколько раз расставались, а когда мири-

лись, то надеялись, что дела переменятся.

И они менялись. В худшую сторону. В конце концов, я попала в больницу, где врач сообщил мне, что я шизофреничка. Я была неизмеримо довольна: я - сумасшедшая, душевнобольная. Я не алкоголичка!

Когда я, наконец, перестала "слышать голоса" и поправилась, мне надо было это отпраздновать. Врач посоветовал, чтобы я ничего не пила, кроме хорошего виски, и то не больше трех порций. Правда он не сказал, каких размеров должны быть бокалы.

Мы с мужем окончательно расстались. Он поставил передо мной выбор: или он, или бутылка. У меня же выбора не было - к тому времени я уже не могла жить без выпивки.

Следующие два года я прожила в сплошном кошмаре. Чувство вины, страх и раскаяние стали моими ежедневными спутниками. У меня больше не было друзей - они переходили на другую сторону улицы при моем приближении. Большую часть времени я была словно зомби. Наконец в тот день, когда я уже в "надцатый" раз очнулась в незнакомой комнате вместе с незнакомцем, я поняла, что больше не в состоянии это выносить. Меня приговорили к тюремному заключению за преступление, совершенное в состоянии алкогольного опьянения.

Благодаря Программе АА я наконец научилась, как жить. Когда я начала посещать собрания АА в тюрьме, мои молитвы о помощи были услышаны. Одна из женщин часто повторяла выражение, которое в точности описывает то, что случилось со мной в этом Содружестве: "Я начала жить, когда перестала плакаться и стала пытаться". Я пыталась работать по программе, предложенной мне АА в Двенадцати Шагах - образец на сегодняшний день и на всю жизнь.

Из этой программы я узнала две вещи. Первое - полностью признать свое поражение. Раньше я пыталась продолжать безнадежную борьбу с бутылкой. Я сдалась, и через поражение победила. Второе - изменить себя, ибо мир не собирается меняться так, чтобы устраивать меня, "разнесчастную беднячку". Все так просто: что бы там во мне такого ни было, из-за чего я скатилась по пути алкоголизма до состояния ничтожества, я больше не желаю это иметь. Я провела 14 месяцев в исправительном учреждении из-за того, что не могла жить без бутылки, но теперь я этому научилась.

Теперь я еще одна спица в колесе нашего Содружества. Мне был дан второй шанс стать той матерью, какой я всегда мечтала быть. Да, у меня есть величайшие дары - возвращение дочери и ее любовь. Вчера я всего лишь существовала - без надежды, не имея ничего,

кроме страданий и невзгод. Сегодня я живу с надеждой, потому что несу весть надежды другим алкоголикам. Эта программа работает по такому принципу: ты очень хочешь обрести трезвость, а имея ее, делишься ею с другими.

***"На последней стадии своего пьянства...
я угрожала пациентам,
выходила пьяной на дежурство,
замышляла убийство..."***

Я - алкоголичка. А еще - я дипломированная медсестра, незамужняя женщина, которая наслаждается активным образом жизни. Но так было не всегда.

Моей трезвости в АА немногим более пяти лет, и это были самые счастливые годы в моей жизни. До прихода в АА я уже около года была "сухой" из страха перед еще одной встречей с "детоксом". Я поклялась, что никогда больше не возьму в рот спиртного, потому что не пережила бы еще раз такого выхода из запоя, который произошел между Рождеством и новым 1977 годом. Рано утром на Рождество, управляя машиной в пьяном виде и под действием наркотиков, я снесла телефонный столб и не в первый раз изуродовала машину. Попав в травмопункт (на мне все еще был халат медсестры), я повела себя вызывающе, не отвечала на вопросы врачей и отказалась от помощи до следующего утра, когда меня смогли бы принять уже без признаков употребления алкоголя и иных изменяющих сознание наркотиков.

В то время, насколько мне помнится, я пила уже ежедневно и принимала любые препараты, которые только могла достать как с рецептом, так и без. После моего увольнения мои увеличивающиеся раздражительность, нервозность и похмельная дрожь перешли в полномасштабные галлюцинации, сопровождавшиеся все нарастающим ужасом от того, что я испытывала.

Я не могла вернуться в больницу, в которой раньше работала, а

моя семья не могла больше терпеть мое антисоциальное поведение. Весь последующий год я опускалась и опускалась на дно, глубина каждый раз увеличивалась, но в моих взглядах на жизнь не происходило никаких существенных изменений. Выздоровление для меня началось, когда я перестала принимать наркотики и стала предпринимать активные попытки поправить дела. И началось это с моего первого посещения собрания АА.

Я была застенчивым ребенком, излишне чувствительной, с лишним весом и очень неуверенной в себе. Я искала утешение в книгах, играя роль "маленькой мамы". Помню ощущение собственной важности, когда после упрасивания папа позволял мне сделать хлебок из его бокала. Мне нравилось действие спиртного. Моя первая настоящая "отключка" случилась, когда мне было тринадцать. Казалось, что единственным способом заглушить мое чувство неполноценности, угрызения совести было выпиться.

В школе я считалась хорошей подругой, готовой "отдать последнюю рубашку" кому угодно. Стремление угождать людям причинило мне много горя, особенно в моей профессии, пока я не научилась говорить нет своей первой рюмке.

Облачиться в белый халат и шапочку, для меня означало быть такой раскованной Чудо-медсестрой. Без униформы я увлекалась протестной культурой хиппи. Чтобы компенсировать это, мне надо было быть Флоренс Найтингейл. Я вечно злилась на некомпетентность вокруг себя, убежденная, что только я и выполняю работу правильно.

Из-за всей этой злости и страданий мне приходилось выпивать после работы, чтобы выпустить пар. Мне нужна была работа, чтобы поддерживать стою привычку и чтобы поддерживать уважение к себе.

На последней стадии своего пьянства я угрожала пациентам, выходила пьяной на дежурство, замышляла убийство, продавала наркотики детям, прошла через "передоз", сделала два аборта и "отключалась" в барах, будучи одетой в форму медсестры. От меня плохо пахло, я предала свою самую лучшую и последнюю подругу, переспав с ее мужем. Я садилась за руль, когда бывала слишком пьяна, чтобы идти пешком. Я разбила несколько машин, и меня неоднократно останавливала полиция, но об этом я ничего не помнила.

Я ненавидела пьяниц, потому что они были видимым доказательством того, что скрывалось под моей маской - манипулирующая, нечестная, испуганная, одинокая женщина. Я потратила большую часть жизни, пытаясь выглядеть той, кем я не была на самом деле. Я не знала, пока не протрезвела, что я и есть в точности такая, какой

всегда хотела быть.

В АА мне показали, как можно действительно измениться - внутренне, а не только внешне. Это сделали люди, которые теперь смеются над своими проблемами, плачут от радости и наслаждаются трезвой жизнью.

Сейчас я работаю бортовой медсестрой в транспортной вертолетной компании. Такая возможность для профессионального роста, которой я не смогла бы воспользоваться, не будучи трезвой. У меня репутация честного человека, хотя иногда мои высказывания не очень-то дипломатичны. Прелесть трезвости заключается в умении признать свою неправоту, если кого-то обидишь необдуманном словом или поступком, и продолжать отношения с этой точки отсчета. Когда я пила, то до ужаса боялась, что кто-то узнает о совершенных мною ошибках. Таким образом, я была лишена возможности на них учиться и продолжала повторять их снова и снова.

Теперь я могу учиться и расти вместе с людьми, которые окружают меня по жизни, не предъявляя ни к ним, ни к себе завышенных требований. Я вернулась в церковь своего детства с верой взрослого человека. Я принимаю активное участие как в служении в АА, так и в общественной и профессиональной жизни.

Единственное, за что мне по-прежнему приходится бороться в Программе-это способность реально оценивать себя по отношению к другим людям. Приобретение самоуважения и принятие себя были, пожалуй, самыми трудными задачами. Выходя из полосы невезения во многих трудных жизненных ситуациях, я обретала некоторое самоуважение и покой, независимо от того, получала ли я одобрение, или нет.

Я так признательна за дар честной любви к себе. Я всегда хотела быть полезной и способной помогать другим, но была не в состоянии делать это из-за своей парализующей зависимости. Теперь я свободна и, живя жизнью, о которой я и не мечтала, я все больше с каждым днем понимаю, что единственным ограничением в моей жизни является недостаток веры. Из ходячего зомби появляется способная, полноценная, заботливая женщина.

"Я смогу это сделать сама. Я умнее"

Сейчас она спит в моем доме, моя новая подруга по АА. Когда ее сюда привезли, она была пьяной и без сознания. Возле ее тела нашли почти пустой пузырек из-под таблеток со снотворным. Ко мне ее принесли потому, что я врач и алкоголичка.

Я не могу с уверенностью сказать, когда именно я стала алкоголичкой. В подростковом возрасте я ходила на танцы. Друзья моего брата просили его приглашать меня, потому что мне хватало нескольких рюмок, чтобы стать веселой. Однако большую часть времени, когда людям вокруг меня было радостно, мне было грустно.

После того как я получила свою первую работу стажера в хирургическом отделении, меня пригласили на вечеринку с другими работниками больницы. Я настолько опьянела от одного стакана вина, что свалилась на журнальный столик. Моя лучшая подруга была шокирована и сказала, что леди должна уметь выпить два бокала вина, иначе она не леди. Я спросила, что же мне делать, и она ответила, что мне надо практиковаться.

Этим я и занималась, главным образом - дома, где мать мне твердила: "Леди, которая пьет так много, не может быть леди". Но казалось, что вино повышает мою продуктивность. Я могла работать дольше ночами, когда хотела прочитать или написать что-то. Я была честолюбива и хотела стать в своей больнице заведующей. А когда я пила, я и была заведующей. Более того, я была самым умным врачом, самой красивой женщиной, лучшей дочерью и лучшей подругой.

Моя карьера действительно была взлетом, хотя я и продолжала пить. Я никогда не была пьяна, но и трезвой я тоже не была. Потом в один необычно тяжелый день моя коллега сказала, что она идет в общую комнату (где доктора проводили свободное время), потому что ей надо было выпить. Этот день стал для меня началом конца. Она выпила совсем немножко, а вот я уже через шесть месяцев пила по стакану водки каждое утро. Я выполняла свою работу все хуже и хуже и сваливала ее на других.

Моя мать мучилась, но я всегда могла найти повод выпить. Я понимала, что у меня проблемы с алкоголем. Я читала медицинскую литературу по этому вопросу и знала, что может случиться с моим мозгом. Я хотела остановиться, но не знала как. Я только знала, что

мне надо уйти из больницы до того, как обнаружат, что я пью. И когда представилась возможность, я купила частную практику и ушла из больницы.

К этому времени моя мама умерла. При возвращении домой больше уже не было вопросов: "Сколько ты выпила? Сколько ты потратила на выпивку?" Я была сама себе хозяйкой. Я пила и пила в одиночестве, потому что мои друзья меня оставили. Я больше не была самым умным доктором, самой красивой женщиной. Я осталась наедине со своими страхами. Я была вынуждена пить.

Мое отчаяние усиливалось, а я не видела выхода. Наконец, один из пациентов, доложил в совет по здравоохранению, что я была пьяна. В результате мне пришлось предстать перед профессором, который расследовал подобные случаи. Именно там и произошло чудо. Он понял, в каком аду я живу, и дал мне книгу об алкоголизме. Несмотря на то, что во время ее чтения мое пьянство продолжалось, я увидела свет надежды. Через несколько дней я сказала врачу, что хотела бы встретиться с членами АА, о которых рассказывалось в этой книге.

Неделю спустя раздался звонок от моего сокурсника, который стал психиатром. Он сообщил, что в нашем городе есть АА, и объяснил, где и когда проходят собрания. До собрания я дошла лишь через две недели, и только предварительно выпив. Я открыла дверь - там сидело шесть МУЖЧИН. Я напряженно ждала, что мне скажут.

- Что мне делать? - спросила я. - У меня есть полбутылки дома, а вторую половину я выпила перед приходом сюда.

Я честно говорила о своей выпивке! Что происходило?

- Можешь делать с этой бутылкой, что хочешь, - ответил один из мужчин. - Выпей ее, или вылей. Это твоя жизнь.

Мне впервые не запрещали пить. Тем же вечером Я допила бутылку, но на следующее собрание пошла трезвой.

Началась новая жизнь. Друзья в группе понимали меня. Я чувствовала себя дома. Я нашла счастье и вне группы тоже. Я могла выполнять свою работу, и мои пациенты начали любить и уважать меня. Мои старые друзья вернулись.

В течение 19 месяцев я была счастлива, но не работала по Программе. Я выполняла много работы по 12 Шагу, помогая другим алкоголикам, но только для того, чтобы убежать от себя. Однажды у меня был эмоциональный срыв, и я приняла две таблетки транквилизатора. На следующий день я приняла четыре, а затем стала принимать их все больше и больше.

Я не ходила на собрания регулярно. "Я - врач, - говорила я себе. - Я достаточно знаю об АА, я могу делать это сама. У меня слишком

много работы. Я образованнее других. Я особенный алкоголик".

Вся ложь и все страхи, которые сопровождали выпивку, вернулись с транквилизаторами. Я перешла на снотворное.

Настал день, и вернулась бутылка. Моя бутылка. Так легко было начать. Ничего особенного не случилось несколько дней, несмотря на все то, что я слышала в АА о "первой рюмке". "Значит я не алкоголичка! - решила я. Это была ошибка. Я не принадлежу к тем людям, что состоят в АА. Я могу этим управлять...". Я все больше пила и все больше принимала таблеток.

А потом я достигла своего дна. После попытки самоубийства я очнулась дома и обнаружила, что все еще жива. Я осознала, что я алкоголичка, и позвонила друзьям в АА.

Через два дня я встретила другого члена АА, врача, который сейчас является моим мужем. Я начала жить заново. Я посещаю собрания и работаю по Программе, которая научила меня, как достичь душевного покоя без алкоголя и таблеток. Я снова установила отношения со своей Высшей Силой. Без Него я бы не стала такой счастливой алкоголичкой.

Пока я писала свою историю, новая подруга по АА, о которой я упоминала в начале, уже проснулась. Она жива и не пьет вот уже 24 часа. АА работает.

***"Я считала, что моё пьянство -
это ещё один признак невроза"***

Я пила более 20 лет, не ощущая к этому никакой тяги. Я могла легко обходиться без алкоголя, и частенько так и делала. Но у меня были другие глубокие эмоциональные проблемы. С юности, а может и раньше, я страдала от депрессий. Когда мне было двадцать с небольшим, после рождения ребенка у меня наступила ужасная послеродовая депрессия. Я посещала сеансы психотерапии, которые продолжались, с некоторыми перерывами, много лет. Периодически

мне становилось легче - хорошие времена, когда я могла продуктивно работать, - но мне всегда казалось, что между мной и той жизнью, о которой я мечтаю, существует невидимый барьер.

За этот период я дважды выходила замуж, но оба брака распались. Алкоголь не играл в этом никакой роли.

Десять лет спустя я знала, что у меня проблемы с алкоголем. Я только-только достигла профессионального успеха, как вдруг заболела свинкой. Когда я поправилась, то вдруг погрузилась в тяжелую депрессию, для которой не было никаких видимых причин. Правда мой доктор отметил, что после вирусных заболеваний часто бывают депрессивные состояния. Я не сказала ему тогда, что помимо депрессии, которая была мне хорошо знакома, я испытывала для себя нечто совершенно новое: характер моего пьянства совершенно изменился-я начала испытывать тягу.

Мой сын тогда был подростком. И если одинокая пьяница испытывает к себе ненависть, то пьяница, которая является родителем и несет ответственность за благополучие ребенка, испытывает к себе невыразимое чувство вины и презрения. И конечно, чтобы избавиться от чувства вины, я пила систематически до "отключки", потом просыпалась, пила и "отключалась" снова. Это был кошмар.

Но каким-то образом я умудрялась готовить, посылать белье в прачечную, провожать сына в школу. Мы с ним одновременно любили и ненавидели друг друга, и трудно сказать какое из чувств было более болезненным. Он был первым, кому я призналась, что я алкоголичка. Он спросил меня:

- Почему ты так много пьешь, мама? От тебя даже пахнет.

- Пью потому, что алкоголичка, - ответила я ему.

Но я еще не знала, что означает быть алкоголиком. Привыкнув думать о себе как о невротике, я полагала, что пьянство - это одно из проявлений моего невроза, и все, что мне надо сделать - это проникнуть еще глубже в свое подсознание, чтобы понять, что заставляет меня пить, и тогда я смогу снова пить, как могла это делать когда-то. Итак, я опять начала ходить от одного психиатра к другому.

Последняя моя сумасшедшая выходка в пьяном виде случилась, когда мой сын уехал в колледж. Однажды в выходные, когда я поехала навестить его, я взяла все деньги, какие были, и купила мотель недалеко от колледжа. Это было "лечение переменной места" - я надеялась, сменив место жительства и образ жизни, убежать от себя.

В первый год, когда я была занята обустройством сельского дома и семи коттеджиков, я действительно сумела перестать пить. Однако теперь со мной происходило нечто другое. Когда я съездила в Нью-

Йорк и посетила своего врача, он был доволен, увидев, что я сбросила 30 фунтов.

- Как вы поживаете? - спросил он меня.

- По-моему, я сменила зависимости, - ответила я.

- Что вы имеете в виду?

- Я перешла с алкогольной зависимости на транквилизаторы.

- Ерунда. Нельзя стать зависимой от транквилизаторов.

В то время транквилизаторы были относительно новым средством. Теперь врачи знают то, что я обнаружила еще тогда. Я была не способна ограничить количество принимаемого лекарства дозой, предписанной врачом.

Моя дорога вниз была крутой. В первый раз, когда меня госпитализировали, я была в коме, вызванной смешанным действием алкоголя и транквилизаторов. Во второй раз - это была тщетная попытка избавиться от зависимости от транквилизаторов. И в третий раз - из-за передозировки барбитуратов.

Теперь меня лечил уже психиатр, который поместил меня в нью-йоркскую психиатрическую клинику на шесть месяцев. Но, когда я вышла из клиники, о том, что я алкоголичка, я не имела понятия. Мне сказали не пить, но не объяснили почему, поэтому я негодовала и, конечно, пила.

Затем начался трехмесячный порочный круг: сначала - пьянство, пока я не пришла в ужас от алкоголя, затем - употребление транквилизаторов, пока я не пришла в равный ужас и от них. Я позвонила подруге, которая была трезвой в АА уже девять месяцев, и сказала, что готова попробовать. Через несколько дней я оказалась на своем первом собрании с потрясающе трогательным чувством освобождения, с чувством, что я дома, что мое место - здесь. Я оглядела комнату и почувствовала разницу в этих людях. Хотя в прошлом я знала много больных людей, они почти что всегда пытались приспособиться к своей болезни. Эти же члены АА были больными, которые попытаются выздороветь. И мне хотелось того же.

Я продолжала принимать транквилизаторы в течение недели после первого собрания, но за эту неделю я ухватила мысль, что мне, как алкоголику, лучше не принимать ничего, что может изменить мое настроение химическим путем.

Сначала я ожидала, что, являясь депрессивной пьяницей, я буду и депрессивной трезвенницей. Самым большим чудом моей трезвости было почти полное избавление от депрессии. Способность к самоанализу, полученная мной во время курса психотерапевтического лечения, была полезна, но только Программа АА позволила мне

использовать ее полностью.

Я набросилась на Программу с чувством, похожим на голод. Я ходила на огромное количество собраний и так погрузилась в Программу, что какое-то время с трудом могла сосредоточиться на чем-то еще. Но пока я пыталась работать по Программе, она начала сказываться на всей моей жизни. Это проявлялось в моем душевном спокойствии, в отношениях с людьми и медленном восстановлении профессионального мастерства. Особенно я благодарна за отношения с моим сыном, который приобрел новую веру в жизнь и в себя, видя мое выздоровление.

- Мам, если ты сможешь это сделать, то и любой это сможет, - сказал он однажды. Немного неуклюже, но мило.

Я действительно чувствую себя заново рожденной с тех пор, как пришла в АА. Как будто сломался тот невидимый барьер, который я всегда ощущала между собой и той жизнью, которой хотела бы жить. Мне хочется жить так, как я живу сейчас - жизнью, основанной на принципах АА.

"Я была типичной домохозяйкой, пьяницей за шторами"

Меня зовут Дорис, я - алкоголичка. Мне было 65 лет, когда я пришла в АА - намного больше, чем другим, - решив, что должна протрезветь или закончить свои золотые годы пьяной матерью и бабушкой.

Я была типичной домохозяйкой - "пьяницей за шторами". Алкоголь, должно быть, мешал моей жизни и причинял много проблем долгие годы, но я не понимала, что происходит, до момента, который наступил лет за пять до моего прихода в АА.

Мне пришлось предпринять три попытки протрезветь в АА: к третьему разу у меня уже не было выбора - не слишком-то много лет мне оставалось, чтобы стать трезвой.

Я выросла в доме алкоголиков. Мой папа пил, как лошадь, и я пошла в него. Я не могла высиживать, медленно потягивая виски, как

моя мама.

К 16 годам я бросила школу и вышла замуж за человека на 12 лет старше меня. В то время у нас была славная жизнь. Я не пила, потому что у нас не было спиртного. Так просто.

Я потеряла своего первого ребенка на третьем году замужества, и только через четыре года у нас появился сын Джон. В первый раз я здорово напилась как раз перед его рождением. Мы поехали на пикник с родственниками, и я так накачалась пивом, что пела и плясала на столе как дура. Всю дорогу домой меня рвало. Мой муж смеялся.

Наша дочь Линда родилась в 1937 году. В годы войны мы жили очень весело, и я верила, что способна прекратить пить, как только захочу. Я стала снова дико напиваться, и начала страдать от похмелья.

Я не могу сказать точно, когда я перешла грань и когда начала воровать выпивку. Мой муж был бытовым пьяницей, который мог выпить одну рюмку и пойти спать. В его понимании выпивка - это наперсток виски и полный стакан содовой. Я и представить себе не могла, как так можно пить.

После рождения нашего третьего ребенка в 1947 году, я, придя домой после работы в универмаге, выпивала стакан "Метрикал" - диетического напитка того времени. Это была попытка сбросить лишний вес (который есть у меня до сих пор), но в напиток я добавляла еще и немного спиртного. У меня была масса проблем, но признавать это я не хотела.

Мы переехали, и первое, что я быстренько выяснила - где находится винный магазин. Наши два старших ребенка были замечательными детьми, делали, что им положено, и на плечах у них были умненькие головы. На моего младшего, Дэвида, мое пьянство, должно быть, оказало влияние в большей степени. Он увлекся наркотиками, что дало мне отличный предлог пить. Наш сын был болен так же, как и я, а я была больна так же, как и он. А мой муж метался между нами 19 адских лет.

Дэвид оказался для меня посланником. Он ходил в лечебный центр, где встретил женщину из АА. И вот этот наркоман говорит своей матери, что она должна встретиться с этой выздоровевшей дамочкой-алкоголичкой. Итак, я села на автобус и поехала в этот лечебный центр, где бывала Лериза, и поговорила с ней. Она дала мне Большую Книгу. В тот вечер она и ее наставница отвели меня на мое первое собрание в АА. Это было за пять лет до того, как я стала готова бросить пить. Похоже, я была готова слушать, но не готова

работать. Я приходила домой после собраний и пила.

Чтобы понять это, мне потребовалось много времени, но факты были очевидными. Я пила ежедневно и знала, что я в большой беде. Сходяв на ужин однажды вечером после моего первого знакомства с АА и выходя из машины, я заявила мужу: "Меня надо положить в лечебный центр". Поездка была организована. Я не очень-то помню, как это все происходило. Я просто знала, что мне надо ехать.

Единственная проблема, которую мне не хотелось признавать, заключалась в том, что я испытывала неловкость из-за своего возраста. Там была молодежь лет 14-15 и женщины в возрасте 30-40. Другим ударом стало то, что мне рассказали, как моя дочь написала в опроснике центра, что ее папе необходимо с кем-нибудь поговорить. Тогда я впервые поняла, как больно было моему мужу. Мне от этого тоже было ужасно больно, и я была полна решимости, достичь трезвости.

Я вышла из центра и обнаружила, что в АА никто не обращает внимания на мой возраст. Я оставалась трезвой год, но все-таки чувствовала себя не в своей тарелке. Я говорила себе, что все они смотрят на меня, как на милую старушку. Я чувствовала ужасную жалость к себе. Они обо мне ничего не знали, потому что я не собиралась им ничего рассказывать. Я была всезнайкой, которая отдалялась от людей.

Прошло немного времени, и я снова выпила. Мне было плохо, но я позвонила двум членам АА, которые пришли и отвели меня на собрание. Потом я ходила на собрания АА уже самостоятельно. Теперь у меня есть родная группа, где я могу вспоминать свою последнюю пьянку.

Когда я пришла в Содружество, я ощутила себя не в своей тарелке со своими седыми волосами и т.д. Я была старше большинства, а те, кто были ближе мне по возрасту, состояли в АА многие годы. Таким образом, я чувствовала себя десятилетним ребенком в детсадовской группе.

Потребовалось время, чтобы понять, что мне придется отдавать, если я хочу выжить в программе. У нас сильная группа АА, где мы поддерживаем друг друга, и я могу проводить время с пятидесятилетними женщинами; мне 72, но я с ними на равных. Служение секретарем нашей группы было поворотным моментом к началу ощущения себя частью целого. В качестве представителя группы по обслуживанию я с удовольствием посещала съезды и конференции АА. Для меня важно не просто сидеть, а что-то делать, и служение в АА дает мне эту возможность.

Через служение я встретила замечательных людей. Моя общественная жизнь полнокровна, и я желаю всем иметь то, что есть у меня.

Мои друзья в АА любят меня такой, какая я есть - с сединой и всем остальным. Моя семья любит меня, а с дочерью мы подруги. Мои внуки знают, что я алкоголичка и следят, чтоб у меня была газировка и мой попкорн. Сначала меня беспокоило то, что они это знают. Но тут я подумала о том, как не хочу опять быть пьяной матерью и бабушкой. Теперь я прабабушка, и это было бы еще хуже. Я счастлива, что семья доверяет мне заботиться о моем правнуке.

Мой муж умер три года назад. На следующий день моя подруга по АА Филлис потеряла своего сына. Мы с ней встретились в похоронном бюро. Это было грустное время для нас. Когда плачешь вместе и обнимаешься в такой тяжкий момент, становишься близкими друзьями.

Программа и Содружество доступны и для вас тоже. Члены АА придут и отведут вас на собрание, если вы не можете прийти сами. Это отличный способ найти любовь и трезвость, и я никогда больше не буду одинока. Золотые годы оказались действительно золотыми и без темных пятен.

"Я была ненасытной, внутренне опустошенной, ищущей счастья на дне бутылки"

Меня зовут Кэти, и я алкоголичка. Благодаря Анонимным Алкоголикам и Божьей милости, я не пью уже 21 год.

В первый раз я выпила в 16 лет, и это было в день моей свадьбы. Мне сразу же понравился эффект, вызванный алкоголем. Обычно я тихий, застенчивый человек, но алкоголь позволил мне делать то, о чем я и не мечтала в трезвости.

Я выросла в Куинсе, в Нью-Йорке, в многонациональном окружении, и осознание того, что на самом деле я - чернокожая женщина, пришло лишь, когда я переехала в Чикаго. Я не могла изменить этот факт, но это только усилило мою решимость кем-то стать.

Я пила каких-то пять лет, но, оглядываясь назад, я понимаю, что пила как алкоголик с самого начала. Когда я пила, во мне брала верх другая личность. И она мне не нравилась. У меня трое детей. Последняя родилась уже на конечной стадии моего заболевания, и сегодня я вижу отличия в ее характере.

В годы пьянства я была неверна своему мужу. Я обвиняла его в своих несчастьях, или в том, что я вышла замуж слишком рано. Я была ненасытной, внутренне опустошенной, ищущей счастье на дне бутылки.

Я не пила в барах. Большинство моих пьянок проходило дома. Мой муж часто уезжал из города по делам, и я, подождав с полчаса, бежала в винный магазин, покупала бутылки, приходила домой и пила пока не отключусь. Я впадала в состояние дикой жалости к себе, приглашала собутыльников и закатывала вечеринку. Однако чувство жалости к себе длилось недолго и сменялось угрызениями совести и чувством вины. Я понятия не имела, что я алкоголик. Я не знала, что это такое. Снова я считала, что все мои проблемы из-за мужа, и с этими мыслями я решила с ним развестись.

Однажды днем я сидела на софе и слушала то ли радио, то ли телевизор (не помню), и услышала голос: "Если у вас проблемы с алкоголем, позвоните по этому номеру...". Мне говорили, что я пью слишком много, так почему бы и нет? Если бы диктор сказал: "Если вы алкоголик...", я бы никогда не позвонила. Дама, которая была очень вежлива, спросила, нужна ли мне помощь в проблеме с выпивкой; она также спросила меня, могу ли я оставаться трезвой 24 часа, и я ответила, что нет. Она сказала, что продержаться 24 часа трезвым по силам кому угодно. Я обиделась и повесила трубку.

Я относилась к "плаксивым пьяницам", поэтому, естественно, я еще и поплакала. На следующее утро я встала, начала пить и вспомнила, что накануне звонила в АА. Я решила позвонить снова. Со мной разговаривала та же дама, она предложила позвонить кому-нибудь, чтобы меня отвели на собрание. Я отказалась идти, повесила трубку, плакала и пила снова.

Я позвонила еще раз, и она спросила, не может ли она послать мне по почте литературу. Литература пришла, я прочитала некоторые материалы, перезвонила ей, и она мне рассказала, где проходит собрание.

Это было открытое собрание. Я попросила соседа пойти туда вместе со мной. Там выступал один мужчина. Я не помню ничего из сказанного, за исключением того, что одна дама дала мне брошюру для начинающих, где были имена, и попросила позвонить кому-то из них, прежде чем выпить. Она так же сказала мне приходить еще.

Это было 21 год назад. Я всегда верила в Бога. В АА мы называем Бога Высшей Силой, так что принять эту часть Программы мне было легко. Мне сказали просить свою Высшую Силу о помощи утром и благодарить ее вечером. В АА есть только рекомендации, а не правила, и это было для меня хорошо. Похоже, что раньше, мне всегда только указывали, что надо делать. Это не очень-то мне помогало.

Я продолжаю сейчас ходить на собрания, чтобы напомнить себе, что, хоть я и остаюсь трезвой несколько лет, но от пьянства меня отделяет только одна рюмка. Анонимные Алкоголики дали мне возможность вернуться в школу, о чем я всегда мечтала. Через несколько месяцев я получу степень магистра психологии. Такое может случиться только в АА. Способы достичь этого всегда рядом, мне нужно было только оставаться трезвой и воспользоваться ими.

Сегодня снова благодаря АА я чувствую ответственность. У меня хорошая работа, которая позволяет мне делиться своим опытом с выздоравливающими и все еще страдающими алкоголиками. Для меня все еще важно - оставаться трезвой сегодня.

Что такое программа АА?

Самый лучший способ составить впечатление об Анонимных Алкоголиках и одновременно самый важный из способов привести Программу в действие - это сходить на собрания АА. Проводимые регулярно в населенных пунктах, разбросанных по всему свету (сейчас почти что в 150 странах), эти собрания подразделяются на три типа, хотя и не во всех регионах есть все три: открытые, закрытые и для начинающих.

Любой человек, будь он алкоголик или нет, может посетить открытое собрание; вы можете взять с собой родственника или друга, даже если у вашего спутника нет проблем с употреблением спиртного. Посмотрите вокруг себя на таком собрании: вы вряд ли отличите алкоголиков от неалкоголиков только по внешнему виду.

Посещение открытого собрания АА ни к чему вас не обязывает; просто сидите тихо и слушайте, как члены АА делятся своим личным опытом и объясняют, каким образом Программа выздоровления АА изменила их жизни. Вам удастся успешней вынести из такого собрания как можно больше, если вы придете туда как можно более трезвыми, с открытой душой, готовые воспринять мысли, которые могут оказаться для вас новыми, и с желанием узнать больше о себе, узнавая себя в рассказах других. Собрания АА не проходят как лекции, это всегда обмен опытом.

Если открытые собрания открыты для всех, то на закрытые собрания разрешается приходить только тем, кто знает или подозревает, что он алкоголик. Основной частью этих собраний являются неформальные обсуждения участниками способов достижения и сохранения счастливой трезвости. Здесь также обсуждается, как справляться с ежедневными ситуациями и неизбежными периодическими кризисами без помощи алкоголя.

На группах для начинающих в основном обсуждается главная проблема: как удержаться от первой рюмки хотя бы один день. Вы услышите полезные практические предложения от людей, которые находились в таком же положении, что и вы сегодня, и прожили много счастливых трезвых дней. Опыт, которым делятся трезвые члены АА - это путь к трезвости. Как бы ни был далек член АА от своей последней рюмки, он всегда говорит: "Я - алкоголик". Члены АА принимают как факт, что у них хроническое заболевание и ценят Содружество за помощь в продолжающемся процессе их выздоровления.

12 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 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, собой и каким-либо другим человеком истинную природу наших заблуждений.
6. Полностью подготовили себя к тому, чтобы Бог избавил нас от всех наших недостатков.
7. Смиренно просили Его исправить наши изъяны.
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.

МОЛОДЁЖЬ И А.А.

(редакция 1990 г.)

одобрено Генеральной Конференцией
по обслуживанию А. А.

выздоровление

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*

© 2007 Alcoholics Anonymous World Services, Inc.
All rights reserved
475 Riverside Drive
New York, NY 10115

Revised 1986

Mail address: Box 459, Grand Central Station,
New York, NY 10163

www.aa.org

Все права сохраняются за их владельцем
Адрес Содружества Анонимных Алкоголиков в России:
129128, Москва 128, а/я 33.

Напечатано в России

www.foaa.ru

МОЛОДЕЖЬ И А.А.

(редация 1990 г.)

Слишком молоды ?

Когда мы пришли в АА, нам все казалось, что мы слишком молоды, чтобы быть алкоголиками. Некоторые из нас не так уж долго пили. Другие не пили крепких напитков. Третьи никогда не валились с ног и не имели провалов памяти.

«Вот садитесь и слушайте!» - сказали нам. «Вы всегда можете вернуться к выпивке, если захотите. Но сначала попробуйте посетить несколько собраний А.А. потому, что вы не были бы здесь, если бы у вас не было бы проблем с выпивкой.»

Скоро мы узнали, что не важно сколько вы пьете, что вы пьете и сколько вам лет, но очень большое значение имеет то, что делает алкоголь с вами, попадая вовнутрь. Вы сами себе лучший судья: есть или нет у вас проблемы на этот счет. И вы чувствуете это свои нутром - тревожат ли вас чувства вины, одиночества и стыда, вторгается ли алкоголь в вашу жизнь.

Всем нам было не по себе при вступлении в А.А. Но мы пришли к пониманию того, что А.А. спасло нас от гибели и дало нам новую жизнь - и это самое лучшее, что когда-либо случилось с нами.

Мифы и Правда об алкоголе и об А.А.

Миф: Я скверный, слабовольный человек, потому что пью.

Правда: Алкоголизм - это болезнь, а не нравственный недостаток. Как и большинство других болезней, таких как заболевания сердца, диабет и рак, он может поразить любого. Заболевание алкоголизмом неизлечимо. Его можно только приостановить. Мы не принимаем лекарств, чтобы приостановить эту болезнь. Вместо этого мы ходим

на собрания групп А.А.

Миф: Я знаю у меня есть проблема. Но я могу сам с ней справиться.

Правда: Алкоголизм - прогрессирующая болезнь, то есть если алкоголик продолжает пить, то болезнь будет прогрессировать и общее состояние будет становиться все хуже и хуже.

Миф: Но я могу выпить один раз и на этом поставить точку.

Правда: Все мы можем выпить только один раз и не пить больше в этот вечер или на следующий день. Но если мы больны этой болезнью, то в конце концов, через неделю, месяц или год, мы станем опять пить чрезмерно. Даже сама по себе попытка как - то регулировать потребляемый алкоголь является признаком каких-то проблем.

Миф: Я не алкоголик потому, что не могу много пить: мне становится плохо.

Правда: В данной брошюре есть рассказы о молодых людях, которые продолжали пить, несмотря на то, что их желудки не переносили алкоголя. Они стали алкоголиками.

Миф: Я не алкоголик потому, что могу много выпить: мне никогда не бывает плохо.

Правда: В данной брошюре есть рассказы о молодых людях, которые способны были выпить очень много. Они тоже стали алкоголиками.

Миф: Если вечеринка удалась на славу, то, естественно, никто ничего не помнит.

Правда: У большинства людей, когда они выпивают, не бывает пробелов в памяти. Эти пробелы, не позволяющие вспомнить, куда мы ходили, что говорили и делали, называются провалами в памяти. Провалы памяти - ненормальное явление, считающиеся признаком алкоголизма.

Миф: А.А. - удел опустившихся людей и стариков.

Правда: Алкоголизм как болезнь поражает людей всех возрастов, национальностей и уровней материального обеспечения. Большинство алкоголиков - это представители основных слоев алкоголиков.

Миф: В А.А. всю оставшуюся жизнь вас будут учить не пить.

Правда: В А.А. мы не клянемся бросить пить навсегда. Мы не ис-

пытываем себя шестимесячным воздержанием. Мы не берем обязательства на год. Мы просто избегаем выпивки, очередной выпивки именно сегодня, то есть по одному дню каждый раз. Кто знает, что будет завтра ?

Миф: В А.А. действуют правила и распорядок, мне будут говорить, что я должен делать. Я никогда не лез во всякие сообщества. Нет, ни за что!

Правда: Для того, чтобы вступить в А.А., все, что нам следует сделать - это решить, что мы хотим стать членами этого Товарищества. Не надо подписывать никаких форм, или платить взносы. Нам сказали: «Единственное требование к вступающим - это желание бросить пить.» И в А.А. нет таких слов, как «должен», «обязан». Здесь люди дают советы, как по их собственному опыту можно оставаться трезвыми. Их советы были для нас как дорожные карты - они указывали, как добраться до новой жизни.

Миф: А.А. - это религиозная организация.

Правда: Некоторые из нас, членов А.А., убежденно веруют, что совсем не верят в Бога, многие все еще в раздумьи и поиске. Но мы все едины во мнении, что наши прошлые методы решения проблем нам не помогли.

Миф: Членов А.А. постоянно тянет к выпивке. Это жалкие, раздражительные люди.

Правда: Большинство из нас считают, что нам в А.А. без выпивки очень хорошо. Впервые, за целую вечность мы обнаруживаем, что можем смеяться и шутить. Мы нашли людей, которые нас понимают!

Как мы избегаем выпивок

Мы ходим на собрания групп АА как можно чаще. Там мы слушаем личные истории алкоголиков, похожие на те, которые вы прочтете в данной брошюре. Из этих рассказов нам понятно, что мы не единственные в своем роде, другие прошли через все то, через что прош-

ли мы. Мы учимся не искать поверхностное сходство нашей истории с теми историями, которые мы слышим, а солидаризироваться с чувствами рассказчиков. Во многих местах имеются молодежные группы, поэтому мы не будем чувствовать себя в непривычной среде.

Мы также читаем литературу А.А., такую, как эта брошюра, две другие брошюры для молодежи и книгу «Жить трезвыми».

Медленно день за днем мы изменяем себя. Мы помогаем другим алкоголикам обрести трезвость и это помогает нам поддерживать нашу трезвость, оставаться здравомыслящими и счастливыми. Впервые в жизни мы обрели настоящую свободу потому, что вырвались из мрачной тюрьмы алкоголизма, крепко державшей нас в своих стенах. Теперь мы свободны в своем поиске и можем узнать кто мы, кем мы надеемся стать и каково наше предназначение.

В этой брошюре десять личных историй молодых членов А.А., таких же как и мы сами. Мы надеемся, что эти рассказы помогут вам найти ваш истинный путь.

Гвен
вступила в А.А. в возрасте 15 лет
*«Я просто не знала, как остановиться,
и что я буду делать, если остановлюсь».*

Пьянство принесло так много неприятностей моей семье, что я дала себе слово, что никогда не буду пить. В нашем доме было полно забот: мои родители не преуспевали, денег не хватало, чтобы прокормить нас, четверых детей и, мне думается, когда все это надоедало моим родителям, они напивались. Потом они начинали драться, и мой брат, сестры и я очень боялись этого. Я обычно молилась, чтоб они бросили пить и перестали драться, но они все продолжали...

Моя мать умерла, когда мне было одиннадцать лет, и меня отправили жить с бабушкой. В ее доме никто не пил. Она была очень строгой и набожной, но мне не казалось это плохим. Хорошо было жить

в доме, где было тихо и спокойно. Моя бабушка опекала еще несколько моих младших двоюродных братьев и сестер, и я впервые встретилась с ними, когда стала жить с бабушкой. Там была одна двоюродная сестра примерно моего возраста, и она мне нравилась. В школе она училась со мной в одном классе, у нее было много друзей, и они приняли меня в свою компанию. Один из этих ребят как-то дал мне банку пива, и я впервые попробовала спиртное.

Я помню как после школы мы собрались у этого мальчика дома, и он достал из холодильника упаковку из шести банок пива. Другие ребята пили пиво и раньше, но моя двоюродная сестра и я никогда не выпивали. Я боялась пить пиво, но боялась и отказаться. Поэтому, чтобы показать, что я знаю, что к чему, я сделала большой глоток и удивилась - мне понравилось пиво.

Я начала пьянеть. Все вокруг смеялись и плясали. Они тоже захмелели. Мне было так хорошо и я даже забыла, что перед тем как я выпила у меня были какие - то неприятные чувства. Это было великолепно! Потом мы с сестрой проводили много времени у этого мальчика, и почти каждый день после школы пили пиво. Поначалу я боялась идти домой потому, что знала, что я пьяная, и старалась вести себя перед бабушкой как трезвая. Иногда она говорила: «Где ты витаешь, Гвен ?» - но она не знала, что я была пьяная, она всего лишь видела, что я веду себя странно.

Мне школа всегда не очень нравилась потому, что я не была слишком смышленной. Читала я с трудом, а делать уроки всегда было для меня мукой. Обычно моя двоюродная сестра делала их за меня. Но когда мы начали пить, она бывала такой пьяной, что больше не могла делать за меня уроки, из-за чего у меня были крупные неприятности с учителем. Мне очень не нравилось, что дела идут так плохо, и мне не нравился каждый, кто выходил из себя, досадуя и сердясь на меня.

Перемены в моей жизни начались, когда бабушка нашла работу и заставила меня и мою двоюродную сестру приходить после школы домой, чтобы ухаживать за младшими детьми. Уже целый год, как я ходила домой к этому мальчику пьянствовать, а у бабушки в доме пива не было. Я не могла этого вынести, я стала очень нервной и стала злиться на малышей, за которыми должна была присматривать. Однажды моя двоюродная сестра встретила одного нашего соседа с большой бутылкой пива и ей удалось уговорить его отдать ей эту бутылку. Мы осушили ее. В тот день я отключилась. Я не помнила, что произошло, но я не могла найти одного из малышей, за которыми присматривала. Когда я пришла в себя, на улице стоял полицейский

автомобиль, а бабушка кричала на меня за то, что я недоглядела за моим двоюродным братом. Ему было шесть лет, и никто не мог его найти. Все обошлось благополучно, и он остался цел и невредим, но я тогда действительно очень испугалась. Я также очень злилась из-за того, что считала несправедливым, что должна приходить после школы домой и сидеть с детьми. Я хотела быть с моими друзьями и пить пиво.

После этого я злилась все время. Меня еще два раза оставляли с детьми, и я стала драться с моей двоюродной сестрой, споря о том, чья пришла очередь идти воровать и прятать пиво. Двоюродная сестра не любила ссориться с бабушкой и поэтому пила меньше, а я не могла остановиться.

Когда мне было тринадцать лет, я убежала из дома с намерением найти одну из моих сестер. Я так и не нашла ее, но встретила людей, которые разрешили мне быть в их компании. Я научилась пить крепкие напитки и открыла для себя таблетки. Примерно два года жизни я почти не помню, потому что все это время была пьяной. Я жила в разных домах, а однажды с неделю обитала в пустой легковой машине. Я останавливалась у всевозможных людей и, когда приходила в себя, мне было так жутко, что я хотела покончить с собой. Когда я оглядывалась назад, то думаю, что мне крепко повезло, потому что никто не убил меня.

Однажды в доме, где я остановилась, я увидела на кухонном столе газету. У меня было сильное похмелье и я была полная развалина и, чтобы опохмелиться, я стала открывать пиво. Я взглянула на дату этой газеты - 5 мая. Это был день моего рождения, мне исполнилось пятнадцать лет. Я разрыдалась и не могла остановиться. Потом пропустила пиво и мне стало лучше, но я не могла остановить рыдания. Я начала думать обо всем, что я натворила с тех пор, когда сбежала из дома. Я не могла представить, что имеется какой-либо выход из моего положения. Я была не в состоянии помнить даже свой день рождения. В тот день я пыталась побороть мою привычку пить, но мой образ мыслей начал меняться. Я начала рассуждать, что моя жизнь могла бы быть лучше, если бы я не пила. Я просто не знала, как остановиться, и что я буду делать, если остановлюсь.

Недели через две спустя я попала вместе с ребятами, с которыми жила, в автомобильную катастрофу. Не помню, как меня доставили в приемную скорой помощи, но когда я очнулась - у меня обе ноги были в гипсе. Одна из медсестер сказала мне, что, когда меня привезли, я была очень пьяной, и что мне здорово повезло, что я осталась жива. Она также сказала, что мне следует подумать о причине,

приведшей меня в больницу.

Я сказала: «Я очутилась здесь потому, что попала в катастрофу». Сестра ответила: «Может быть, ты не была бы здесь, если бы не пила». Сестра сообщила, что больница продержит меня всего пару дней и мне надо подумать, что я буду делать, когда они меня с гипсом на ногах отправят домой. Та медсестра говорила откровенно со мной, и это мне понравилось. Но все в целом мне очень не понравилось, если Вы понимаете, что я имею в виду.

В тот вечер меня посетила одна женщина и рассказала, что она, бывало, частенько попадала в катастрофы потому, что все время была пьяной. Она сказала, что у нее - болезнь, которая называется алкоголизмом, что в больнице работает группа А.А., она проводит собрания для людей, у которых есть проблемы с выпивкой, и спросила хочу ли я туда пойти?

Мне хотелось выбраться из своей больничной палаты, поэтому я пошла на собрание группы. Там было несколько пациентов данной больницы, но большинство людей казались мне посетителями. Мужчина с виду лет тридцати спросил, сколько мне лет. Когда я сказала: «Пятнадцать...», я чуть не заплакала. Этот парень поведал мне, что он в А.А. с подросткового возраста и что его вступление в это общество - это самое лучшее, что когда-либо он сделал для себя. Я ему сказала, что подумаю об этом. Двое пожилых людей рассказали о себе, а мне временами казалось, что они говорили обо мне. После собрания одна женщина спросила, где я живу, и я сказала: «Нигде». Она была очень добра ко мне и сказала, что побудет со мной, пока я не позвоню бабушке.

Впервые за два года я беседовала с моей бабушкой, а она говорила, что все время молилась за меня, чтоб со мной все было хорошо. Она сказала, что я могу вернуться домой, если не буду пить. Я сказала, что попытаюсь. Бабушка ответила: «Гвен, пытаться каждый может, но дело делать - не всякий горазд.» Когда я выписывалась из больницы, за мной приехал за 330 км. бабушкин сосед и довез меня домой. Я вышла из больницы на костылях и с номером телефона члена А.А., которым меня снабдила медсестра.

Так начался мой процесс выздоровления, и это было четыре года назад. Члены А.А. стали заезжать за мной и брать с собой на собрания. И чем больше я слушала выступавших, тем яснее для меня становилось, что моя проблема в том, что я больна, и эта болезнь - алкоголизм. И я поняла, что, может быть, я могу что-нибудь с этим поделать, например, не пить сегодня первую рюмку. Недели через две я начала встречать в А.А. других подростков, и это действитель-

но очень помогло, оставаться трезвой с такими же людьми как я, которые бросили школу и старались снова встать на правильный путь, но уже трезвыми.

Я посещаю много собраний А.А. и очень важным для меня всегда было, чтобы забота о поддержании трезвости заняла самое главное место в моей жизни. Потому что, если я нетрезвая, то я теряю все: друзей, жилье, аттестат об окончании школы и лишуюсь какой-либо надежды на будущее. За четыре года трезвости я ни разу не забыла свой собственный день рождения.

Крис
вступил в А.А. в возрасте 16 лет
«Я убедился, что программа А.А. действует и дей-
ствует успешно»

Я выпил, а вернее мне дали выпить первую рюмку, когда мне было 12 лет. Испытав впервые в жизни воздействие алкоголя, я уверовал, что нашел способ решения всех моих проблем. Алкоголь был недостающей частью в моей жизни. В моей жизни была какая-то пустота, пока я не начал пить. Жизнь моя в семье была трудной и унылой. В семье насчитывалось восемь малышей, а я был пятым. Старшие братья постоянно пьют, и, похоже, страдают той же болезнью, что и я. Мне, ребенку, всегда казалось, что я никому не нужен, где бы я не был я чувствовал себя как бы не дома. И хотя, казалось, я всех знаю, с очень юного возраста я чувствовал себя очень одиноким. Я часто сравнивал себя перед выпивкой с некой обезвоженной пищей, в которую надо бы добавить жидкости, чтоб она стала съедобной - этой жидкостью оказался алкоголь.

Сначала я пьянел от пива, но быстро переключился на водку и виски, чтобы побыстрее напиться. Но когда я оглядываюсь назад, на свое пьянство, то вижу, что пил я все, что было под рукой. Почти всегда я пил «из горла» и, по возможности, обычно носил при себе

фляшку. Пока я пил, я никогда не считал зазорным воровать спиртное, пить по утрам или пить по одному. Поначалу алкоголь был для меня спасением, но очень скоро мой алкоголизм начал приносить унижение и отравлять мою жизнь. Моя жизнь неуклонно становилась все хуже. В среднюю школу я перешел с посредственными отметками, имея, как говорили учителя, «большие способности» и занимаясь тремя видами спорта. Однако вскоре «способности» стали хиреть. Самоубийство казалось привлекательной идеей, окончательным избавлением от депрессии.

По мере того, как я пил все больше, я обнаружил, что мне уже не удастся надолго удержать приятное «забвение», поэтому я стал опрокидывать рюмки чаще, и в результате напивался до бесчувствия или до рвоты. Я помню, меня очень часто рвало. Если я пил один, это вызывало поток обвинений в свой адрес и оправданий. Когда мне было 15 лет происшествие в школе привело меня в А.А. Я много пил виски и вина, а бутылки всегда носил с собой в своей спортивной сумке. Будучи как всегда совсем пьяным и идя по школе, спотыкаясь, я наткнулся на завуча. Он привел меня к себе в кабинет и, трудно вспомнить, но должно быть, я говорил с ним о своих проблемах в жизни. Он понял, в каком я состоянии и предложил моим родителям отправить меня на собрание группы А.А. Хотя он сам не был членом А.А., но знал, что программа А.А. действует успешно.

На той стадии мне было все равно, что будет. В тот же вечер я пошел на собрание группы А.А.; оно проходило в центре по детоксикации. Было много народу, отмечалась годовщина группы. Участники торжества говорили о муках пьянства и о радостях трезвости. Это все, что я помню о том вечере, потому что я все еще ощущал последствия выпитого днем.

После собрания сосед, у которого уже было восемь лет стажа трезвости, и который работал в центре по детоксикации, предложил мне остаться там на две недели, чтоб поближе познакомиться с алкоголизмом как с заболеванием. И опять мне было все равно, что делать. Я подумал, что пребывание в центре будет для меня как каникулы. Я не хотел видеть своих родителей и не хотел оставаться наедине с собой. В центре мне стало по-настоящему не по себе, они там настаивали, чтобы я честно взглянул на самого себя.

После пребывания в центре я посещал собрания групп А.А., но отказывался поверить, что я бессилён перед алкоголем. Я мог допустить, что моя жизнь исковеркана, но не признавал, что меня погубил алкоголь, пока преследовавшие меня в течении шести месяцев попойки и периоды депрессии не убедили меня в необходимости

подчиниться методу лечения А.А. Я помню, как в течении этих шести месяцев пьянства и мук я говорил всем фразу, ставшую теперь знаменитой: «Я слишком молод, чтобы быть алкоголиком!» У меня, конечно, была еще тысяча оправданий, почему мне не нужно быть членом А.А., и когда люди советовали мне, как можно использовать программу А.А., я настаивал на том, что буду делать все по - своему. Немного мне потребовалось времени, чтобы обнаружить, что «по-своему» у меня ничего не получается. На самом деле, если бы я продолжал действовать «по-своему», это означало бы для меня смерть. Однажды, на другой день после моей последней пьянки я был на собрании А.А. и что-то вроде бы озарило меня. Помимо того, что я считал себя слишком молодым для А.А., была еще одна трудность: я полагал, что не смогу поправиться потому, что программа А.А. не действует. Но чем больше я ходил на собрания, тем больше убеждался, что программа А.А. действует и действует успешно. Более того, я начал узнавать себя в личных историях, рассказываемых другими членами А.А. Поэтому, убедившись, что я беспомощен перед алко-голем и нуждаюсь в помощи, я стал верить, что могу выздороветь при помощи А.А. За последние четыре года методы программы А.А. и идеи братства, заложенные в ней, позволили мне достичь многого из того, чего я раньше не смог бы добиться. Если я смогу с помощью Высшей Силы оставаться трезвым хотя бы в течении одного дня каждый раз, то у меня имеется шанс на будущее. Я испробовал многие методы работы по программе: пить и ходить на собрания, не пить и не ходить на собрания, но пока что самый лучший из этих вариантов это: не пить и ходить на собрания.

Трезвость для меня - это не только отказ от спиртного, но и изменение отношения ко всему, что может подтолкнуть меня к пьянке. Двенадцать шагов А.А. переделывают меня и я даже становлюсь полезным другим. Многие годы я ощущал себя ненужным, теперь у меня есть ощущение смысла жизни. Я чувствую, что меня направляют на путь истинный. Мне удалось выбраться из той житейской мясорубки, куда привело меня беспросветное пьянство.

Программа А.А. действует, если ты работаешь по ней. Я принял такие ее рекомендации, как найти наставника (кого-нибудь из тех, кто хорошо меня знает), каждый день ходить на собрания группы А.А. и участвовать в ее работе. Иной удел - пьянство и жалкое существование. Сегодня у меня есть выбор, и я выбираю: не пить и ходить на собрания А.А.

Норм

вступил в А.А. в возрасте 16 лет
*«Мне просто хотелось умереть.
Я помню мне было очень - очень одиноко»*

До тех пор, пока мне не исполнилось двенадцать лет, я был образцовым мальчуганом в нашем городке - в школе у меня все было в порядке и я считался «добрым малым» в округе. Когда мне исполнилось 13 лет, моя семья переехала, и вот тогда я открыл для себя пиво и марихуану. Выпивка и курение помогли мне чувствовать себя вольготно и как бы «среди своих». И я решил, что нашел средство, как избавиться от одиночества. Пить было весело, это выглядело очень по-взрослому, я был «среди своих» и ощущал, что я среди своих, и что другие ребята принимают меня за своего.

Для выпивки я использовал любой подвернувшийся случай и мне нравилось все, что с ней связано: вкус пива и как оно действует на меня. Однако, не всегда легко было достать «горючее», тут я обычно рассчитывал на старших братьев своих друзей, которые покупали мне его. Для меня эти парни были героями - невозмутимые, властные, никто ими не понукал, и они пили, когда хотели. Я хотел быть, как они. Удивительно, как я быстро изменился. В двенадцать лет я думал стать ментом (полицейским) или учителем, когда вырасту. А всего лишь через год все, о чем я мог думать уже сводилось к тому, чтобы скорее подрасти, чтобы я мог покупать пива столько, сколько мне надо, и при этом без всяких там вопросов.

В школе у меня начались неприятности из-за того, что по утрам я испытывал похмелье и меня трясло. Я не мог ни на чем сосредоточиться. Я даже не мог записывать домашние задания, где уж там - их выполнять. Мои родичи насели на меня из-за плохих отметок и хотели, чтобы я порвал с моими новыми друзьями, потому что они считали, что именно из-за этой новой компании я стал нервным, хитрым и вел себя странно. Они обвиняли других ребят в том, что у меня плохие отметки и продолжали предъявлять мне перечни того, что я не должен делать. «Тебе нельзя туда!», «Тебе нельзя сюда!». Я не мог больше терпеть скандалов и сбежал. Все что мне было нужно - это «словить кайф», и я знал только одно занятие - продолжать пить.

Я надеялся переехать жить к одному парню; у одного моего друга старший брат имел в городе свое жилье и я намеривался пожить у него. Но у этого парня были свои планы и, как я догадываюсь, он не хотел, чтобы у него околачивался какой-то пьяный пацан, и он сказал мне: «Отвали!» Вот тогда мне, действительно, стало страшно. Я думал, что могу положиться на этих ребят, а оказалось, что - нет. Я не мог положиться и на самого себя, но тогда я, конечно, этого не знал.

На тротуаре, около автобусной станции я нашел себе место и каждый день попрошайничая, набирал денег на пиво. Поверьте мне, там, где я покупал несколько банок пива, не спрашивают, то ли вам три года, то ли тридцать лет. У меня были большие намерения: найду какую-нибудь работу, может быть, в строительстве; сниму где-нибудь квартиру и куплю большой холодильник, где буду держать все свое пиво; я даже найду себе девушку.

Эти мечты развеялись как туман, когда меня задержали в украденном мною автомобиле. Я до сих пор не припомню, как на самом деле это все случилось. Кажется все произошло за одну минуту - я был на автобусной станции, а в следующий момент меня уже вытаскивал дорожный полицейский патруль из этого автомобиля за 300 км от дома. И все это случилось примерно через три года после того, как я выпил свою первую рюмку. Меньше чем за минуту, я изменил свое мнение по вопросу жить или не жить мне с родителями.

Моему отцу удалось убедить полицейских отпустить меня, и я отправился снова домой. К тому времени я уже понимал, что моя жизнь превратилась в хаос, но совсем не знал почему. Выпивку я не считал для себя проблемой, я сам для себя был проблемой. На время я перестал пить, так как боялся снова оказаться на улице, да и родители каждую минуту следили за мной. Я вернулся в школу, и временами мне думалось, что я схожу с ума: не знаю почему и чего я боялся тогда. Все это было чересчур для меня, и мне просто хотелось умереть. Я помню, мне было очень и очень одиноко.

Как-то меня пригласили на вечеринку к парню такого типа, с которыми родители хотели, чтоб я водился, но таких ребят я уже видел раньше. И родители этого парня позволили ему, чтобы на этой вечеринке было много, я имею в виду по-настоящему много, спиртного. До этого без выпивки я так плохо себя чувствовал, что подумал, что «пара рюмок» не повредит. Они только помогут. И действительно, помогли. Они помогли мне смеяться, танцевать и пригласить девушку погулять. Мы сней стали совсем близкими, и я стал новым человеком. Ее друзья были моими друзьями, они приглашали меня в свои

компании.

Мы пили, когда родителей не было, и мы пили и когда они были дома. Никто не придавал значения выпивкам - лишь бы мы не садились за руль автомобиля пьяными. Родственники кого-либо из ребят обычно отвозили нас домой. Мои родители так были рады новым друзьям, что они не заметили, что я снова начал пить. Они доверяли мне и перестали ждать моего возвращения домой, принимаясь ко мне и расспрашивать меня о чем-либо.

Выпивки в компании мне уже было мало, и на следующий день мне бывало так плохо, что первым делом утром я старался пропустить несколько банок пива. Через пару месяцев я уже пил по утрам, по вечерам, в обед и после школы. И тогда мои родители спохватились и буквально притащили меня к нашему семейному доктору. Он поместил меня в детоксикационный центр, где я избавился от колотуна и слышал, как члены А.А. рассказывали о себе.

Удивительно было слушать, как эти люди, намного старше меня, рассказывали о том, что они выдывали, когда пили. А один выступавший сказал, что его сын занимается по программе А.А. и как раз сейчас заканчивает среднюю школу. Что-то очень важное происходило тогда во мне, потому что впервые я подумал: «Может, если я не буду пить, тогда мне не надо будет кончать с собой, и я смогу окончить школу?!» После собрания А.А. один из выступавших дал мне номер своего телефона и попросил меня позвонить ему в день выписки из центра. Он дал мне пару брошюр, но я не смог их читать, так как все еще не мог как следует сосредоточиться.

Вот в тот день, когда я вышел из детоксикационного центра, этот мальчик взял меня с собой на собрание группы А.А., и я был изумлен, я был просто поражен увиденным. Это была молодежная группа А.А., и там были все те ребята, которых я всегда боялся, то есть всякие ребята, я ведь боялся всех.

Там были всякие бродяги, ребята с длинными волосами, с лентами на головах и в заношенных джинсах. Были девушки, которые выглядели так, словно они состоят в изысканном загородном клубе, были другие девицы, походившие на членов мотоциклетных банд. Я почувствовал, что здесь собрались представители всех тех слоев, к которым я никогда не мог приноровиться. И все они были здесь, в одной комнате, все находили общий язык друг с другом, и все были равны между собой. Впервые за все время я почувствовал, что может быть и я смогу найти общий язык с ними, что может эти люди хотят, чтоб я был с ними, они ведь не пытаются от меня избавиться. Рядом со мной сидел один парень, он был примерно моего возраста.

После собрания он позвал меня в кафетерий и сказал: «Я знаю, как ты себя чувствуешь.» Я не мог поверить, что кто-то знал как я себя чувствую. Пока я пьянствовал, никто не понимал меня, потому что, хотя мои друзья пили много, они никогда не попадали в беду.

С того вечера я хожу на собрания группы А.А. и больше ни разу не выпивал. Воздерживаться от первой рюмки каждый раз всего лишь один день не так уж трудно по сравнению с тем, как учиться жить. У меня было много путанных, беспорядочных чувств и мыслей о себе и о других людях. А в А.А. я нахожу не только способ оставаться трезвым, но и обучаюсь тому, как жить. В А.А. я познал обалденную для себя новость: несмотря на то, что я далеко не всегда чувствую себя очень хорошо, я способен предпринимать кое-какие действия. Есть дела, с которыми я справляюсь, как например, посещение многочисленных собраний А.А. У меня есть надёжные друзья, в их числе мои родители. Теперь они действительно мои друзья. В школе у меня всё в порядке, хотя бывает иногда трудно, так как я много пропустил. Но каждый день я делаю всё от меня зависящее и стараюсь не слишком расстраиваться, когда не получается так, как я хотел.

Боб вступил в А.А. в возрасте 18 лет

«Просыпаясь утром, я больше не ломаю голову о том, что я делал прошлым вечером»

К восемнадцати годам я уже каждый день употреблял алкоголь или другой наркотик. По сложившейся привычке я вставал в 9:30 (или когда проснусь, в зависимости от того, как я провел прошлый вечер) и шел в винный магазин к десяти утра, когда он открывался. Чтобы избавиться от похмелья, тошноты и трясучки, я покупал что-нибудь из того, что пил вчера.

Потом я садился за руль автомобиля и ехал за город, где я пил и блевал, пил и блевал до тех пор, пока спиртное не попадало внутрь и не усваивалось, и это избавляло меня от трясучки.

Я фантазировал, что мне надо было бы родиться лет на 150 раньше, когда я мог бы стать ковбоем, кем-либо наподобие охотника на буйволов например, и я мог бы жить сам по себе и люди никогда бы не узнали обо мне. Таким образом я проводил много времени на проселочных дорогах в районе Пэнхэндл штата Оклахома, гонял по высохшим руслам рек свой пикап с бочонком виски. Я оправдывал свое поведение до такой степени, что рассуждал так: «Этим все и заняты, этим заняты все ребята моего возраста, это то, что нам и надо делать».

У меня был один друг, который не пил, но позволял мне окопачиваться около него даже, когда я был пьян «вусмерть» или находился в полной отключке. Я сажал его в мой пикап и мы уезжали в равнины Пэнхэндл и в высохшие устья рек, где жили индейцы. Мой друг не имел предрассудков на мой счет и заботился обо мне. Он много говорил о том, что он называл «моя программа», но никогда не рассказывал о ней подробно. Я и понятия не имел, что программа, о которой он говорил, была программой Товарищества «Анонимных Алкоголиков». О том, что он делал, он рассказывал простыми словами. Он не говорил, что бросил пить, а всего лишь, что вот сегодня он не пьет, что он не пьёт по одному дню каждый раз, что когда он не пьян, то получает столько удовольствия от общения с природой. Он поделился со мной своим соображением о том, что мне не следует как-то подогрывать свои чувства, чтобы я мог чувствовать то, что я хотел ощущать, и быть частью чего-либо. Примерно в это время я начал «оседать на дно» до такой степени, что захотел что-нибудь предпринять насчет моего пьянства.

Да, я ходил на собрания групп А.А., но в то же время я совсем не мог слушать. Всё же я уловил некоторые простые мысли: «По одному дню каждый раз», «Не усложняй», «Не ломись в открытую дверь». Простые установки, вроде этих, стали задевать меня, попадать в цель. Я понимал, что мне нужно научиться «притормаживать». Я всегда был подобно бегуну на 100 м., который вечно сходит с половины дистанции и никогда не добирается до финиша. Точно также я повел себя в А.А. Я хотел понять программу, но не хотел слушать ничьи объяснения на эту тему, я хотел постичь программу по-своему, своим путём. Не раз я слышал: «Когда вынырнешь настолько, чтобы алкоголь не доходил до ушей - тогда начнёшь слушать других.» На собраниях А.А., которые я посещал, я оставался с глазу на глаз с людьми с двадцатилетним стажем трезвости и с теми, кто только что пришел на свое первое собрание... пьяными. Я там был не хуже и не лучше других, столь же важная персона, как и все

остальные, и в то же самое время такой же обыкновенный, как и все. Мне там было хорошо.

Теперь, живя трезвым, я не испытываю при первой встрече с незнакомыми людьми того прежнего, выворачивающего душу наизнанку чувства. Я не беспокоюсь: «А что они подумают обо мне?». У меня нет больше прежней постоянной боязни внешнего мира. Как только мне покажется, что весь свет начинает, как бывало, сходить с ума, в этом случае мне надо всего лишь посмотреть на себя и убедиться, что это я схожу с ума, а не мир вокруг меня.

Я думаю, что в прошлом, что бы я не делал, я был не в состоянии показать людям, как я к ним на самом деле отношусь, что я люблю их, что они мне не безразличны. Теперь я обрёл свободу заботиться о других и свободу показывать это. Это великая свобода - быть независимым от алкоголя, но это также великое чувство - испытывать любовь, которую раньше ты никогда ещё не испытывал.

Просыпаясь утром, я больше не ломаю голову о том, что я делал прошлым вечером. Мне не надо никому звонить, чтобы узнать, хорошо ли я провёл вчера время. Мне не надо тревожиться, не пил ли я из чужого стакана, принадлежавшего человеку, больному какой-нибудь болезнью, и не курил ли я чей-то ветеринарный транквилизатор. И просыпаясь утром, что очень важно для меня, я не думаю о том как бы напиться, когда сегодня я первый раз тяпну, где найти денег. Что такое быть трезвым - не поддаётся описанию. Это прежде всего ощущение, что ты свободен. Трезвость - величайший дар, который я когда-либо получал, дар, в котором я никогда не нуждался, а теперь - счастлив, что им владею.

Кармен
вступила в А.А. в возрасте 20 лет
«Я перестала быть студенческим вожакom».

Будучи семнадцатилетней выпускницей средней школы, я имела репутацию «образцовой дочери» и поддержала ее, получив четырехгодичную конкурсную стипендию для поступления в колледж.

Несмотря на это, я пришла в колледж переполненная бунтарством

против учебного и любого другого начальства. Тогда вначале я выпивала только в компании и в выходные дни. Меня избрали на несколько должностей в студенческих и общественных организациях. Но меня лишили большинства этих почестей из-за низких отметок и за то, что меня застали за выпивкой во время организованной колледжем экскурсии. А под конец первого курса я потеряла и стипендию.

Тем летом мне исполнилось 18 лет, и мои родители решили, что мне нужен отпуск. А мой папа и я ссорились по поводу его злоупотребления выпивкой, и по поводу моей помолвки с парнем, носившем черную кожаную куртку. И чтобы восстановить в семье мир, я уехала в Атланту (штат Джорджия). Там я начала пить каждый день, проводя время с другими отдыхающими студентами у плавательного бассейна в загородном клубе. В той обстановке вся эта выпивка, начиная с десяти утра, потом в течении дня и, наконец, вечером, казалась мне всего лишь выпивкой «за компанию».

Домой я вернулась неохотно, опасаясь, что эту новую манеру питания, придётся прекратить. Поскольку меня заставили вновь взяться за учёбу, в ответ я решила принять взрослое решение и «мотать» занятия, чтобы меня отчислили. На втором курсе алкогольное пьянство овладело моей жизнью. Если я пила перед занятиями, то мне было неловко и стыдно идти в колледж. Но прожив некоторое время с этими опасениями, я начала пить для того, чтобы посещать занятия, чтобы ходить на свидания, чтоб участвовать в играх и вечеринках.

Я перестала быть студенческим вожаком и связалась с компанией хиппи. Я не хотела встречаться с моими прежними друзьями, мне было неловко с ними из-за чувства стыда и вины. Но я не сошлась и с хиппи, я нахамила и порвала с ними в предыдущем году. Я была вне обеих групп, заглядывая иногда к тем и другим. Под конец второго курса, когда мне стало 19, я добилась своей цели - меня отчислили по неуспеваемости.

Осенью я посетила группу Алатина (для подростков, состоящих в родстве с алкоголиками). Но алкоголизм, как я считала, был проблемой моего папы. Позже я стала терзаться из-за того, что начала чувствовать, что я больше похожу на членов А.А., чем на членов Алатина. Поэтому я вообще перестала посещать собрания Алатина.

Во время встречи Нового Года я обратила внимание на то, как я пила: одним залпом, торопясь достичь того уровня, где я обретала уверенность в себе и избавлялась от страха, чувства одиночества и вины. И когда я достигла этого уровня, то уже не могла остановиться

пить.

На следующий день я была на открытом собрании группы А.А. и слышала, как одна женщина рассказывала, что ее пьянство началось еще в подростковом периоде. В этом было что-то знакомое. «Может быть, я становлюсь алкоголичкой?» - подумала я, -»Может быть, я уже алкоголичка ...?»

Так я вступила в А.А. Но мне было только 19 лет! «Я очень молода для А.А.», - говорила я себе и другим. «Я не могу веселиться без спиртного. Жизнь проходит мимо. Я много теряю.» И опять я пила и снова возвращалась в А.А., опять начинала думать, что я очень молода, искала среди членов А.А. людей, которые соглашались со мной, и снова начинала пить. Страх, одиночество, угрызения совести, чувство вины усиливались по мере того, как и прогрессировал мой алкоголизм.

Всё же я вернулась на учёбу и в один из выходных дней октября у меня было назначено свидание в другом университете по случаю спортивной игры и празднеств, посвященных началу занятий. Я ушла из общежития пораньше, чтобы избежать встречи с другими девушками из своего студенческого братства и пойти что-нибудь выпить. Вернувшись обратно как раз во время, когда за мной должен был заехать мой молодой человек, я уговорила его поехать ещё выпить. Время игры приближалось, но я опять уговорила его остаться пить в пивнушке в скверике вместо того, чтоб пойти на игру. Потом я отключилась и не помнила, как я оказалась опять в общежитии.

На следующий день я была в отчаянии, но мои хорошие друзья, бывшие со мной, уверяли меня, что ничего предосудительного я не натворила. Всё равно я чувствовала себя с похмелья больной, переполненной отвращением и ненавистью к себе. Одевшись, я не могла глядеть на себя в зеркало, моё тщеславие было уязвлено.

У меня было настоящее первое похмелье и во второй раз - провал памяти. Именно отсутствием этих двух признаков я оправдывалась перед собой, когда убеждала себя, что я не алкоголик. Весь тот день я твердила себе: «Больше я никогда не буду пить.» А потом подумала: «Те люди в А.А. рассказывали, что ведь именно это они говорили себе не раз - а их пьянство продолжало усугубляться.»

В тот же вечер я села в самолет и прибыла домой как раз к собранию группы А.А. Я хотела изменить свой образ жизни. Мне не хотелось быть атеисткой, страдающей зависимостью от алкоголя. Я хотела освободиться от страха, одиночества и от необходимости притворяться и напяливать на себя маски. Мне нужна была уверенность в себе. На этот раз я поверила членам А.А., когда они говорили, что

уверенность в себе приходит с трезвостью. На этот раз у меня было иное отношение к алкоголизму - если некоторые члены А.А. думают, что я очень молода, это их проблема. Я намереваюсь остаться!

Новая жизнь для меня началась за неделю до того, как мне исполнился 21 год. Она дала мне возможность вернуться в университет и вновь включиться в студенческую жизнь. После года занятий по программе А.А. меня вновь избрали членом студенческого совета. Через два года мне присвоили две зачетные степени и одну одобрительную резолюцию, необходимую для принятия в аспирантуру.

Когда-то я опасалась, что мне будет нелегко в обществе, если я не буду выпивать. На самом деле, по мере того, как я все меньше стеснялась того, что я воздерживаюсь от выпивки, мне стало веселее жить и вновь стало возможным заводить друзей. Принципы этой программы открыли для меня новые возможности, вселили новую надежду и позволили более полно наслаждаться жизнью.

Джойс
вступила в А.А. в возрасте 20 лет
«Я решила, что просто схожу с ума».

Пиво я попробовала в 13 лет, вино - один раз, когда еще училась в школе. Конечно, все это нельзя назвать алкоголизмом. Среднюю школу я окончила с отличием и в относительно юном возрасте. В 17 лет вышла замуж с намерением посещать колледж, пока мой муж - моряк будет находиться в плавании. Через восемь месяцев мой брак распался.

На этот период моей жизни я смотрю как на время полного смятения, противоречивых мыслей, унылого отчаяния и начала моего алкоголизма. Когда я первый раз в жизни захмелела, то мне казалось, что я стала трёхметрового роста, избавилась от всех страхов и напряжения; мне казалось, словно я овладела секретом как добиться удачи в жизни. Мне были нестерпимы запах и вкус спиртного, но

производимый им эффект был поистине удивителен!

Я пила так часто, как только представлялась возможность, всегда стремясь напиться как следует и ощутить тот чудесный, беззаботный, счастливый подъём внутри. Если мне надо было оставить о себе хорошее впечатление или выпивки было недостаточно для достижения желаемой кондиции, то я просто не пила совсем.

Пьянство вызывало похмелье и провалы в памяти, которые я объясняла депрессией и эмоциональным расстройством. Несколько раз я также испытывала несдержимый колотун. Это, я полагала, шалит сердце - в цветущем - то возрасте восемнадцати лет!

Понимая, что я вовлеклась в гонку не на жизнь, а на смерть, вступила в мир не строгой морали, и трачу деньги на «развлечение», которые могла бы потратить на что-нибудь стоящее, я старалась спрятать мой страх в еще более интенсивном пьянстве. Меня могли уволить с работы, а моя мама - за 3 300 км. от меня слала мне выговоры и предупреждения, чтоб я приехала домой, а иначе, мол, будет то-то и то-то... . Поэтому я вернулась домой и по настоянию матери обратилась за психиатрической помощью. Естественно, доктору я даже не упомянула о своем пьянстве, потому что была уверена, что все мои трудности возникли исключительно из-за развода моих родителей. Я говорила с врачом только о моих дошкольных годах.

Будучи обиженной на то, что мне казалось вмешательством в мою жизнь родителей, я решила уехать. Мой отец жил в штате Миссури, и меня приняли в колледж в его городе. И вот моя мама, переполненная дурными предчувствиями, помогла мне собраться в дорогу. Бесконечные заклинания на дорогу... . Мой отец любил выпить до и после обеда и был не против предложить и мне. У меня были большие надежды на то, что я буду учиться в колледже и работать где-либо неполный рабочий день. И здесь также было достаточно выпивки для снятия напряженности, чтобы я могла поправить своё психическое расстройство.

Как-то получилось, что выпивка стала занимать слишком много времени, поэтому я решила прекратить занятия до следующего семестра. В течении этих месяцев мои попойки, ранее приносившие «кайф» и вызывавшие ощущение счастья, стали оборачиваться самоубийственной депрессией. Я предположила, что пила не те напитки, и стала экспериментировать с любым питьём, содержащим алкоголь. Но несмотря на это я продолжала плакать, распускать sentimentальные нюни, чувствовать себя одинокой и гадко пьяной. Мой страх усилился, как и участились провалы в памяти, а «сердечная недостаточность» стала еще хуже.

Испробовав ещё двух психиатров, я решила, что просто схожу с ума. Я знала, что в один прекрасный день я свихнусь окончательно. У меня не было силы воли совершить самоубийство, которое я считала непростительным грехом. В моём представлении, грозный судья - Бог не потерпит такого деяния. Ну, а умственное помешательство? Он, конечно, не сможет поставить мне это в вину! Мои провалы памяти стали желанными, поскольку они служили сигналом, что конец уже близок. Самый большой для меня проблемой было добыть в достатке спиртного, таблеток или того и другого вместе, чтобы продержаться в забытии до конца.

Но моё помешательство развивалось не достаточно быстро, и поэтому на следующий год я обратилась к еще одному психиатру. Если бы только он помог мне до того, как мне исполнился 21 год - ведь ещё полтора года впереди! Я осталась лечиться у этого врача потому, что он давал мне бесплатные таблетки. Без его ведома я доставала ещё кое-что. Потом настал ужасный день, когда он мне сказал: «Эти таблетки не вызывают привыкания у обычного человека, но они вызывают это у вас из-за того, что вы натура, склонная к быстрой выработке рефлекса привыкания.» Раньше он уже говорил мне об алкоголизме, а теперь он беседовал со мной о том, как люди в А.А. поддерживают друг друга, набираются друг от друга силы и решимости.

Думать о том, что я алкоголик, было, конечно, абсурдом. Однако я посещала собрания группы А.А. из-за опасения потерять источник бесплатных таблеток и для того, чтобы смягчить давление семьи. На меня произвели сильное впечатление дружелюбие, искренность и откровенная честность людей из А.А. Я слушала их рассказы о тюрьмах, белой горячке и решила, что, конечно, присоединюсь к ним, если когда-нибудь дойду до столь скверного состояния.

Когда на каникулах я запила опять, я снова прибегла к помощи А.А. Но я чувствовала, что А.А. подходит мне не в большей степени, чем любое другое заведение. Я считала, что поколение, а иногда и два отделяют меня от других членов А.А. Я, бывало, слушала их повествования о годах удручающего пьянства, рассказы о войне, которые я помнила по учебникам истории, о временах сухого закона и спекуляции спиртным, о чём я тоже читала, и других случаях и проблемах, которые меня совершенно не тревожили. Женщины старались относиться ко мне по-дружески, но неизбежно сбивались на материнский тон. Временами хотелось заорать на них: «Говорите со мной, черт вас побери, не как с ребенком, а как со всеми остальными!»

(Теперь некоторые из них признались мне, что я казалась им такой молодой и потерянной, что они боялись сказать мне что-нибудь не то, а потому вообще не говорили ничего. Теперь-то я понимаю, что происходило. Ныне я знаю случаи, когда в 14 лет становились членами А.А., и даже, хотите верьте, хотите нет, есть один девятилетний член А.А. И когда я, двадцатипятилетняя, говорю с ними, то чувствую, как просыпается мой материнский инстинкт.)

В А.А. я никогда ни с кем не сближалась, уклонялась от дружбы с другими, слушала не воспринимая, следовала советам от случая к случаю. Я всё ещё считала, что мои проблемы относятся к психике, а не к алкоголизму, поэтому я снова начинала пить.

Последующие два месяца я прожила в состоянии уже знакомой депрессии, муках и пьяном похмелье, причем моя комната находилась рядом с работой и барами. В дешёвых забегаловках я глядела на других и вопила в отчаянии про себя: «Нет, я не алкоголик! Я не упала ещё так низко!»

Под конец была дешевая комната в гостинице, таблетки, вино, водка и джин. Представьте себе двадцатилетнюю девушку на полу на середине комнаты, блюющую в обувную коробку, потому что она не в силах добраться до ванной. Снова - безмолвный крик о помощи. На сей раз начинается белая горячка. Однако, проживавшая в гостинице женщина - неалкоголик, помогла мне в конце концов вернуться в А.А.

Всего лишь после восьми месяцев трезвости я вышла замуж за одного члена А.А. Судьба благословила меня рождением двух сыночек, ещё одного ребёнка ожидаем в ближайшее время.

После пяти лет непрерывной трезвости моя походка стала легче, да и легче стало на сердце. Как работает А.А. ? Я не знаю. Но я знаю, что программа действительно работает! У меня есть счастливая возможность перестроить всю свою жизнь, заботясь лишь об одном дне каждый раз, а не влачить жалкое существование оставшиеся годы.

Многие из моих теперешних друзей по А.А. старше меня на одно, а то и на два поколения, но это не является помехой. В А.А. всем места хватит! Каждое поколение приносит в А.А. свои дары, таланты и мысли, каждое привносит свои идеи и убеждения. Мы все приходим в А.А. с нашей общей болезнью - алкоголизмом, с собственной волей и правом применять принципы А.А. так, как мы их понимаем, опираясь на Силу, более могущественную, чем мы.

Я верю в Бога, в доброту людей, в совершенство мироздания. Но более всего я верю в то, что я, алкоголик, по Божьей милости, могу по сей день ходить по земле трезвой.

Эл
вступил в А.А. в возрасте 21 года
«Я знал зачем я хожу в колледж,
чтобы хорошо провести время»

У меня начались неприятности прямо с первой выпивки. Я был старшекласником в средней школе, когда пошел на свой первый школьный бал. Мы проводили домой девушек пораньше, а затем пошли к одному из парней домой. В те выходные дни его родителей не было дома. Все мы много пили, а под конец глушилди прямо из бутылки. В тот вечер, в возрасте 14 лет я впервые испытал провал в памяти. В последующие семь лет моё пьянство неуклонно становилось всё хуже и хуже и росли сопутствующие ему неприятности. На протяжении всей учёбы в школе я использовал всякий случай, чтобы выпить. Мне, пятнадцатилетнему, удалось раздобыть поддельное удостоверение, чтобы я мог выдавать себя за более старшего по возрасту, и поэтому мне могли подавать напитки в барах. В 16 лет я купил себе первый автомобиль и начал водить машину пьяным, что приводило к известным последствиям.

Меня приняли учиться в очень хороший колледж. Я знал зачем я хожу в колледж, чтобы хорошо провести время и получить диплом и ученое звание. Если я ещё получу образование таким образом, то это будет только дополнительной выгодой. Я вступил в лучшее студенческое братство колледжа. Большинство членов этого сообщества составляли спортсмены, а остальные были неизменные участники вечеринок. К последним я и присоединился, поскольку обладал довольно скромными спортивными способностями.

Успехи в учёбе измерялись числом посещенных мной вечеринок, числом свиданий, которые у меня были, и количеством случаев, когда я бывал пьян. Я предпринимал лишь минимально необходимые усилия, чтобы меня не отчислили из колледжа. Делать что - либо помимо того, чтобы сдать экзамен, считалось напрасной тратой сил, которые можно было употребить на «хорошее времяпрепровождение». Провалы в памяти стали учащаться. Я никогда не обращал на них внимание, и когда они случались, я считал, что вчерашний вечер удался на славу.

В это время проктор колледжа вызвал меня к себе в кабинет. Мой друг и я зашли в квартиру к секретарше после того, как бар был

закрыт, и с нами обошлись не очень уважительно. В отместку мы, уходя, забрали половину ее вещей. Она пожаловалась на нас начальству, и мы заработали предупреждение. Это было со мной на первом курсе.

На втором курсе я пригнал автомобиль в колледж. Теперь я мог чаще ходить на свидания и в выходные дни ездить в другие колледжи. Весной председатель студенческого братства предупредил меня о том, что было бы очень разумно с моей стороны «завязать», так как я создаю плохую репутацию братству в колледже. «Не твоё дело!» - сказал я ему; они завидуют потому, что я всюю забавляюсь в то время, как они должны трудиться, чтоб удержаться в колледже. Вскоре после этого меня снова вызвали в кабинет проктора.

Предпоследний курс был для меня самым плохим. Начал я его с того, что отправился на учебу на неделю раньше срока, и всю неделю пил «не просыхая». Дальше - больше. В течении многих дней с начала занятий я даже и не пытался посещать лекции.

В декабре меня снова вызвали в кабинет проктора и послали к психиатру в клинику для обследования. Доктор сказал, что мне придется оставить учёбу, так как надо что-то делать с моим пьянством. Я был шокирован. Какое пьянство? Я могу больше не пить, если мне разрешат остаться в колледже, но доктор старался убедить, что я потерял контроль над собой.

Все мои фантазии насчёт себя рассыпались в прах. Так бывает, когда вдруг внезапно прекращается вечеринка. В тот же вечер я оставил учёбу.

На другой день после Рождества меня положили в психиатрическую клинику в Манхаттане. Моё состояние лучше всего можно было бы описать как замешательство по поводу того, что уже случилось и, что может случиться. Когда кто-нибудь пытался говорить со мной, в ответ я мог только орать. Когда прошло некоторое время, я уже был в состоянии свободно обсуждать с доктором свое пьянство. Потом пришло время, когда я в конце концов мог допустить, что я, возможно, алкоголик.

Я выписался из клиники через шесть месяцев. Мой отец посетил своё первое собрание группы А.А. много лет назад, в 1959 году, а моя мать состояла в Ал-Аноне (товарищество родственников и друзей алкоголиков). В прошлом я много раз бывал со своими родителями на собраниях групп А.А. И несмотря на это, после выписки из больницы я не попытался связаться с А.А. Два месяца я оставался трезвым, а потом в тоске по «хорошему времяпрепровождению» выпил первую рюмку.

Я пил два месяца и неуклонно мне становилось всё хуже. Наконец, наступил день, когда я убедился, что алкоголь добил меня окончательно, и, что мне нужна помощь. В тот же вечер, желая найти решение своей проблемы, я пошёл на своё первое собрание группы А.А. Это было более двух лет назад. С тех пор я не пью, каждый день стремясь не пить лишь сегодня. Первое, что меня сильно поразило среди членов А.А. - это умение понять. Их не шокировала история моего пьянства. Они просто согласно кивали головами, они знали, о чём я говорю.

Были две вещи за которые я сразу ухватился: первое - это постоянное посещение собраний и второе - держаться поближе к победителям - членам А.А. с большим сроком трезвости. Каждый вечер я ходил на собрания а также старался как можно чаще посещать полуночные собрания А.А. Через два месяца я попросил одного мужчину стать моим наставником. Оказалось, что он может во многом помочь, он ободрял меня и помогал найти ответы, возникавшие при освоении программы А.А.

Поначалу меня беспокоило, что я такой молодой. Но мужчины, которые пришли в А.А., когда они были пожилыми, и остались «на программе», побудили меня поступить также. Я считал, что перед мужчиной 60 лет или старше стоит такая же проблема, как и передо мной, только он столкнулся с ней на другом конце жизни.

А.А. вернуло мне мою жизнь и здравый смысл - две вещи, которыми я теперь очень дорожу. Это был медленный процесс построения новой жизни; я и не мечтал, что такое возможно для меня. Я стал человеком благодаря преданности многих людей А.А., посвятивших мне свои старания и времени. И я всегда рад случаю, передать то, что имею, кому-нибудь ещё.

Теперь я снова в университете и, вероятно, в этом семестре буду в списке отличников деканата. Существенно изменилось моё понятие о том, что такое «хорошо провести время». Теперь в моей жизни есть необходимое равновесие между учёбой, А.А. и другими делами, которые мне нравятся. И всего этого я достиг воздержанием от первой рюмки, заботясь каждый раз лишь о том, чтобы не пить только сегодня. Вероятно, во мне осталось желание устроить ещё одну пьянку, но я не очень уверен, что во мне осталось и ещё одна возможность выздороветь после этого.

Брайан
вступил в А.А. в возрасте 22 лет
«Четвертого июля я был вознагражден
независимостью от алкоголя».

Я родился и вырос в очень строгой американской семье ирландского происхождения. Я никогда не получал штрафов за вождение машины в нетрезвом состоянии и только один раз управлял автомобилем под воздействием алкоголя. Я никогда не терял работу, не разводился, и у меня всегда было много друзей и собутыльников. Я не был бродягой, бездомным и даже не походил на такого. Все это говорило мне мое чувство противоречия. Я очень просто разрешал возникавшие в моей жизни неприятности, ставя их в вину моему отцу, моей девушке или моему начальнику. Я смотрел на людей в А.А. и думал, что может быть, я бы остановился, если бы был постарше и столь же опустившимся, как они. Я говорил: «Вам легко призывать: перестань пить. Но мне только 22 года».

В начальной школе я был алтарным мальчиком и членом отряда бойскаутов. Имел награду от районного прокурора за гражданскую примерность, и вообще был «пай-мальчиком». Когда я начал пить, то вскоре нашёл группу ребят своего возраста, которые стали моей компанией. Мы много пробовали всякого и забавлялись. С переходом в среднюю школу я стал чаще пить, по крайней мере по субботам и воскресеньям. Я сразу нашёл работу на неполный рабочий день, чтобы были деньги на мои забавы. Я решил, что деньги на выпивку никогда не должны кем-то контролироваться, и с тех пор я никогда не был без работы. Неожиданно после многочисленных гулянок и попок я уже не был «пай-мальчик», а стал «своим в доску». К выпускному году обучения в школе у меня были довольно хорошенькие подружки и я много бывал в компаниях и на концертах рок-музыки. А с другой стороны алкоголь уже начал влиять на мою жизнь. С усилением моего пьянства отметки в школе неуклонно ухудшались. Я уже больше не занимался спортом или в каком-либо школьном кружке, и хотя я работал 25 часов в неделю, у меня никогда не было денег. Центр моих интересов сместился со здоровых юношеских увлечений на пьянку. Я пил и/или принимал какие-нибудь наркотики каждый день, страдал провалами памяти, начал лупить некоторых девушек,

с которыми встречался.

Окончив среднюю школу, я пошел учиться в колледж, но с тех пор, как я разведал все местные кабаки, я редко ходил на занятия. Очень даже скоро я понял, что никогда не справлюсь с той работой, которую мне надлежит делать в колледже. Я бросил учёбу и стал работать конторским служащим в одном из больших банков Нью-Йорка. С возрастанием доходов усилилось и моё пьянство. Вскоре на работе я встретил людей, которые, как и я, ходили по вечеринкам. Прошло совсем немного времени как я стал выпивать перед работой, во время обеда, после работы, перед тем, как сесть в поезд и ехать домой, и после ужина в местном баре. Некоторые вечера были весёлыми, но забавы и веселье не были столь частыми, как прежде в школе. В пьяном ступоре я, бывало, выделял такое, что обижало и ставило в затруднительное положение меня самого и моих друзей. Вставая на следующий день с постели (иногда после полудня), я был переполнен чувствами стыда и вины, которые, как я считал, можно было приглушить только одним - выпивкой. Всё чаще и чаще алкоголь ставил меня в такие ситуации, в которые я не хотел попадать. Я даже начал думать, что может быть, я не в своем уме, и что только благодаря выпивке я как-то ещё держусь. Родители без конца грозили прогнать меня из дома. Казалось, мне всё нипочём. Я, конечно, горевал бы о том, что меня прогнали из дома, что потерял свою девушку или работу, но всё же главным было напиться. Круг моих друзей сужался. Иногда я, бывало, стоял и выпивал в одиночку в каком-нибудь хорошем тихом баре, и если вдруг входил кто-то из знакомых, то обычно я не хотел заводить разговора, всё, что мне нужно было - это выпивка. Но я вёл себя так, как-будто я был рад их видеть потому, что я не хотел, чтоб они подумали, что у меня есть проблемы с выпивкой. Много усилий я потратил, пытаюсь вести себя так, чтобы другие не смогли заметить последствия алкоголя. Алкоголь всё в большей мере вызывал во мне депрессию. Приходила мечта - жить бы на берегу где-нибудь на Виргинских островах (с тех пор как я начал пить, я никогда не уезжал из родного города). Вот вдруг захотелось жить на берегу какого-нибудь из Виргинских островов и пить ром до тех пор, пока не умру. Мне казалось, это звучало трагично и романтично. Ещё я надеялся, что заболею смертельной болезнью и тогда, следовательно, смогу пить так, как хочу и никто не будет из-за этого ко мне приставать потому, что всё равно я умру. Не знал я о том, что как раз алкоголизм и является смертельной болезнью и, что со временем он может убить меня.

Под конец я стал искать помощи избавиться от того, что мне ка-

залось безумством. Я воображал, что могу кончить плохо: в психиатрической больнице, в смиренной рубашке, в палате, обитой войлоком. Психиатр, к которому я пришел, спрашивал об алкоголе и наркотиках. А мне хотелось говорить исключительно о других моих проблемах, а он всё продолжал расспрашивать об алкоголе и наркотиках. В конце концов он убедил меня попробовать посещать собрания А.А. Мои возражения основывались на моём возрасте и на том, что я еще не опустился на самое дно. Я сидел на собраниях, сравнивал и говорил себе: «Ну, я никогда не пил шотландское виски по утрам!» - или: «У меня никогда не было таких серьёзных неприятностей с полицией. Вот видишь ты не алкоголик!» Члены А.А. объяснили, что степень падения у всех людей разная и важно не то, сколько я пил, а как это на меня влияло. Вскоре, вместо того, чтобы сравнивать детали, я сосредоточился на другом и увидел, что выступавшие испытывали те же чувства, что и я, и оказались в том же положении. Если моё падение было достаточно низким для меня, то тогда оно было достаточно низким и для А.А. «Единственным требованием для вступления является желание бросить пить», - сказали мне члены А.А. Поэтому я решил попробовать. Хотя я не был уверен, что я алкоголик, но я точно знал, что я «смертельно устал быть смертельно уставшим».

Я стал регулярно посещать собрания А.А. Я схватился за тот факт, что, не обязательно надо быть алкоголиком, чтобы посещать собрания А.А. У меня появилось желание не пить вот именно сегодня. У меня были номера телефонов, и я пользовался вниманием и заботой, которые мне оказывали другие члены А.А. Я испытал великолепное ощущение, когда начал понимать, что я не испорченный и слабый человек, а я - больной. И вот наконец на Четвертое июля я был вознаграждён независимостью от алкоголя. Я посетил 90 собраний за 90 дней и нашёл себе наставника. Я посетил множество собраний А.А. для новичков. Этим было положено хорошее начало. Я следовал всем советам как только мог и стал активно работать в А.А. Я стал успешно продвигаться по службе, и прошёл путь от простого служащего в банке до руководящего работника торгового отдела крупной посреднической фирмы. И хотя сейчас мои отношения с семьёй, друзьями и сотрудниками по работе далеки от совершенства и отнюдь не безоблачны, но они больше не портятся из-за моих выпивок и употребления наркотиков. Сегодня я прежде всего член Товарищества А.А., посвятивший себя выздоровлению, служению и единству А.А. Но в то же время я свободен стать, кем захочу, без помех со стороны алкоголя.

Грэйс
вступила в А.А. в возрасте 24 лет
«Ощущение душевной пустоты прошло...»

Я всегда себя чувствовала не такой, как все остальные люди, и на самом деле это было так: я по происхождению латиноамериканка, живущая в окружении белых протестантов англосаксов. Меня удочерили, а отец мой был алкоголик. Приспосабливаться было нелегко, но я очень старалась. Я изменила свой характер и одежду и удалила акцент. Когда я по-настоящему выпила свою первую рюмку, я тоже сделала это в стремлении приспособиться, на сей раз к моим сотрудникам по работе.

После окончания средней школы, где у меня были хорошие отметки, я сняла себе квартиру и устроилась на секретарскую должность в большой бухгалтерской фирме. Мне очень нравилось работать в такой известной фирме, где я получала еженедельное жалование и имела возможность осуществить свои мечты. Я намеривалась продолжить своё образование на вечернем отделении колледжа, получить учёную степень и, в конце концов, стать работником социальной службы.

Но хотя мне очень нравилась моя работа, одновременно с этим чувством я испытывала множество опасений. Я боялась, что не смогу подружиться с моими утонченными сотрудниками; боялась, что мой латиноамериканский акцент будет отпугивать людей; боялась, что не справлюсь с работой ответственного секретаря.

В мою первую получку другие секретари пригласили меня с собой пообедать. Мы пришли в хороший ресторанчик и все они перед едой заказали спиртное, и из того, что они говорили, я поняла, что делали они это уже много раз. До этого единственным спиртным напитком, который я пробовала дома по особым случаям, было разбавленное вино, но я понимала, что здесь мне это не следует заказывать - это прозвучало бы так: «Пожалуйста, один стаканчик разбавленного вина», - и я попросила порцию джина и тоника, потому что это было то, что себе взяли другие.

Мне это понравилось. Я вдруг почувствовала себя блондинкой, высокой, обаятельной и очень раскованной. После этого я стала регулярно после работы бывать с остальными сотрудниками в где - либоЮ сначала один раз в неделю, а со временем - каждый вечер. Я пила в обеденный перерыв и не только в день получки, а каждый

день. Меня очень удивляло, что я могла много выпить без видимых последствий. Я, вроде бы, всегда «потребляла» больше, чем другие, но в то время, как остальные могли иногда плохо себя почувствовать, вести себя неподобающим образом или по утрам страдать похмельем, я поначалу никогда этого не испытывала. Позже, когда я пришла в А.А., я узнала, что способность много пить без видимых последствий часто является сигналом того, что настоящая беда впереди.

Несмотря на то, что я наслаждалась питьем и тем, как под его воздействием я себя чувствовала, у меня стали развиваться кое-какие внутренние конфликты. Из-за того, что я тратила так много денег на выпивку, у меня ничего не оставалось отложить, чтоб заплатить за вечернюю учёбу; некоторые из парней, с которыми я встречалась, давали мне хорошую «взбучку», когда я не хотела ничего больше делать, кроме как выпивать. Мои старые школьные друзья перестали рассчитывать на меня, когда строили свои планы, из-за того, что я всегда ставила выпивку на первое место. Всё это произошло очень быстро, и через два года всё на что я была способна - это ходить на работу и пить.

Но моё пьянство изменялось. Тот удивительный «подъём» после первых выпитых рюмок покинул меня, и я чувствовала себя так, как будто у меня всё время был грипп. Стараясь всё же достичь того прежнего «подъема», я стала пить различные напитки: виски, пиво, вино, водку. Результатом всего этого было тупое болевое ощущение и паранойя.

Всё это время я держалась за прежнюю работу, но скорее просто делала вид что работаю. У меня «душа уходила в пятки» от страха, когда звонил телефон или когда начальник хотел со мной поговорить. Автобусные остановки, транспорт, движущиеся и неподвижно стоящие объекты - всё пугало меня. Мне и в голову не приходило, что моё душевное состояние было связано с моим пьянством. В последующие два года моя выпивка продолжалась по следующему графику: каждый день в течении недели и в компаниях в выходные дни, всегда - с кем-нибудь и никогда - одна. И хотя стиль моего пьянства сильно не изменился, сама я очень изменилась. Я делала почти всё то, что я клялась, я никогда не буду делать. Я ненавидела себя за то, что я делала и за то, чего я не делала. Жизнь казалась бессмысленной и я чувствовала внутри себя пустоту. Я не знала, что хуже: жить или умереть.

Настала пора, когда я уже не могла пить и не испытывать последствий, и я стала пьянеть от очень малых доз. Даже мои друзья - со-

бутылки казались смущёнными в моей компании, потому что я стала громко пререкаться на людях, приводить к себе парней моих подруг, или теряла сознание и валялась по всем женским туалетам в городе. Изредка думалось, что пьянство было причиной изменения моего характера. Но чаще всего я думала, что схожу с ума. Я давала себе кучу обещаний: я отложу сколько-нибудь денег на учёбу, найду себе интересное занятие, посмотрю какие-нибудь кинофильмы, возьму отпуск, заведу новых друзей. Куда там! Я могла только пить и обижать окружающих, больше - ничего.

Иногда я слышала по радио объявления об А.А. или видела в книжном магазине книги по алкоголизму и удивлялась: «Неужели и ты такая, Грейс? Ты алкоголик?» Но я знала, что я не алкоголик. Я ведь все еще работала, да к тому же я - женщина и очень молодая. Но те объявления по радио и книжные обложки, должно быть, посеяли во мне зерно сомнения, потому что слово «алкоголик» стало на меня действовать.

Примерно в это время наша фирма разработала программу содействия своим сотрудникам (ПСС), и в связи с этим проводились всякие собрания и выпускались брошюры о том, как это здорово, что любой сотрудник, испытывающий какие-либо трудности, может обратиться к кому нужно и получить бесплатную помощь. Я, конечно, чувствовала, что мне нужна какая-то помощь, но я не знала в чём именно.

А мой начальник всё же знал. Он заметил, что-то неладное происходит со мной и это проявляется в моей работе и поведении. Я его очень уважала, и, когда он заговорил со мной об отсутствии должного качества в моей работе и о моих быстрых сменах настроения, я очень рассердилась и чувствовала себя униженной. Но так как мне нравилось с ним работать, и мне нужно было сохранить работу, я согласилась поговорить с исполнителями ППС и воспользоваться какой-либо помощью. Но я всё ещё не знала, какая помощь мне нужна: психиатрическая больница, таблетки, кредит для обучения в колледже, приличный молодой человек? Что конкретно?

Женщина из ППС, с которой я поговорила, значительно облегчила мою задачу. У неё был очень добрый характер и, хотя я к тому времени стала злой и ершистой, где-то глубоко во мне осталось нечто такое, что ещё могло откликаться на людскую доброту. После того, как она задала мне множество вопросов, но также выслушала, действительно выслушала, меня, она сказала: «Расскажи мне о твоих выпивках, Грейс.» Я просто обмерла ...

Пока я была у неё, эта женщина позвонила другой женщине, ко-

торая была первым человеком, связавшим меня с А.А. Я тут же поговорила с этой женщиной - членом А.А., и её удивительно тёплый голос сказал: «Самое плохое - позади, Грейс». Я плакала и плакала от облегчения. Я почему-то надеялась, что она права.

В тот же вечер я с этой женщиной посетила собрание А.А. и, несмотря на то, что я очень боялась - боялась, что у меня не получится, что я не приспособлюсь и не подойду - я ощутила в той комнате такой дух настоящего доброжелательства и радушия, который я никогда не забуду. Я не помню, что говорили люди, но я помню, как я себя чувствовала. Я чувствовала себя как дома, и мне хотелось остаться.

Сначала я не думала, что смогу бросить пить потому, что уже в течении шести лет не была трезвой. Но со временем я поняла, что могу не пить, воздерживаясь от алкоголя по одному дню каждый раз. Я ходила на всевозможные собрания: открытые, закрытые, собрания для начинающих, собрания для молодежи, для женщин, - и все они мне нравились. Меня по-настоящему поразило разнообразие людей в А.А., пришедших из самых разных социальных групп. Особенно я люблю слушать, как разные люди делятся своими мыслями о том, как они применяют Двенадцать Шагов, чтобы вылечиться от болезни алкоголизма. Наверное, сколько существует членов А.А. - столько же существует способов использования Двенадцати Шагов, и это прекрасно. Мы очень во многом похожи, но в то же время мы - отдельные личности. Я уже нахожу свой собственный подход, как найти себя.

Вот уже три года, как я остаюсь трезвой в А.А. Моя жизнь и моё отношение к себе значительно улучшилось. У меня теперь столько друзей, сколько не было за всю мою жизнь. Ощущение душевной пустоты прошло, и в А.А. я нашла, то, что всегда искала - дружеское отношение к себе и к другим людям. Я по-настоящему рада, что благодаря своему латиноамериканскому происхождению говорю на двух языках и могу помочь говорящим по-испански женщинам-новичкам в А.А. Наконец-то я смогла отложить сколько-то денег, и теперь по вечерам могу ходить на учёбу, а через пару лет должна получить учёную степень по социальным наукам. Я испытываю глубокое волнение от сознания того, что теперь я могу строить планы, могу, в разумных пределах, быть уверена в том, что смогу их выполнить. Когда я только пришла в А.А., я хотела только одного - остановить мучение. Сегодня я хочу продолжать жить.

Джеф
вступил в А.А. в возрасте 25 лет
«Спасительное прибежище ...»

Как только я сошел с автобуса компании «Трэйлвей» и вступил на заснеженную землю Новой Англии, так сразу же оказался в крепких объятиях моей матери, которая меня поцеловала и представила своему другу из А.А. - мужчине старше меня по возрасту, пар от дыхания которого зависал в холодном воздухе. Будучи слегка «под мухой» с помощью бутылки с «бухалом», спрятанной в моей походной сумке, я не очень церемонился с мистером А.А. и попросил объяснить, куда это он поедет на своем автомобиле (дом моей матери был в другом направлении), но он меня проигнорировал.

Я не брыкался и не орал, когда они распахнули передо мной дверь местного центра детоксикации. Я был слишком умён, чтобы допустить такое. Я гордился тем фактом, что получил образование в интернатах и колледже. Ладно, чтоб отстала мать, я пригласю свою гордыню на эти пять дней лечения, а потом заберусь в автобус и отправлюсь обратно в город. Когда я увидел старшую медсестру, то быстро «нырнул» в туалет, чтобы сделать последний глоток из бутылки. Правилом моей жизни было - в любом случае прятать свою выпивку.

Большинство людей, «просыхавших» в детоксе, были старше меня. Они бродили по комнатам, одетые в купальные халаты и в бумажных тапочках на ногах. Там был один беззубый старик по имени Джо, так он мне все уши прожужжал своими «военными рассказами»: «Алкоголь дал мне крылья для полета, а потом отнял небо...» - «Да, ты прав, Джо», - говорил я, глядя на шрамы на его лице. Помогали убивать время шашки и телевизор. Мы много ели всякого печенья, много пили кофе и смотрели фильм под названием «Разговор у доски» - о священнике с мелом у классной доски, который рассказывал о том как употребление алкоголя влияет на человеческий организм.

После выписки из детокса я заверил свою мать, что в моём последующем лечении в реабилитационном центре в штате Вермонт не может быть и речи: я не обязан торчать там целых три недели! Моя подружка ждёт - не дожждётся когда явится домой её герой - трезвенник. Я обещал посещать собрания А.А. в городе. На обратном пути в автобусе я восхищался ювелирными украшениями, которые я стащил у матери из шкатулки. Она всегда говорила, что, когда я

женюсь, то она мне даст кое-что из них, поэтому, я полагал, почему не взять своё сразу? На самом деле правда заключалась в том, что я не хотел работать, чтобы содержать себя и мою подругу, хотя мы и жили вместе. Часть драгоценностей можно было заложить, чтоб было чем платить за спиртное, но не за квартиру. Мне кажется, что тогда я относился к жизни так, словно общество было обязано меня содержать.

Моя подруга работала в ночных клубах танцовщицей в кардебалете, так что вечера у меня были свободными и я мог посещать собрания А.А. и я решил посетить его, чтобы подруга не наседала на меня. Прокуренный подвал церкви не соответствовал моему представлению о том, как надо проводить субботний вечер. Я чуть не свалился со своего места, когда какой-то старый кретин похлопал меня по плечу и выдал: «Привет! Меня зовут Эл. Крепко держись за свой стул, поскольку тебе предстоит величайшее путешествие в твоей жизни - не пей первой рюмки, ходи на собрания и станет лучше.» Потом он поднялся с места и сказал: «В здоровом теле - здоровый дух», - и сказал это так, что меня передернуло. Я опять оказался в какой-то жуткой школе, со всезнающими учителями, которые собрались читать мне нотации. Большой неприятностью в этой школе было то, что ты её никогда не окончишь. Достаточно одного взгляда на слово «Бог» в Двенадцати Шагах, висевших на стене, как священный свиток, чтобы для меня стало ясно, что не моё это место - данное Товарищество разочарованных душ. Пусть старики и старушки находят для себя в А.А. новую семью и религию взамен потерянных ими. Им нужна какая-то утешительная награда за то, что они в жизни потеряли. Я слишком молод, чтобы навсегда поклясться не пить спиртное и пойти на лужок жевать травку. Я не мог разделить страдания одного выступающего, который из-за алкоголя потерял всё: семью и служебную карьеру, насколько я мог понимать, моя жизнь ещё не начиналась. У меня были большие планы, я намеревался совершить много дел, поездить, повидать людей. Конечно, дела были заброшены, пока я «учился» пить без проблем, но всё это должно было скоро измениться, как только люди поймут какой я чудный парень. Старый Эл называл алкоголизм болезнью-убийцей - пугающие слова, которые влетали в одно ухо и вылетали из другого. На каждое место в этой комнате, считая и моё, приходится бесчисленное множество людей, повсюду убивающих себя алкоголем.

Задним умом, конечно, можно всё понять: головой своей я понимал, что мне нужна программа А.А., но своим нутром не очень сильно хотел связываться с этим. Это ж невозможно себе представить - ни-

когда не ходить ни в какую компанию?! Спиртное давало мне возможность (или мне так казалось) быть всем для всех, не обязывая никого взглянуть на то, кто же этот Джеф на самом деле. Я хотел прожить бурно, умереть молодым, оставив после себя симпатично выглядевший труп, над которым бы все рыдали на моих похоронах, если до этого дойдет дело. Я решил не появляться больше на собраниях А.А. и жить в тёмной комнатёнке моей подруги, пьянствуя и смотря телевизор. Бывало, раздвинув шторы, я глядел из окна на нормальных, идущих на работу людей, и ненавидел себя. Казалось вполне нормальным воровать продукты питания в универсаме и врать подруге, что я их купил.

Я негодовал по поводу её легких денег, достававшихся ей в качестве чаевых, и в то же время не стеснялся покупать на них себе пива, чтоб продержаться утром, и бутылку чего-нибудь крепкого, что приводило к круглосуточному пьянству. Однажды среди ночи, в порыве гнева на то, что пробудили от пьяного сна, я пробил кулаком раздвижные стеклянные двери в её спальне. Я пил и в приемной скорой помощи перед тем, как дежурный хирург наложил 38 швов на мои руки. Однажды ночью я не ложился спать и пил в преддверии осмотра для поступления в вытрезвитель, принадлежащий городу. Служащий вытрезвителя выделил мне койку в палате. Всю ночь алкоголики стонали, а другие в это время блевали в свои ведра. В миг просветления на ум пришел старый Эл: «Оставаться трезвым легче, чем стать трезвым». Однажды утром, после кошмара аутизма, находясь абсолютно безо всяких лекарств, я услышал голоса хора в церкви, находившейся на другой стороне двора, которые звучали как пение ангелов на Жемчужных вратах рая. Пятью днями позже консультант вытрезвителя усадил меня у себя в кабинете, чтобы сообщить мне сухие факты о выписавшихся пациентах. Статистика показывала, что из 35 выписавшихся, 34 возвращаются назад сюда же пьяными. Я прореагировал на это так: я покажу им, что я могу решить этот вопрос раз и навсегда. Пусть увидят, что я не приду больше в этот свинушник. Но когда они меня выпустили, я сделал как раз не то, что я собирался сделать: купил бутылку, чтобы отметить ... Вскоре после этого моя подруга потеряла ко мне всякое доверие и попросила меня забрать мои вещи из её дома.

К счастью (говорят, что Бог любит детей и пьяниц), было одно место, где я мог остановиться. Отец настаивал, чтобы я ходил в А.А., иначе он найдет мне тяжёлую работу с бригадой строителей. Мне предложили, и я посетил за 90 дней 90 собраний А.А. Мне сказали, что если и после этого я захочу пить, то и тогда можно будет облег-

чить мои горести. И хотя я бросил ходить в А.А. и пил ещё какое-то время после этих 90 дней, в моей душе семена А.А. дали живительные ростки.

Я не пил этой самой первой рюмки по одному дню каждый раз, и меня стало тянуть в помещение А.А., как в спасительное прибежище от искушений коварных городских улиц, напичканных барами и винными магазинами. Я старался не сравнивать мой молодой возраст или мою собственную историю стем, что рассказывали другие члены А.А. Единственное необходимое условие для членства в А.А. - это желание бросить пить. Я старался отыскать в себе чувства, сходные с чувствами людей, с их силой духа и надеждами, деливших пережитым, чтобы самим оставаться трезвыми. Новичок узнаёт в А.А., что он не должен больше пить. Мне было трудно попросить кого-либо о помощи, и я долгое время не просил, но продолжал появляться на собраниях А.А., и людям стало не хватать меня, когда я не приходил. Нигде мне не уделяли столь много внимания, и даже награждали меня аплодисментами за откровения о том, как скверно быть пьяным. Я стал замечать среди сидящих со мной в первом ряду людей моего возраста и младше. Когда ветераны сказали мне, что это просто здорово, что я понял предназначение А.А. молодым и тем избавил себя от всяких «все ещё», то я перестал осуждать, критиковать, и жаловаться, и за это ко мне начали относиться с благодарностью. Жизнь моя стала настолько лучше, что я, новичок А.А., даже не надеялся на такую перемену. Знайте все: А.А. работает!

12 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 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, собой и каким-либо другим человеком истинную природу наших заблуждений.
6. Полностью подготовили себя к тому, чтобы Бог избавил нас от всех наших недостатков.
7. Смиренно просили Его исправить наши изъяны.
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.

Памятка заключенному,

который может

оказаться алкоголиком

одобрено Генеральной Конференцией
по обслуживанию А. А.



выводимое

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*

Copyright © 1961, 1987
Revised May 1987

Alcoholics Anonymous World Services, Inc.

Mail Adress: Box 459 Grand Central Station
New York, NY 10163

www.aa.org

Все права сохраняются за их владельцем
Адрес Содружества Анонимных Алкоголиков в России:
129128, Москва 128, а/я 33.
Напечатано в России

www.foaa.ru

Памятка заключенному,
который может
оказаться алкоголиком

Часть I

Как это было

Алкоголь не был для нас темой для разговоров - нам нравилось его просто пить. Мы пили все, что было на самом верху бутылки, на дне ее, и все, что между. Многие из нас даже и не подозревали о наличии у себя алкогольной проблемы, пока не стало слишком поздно. Анонимные Алкоголики дали нам второй шанс.

Многие из нас сами были когда-то заключенными. А алкоголь сыграл немалую роль в наших преступлениях - значительно большую, чем мы думали.

«Мне 57 лет, 11 из них я трезвый в АА. Я занимаю ведущее положение в промышленной фирме, меня уважают в семье. Но так было не всегда: 25 из этих моих 57 лет прошли в тюрьме».

Когда мы были моложе, нам нравилось время от времени выпивать. Это способствовало нашему хорошему самочувствию. Для нас не имело значения - часть ли мы толпы или же пребываем в одиночестве. Нам казалось, что мы чувствуем себя лучше, когда выпиваем. Мы могли танцевать, шутить либо просто безразлично стоять в углу. Выпив пару стаканчиков, мы казались себе храбрее, умнее и даже привлекательнее.

Все становилось забавнее. Мы могли пойти туда, куда всегда хотели попасть. Жизнь казалась проще.

И нам чудилось, что мы становимся счастливее. На время мы могли забыть о своих проблемах и расслабиться.

«Впервые я выпил в возрасте 13 лет. Через 4 года я был приговорен к 11 годам заключения».

Но рано или поздно жизнь уже шла не так, как хотелось бы нам. Мы злились. И пили, чтобы доказать людям, что мы «особенные». Порой мы даже не помнили, что натворили. Мы злились на друзей и домочадцев. Если люди спрашивали нас о нашем пьянстве, - мы лгали. А иногда еще и хвастались тем, как много мы пьем.

«Когда я впервые попала в тюрьму, я уже не испытывала ничего, кроме злости». Нам захотелось, чтобы нас оставили в покое. Мы видели, что у других все хорошо, и не могли понять, как они этого добиваются.

Некоторые из нас уже понимали, что алкоголь обернулся против нас, другие - нет. Но это уже не имело значения. Нам казалось, будто кто-то нам что-то должен, и мы начали «хапать» то, что, как мы считали, по праву принадлежит нам.

«Несколькими месяцами позже я ограбил аптеку. Все повторилось снова».

Мы узнали, что это такое, когда за тобой захлопываются двери тюрьмы. Для многих из нас это было впервые. Когда все вокруг нас рушилось, мы думали, что нуждаемся в выпивке. Мы воображали, что это единственное, что может объединить нас. Будущее выглядело весьма мрачным. Многие из нас задавались вопросом: «Что же хорошего во втором шансе?»

Часть II

Ответ был найден

У очень немногих из нас начались серьезные проблемы из-за алкоголя. И вот тут-то мы и остановились. Что-то надо было менять. Может, алкоголь был все же как-то связан со всеми нашими проблемами?

«Офицер по досрочному освобождению сказал, что мне обязательно надо посещать еженедельные собрания АА. Итак, я пошла туда; я была жутко зла и понимала, что мое ожесточение мешает людям общаться со мной. А мне было хорошо».

Мы изо всех сил старались доказать, что можем пить нормально. Но результат всегда оставался тем же - мы напивались. Мы продолжали считать, что будет по-другому. Но по-другому не было. Положение вещей лучше не становилось, оно только ухудшалось. Мы решили заняться проблемой нашего пьянства.

«Я пришел в Программу настроенным скептически. Мне все еще казалось, что я могу сам справиться с алкоголем. Я слабо представлял себе, насколько это радостно, ~ жить трезвым».

Мы часто и сами задумывались о своем пьянстве. Мы рассматривали плохие и хорошие его аспекты. Бывало, конечно, забавно, но существовала и другая сторона этого вопроса.

Для многих из нас это был первый честный диалог с самими собой о пьянстве. Мы увидели, как пили даже тогда, когда не хотели; как, однажды начав пить, уже не могли остановиться; как прятались от своих проблем за бутылкой.

«Когда в исправительном учреждении, где я отбывал срок, организовали группу АА, я только посмеялся. Но позже, когда мой давний собутыльник присоединился к этой группе, я и сам стал посещать собрания. Мне нравилось то, что я там видел и слышал».

Мы уже так сильно попали в беду, что решили попробовать не пить, хотя бы даже временно. Многие из нас слышали про АА. Может, мы тогда уже были готовы?

«Многие годы я таил обиду на свою первую жену за то, что она отравила меня в тюрьму. Я ненавидел «копов» за то, что забирали меня, и злился на друзей за отказ дать мне денег на выпивку. Сейчас я пытаюсь понять, что все они, каждый по-своему, помогли мне и подтолкнули меня к моей сегодняшней трезвости».

Одно из первых, что мы услышали в АА, у нас есть выбор - не пить. Мы видели, что люди в АА знали, что значит пьянство. Но они также знали и о том, что значит не пить. Мы решили послушать, что они могут нам предложить. Даже если мы не были уверены, а только думали, что у нас, возможно, есть проблема, нас все равно радушно встречали на собраниях АА. Мы не обязаны были говорить, что мы алкоголики. В АА никто не требовал от нас бросить пить, пока мы сами этого не захотим.

Они говорили нам, что, если мы не считаем себя алкоголиками, мы можем уйти и выпить. Они не станут нас останавливать. Но они хотели, чтобы мы поняли: они будут здесь же, если мы пожелаем вернуться.

Членов АА абсолютно не интересовало, сколько мы пили, что направили в прошлом или что именно мы пили: виски, вино, пиво или домашнее спиртное. Все, что интересовало членов АА, так это хотим ли мы что-то делать с нашим пьянством.

«Стены вокруг меня рушились, и я не знала, что делать. Неожиданно я поняла, что с нетерпением жду следующего собрания АА». Мы услышали, что АА говорит о возможности выбора, и захотели узнать больше. Многие из нас, точно так же, как были честны в отношении своего пьянства, впервые в жизни честно попросили о помощи, ведь мы искренно этого хотели. Мы узнали, что некоторые люди не могут пить без последствий. Никто, на самом деле, не знает, почему. Врачи называют алкоголизм болезнью. От самих членов АА мы узнали, что в этих случаях сила воли «не работает». То же можно сказать и о временных передышках. Рано или поздно, признавались они нам, они снова начинали пить. По их мнению, это было похоже на аллергию, и они с трудом обнаружили, что у них аллергия к спиртному. В АА мы услышали, что нельзя быть «немного» алкоголиком. Но если нам удавалось признаться себе в том, что у нас есть проблема, то появлялась надежда.

«Как только я почувствовала в себе готовность услышать и верить, что я - неплохой человек, что могу любить и быть любимой, что могу ходить с высоко поднятой головой и уважать себя, я поняла, что все будет хорошо».

Многие из нас пережили очень тяжелое время пьянства. Мы разорились и стали бездомными. Мы спали под дверями и попрошайничали. Мы катились по наклонной плоскости и, то попадали в психбольницы и тюрьмы, то выходили из них. Мы стали жестокими и злобными. У многих из нас от прошлого, как доказательство, навсегда остались шрамы.

Но не у всех алкоголиков такие проблемы. Многие из нас никогда не теряли работу и семью. Но у нас тоже есть шрамы - шрамы внутри нас. У нас та же проблема, что и у других, - мы не можем пить без последствий.

Мы узнали в АА, что точно так же, как существуют разные виды спиртного, существуют и разные типы алкоголиков. Нам говорили, что это не зависит от того, сколько человек пьет, что пьет или как долго. Что сделало с тобой пьянство - только это имеет значение.

«Меня попытались познакомить с Программой АА, но я сказал: «Что, черт возьми, хорошего в этом АА здесь, в тюрьме? Кроме того... весь этот вздор АА для тех бездельников, что ютятся по берегам рек и пьют всё, что горит».

Большую часть жизни мы смотрели на кого-нибудь и говорили: «Он - алкоголик». Но сейчас мы сфокусированы на самих себе и на собственном пьянстве. Больше не имеет значения, кто пил больше нас, а кто меньше. Мы не стараемся остановить чье-нибудь пьянство, мы пытаемся справиться со своим собственным.

Вы - алкоголик?

Да Нет

- | | | |
|---|--------------------------|--------------------------|
| 1. Страдала ли работа из-за Вашего пьянства? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. Влияло ли Ваше пьянство на обстановку в доме? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. Была ли Ваша застенчивость причиной Вашего пьянства? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. Влияло ли Ваше пьянство на Вашу репутацию? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5. У Вас были денежные проблемы из-за пьянства? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6. Хотелось ли Вам опохмелиться наутро? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7. Приходилось ли Вам из-за пьянства общаться с людьми, которых Вы не уважаете, и бывать в местах, которые Вам не нравятся? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 8. Стали ли Вы из-за пьянства безразлично относиться к семейному благосостоянию? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 9. Уменьшились ли Ваши амбиции из-за пьянства? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 10. Пьянство повлияло на Ваш сон? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 11. Снизилась ли Ваша работоспособность из-за пьянства? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 12. У Вас были проблемы на работе или в делах из-за пьянства? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 13. Вы пили для того, чтобы избежать проблем или тревог? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 14. Вы пили в одиночку? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 15. У Вас были провалы в памяти из-за пьянства? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 16. Вы лечились когда-нибудь от алкоголизма? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 17. Вы пили, чтобы обрести уверенность в себе? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 18. Пьянство было причиной Вашего ареста, заключения или госпитализации? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 19. Вас возникало чувство вины после пьянки? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 20. У Вас возникала потребность выпить в определенное время каждый день? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Если Вы ответили «да» на три или более вопросов, то, возможно, Вы - алкоголик.

Но помните, что мы в АА следуем этой Программе добровольно. Никто не заставляет нас признавать себя алкоголиками. Никто не заставляет оставаться трезвыми в А А. Мы делаем это потому, что нам нравится то, что предлагает АА.

Часть III

Программа в действии (как это работает)

Многие люди сомневаются относительно АА, и им интересна наша точка зрения. «Почему эти люди хотят помочь нам?» - спрашивают они самих себя.

Мы не профессионалы

Некоторые люди получают деньги за работу с алкоголиками: доктора, адвокаты, психиатры или социальные работники. Наша работа в АА не оплачивается. Мы - алкоголики. Мы - алкоголики, нашедшие эффективный способ прекратить пить, способ, который работает. Мы не претендуем на знание ответов на все вопросы. Но мы очень хотим поделиться тем, что помогло нам. И мы делимся, потому что это помогает оставаться трезвыми нам самим. Наша главная цель - оставаться трезвыми самим и помогать тем, кто хочет бросить пить.

У нашего Содружества в целом нет мнений по каким бы то ни было вопросам, кроме АА. Но одно мы знаем наверняка: именно первая

рюмка приводит нас к выпивке. Многие из нас считали, что это происходит после третьего раза или с последней каплей в бутылке. Но в АА мы узнали, что причиной выпивки является самый первый глоток. Как только мы его сделали, мы уже не можем остановиться.

Мы не выступаем против алкоголя и не утверждаем, что АА - это единственный путь выздоровления. Все, что мы можем сказать, - это что нам оно помогает.

Мы не религиозны

Многие в АА говорят о Боге или о Высшей Силе. Но АА не связано ни с какой религией. Многие из нас говорят о Боге только потому, что нам это помогает, а не потому, что мы ждем, что вы разделите наши взгляды.

Религия - личное дело каждого. Будучи членом АА, Вы не обязаны верить в Бога. Все, что необходимо, - это ваше желание бросить пить. Высшая Сила у вас может быть та, которая вас устраивает, или вовсе никакой.

Мы это обсуждаем

АА возникло, когда один пьяница начал беседовать о пьянстве с другим. Это работает и по сей день. АА - это не групповая терапия или религиозное направление. Оказалось, что беседа с тем, кто знает, через что мы прошли, когда пили, действительно помогает. Мы расспрашивали других членов АА о том, как они бросили пить, и слушали их рассказы. Мы обнаружили, что определенного свода правил, которого нам следовало бы придерживаться, не существует. Однако, если бы мы вовремя услышали советы тех людей, кто в АА уже давно, мы, вероятно, смогли бы сберечь массу потерянного времени.

Мы делаем это 24 часа в сутки

Когда нам действительно хочется выпить, мы стараемся отодвинуть выпивку на 24 часа. Иногда это для нас слишком тяжело, и тогда мы сокращаем это время до шести часов или до часа, а то и до пяти минут.

Использование «24-часового плана» помогает также, когда мы чересчур сосредоточены на самих себе. Мы слышали: «Если Вы одним глазом смотрите в прошлое, а другим - в будущее, то Вы плохо видите свое настоящее».

Мы не можем изменить прошлое, гневаясь на него, и не можем предугадать будущее, беспокоясь о нем. Но мы можем что-то сде-

лать, изменив свое отношение к себе сегодня.

Оставаясь трезвыми

Для некоторых из нас бросить пить было просто. Мы делали это множество раз. Задача была сохранить это состояние.

Мы начали понимать, что именно имели в виду члены АА, говоря о том, чтобы суметь не поднять самую первую рюмку. И мы узнали, что случилось с людьми, даже имевшими уже определенные сроки трезвости, но поднявшими эту первую рюмку. Результат оставался неизменным. Они напивались.

И тогда пришло понимание, что оставаться трезвыми, - это самая сложная часть Программы АА. Но верно также и то, что здесь мы каждый день получаем самую большую помощь.

Шаги

Многие члены АА говорили о «работе по Шагам», и нам потребовалось время, чтобы понять, что же это такое. Мы открыли для себя, что Шаги - это сердце Программы АА, и некоторые люди считают их «Ступенями, которые подняли их к новой жизни».

Традиции

Чем больше мы узнавали про АА, - что в АА нет руководителей, что наше общее благополучие должно стоять на первом месте, почему первая «А» в АА означает «анонимные», - тем больше мы понимали важность Традиций. Если Шаги - это сердце АА, то Традиции - его хребет.

Материалы АА

В АА существует множество брошюр и книг, и мы старались заполучить их как можно больше. Даже уверенные в том, что никогда не станем их читать, мы все равно собирали их. И почти всегда они оказывались именно тем, что нам требовалось. Для нас, наконец, стали наполняться смыслом многие девизы членов АА в сегодняшней жизни. Мы слышали: «Первым делом - главное», и это помогло нам выбираться из многих затруднительных ситуаций. Совет «Тише едешь - дальше будешь» полезен тем, кто начинает злиться, когда не может чего-либо изменить. Мы слышали и про наших четырех врагов: *голод, гнев, одиночество и усталость*. Нам посоветовали не давать власти над собой ни одному из этих чувств, а отсюда следовало уже, что надо «быть проще». И, когда мы в первую очередь обращали внимание именно на все эти вещи, то чувствовали, что выпить

нам хочется гораздо меньше.

В АА есть свой ежемесячный журнал «Грейпвайн», и мы старались заполучить несколько его экземпляров. В журнале мы узнавали о членах АА со всего мира, и это помогало нам лучше понять, как работает Программа.

Те, кто любит писать письма, выяснили, что в Офисе по Обслуживанию существует Служба переписки, которая может помочь нам связаться с членами АА из внешних групп. Многие из нас писали письма, и получали на них ответы. Оказалось, что это эффективный способ поделиться своими мыслями, и одновременно узнать больше об АА.

Жить трезвыми

Мы поняли, что все, что мы узнавали в АА, было замечательно. Но нам надо было научиться применять эти знания в своей каждодневной жизни. Никому не дано было сделать это за нас. В конце концов мы пришли к выводу: или мы потонем, или выплывем. Всё, что члены АА могут предложить, - это опыт, силу и надежды. Мы с удовольствием поделимся всем этим с вами, как только вы будете к этому готовы. Решение за вами!

Личные истории

Эти истории написаны членами АА

Чарли М.

Однажды утром, лет восемь назад, я проснулся в тюрьме. Я бывал там и раньше, а поэтому не запаниковал и в этот раз. Но для меня было буквально шоком узнать, что я тут уже три дня, а не всего одну ночь, как мне показалось. А потому я сразу же постарался выяснить, когда же меня освободят. Еще удар. Вместо освобождения мне грозил суд за вооруженное ограбление. Я получил 19 лет.

В тюрьму я пришел преисполненным самыми отвратительными мыслями, какие только можно себе представить, затаившим злобу на весь мир и презиравшим тюремное начальство. Целый год со мной было трудно общаться. Я не вылезал из депрессии и, продолжал злиться на всех.

Но, несмотря на такое мое состояние, со временем я стал замечать посетителей, которые регулярно приходили в тюрьму и, кажется, проводили какие-то собрания. Я выяснил, что это были члены АА - алкоголики, которые больше не пьют. Лично я считал их сумасшедшими. Но вскоре я заметил, что частенько вместе с ними приходила женщина. Итак, я стал ходить на собрания с одной единственной целью - «посмотреть на представительницу прекрасного пола».

Тем временем моя жена, которая была на свободе, познакомилась с Программой АА. Она стала вести трезвый образ жизни, и писала мне, что я тоже на правильном пути. Чтобы произвести на нее впечатление, я заучивал отрывки из книг АА и, включал их в свои письма.

К моему огорчению, она очень скоро поняла мою уловку, и посоветовала мне больше не обманывать себя, а стать честным и с самим собой, и с АА. Сначала я чуть не взорвался от злости, но когда поостыл, то решил поразмышлять над некоторыми из тех отрывков, что мне запомнились. И очень скоро вынужден был признать, что почти всю жизнь я был тщеславен и эгоистичен. Вынужден я был признать и то, что я - алкоголик, и нуждаюсь в помощи.

После этого я стал делать успехи в АА. Следующие четыре года были для меня счастливыми даже в тюрьме. Мнение обо мне было хорошим: благодаря АА - никаких дисциплинарных взысканий. В АА я приобрел друзей, что были честнее и вернее, чем все прежние. Моя жена была рядом со мной, и, отбыв шесть лет из девятнадцати, я вышел на свободу.

Первое, куда я пошел после освобождения, была группа АА в моем родном городе. Меня приняли таким, каков я есть, - нормальным человеком. Члены группы знали, что я только что вышел из тюрьмы, но отнеслись ко мне как к равному. Очень скоро меня выбрали секретарем группы, а еще через некоторое время - одним из основных спикеров в Содружестве АА нашего штата. Моя жена и я, мы стали самыми счастливыми членами АА в мире.

Если бы не группа АА в тюрьме и не честная и искренняя помощь внешних групп, я бы все еще находился в барах. Общество редко обращает внимание на обстоятельства, что приводят человека в тюрьму. Но я благодарю Бога за людей, поверивших, что я достоин спасения. Я благодарю Бога за АА.

Лайза Т

Мне 25 лет, скоро исполнится 26. Но я чувствую себя значительно старше, и причиной тому - проституция, пьянство и наркотики. Я занималась этим лет шесть или семь. Я родила девочек-близнецов, и отдала их на удочерение. Я решилась на это, потому что хотела, чтобы они росли в лучших условиях, чем я. Мой поступок до сих пор преследует меня и, не дает мне покоя, но я знаю, что поступила правильно. Сердцем я чувствую, что они счастливы и любимы.

Когда мне было пять с половиной лет, мой отец изнасиловал меня, и я думаю, что это и есть то единственное, что мучило и кипело во мне - вызывая боль, злобу и обиду. После того, что случилось, я всегда презирала себя. Закончилось тем, что я пустилась во все тяжкие. Мне казалось, что мне полагается вести себя так, как я того хочу. Я никого не слушала.

Меня всегда поражало, что мама и брат не теряли надежды и защищали меня. Когда я попадала в беду, они приходили мне на помощь, если могли.

У меня постоянно были проблемы с сутенерами, с полицией и со всеми вокруг меня. Сначала я напи-валась, чтобы суметь лечь в постель с любимым. Мужчины всегда чем-то напоминали мне отца, а потому относилась я к ним ужасно.

Кокаин я перестала употреблять около двух лет назад и просто

пила. В конце концов алкоголь взял верх. Я полностью потеряла контроль над собой. Я была просто переполнена ненавистью. Я ненавидела всех и вся - даже алкоголь, - но остановиться не могла. Тогда я решила покончить с собой. За последние два года у меня было уже несколько попыток самоубийства. В последний раз я очень близко подошла к своей цели, а когда у меня ничего не получилось, я поняла, что меня ждет нечто другое.

Сегодня я благодарю Бога и Программу АА. Думаю, что, если бы не АА, меня бы уже не было в живых. Впервые я знакомлюсь с АА и со всем, что оно несет в себе. И впервые за многие годы я чувствую себя хорошо.

Джон К.

Ребенком я воровал велосипеды, чтобы получить деньги на выпивку. Позже мы с приятелем крали машины, перегоняли их за границу штата и, избавлялись от них. В один год мы украли медной проволоки приблизительно на 20 000 долларов, обожгли ее, чтобы не выглядела новой, и продали за пару сотен баксов. Деньги, конечно же, пошли на выпивку.

В конце концов я женился, устроился работать на металлургический завод, у меня родились три дочери. Однако я регулярно пропивал зарплату, и когда жене надоело это, меня арестовали за то, что не содержу семью. Жена подала на развод. Судья обязал меня выплачивать семье содержание, но мои выплаты были лишь частичными, а иногда я и вовсе не платил.

Я знал, что добром это не кончится, и уехал из штата. Напившись в очередной раз, я украл машину и врезался на ней в столб у дороги. За пару стаканов в полиции я подписал бумаги, и меня отправили обратно. Я получил три года в исправительной колонии своего штата.

Меня попытались познакомить с Программой АА, но я сказал: «Какой, к черту, смысл в этом АА здесь, в тюрьме?» Кроме того, я был уверен, что я не алкоголик. Весь этот вздор АА для тех бездельников, что ютятся по берегам рек и сосут всё, что горит.

В день своего досрочного освобождения я сразу же напился. Я должен был поехать в указанный мне город к священнику, но опоздал на поезд. Через десять дней я наконец-то туда добрался.

Я посещал собрания АА, но по Программе не работал. На одном из собраний я встретил женщину, у которой тоже была беда с трезвостью. Поэтому мы стали общаться и вскоре поженились. Наше пьянство толкало нас все ниже и глубже, и вскоре мы стали пить уже всякую бурду, только чтобы

напиться. Однажды, пьяный, я даже поджег наш дом.

Наконец мы оба поняли, что мы - алкоголики, и бессильны перед алкоголем, как и говорилось на собраниях. Итак, мы вернулись в АА. На этот раз потому, что хотели обрести трезвость.

Весь путь до сегодняшнего дня - по 24 часа - мы живем трезво и счастливо. Да, мой работодатель знает о моем прошлом, но недавно он сказал, что я -самый надежный человек, который когда-либо у него работал.

Теперь я знаю, что существуют вещи, за которыми мне нужно следить, - и, в первую очередь, мне нельзя обижаться на людей. Многие годы я таил обиду на свою первую жену за то, что она отправила меня в тюрьму. Я ненавидел «копов» за то, что забирали меня, и злился на друзей за отказ дать мне денег на выпивку. Сейчас я пытаюсь понять, что все они, каждый по-своему, помогли мне и подтолкнули меня к моей сегодняшней трезвости.

Джордж В

Мне 57 лет, 11 из них я трезвый в АА. Я занимаю ведущее положение в промышленной фирме, меня уважают в семье. Но так было не всегда: 25 из этих 57 моих лет прошли в тюрьме.

Мои родители были весьма состоятельными людьми, и у меня было намного больше возможностей, чем у моих ровесников. Но уже к 20 годам у меня за плечами был длинный список арестов за драки, вожделение в нетрезвом виде и полный набор прочих обвинений. Я был два раза женат - один брак был аннулирован, а второй закончился разводом. А так как число моих арестов увеличивалось, я вступил в контакт с торговцами контрабандой и с игроками. В большинстве случаев я все же умудрялся избежать тюрьмы, так как оплачивал все штрафы, и нанимал адвокатов, способных уладить мои дела.

Постепенно я все больше и больше скатывался в ад. Я работал в двух игорных домах, но потерял оба места из-за пьянства. Я связался с группой взломщиков сейфов, и однажды ночью сам попробовал ограбить бар, где незаконно торговали спиртным. Но начал пить прямо возле стойки и отключился прежде, чем добрался до сейфа. Утром меня обнаружили там спящим. Я получил срок на 15 лет только за одно это.

Через 7 лет меня досрочно выпустили, и я решил порвать с прошлым. Но через полгода я напился и разбил машину. Меня арестовали за вожделение в нетрезвом виде и снова посадили в тюрьму. А так как до этого меня освободили досрочно, то теперь уж я отсидел свой срок до конца.

Куда я пошел после освобождения? В бар, где начался запой на шесть недель. В результате я снова попал в тюрьму, на этот раз за ограбление со взломом.

Через 4 года меня снова выпустили досрочно - на этот раз я вышел с пачкой денег, полученных путем мошенничества и шантажа в тюрьме. Но эти деньги быстро закончились, и я вынужден был связаться с вором-взломщиком, с которым познакомился в тюрьме.

Спустя несколько месяцев я ограбил аптеку. История повторилась снова. Я начал пить сироп от кашля и отключился прежде, чем взял в руки хоть одну монету. Полицейский, совершая обход, заметил взломанную входную дверь, и на этот раз мне дали 10 лет - без права досрочного выхода.

Единственное, что меня интересовало в первые семь лет моего срока, - это азартные игры и как можно больше алкоголя.

Когда в исправительном учреждении, где я отбывал срок, организовали группу АА, я только по-смеялся. Но позже, когда мой давний собутыльник присоединился к этой группе, я и сам стал посещать собрания. Мне понравилось то, что я там видел и слышал.

Я решил признать, что я - алкоголик, и что АА может помочь мне обрести трезвость. Я стал активно участвовать в работе группы и помогать другим алкоголикам. Даже имея возможность доставать алкоголь, я не выпил ни капли за оставшиеся три года срока.

Наконец я вышел на свободу. И с тех самых пор я сохраняю трезвость - в основном благодаря тесной работе с местными группами АА и помогая алкоголикам-заключенным. Я делаю все, что в моих силах, и это помогает мне.

Норман С.

Первые я выпил в возрасте 13 лет. Через четыре года я получил приговор на 11 лет тюрьмы. Выйдя на свободу, я нашел хорошую работу, женился, и мы счастливо прожили четыре года.

С рождением первого ребенка начались проблемы. Я не был готов к отцовству, и мы стали ссориться по мелочам. Однажды вечером я выскочил из дому, чтобы немного выпить и успокоиться. А возвратился через четыре месяца. Жена отказалась показать мне ребенка и выгнала из дому. Я снова вернулся к алкоголю и, чтобы добыть деньги на спиртное, стал воровать. Я старался помириться с женой, но она меня, презирала и пригрозила арестом. Я пил все больше и стал терять память.

Однажды ночью, после аварии с полицейской машиной, я пришел в себя. Я и один из полицейских были серьезно ранены. Я выяснил

также, что успел совершить еще одно преступление, за которое и отбываю сейчас срок.

Один из тюремных докторов спросил меня, хочу ли я стать членом организованной в тюрьме группы АА. Я согласился. Но в основном, чтобы было приятно ему.

Я пришел в Программу настроенным скептически. Мне все еще казалось, что я могу сам справиться с алкоголем. Я слабо представлял себе, насколько это радостно - жить трезвым. С тех пор я многое узнал из Программы АА. Один из главных выводов - я еще не был зрелой личностью.

Я научился жить одним днем и решать свои проблемы, а не бегать от них. И я нашел много, много надежных друзей в АА, которые будут со мной до конца моих дней. Поверьте мне, никто не понимает алкоголика так, как другой алкоголик.

Женевьева

Когда я впервые попала в тюрьму, я уже не испытывала ничего, кроме злобы. Она, как бушующее пламя, сжигала мое сознание. Почему они заточили меня на 15 лет, оторвали от моего лучшего друга Алкоголя? В последующие два года я жила с одной-единственной мыслью - выпить. Даже во сне мне снились бары, друзья-собутельники и, даже похмелье.

Офицер по досрочному освобождению сказал, что мне обязательно надо посещать еженедельные собрания АА. Итак, я пошла туда. Я была жутко зла и понимала, что мое ожесточение мешает людям общаться со мной. А мне было хорошо. Я, как паяльная лампа, обжигала всех вокруг. Я не желала ни с кем разговаривать, мне не хотелось, чтобы меня трогали. Когда члены АА улыбались мне, мне хотелось их ударить. Итак, почти два года раз в неделю я ходила на собрания АА, не разговаривая и не слушая. Я не понимала, что плохого в моей жизни, и не могла дожидаться, когда к ней вернусь.

Однако я испугалась, когда поняла, что эти члены АА - самые стойчивые люди, каких я когда либо встречала. Они постепенно пробивали мою броню злости, и я даже не замечала этого.

Однажды вечером, сидя в камере после собрания АА, я вдруг почувствовала, что к моей злости примешивается еще какое-то чувство. Я не знала, что это было, но поняла - что-то во мне вот-вот взорвется, и я больше не могла полагаться на себя. Я хотела сесть на кровать, но почему-то оказалась на коленях на полу. Слезы рекой текли по щекам. Я смогла произнести только одно: «Боже, помоги мне. Я больше так не могу».

На следующее утро, наряду с оставшейся еще злостью, я испытала чувство страха и смятение. Стены вокруг меня рушились, и я не знала, что делать. Неожиданно я поняла, что с нетерпением жду следующего собрания АА.

В ту пятницу я шла на собрание, с нетерпением ожидая его начала, и увидела незнакомую женщину, стоявшую в коридоре у входа. Она была испуганная, и страшно нервничала. Я подошла к ней, пожала ей руку, и поблагодарила за то, что она пришла. Мы стали добрыми друзьями.

Произошло и еще кое-что. На этих собраниях я жадно впитывала знания и любовь членов группы. Но собрание проходило всего час в неделю, и мне каждый раз приходилось его ждать.

Перед моим освобождением собрания проходили уже пять раз в неделю. Наряду с этим было много других различных мероприятий для женщин и для семей. В день моего освобождения замечательный человек из АА встретил меня на пороге. Он помогал мне потом в течение трех или четырех месяцев.

Ох, как нелегко было привыкать «на воле» к жизни без алкоголя. Но мне много помогали. Их не интересовало, где я была или чем занималась в прошлом, - им было интересно мое настоящее и будущее. И они всегда были рядом, когда я оступалась.

Это было почти семь лет назад. Я продолжаю посещать собрания АА, и помогаю другим алкоголикам, мужчинам и женщинам. Все это нелегко. Но, когда я не пью, с каждым днем становится легче. Со мной происходит много хорошего. Но ничего этого не было бы, если бы не те настойчивые, любящие люди из «Анонимных Алкоголиков».

Как только я поверила, что я - неплохой человек, что могу любить и быть любимой, что могу ходить с высоко поднятой головой и уважать себя, тогда я поняла, что все будет хорошо. Огромное количество людей помогли мне вернуться к жизни, и просто сказать им «спасибо» - это так мало. Итак, прежде всего ради себя самой и ради всех тех, кто протянул мне руку помощи, я постараюсь оставаться трезвой каждый новый день и помогать тем, кто идет следом за мной.

Фред С.

Мой последний приговор был - 5 лет. Я стал членом АА с первой же недели пребывания в тюрьме. Я обрел реальную надежду. Сначала я просто слушал других членов группы. Но потом мне сказали, что надо «быть активнее», и я так и поступил. Я решил помочь себе

и старался применять в жизни то, что узнавал.

Почему я считаю, что Программа мне помогает? Что ж, когда настал срок моего возможного досрочного освобождения, мне отказали. У меня есть жена и четверо детей, которых я люблю больше всего на свете. И мне так хотелось быть вместе с ними, что я ощущал это даже физически. Однако, когда мне сообщили решение об отказе, я воспринял его без огорчения, понимая, что ничего не могу изменить. «Прими то, что ты не в силах изменить», - услышал я в АА. И понял, что смогу пережить это разочарование.

С самого начала мне сказали, что АА поможет мне только остаться трезвым: это не социальная служба и не центр занятости, и они не в состоянии помочь каждому заключенному выйти досрочно. И я знаю, что после освобождения АА будет только помогать мне в сохранении моей трезвости, и не более того.

Став членом АА, я познакомился со многими людьми точно с такими же, как у меня, проблемами. И хотя некоторые из них говорят, что их материальное положение не улучшилось, многие все же признают, что материально стали жить лучше. Меня больше всего поражает то, что любому члену АА, независимо от срока его пребывания в Программе, нравится тот образ жизни, который предлагает эта простая программа выздоровления.

В моем случае, даже в не зависящих от меня обстоятельствах, работая по Двенадцати Шагам по мере сил и возможностей, я чувствую новый интерес к жизни. Я не обманываю себя. Вероятно, жизнь на свободе не будет той утопией, которую я себе представляю, но я уверен, что она не будет неуправляемой, как раньше. Трезвая жизнь каждый день приносит все новые возможности для меня и моей семьи. Я понял, что жизнь стала для меня привлекательнее, чем раньше.

Разве можно требовать чего-то еще?

Чего АА не делает

1. не вербует в члены АА;
2. не хранит личные истории и списки членов;
3. не проводит исследования;
4. не присоединяется к общественным организациям, хотя многие члены АА активно сотрудничают с ними;
5. не следит и не контролирует своих членов;
6. не ставит медицинские или психологические диагнозы и не дает подобных прогнозов;
7. не проводит госпитализацию, не обеспечивает лекарствами или медицинским или психиатрическим лечением;
8. не вступает в дискуссии по поводу алкоголя или других проблем;
9. не обеспечивает жильем, пищей, одеждой, работой, деньгами и т. д.;
10. не предлагает религиозные услуги;
11. не обсуждает домашние или профессиональные проблемы;
12. не принимает деньги или пожертвования на свои нужды от не членов АА;
13. не дает рекомендательные письма в совет по досрочному освобождению, адвокатам или в суд;
14. не обеспечивает мотивацию алкоголиков к выздоровлению.

Двенадцать Шагов Анонимных Алкоголиков

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 препоручить нашу волю и нашу жизнь Богу, как мы Его понимаем.*
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 всех 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 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 понимаем 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.*

Двенадцать Традиций Анонимных Алкоголиков

- 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 все 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. 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.*

Члены АА - о лекарствах и других наркотиках

одобрено Генеральной Конференцией
по обслуживанию А. А.

ВЫЗДОРОВЛЕНИЕ

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*

Copyright © 1984
Alcoholics Anonymous World Services, Inc.
475 Riverside Drive
New York, NY 10115

Mail Adress: Box 459 Grand Central Station
New York, NY 10163

www.aa.org

Все права сохраняются за их владельцем
Адрес Содружества Анонимных Алкоголиков в России:
129128, Москва 128, а/я 33.
Напечатано в России

www.foaa.ru

Члены АА-
о лекарствах
и других наркотиках

Программа Анонимных Алкоголиков предназначена для тех алкоголиков, которые стремятся к свободе от алкогольной зависимости. Она не является программой, направленной против лекарственных средств или наркотиков. Однако некоторые члены АА злоупотребляют медицинскими препаратами или наркотиками, часто пытаясь подменить ими алкоголь, так что это создает угрозу достижению и поддержанию трезвости. Подобные случаи и вызывают у всех членов АА озабоченность так называемой «проблемой таблеток».

Сообщение группы врачей, являющихся членами АА

Поскольку предмет обсуждения относится к тем вопросам, которые глубоко вторгаются в область медицины, подготовить эту брошюру предложили группе врачей, являющихся членами АА.

Опыт некоторых членов АА показывает, что злоупотребление лекарствами может поставить под угрозу обретение и поддержание трезвости.

Однако некоторым членам АА для лечения тех или иных серьезных заболеваний необходимо принимать прописанные им лекарства. Опыт показал, что эти проблемы можно свести к минимуму, если тщательно соблюдать следующие рекомендации:

- 1. Помните, что у вас как у выздоравливающего алкоголика автоматической реакцией на неприятные ощущения будет стремление снять их с помощью химических веществ и принимать препараты в больших количествах, чем их обычно прописывают медики. Старайтесь найти способы справиться с повседневными болячками и неважным самочувствием без использования химии.*
- 2. Помните, что наилучшей защитой от срывов, связанных с употреблением лекарств, будет активное участие в Программе выздоровления АА.*
- 3. Ни один член АА не должен заниматься лечением и самолечением.*
- 4. Будьте совершенно честны перед собой и своим врачом относительно употребления лекарств.*
- 5. В случае сомнений посоветуйтесь с врачом, имеющим реальный опыт в лечении алкоголизма.*
- 6. Будьте откровенны о своем алкоголизме с каждым врачом или дантистом, к которому обращаетесь за советом. Такое доверие вызывает уважение и лучше всего помогает врачу в его работе.*
- 7. Немедленно сообщите врачу, если начнете испытывать побочные эффекты от прописанных лекарств.*
- 8. Подумайте о консультации у другого врача, если ваш лечащий врач не способен распознать, либо отрицает особую восприимчивость алкоголиков к седативным препаратам, транквили-затарам или стимулирующим веществам.*
- 9. Дайте своему врачу несколько экземпляров этой брошюры.*

В этой брошюре вы познакомитесь как с некоторыми рекомендациями, сформулированными врачами, и с опытом, которым делятся несколько членов АА.

С самых первых дней существования АА стало ясно, что многие алкоголики имеют предрасположенность к физиологической или психологической зависимости не только от алкоголя, но и от других веществ, воздействующих на сознание. Трагические случаи следовали один за другим, когда люди тратили массу сил на обретение трезвости только для того, чтобы у них возникли не менее серьезные проблемы с другими наркотиками. Раз за разом члены АА описывали пугающие эпизоды, когда их трезвость подвергалась угрозе.

Их опыт наводит на мысль, что, хотя барбитураты или транквилизаторы (такие, как элениум, валиум, мепробаматы и т. п.), принимаемые строго по назначению врача, безопасны для большинства неалкоголиков, для алкоголиков могут оказаться пагубными. Правда и то, что эти вещества вызывают столь же опустошающую зависимость, как и зависимость от алкоголя.

Даже те многочисленные члены АА, которые принимали лекарства, отпускаемые без рецепта, и считали их безопасными, обнаружили склонность алкоголиков снова попадать в зависимость. Члены же АА, употреблявшие наркотики — от марихуаны до героина, обнаружили склонность алкоголиков к передозировке. Список можно продолжить, и он станет длиннее по мере разработки новых препаратов.

Причины этой склонности к приобретению новой зависимости различны. В некоторых случаях препарат действует на организм тем же способом, что и алкоголь. Это касается барбитуратов, валиума, элениума и других лекарств, обладающих седативным воздействием. Организм алкоголика уже приспособился к употреблению седативных веществ, и, если принимать их без предосторожностей, может развиться разрушительная зависимость. Использовать лекарства и медицинские препараты для снятия напряжения становится почти автоматической реакцией для многих алкоголиков.

Несколько членов АА делятся опытом употребления лекарств

История Салли

«Я поняла, что надеялась на транквилизаторы и на то, что обрету с их помощью такую же защиту от чувства тревоги, какую большинство моих друзей из АА обрели с помощью Двенадцати Шагов».

Меня зовут Салли, и я алкоголичка. Когда я пришла на свое первое собрание АА, за душой у меня были долгие годы беспробудного пьянства и несколько лет употребления прописанных мне транквилизаторов. Тогда, в первый раз, я была глубоко потрясена тем, какие эти люди разные, их честностью и их личной благодарностью Программе АА. К концу собрания мне стало ясно, что «это можно сделать», и я, преисполнившись надеждами, начала свое выздоровление в Анонимных Алкоголиках.

Я пришла в АА по совету своего психиатра. Мои душевные и эмоциональные мучения были достаточно жестокими, и врач выписал мне транквилизатор, который я и принимала по его назначению. Я никогда не устанавливала дозировку самостоятельно. По одному дню я не поднимала свою первую рюмку. Точно в соответствии с рассказами других членов АА моя жизнь начала приобретать больший смысл, и я испытывала глубочайшую благодарность за то, что мое пьянство осталось позади. Я продолжала принимать транквилизатор согласно предписаниям врача, несмотря на то, что слышала рассказы многих членов АА о страшном опыте применения таких препаратов, неизменно подтверждавшем, что подобное лечение ведет к срыву.

После шести месяцев трезвости у меня на работе выдался кошмарный день, и я чувствовала себя жестоко обиженной во всех отношениях. Переполненная жалостью к себе и тревогой, я всеми мыслимыми способами пыталась избавиться от своих обид. Но на ум не приходило ни чего-то толкового из того, что я почерпнула из психотерапии, ни чего-то подходящего из когда-либо услышанного в АА.

К концу дня я очутилась в ресторане, где частенько напивалась прежде, и дело кончилось несколькими «мартинами».

Тот факт, что я снова напилась, оказался для меня оглушительным ударом. Мне и впрямь хоте-лось не выпить, а расслабиться. На следующий вечер на собрании моей родной группы я оглядела комнату, и мне пришло в голову, что здесь все честно живут по Программе, - все, кроме меня. Первый раз в своей жизни я честно открыла свой разум и решила следовать рекомендациям. Я по-обещала себе, что поговорю с психиатром о необходимости прекратить прием транквилизаторов, поскольку была убеждена, что каким-то образом эти лекарства имеют отношение к моему срыву.

Мой психиатр охотно согласился аннулировать рецепт. Я поняла, что уповала на транквилизаторы и на то, что обрету с их помощью такую же защиту от чувства тревоги, какую большинство моих друзей из АА обрели с помощью Двенадцати Шагов. Мне стало ясно, что, хотя я и посещала большое количество собраний АА, читала литературу, и старалась свести в единое целое себя и образ жизни в АА, употребление транквилизаторов мешало мне по-настоящему признать свое бессилие. На самом деле я оставалась совершенно в стороне и отдельно от других, пытаюсь контролировать свои чувства точно так же, как я уже пыталась контролировать свое употребление спиртного. Прекращение приема транквилизаторов стало поворотным пунктом в процессе моего исцеления от алкогольного недуга. Благодаря Программе АА я научилась жить спокойно, без каких бы то ни было психотропных лекарств.

И хотя не всегда легко быть честной перед самой собой, обращаться к своей Высшей Силе и отказываться от своеволия, я воспринимаю себя как живой пример того, что овчинка вполне стоит выделки!

История Рэнделла

«Хотя я и перестал пить, я продолжал употреблять наркотики и травку, и закончилось это психиатрической больницей».

Меня зовут Рэнделл, и я алкоголик. Хотя я и перестал пить, однако на протяжении первых восьми лет в АА я продолжал употреблять наркотики и марихуану. Закончилось это психиатрической больницей. Теперь, являясь членом «Анонимных Алкоголиков», я остаюсь

трезвым и чистым более трех лет, но в течение первого года я думал, что так и останусь душевнобольным. Мои страхи были безжалостными, и я был уверен, что они никогда не уменьшатся. Но они уходят, и мне становится все лучше и лучше.

В последние пару лет моего пьянства я начал употреблять наркотики - ЛСД мескалин и ма-рихуану. Какое-то время я пытался с помощью наркотиков контролировать употребление алкоголя, но мне это удавалось не слишком хорошо, да и ненадолго. Когда мне было 27 лет, я обратился в реабилитационный центр для алкоголиков, где лечебный персонал не рассказывал о других препаратах.

Выйдя из этого центра, я удивился, когда на собрании Анонимных Алкоголиков обнаружил членов АА, разговаривающих о наркотиках. Смысл того, о чем говорили на первом же собрании той группы, куда я попал, был ясен: не пить и не употреблять наркотики.

Но мне ведь было ясно и то, что означает **мой** алкоголизм: мне нельзя только пить, и точка. В конце концов я нашел группу, члены которой с большей симпатией относились к употреблению наркотиков, научился меньше об этом говорить и искал других членов АА, которым также нравилось ловить «кайф» от наркотических средств. К концу моего первого года в АА я решил бросить галлюциногены. Все мои «улеты» были отвратительными, и я понимал, что лучше они никогда уже не станут. Но я не видел причины не курить «травку».

Время шло, я курил все больше и больше и все дальше отходил от АА. Я перестал звонить своему наставнику. Один за другим члены АА, с которыми я ловил «кайф», принимали решение остановиться, и я опять остался совершенно один.

Закончилось все психиатрической больницей. Лечащий врач предложил мне позвонить моему старому наставнику по АА и объяснить, что со мной произошло. И тот мягко подтолкнул меня обратно в сторону АА. Теперь-то мне понятно, что, впервые попав в АА, я сразу же начал убеждать себя, что я другой: «Может, это им нельзя курить травку, а вот мне - можно. Да что они знают о наркотиках? Они никогда их не употребляли». И «травка» медленно, но верно толкала меня назад, именно в ту яму полной отчужденности, из которой я только - только выглянул. Подобно алкоголю, который сначала обещал покончить с моим одиночеством, но в конце концов обернулся против меня, марихуана привела меня обратно в безлюдную пустыню. Но сегодня я уже не «другой», и я не одинок.

Сегодня я счастлив быть трезвым в АА и благодарен членам своей группы, которые терпеливо слушали меня в течение долгого време-

ни, - достаточного для того, чтобы я начал понимать, что я точно такой же, как они.

История Энн

«Я приняла таблетку снотворного и живо помню, как ощутила себя такой же пьяной, как если бы выпила».

Меня зовут Энн, и я алкоголичка. В те годы, когда я пила, у меня были проблемы с физическим здоровьем, что в определенной степени способствовало возникновению моей зависимости от прописываемых мне лекарств. Хотя мне и рекомендовали хирургическое лечение, я его откладывала. По мере развития алкоголизма я уже не могла определить, где начиналась боль из-за моего пьянства, а где кончалась боль из-за моего физического недуга. В годы пьянства у меня наступали периоды, когда я хвасталась, что «могу мигом завязать», и переставала пить на пару недель. В это время я сразу же начинала принимать все имевшиеся обезболивающие и прописанные, и купленные без рецепта, а для успокоения еще и транквилизаторы. Я не считала, что завишу от таблеток, так как моей «настоящей дозой» всегда оставалось полбокала бренди.

После прихода в АА я все равно нуждалась в операции, но поскольку полностью была занята достижением трезвости, то отложила решение этого вопроса. В течение моих первых трезвых месяцев я с уверенностью в своей правоте говорила на собраниях о препоручении своей жизни и воли Богу, как я Его понимала, а затем шла в туалет и глотала болеутоляющую таблетку. Шли недели, я продолжала то и дело глотать маленькие таблетки, но вскоре обнаружила, что эти, с виду крохотные, обезболивающие и транквилизаторы точно такие же хитрые, властные и сбивающие с толку, как и бутылка.

Однажды вечером, испытывая сильную душевную боль из-за расторгнутой помолвки, я приняла таблетку снотворного. Отчетливо помню, как ощутила себя точно такой же пьяной, как если бы выпила. Я уединилась в квартире, пила воду и много черного кофе, ощущая, что вся обстановка в целом сильно напоминает употребление алкоголя. Слава Богу, что этот урок был преподнесен мне на самом раннем этапе моей трезвости, и я раз и навсегда осознала, что не способна справиться ни с одним из психотропных препаратов.

Однако некоторым алкоголикам лекарственные препараты необходимы...

В то же время, наряду с пониманием этой опасной склонности к попаданию в новую зависимость, мы осознаем и то, что алкоголики могут страдать и другими заболеваниями. Некоторым из нас пришлось справляться с депрессиями, способными довести до самоубийства; шизофренией, при которой иногда требуется госпитализация; маниакальной депрессией и другими психическими и соматическими заболеваниями. Среди нас также есть эпилептики, люди со слабым сердцем, больные раком, аллергией, гипертонией и многими другими серьезными физическими недугами.

Из-за сложностей, испытываемых многими алкоголиками и возникающих в результате применения лекарств, некоторые члены АА считают, что в АА никто не должен принимать никаких медицинских препаратов. Хотя такая позиция несомненно предотвращает срывы у некоторых людей, для других она означает катастрофу.

Члены АА и многие из лечащих врачей описывают ситуации, когда в АА пациентам с депрессией советовали выбросить таблетки, после чего болезнь возвращалась со всеми своими осложнениями и порой заканчивалась самоубийством. Мы также слышали от шизофреников, от людей, страдающих маниакальной депрессией, от эпилептиков и других больных, которым требовались лекарства, как друзья по АА из добрых побуждений отговаривали их от приема медицинских препаратов, прописанных врачами. К сожалению, последовав советам не специалистов, они обнаруживали, что болезнь возвращается со всей своей прежней остротой. Ко всему прочему, они испытывали еще и чувство вины, так как их убедили, что «АА выступает против таблеток».

Становится ясно, что точно так же, как было бы неверным провоцировать или поддерживать кого-либо из алкоголиков в приеме лекарства, от которого тот может попасть в зависимость, в равной степени было бы неверным лишать его лекарства, которое облегчает или лечит другие физические или эмоциональные недуги.

Некоторые члены АА, которым требовалось лечение медицинскими препаратами, делятся с нами опытом

История Фрэн

«Каждый раз, когда я резко прекращала прием своих лекарств, мне становилось хуже, и депрессии с мыслями о самоубийстве возвращались снова».

Я пришла в АА не только с алкогольной проблемой, но и с проблемой депрессии. И пить я начала, чтобы облегчить ее. Когда же алкоголь перестал помогать, я пошла к психиатру, и он назначил мне антидепрессант и транквилизатор. И когда моя депрессия уже была под контролем,

на первом же моем собрании АА я была совершенно ошарашена одним из вопросов, которые мне задали: «А не принимаешь ли ты таблетки?»

С того самого момента, как люди в АА узнали, что я принимаю «колеса», с этого же дня я только и слышала раздраженные поучения типа «когда ты перестанешь пользоваться костылями», «будь честной перед самой собой» или «брось ты этого психолога, АА — это все, что тебе нужно».

Зная о том, что за глаза меня зовут «таблеточницей», я три года склонялась то к одному, то к другому решению, пока в один прекрасный день не прекратила пить все таблетки. Не прошло и 24 часов, как я отправилась в такое путешествие, что уже, было, засомневалась, вернусь ли я оттуда вообще, - из путешествия в дебри галлюцинаций, паранойи, нарастающего страха, разрушения личности и навязчивых состояний. И тогда я обратилась в реабилитационный центр.

В последующие месяцы меня госпитализировали много раз. Врачи расходились во взглядах по поводу моего диагноза, а у меня снова начались проблемы в группе из-за «медицинских советов», что я получала от других членов АА. Мне постоянно приходилось выбирать между врачами и АА, и время от времени я выбирала АА. И

каждый раз, когда я резко прекращала прием лекарств, мне становилось хуже, и на меня снова накатывала депрессия с мыслями о самоубийстве.

После попытки покончить с собой и очередной госпитализации я все же связалась еще с одним врачом, который поставил мне диагноз «маниакальная депрессия» и прописал литий. Даже несмотря на то, что еще с подросткового возраста я знала, что со мной что-то не так, услышать о маниакальной депрессии для меня оказалось полнейшим шоком. Однако теперь я понимаю, что это просто еще одна болезнь, и у нас в округе есть специальные группы для тех, кто ею страдает.

Сегодня у меня совершенно другое отношение к приему лекарств. У меня есть только один судья – мой Бог, и на самом деле не имеет никакого значения, даже если кто-то и знает, что от своей болезни я принимаю литий. Знаю, некоторые люди будут по-прежнему твердить, что я «на чем-то сижу», но это их дело.

Я остаюсь трезвой сегодня с помощью собраний по Шагам и собраний на разные другие темы, с помощью собраний для алкоголиков, принимающих лекарства, и, что важнее всего, с помощью моей Высшей Силы.

История Джулии

«Конечно же, вопрос о применении лекарства должен решаться прежде всего между врачом, который знает об алкоголизме, и пациентом, который знает о действии лекарства».

Меня зовут Джулия, и я алкоголичка. Я трезвая в АА уже четырнадцать лет. Из-за сильной депрессии я лечусь у врача и принимаю выписанный мне антидепрессант.

Когда я впервые пришла в АА, то самым главным, чем мне пришлось заниматься, был, конечно же, мой алкоголизм, - что я и делала. Я стала активным членом своей группы, получила чудесную наставницу и сразу же начала применять Двенадцать Шагов в своей жизни. Одно из первых, что я узнала в АА, - мне необходимо разделять свои проблемы. И знать это было полезно, так как в голове у меня их было великое множество.

Со временем мне стало ясно, что существует множество такого, с чем мне еще предстоит разобраться, включая последствия перене-

сенного в детстве жестокого насилия. И так, я обратилась к терапевту и начала работать с этой проблемой. Когда у меня появилась склонность к самоубийству, врач выписал лекарство, чтобы помочь мне справиться с жестокой депрессией. К сожалению, мой первый консультант был врачом, ничего не знавшим об алкоголизме. Я получила лекарство, которое считала антидепрессантом, и лишь позднее узнала, что это был транквилизатор. Я выпила таблетку, и мне сразу же захотелось еще. Мне пришлось быть честной. Но прежде чем выкинуть его, я битый час спорила сама с собой.

Затем я спросила мнение врача, бывшего главой реабилитационного центра по алкоголизму. С медицинской точки зрения ей об алкоголизме было известно гораздо больше меня. Она мне и выписала антидепрессант, который я принимаю и сейчас.

Конечно же, в течение всего этого времени я оставалась в Программе АА и была как можно более честной перед собой касаясь приема лекарства. Препарат дал мне возможность работать над корнями моих проблем, и я знаю, что эта работа существенно важна для того, чтобы я оставалась трезвой.

Думаю, для любого человека в Программе, задающегося вопросом, пользоваться ли ему лекарствами, очень важно получить всю имеющуюся информацию, прежде чем принять решение. Конечно, решение о применении препаратов прежде всего должно приниматься совместно: врачом, который информирован об алкоголизме, и пациентом, который информирован о лекарствах.

История Барри

«В отношении своего здоровья я должен доверять врачам, но не слепо, а регулярно сверяя схему лечения с потребностями организма в лекарствах».

Меня зовут Барри, и я алкоголик. После нескольких госпитализаций по поводу алкоголизма и серьезных желудочно-кишечных проблем я, по совету психиатра, пришел из госпиталя ветеранов армии, где лечился, в АА.

Этот доктор помог мне осознать, что алкоголизм является моей основной проблемой и корнем полностью неуправляемой жизни. Я посещал собрания АА в госпитале и, продолжал посещать после выписки.

Теперь у меня уже годы счастливой и трезвой жизни в АА, но в течение первых девяти лет моего выздоровления я страдал от кишечного заболевания и, был в эти первые годы физически немощен.

Когда я пришел в АА, я принимал транквилизаторы под руководством врача, знавшего об алкоголизме. Ежемесячно у меня была возможность вместе с ним пересмотреть назначения. Я продолжал принимать препарат года полтора, и моя группа АА, мой наставник и добрые друзья по АА выступали в поддержку назначений моего врача. Но было и меньшинство, не проявлявшее такого понимания. Некоторые из них призывали меня выбросить таблетки и «вообще не забивать себе голову физическими болезнями». Эти запрещающие советы вызывали чувство вины и эмоциональное беспокойство.

Я оставался трезвым по одному дню и учился применять принципы АА в своей жизни. Доза выписанного препарата постепенно снижалась, и к тому времени, когда у меня было приблизительно полтора года трезвости, оказалось, что в медикаментах я больше не нуждаюсь.

Оглядываясь на прошлое и зная о природе моего физического заболевания и о преимуществе лекарств, для восстановления моего желудочно-кишечного тракта, я бы счел те запрещающие советы, что получал, этически безответственными и опасными. В отношении своего здоровья я должен доверять врачам, но не слепо, а регулярно сверяя схему своего лечения с потребностями организма в лекарствах. Настало время, и выписанный транквилизатор стал больше не нужен. С тех пор я не принимал ни этот препарат, ни какой бы то ни было еще. Физической тяги у меня не было, но я испытывал психологическую тягу, и это было неприятно. Я поделился проблемой со своим наставником и, применил Программу АА, чтобы освободиться и от этих оков.

Краткие итоги

Опыт показал, что эти проблемы можно свести к минимуму, если тщательно следить за соблюдением следующих рекомендаций:

- 1. Помните, что у вас как у выздоравливающего алкоголика автоматической реакцией на неприятные ощущения будет стремление снять их с помощью химических веществ и принимать препараты в больших количествах, чем их обычно прописывают медики. Старайтесь найти способы справиться с повседневными болячками и неважным самочувствием без использования химии.*
- 2. Помните, что наилучшей защитой от срывов, связанных с употреблением лекарств, будет активное участие в Программе выздоровления АА.*
- 3. Ни один член АА не должен заниматься лечением и самолечением.*
- 4. Будьте совершенно честны перед собой и своим врачом относительно употребления лекарств.*
- 5. В случае сомнений посоветуйтесь с врачом, имеющим реальный опыт в лечении алкоголизма.*
- 6. Будьте откровенны о своем алкоголизме с каждым врачом или дантистом, к которому обращаетесь за советом. Такое доверие вызывает уважение и лучше всего помогает врачу в его работе.*
- 7. Немедленно сообщите врачу, если начнете испытывать побочные эффекты от прописанных лекарств.*
- 8. Подумайте о консультации у другого доктора, если ваш лечащий врач не способен распознать либо отрицает особую восприимчивость алкоголиков к седативным препаратам, транквилизаторам или стимулирующим веществам.*
- 9. Дайте своему врачу несколько экземпляров этой брошюры.*

Двенадцать Шагов Анонимных Алкоголиков

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 препоручить нашу волю и нашу жизнь Богу, как мы Его понимаем.
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 всех наших недостатков.
7. Смирненно просили Его исправить наши изъяны.
8. Составили список всех тех людей, кому мы причинили зло, и преисполнились желанием загладить свою вину перед ними.
9. Лично возместили 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 понимаем 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.

Двенадцать Традиций Анонимных Алкоголиков

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 все 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. *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.*

Двенадцать Принципов Всемирного Обслуживания

1. *В делах всемирного обслуживания АА высшие полномочия и окончательная ответственность всегда должны оставаться за коллективным сознанием всего нашего Сообщества.*
2. *Конференция по общему обслуживанию АА в своей всемирной деятельности по реализации почти каждой практической цели стала активным выразителем коллективного сознания всего нашего Общества.*
3. *Для обеспечения эффективного руководства нам следует наделять каждый элемент структуры обслуживания АА: Конференцию, Совет обслуживания и его корпорации обслуживания, штатных работников, комитеты, и руководителей – традиционным «Правом принимать решения».*
4. *На всех уровнях ответственности мы обязаны соблюдать традиционное «Право на участие», предоставляя работникам право участвовать в голосовании в разумном соответствии с исполняемыми ими обязанностями.*
5. *Во всей нашей структуре обслуживания должно действовать традиционное «Право на обжалование» с тем, чтобы мнение меньшинства было услышано, а личные жалобы внимательно рассматривались.*
6. *Конференция признает необходимым, чтобы в большинстве дел по всемирному обслуживанию АА основная инициатива исходила и соответствующая ответственность разделялась попечителями – участниками Конференции, действующими как Совет по общему обслуживанию АА.*
7. *Устав и Положение о Совете по общему обслуживанию АА являются юридическими документами, которые уполномочивают попечителей возглавлять и вести дела по всемирному обслуживанию АА. Устав Конференции не является документом, имеющим юридическую силу; традиции и деньги АА обуславливают действенность Устава.*
8. *В вопросах общей политики и финансов попечители являются главными плановиками и распорядителями. Они осуществляют попечительский надзор за постоянно действующими службами, имеющими отдельный статус корпораций, посредством их права выбирать всех директоров этих подразделений.*
9. *Хорошие руководители служб на всех уровнях совершенно необходимы для нашей дальнейшей и 1076 деятельности и безопасности. Попечители обязательно должны брать на себя основ-*

ное руководство всемирным обслуживанием АА, которое некогда осуществлялось основателями АА.

- 10. Необходимо, чтобы всякая служебная обязанность подкреплялась соответствующими ей служебными полномочиями, пределы которых всегда должны быть четко определены.*
- 11. Попечители всегда должны работать с наилучшими комитетами, директорами корпораций обслуживания, руководителями, штатными работниками и консультантами. Состав комитетов, квалификация, порядок назначения на должность, права и обязанности этих работников всегда будут являться предметом серьезной заботы.*
- 12. Конференция должна соблюдать дух Традиций АА, проявляя при этом заботу о том, чтобы Конференция никогда не становилась местом опасного сосредоточения богатства или власти; чтобы благоразумным финансовым принципом было поддержание общей суммы собранных денежных фондов на уровне, достаточном для покрытия текущих расходов, и наличие достаточного запаса финансовых средств; чтобы Конференция не ставила никого из своих участников в положение, обеспечивающее ему неограниченную власть над остальными участниками; чтобы все важные решения принимались путем обсуждения, голосования и, по возможности, преобладающим большинством голосов; чтобы деятельность Конференции всегда исключала персональные взыскания и не вызывала общественной полемики; чтобы Конференция никогда не принимала каких-либо управленческих решений; и чтобы, как и Общество, которому она служит, сама Конференция всегда оставалась демократичной в своих помыслах и делах.*

Примечание: Конференция по общему обслуживанию АА рекомендует подробно изучить «развернутую форму» Принципов обслуживания. В Центральном Офисе Обслуживания можно заказать книгу «Двенадцать Принципов всемирного обслуживания», в которой один из основателей АА Билл У. тщательно анализирует данные принципы.

Вопросы НОВЫХ ЧЛЕНОВ А.А.

одобрено Генеральной Конференцией
по обслуживанию А. А.

выздоровление

Эта брошюра предназначена для тех, кто впервые обращается к А.А.

В ней приводятся ответы на наиболее типичные вопросы, которые задают новые члены Содружества, вопросы, волновавшие и нас самих, когда мы только пришли в А.А.

Являюсь ли я алкоголиком?

Если вы постоянно выпиваете больше, чем собирались, 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 А.А. за вас этого никто делать не будет.

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

Обратитесь за помощью в А.А. Это может вам помочь.

Что такое А.А.?

А.А. 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 А.А.

Если я приду на собрание А.А., накладывает ли это на меня какие-то 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 А.А. своих знакомых?

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

Что происходит на собраниях А.А.?

На собраниях А.А. - разнообразных 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 А.А. - 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 выздоравливать от алкоголизма, - это наш собственный пример. И люди, страдающие от алкоголизма, приходя к нам, видят, что мы уже бросили пить, и понимают на нашем примере, что выздоравливать от алкоголизма можно.

Зачем же приходят на собрания те, кто уже исцелился от алкоголизма?

Мы считаем, что «полностью выздороветь» 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, что чем больше мы помогаем другим алкоголикам, тем меньше тянет к спиртному нас самих.

Как можно вступить в А. А.?

Никакого официального оформления членства в А.А. 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 А.А.?

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

Является ли А.А. религиозной организацией?

А.А. не является религиозной организацией и ни с какой религиозной конфессией не связано.

Правда ли, что на собраниях А.А. много говорят о Боге?

Большинство членов А.А. 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 А.А. 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 А.А.?

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

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

Как мне связаться с А.А.?

Возможно, номера телефонов А.А. найдутся в вашем местном телефонном справочнике. У телефона будет дежурить кто-то из членов А.А., который с удовольствием ответит на ваши вопросы или свяжет вас с тем, кто может на них ответить. Если же в вашем регионе нет телефонной службы А.А., то позвоните по номеру: 8(499) 185-40-00

(с 11 до 17 час. со вторника по пятницу, суббота с 11 до 19 час.)

или напишите нам по адресу:

РФ 129128, Москва, а/я 33, ФО А.А. России

<http://www.foaa.ru>

<http://www.aarus.ru>

Для начала, вам могут быть также интересны следующие брошюры: «Знакомьтесь: АА» и «44 вопроса об АА».

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

Вопросы новых членов А.А.

Перевод с английского.

© Alcoholics Anonymous World Services, Inc.; 2002

©Фонд Обслуживания А.А. (Россия); 2009

Авторские права на английский текст данной работы также принадлежат А.А.W.S., Inc. Нью-Йорк, США Копирование всего текста или его частей какими бы то ни было средствами без письменного разрешения А.А.W.S., Inc. запрещено.

Почтовый адрес: 129345, Москва, ул. Тайнинская д.8;

Тел/факс 8 (499) 185-40-00

E-mail:office@aarus.ru

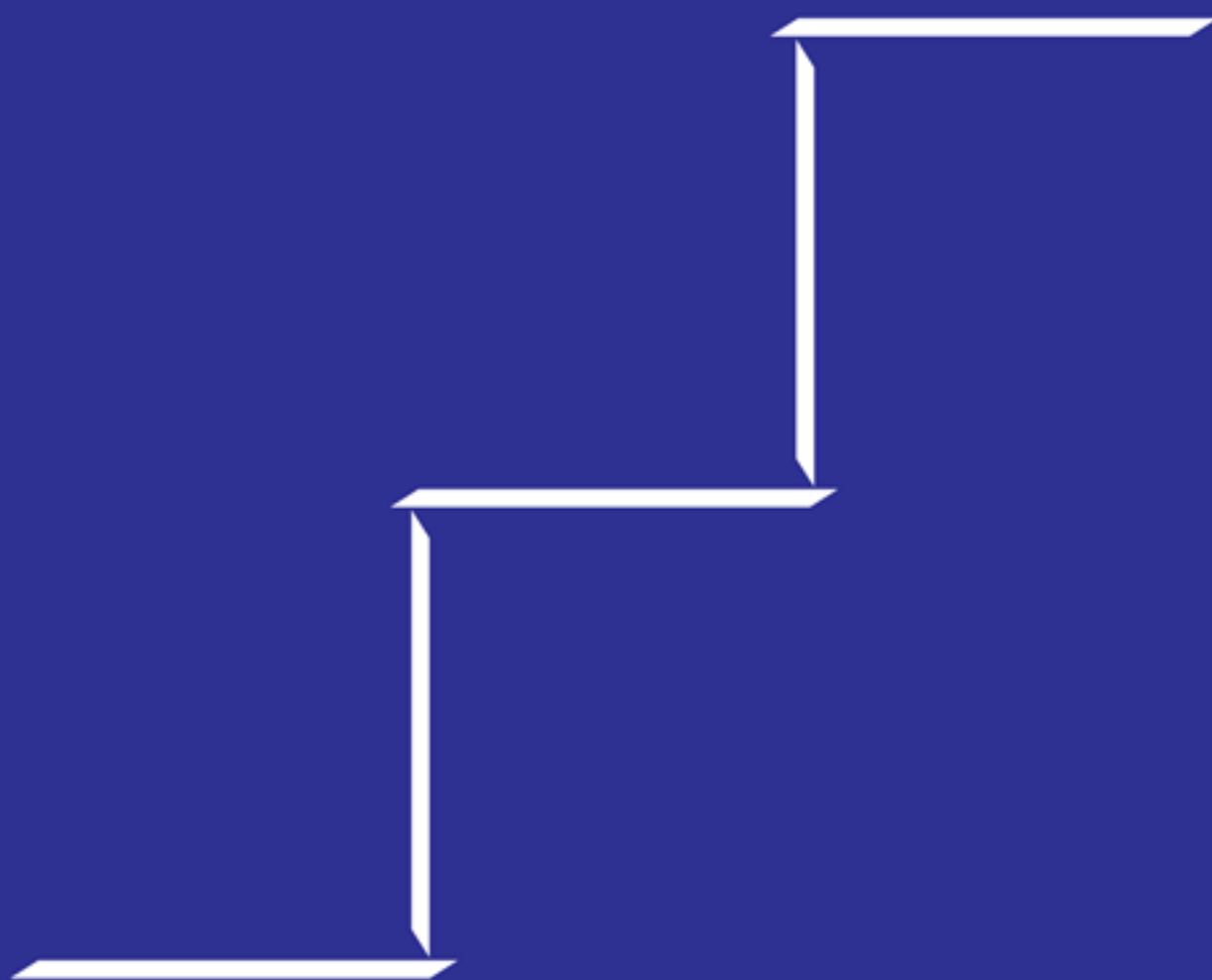
<http://www.aarus.ru>

Первоначальный текст этой брошюры опубликован

A.A. Sterling Area Services P.O. Box 514

11 Redcliffe Gardens London, SW10 9BG England

**ПАПКА
ОСНОВНЫХ СВЕДЕНИЙ
ОБ АА**



ПАПКА
ОСНОВНЫХ СВЕДЕНИЙ ОБ
А.А.

подготовлена Офисом по общему
обслуживания
«Анонимных Алкоголиков»

Данный документ также доступен
на сайте Офиса АА :
www.aa.org

P.O. BOX 459, GRAND CENTRAL STATION, NEW YORK, NY 10163

212 870- 3400

Некоторые сведения об А.А.

Эта папка была составлена с тем, чтобы сделать доступным основной информационный материал о Товариществе А.А. в ответ на запросы о сведениях в подходящем формате, удобном для хранения и наведения справок.

Со времени создания в 1935 г миллионы мужчин и женщин слышали или читали о необыкновенном Товариществе под названием «Анонимные Алкоголики». Сейчас более чем 2 млн. из них называют себя его членами. Люди, которые когда-то пили без меры, наконец, осознали, что не могут справиться с алкоголем, и сейчас живут новой жизнью без алкоголя.

Данная литература одобрена Конференцией по общему обслуживанию А.А. США и Канады

475 Riverside Drive
New York, NY 10115
212-870-3400

© Copyright 1956, 1998
A.A. Publishing, Inc.
(Now A.A. World Services, Inc.)

Содержание

Что такое Анонимные Алкоголики	4
Состав Товарищества	5
Структура Анонимных Алкоголиков	6
Традиции АА	7
АА и алкоголизм	8
Важность анонимности	9
Взаимоотношения с общественностью	10
Программа выздоровления	11
Собрания АА	12
Интернационалисты и одиночки - члены АА	12
Литература и аудио-видео материалы АА	13
Финансовая политика АА	15
Исторические сведения зарождения АА и его рост в США и Канаде	16
Местонахождение АА за пределами США и Канады	19

Определение организации «Анонимные Алкоголики»

Ниже следует определение А.А. , приводимое в основной литературе Товарищества и часто цитируемое на собраниях групп А.А.:

«Анонимные алкоголики» – это товарищество, объединяющее мужчин и женщин, которые делятся друг с другом своим опытом, силой духа и надеждой с тем, чтобы решить их общую проблему и помочь другим избавиться от алкоголизма.

Единственное условие для членства в А.А. — это желание бросить пить. Члены А.А. не платят ни вступительных, ни членских взносов. Мы сами себя содержим благодаря нашим добровольным взносам.

А.А. 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 главная цель пребывания в А.А. — оставаться трезвенниками и помогать другим алкоголикам обрести здоровый трезвый образ жизни.

Авторские права © принадлежат и перепечатано с разрешения корпорации The A.A. Grapevine, Inc.

«Анонимных Алкоголиков» можно также определить как неформальное объединение, насчитывающее в США, Канаде и других странах более чем 2 млн. выздоравливающих алкоголиков. Эти мужчины и женщины встречаются на собраниях местных групп АА, членство которых колеблется от горстки людей в некоторых местах до многих сотен в крупных поселениях. В данное время женщины составляют примерно 35 процентов от общего числа членов Товарищества.

Состав Товарищества

Так как Товарищество А.А. никогда не пыталось вести официальные списки своих членов, то очень трудно получить абсолютно точные цифры по общему числу членов на какое-либо время. Некоторые из местных групп не числятся в Офисе по общему обслуживанию А.А. США и Канады. Другие не предоставляют данных о численности своей группы, поэтому они не попадают в компьютерный учет Обслуживающего офиса в Нью-Йорке. Приводимые ниже цифры по численному составу А.А. даются на основании сообщений, поступивших в Офис по общему обслуживанию А.А. (Обслуживающий офис – сокращение, введенное переводчиком) на 1 января 2007г с учетом принятия в расчет среднего числа групп, которые не прислали сведений по членству.

Сведения о предполагаемом составе и группах
Товарищества АА

Количество групп в США и Канаде	53 655
Количество членов в США и Канаде	1 213 269
Количество групп в Канаде	4 874
Количество членов в Канаде	95 433
Количество групп АА за пределами США и Канады	53 900
Количество членов АА за пределами США и Канады	616 899
Количество Интернационалистов (работающие на море члены АА)	65
Количество групп АА в исправительных учреждениях США и Канады	2 432
Количество членов АА в исправительных учреждениях США и Канады	63 257
Количество одиночек – членов А.А	227

Обобщенные данные

Членов АА	1,989,260
Групп АА	114,561

Структура общего обслуживания А.А.

В то время как нижеследующее описывает структуру общего обслуживания А.А. США и Канады, структуры дочерних товариществ А.А. могут отличаться в некоторых деталях в зависимости от местных законов, от того, как развивалось А.А. и т.д. Но основные принципы, заложенные в Двенадцати Шагах, Двенадцати Традициях и в Двенадцати принципах организации всемирного обслуживания А.А., разделяются всеми, по всему всемирному А.А.

«Анонимные алкоголики» – это общество, неорганизованное в официальном и политическом смысле. Здесь нет никаких руководящих работников, правил или положений, ни вступительных или членских взносов.

Однако, с самого начала работы Товарищества была очевидна необходимость в оказании помощи алкоголикам и их семьям по всему миру. Надо отвечать на запросы. Литературу надо создавать, печатать и распространять. Удовлетворяются просьбы о помощи .

Есть две обслуживающие организации:

1. Корпорация «Всемирное обслуживание А.А.» – , которая занимается всемирным обслуживанием А.А.» посредством Офиса общего обслуживания А.А. в городе Нью-Йорке, где 77 работников держат связь с местными группами АА, группами АА в лечебных и исправительных учреждениях, с членами и группами А.А. за пределами страны и с тысячами людей со стороны, которые каждый год обращаются в АА за информацией о программе выздоровления. Подготавливается, издается и распределяется через этот офис одобренная конференцией литература.

2. Корпорация «Грэйпвайн А.А.» публикует ежемесячный международный журнал Товарищества с тем же названием «Грэйпвайн А.А.». Тираж журнала в данное время распространяется в США, Канаде и других странах приблизительно в 110 000 экземплярах. Издательство журнала «Грэйпвайн А.А.»

также выпускает подборки избранных произведений, главным образом на кассетах и сборники статей, которые являются сопутствующими изданиями журнала.

Эти две обслуживающие корпорации подотчетны совету попечителей (Совету по общему обслуживанию А.А.), в котором 7 членов – неалкоголики - друзья Товарищества и 14 членов АА.

Конференция по общему обслуживанию, включающая 93 делегата от округов А.А. в США и Канаде, попечителей Совета обслуживания, директоров корпораций «Всемирное обслуживание А.А.» и «Грэйпвайн», штатных работников Обслуживающего офиса и редакции «Грэйпвайн», собирается раз в год и обеспечивает связь между группами в США и Канаде и попечителями Совета, которые являются хранителями традиций А.А. и толкователями политики всего Товарищества.

На уровне местной группы официальное организационное устройство сведено к минимуму. Группа может иметь небольшой направляющий комитет и ограниченное число поочередно сменяемых должностных лиц – «обличённых доверием исполнителей», в чьи обязанности входит составлять тематические планы собраний, обеспечивать собрание небольшим угощением, участвовать в региональных мероприятиях А.А. и поддерживать связь с Обслуживающим офисом. Принцип постоянной смены обязанностей в обслуживании А.А. соблюдается практически на всех должностях. Должности в местной группе обычно проходят ротацию раз в полгода или раз в году. Срок полномочий делегатов на Конференцию по общему обслуживанию А.А. не более двух лет, а срок полномочий попечителей-алкоголиков Совета по общему обслуживанию А.А. ограничен четырьмя годами.

Традиции А.А.

За первое десятилетие своего существования АА как товарищество накопило значительный опыт, который указывал на то, что определенные позиции групп и принципы являются очень полезными для выживания неформальной структуры Товарищества. В 1946 г. эти принципы были изложены осно-

вателями и первыми членами А.А. как Двенадцать Традиций А.А. письменно в международном журнале А.А. «Грейлвайн». Они были приняты и одобрены всем Товариществом А.А. на Международном съезде А.А. в 1950 г в г Кливленде штата Огайо.

1. Наше общее благо 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 облечённые доверием исполнители, они не приказывают.
3. Единственное условие для того, чтобы стать членом АА – это желание бросить пить.
4. Каждая группа должна быть самостоятельной, за исключением дел, затрагивающих другие группы или АА в целом.
5. У каждой группы есть лишь одна главная цель – донести смысл наших идей до тех алкоголиков, которые всё ещё 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 определённой квалификацией.
9. Сообществу АА никогда не следует обзаводиться жёсткой системой управления; однако мы можем создавать службы или комитеты, непосредственно подчинённые 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. Наша политика по взаимоотношениям 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 образом являются принципы, а не личности.

Несмотря на то, что Двенадцать Традиций совсем не являются обязательными для каждой группы или групп, подавляющее боль-

шинство членов А.А. принимают их за основу, на которой строятся отношения внутри и вне А.А.

А.А. и алкоголизм

А.А. заботится только об индивидуальном выздоровлении и поддержании трезвости тех отдельных алкоголиков, которые обращаются к Товариществу за помощью. Товарищество «Анонимные Алкоголики» не занимается исследованиями в области алкоголизма, медицинским и психиатрическим лечением, обучением или пропагандой в любой форме, хотя его члены могут участвовать в такого рода деятельности как частные лица.

Товарищество придерживается принципа «сотрудничества, но без объединения» с другими организациями, занятыми проблемой алкоголизма.

Традиционно Товарищество «Анонимные Алкоголики» не принимает и не ищет финансовой поддержки от посторонних источников, а его члены сохраняют в обществе личную анонимность: в печатных, радиоэлектронных средствах массовой информации и в прочих обстоятельствах.

Опыт А.А. всегда свободно доступен для всех, кто в нём нуждается – бизнесменам, церковным лидерам, административно-общественным организациям, сотрудникам правоохранительных органов, работни-

кам здравоохранения и социального обеспечения, педагогам, представителям военных ведомств, руководителям учреждений, представителям профсоюзов и многим другим. Но А.А. никогда не одобряет, не поддерживает, не объединяется и не выражает своего мнения по поводу планов действий других организаций, работающих в области алкоголизма, т.к. такие действия выходили бы за рамки основной цели Товарищества.

Взаимоотношения А.А. с профессиональными работниками, организациями, учреждениями и отдельными личностями, занятыми проблемой алкоголизма, осуществляются Комитетом попечителей по сотрудничеству с профессиональными работниками. Достижение взаимопонимания и обеспечение сотрудничества между членами А.А. и другими лицами, работающими с алкоголиками, являются обязанностями этого постоянного комитета при Совете по общему обслуживанию А.А.

Важность анонимности

Традиционно, члены АА всегда заботятся о сохранении своей анонимности на «общественном» уровне: в прессе, на радио, телевидении и в кино.

В начале движения АА, когда термин «алкоголик» был более позорным, чем теперь, легко было понять нежелание этих людей быть опознанными и оглашенными.

Но с ростом Товарищества А.А. положительные стороны анонимности скоро стали очевидны.

Во-первых, из опыта мы знаем, что многие проблемные пьяницы не решаются обратиться к А.А. за помощью из-за опасения, что их проблемы могут публично обсуждаться другими людьми, даже если это делается неумышленно. Новичкам должна быть предоставлена возможность искать помощь с уверенностью, что их личности не будут никому раскрыты за пределами А.А. Потом, мы придаем большое значение анонимности также и потому, что принцип сохранения личной анонимности несет моральный смысл для нас – он препятствует стремлениям к признанию личных заслуг, к власти, престижу или выгоде, которые создают трудности в некоторых других обществах. Эффективность нашей работы с алкоголиками сильно пострадала бы, если бы мы стремились и принимали общественное призна-

ние наших заслуг.

С одной стороны, каждый член АА волен по-своему толковать традиции А.А., но ни один член А.А. никогда, ни в местном масштабе, ни на уровне страны или в международном плане не принимается за представителя, выступающего от имени Товарищества. Каждый член А.А. говорит только от своего лица.

АА в долгу перед всеми средствами массовой информации за их помощь в течение многих лет в укреплении Традиции анонимности. Время от времени Обслуживающий офис обращается ко всем центральным средствам массовой информации США и Канады с объяснением Традиции и просьбой о сотрудничестве по соблюдению этой Традиции.

По каким-либо причинам публично член АА может умышленно «раскрыть анонимность». Поскольку это дело личного выбора и совести, Товарищество в целом, очевидно, не может контролировать такие отклонения от традиции. Однако, ясно, что преобладающее большинство членов Товарищества не одобряют таких людей.

Взаимоотношения с общественностью

В 1956 г. Конференция по общему обслуживанию А.А. США и Канады единодушно приняла следующее заявление о «Политике по информированию общественности об А.А.».

«Единственная цель АА во всех взаимоотношениях с общественностью – это помочь всё ещё страдающему алкоголику. Всегда помня о важности соблюдения личной анонимности, мы полагаем, что этого можно достичь, информируя его и тех, кто может быть заинтересован в решении его проблемы, о нашем собственном личном опыте и опыте Товарищества о том, как научиться жить без алкоголя.

Мы считаем, что наш опыт должен быть свободно доступен всем, кто проявляет искреннюю заинтересованность. Мы также придаем большое значение тому, чтобы все наши усилия в этой деле всегда были отражением нашей благодарности за дар трезвости и нашего понимания того, что многие люди за пределами АА в равной степени озабочены серьезной проблемой алкоголизма.»

Это заявление выражает давно установившуюся традицию АА – не стремиться к известности с целью навязывания АА, а всегда быть готовыми к сотрудничеству с представителями всех средств массовой информа-

ции, которые ищут информацию о программе выздоровления или о структуре Товарищества.

Информацией обо всем Товариществе А.А. США и Канады и его взаимоотношениями с общественностью занимаются Комитет по информированию общественности об А.А. и Комитет по сотрудничеству с профессиональными работниками при Совете по общему обслуживанию «Анонимных Алкоголиков.»

Журналисты – желанные участники открытых собраний АА, на обедах АА, местных сборах и тому подобных встречах выздоравливающих алкоголиков. Единственное ограничение при этом – это просьба не раскрывать фамилии ни одного члена АА. (По понятным причинам фотографировать на собраниях АА нельзя.)

Примечание: Во многих округах США и Канады члены АА организовали комитеты по информированию общественности об А.А. и сотрудничеству с профессиональными работниками с тем, чтобы помогать местным СМИ получать точную информацию о Товариществе. Из этих организаций также можно запрашивать основные сведения об АА.

Программа выздоровления

Относительный успех программы АА представляется основанным на том, что алкоголик, который больше не пьёт, обладает исключительной способностью «постичь» беспросветного алкоголика и помочь ему.

В самом простом объяснении программа АА работает, когда выздоравливающий алкоголик передаёт историю своего вызывающего проблемы пьянства, рассказывает о

трезвости, которую он или она обрели в АА, и приглашает новичка присоединиться к неформальному Товариществу.

Суть предлагаемой программы личного выздоровления отражена в Двенадцати Шагах, описывающих опыт самых первых членов Общества:

1. Мы признали своё 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, 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 возместили причинённый эти 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 путём 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 применить эти принципы во всех наших делах.

Новичков не просят принимать или следовать этим Двенадцати Шагам полностью, если они не хотят или не могут этого делать.

Обычно их просят держать свой ум открытым, ходить на собрания АА, где выздоравливающие алкоголики рассказывают о своем личном опыте обретения трезвости, и читать литературу АА, которая описывает и объясняет программу АА.

Члены АА обычно обращают внимание новичков на то, что только каждый сам для себя решает, является ли он или она на самом деле алкоголиком или нет.

Одновременно указывается на то, что имеющиеся медицинские свидетельства говорят о том, что алкоголизм – это прогрессирующая болезнь, что она не излечима в обычном понимании этого слова, но она может быть приостановлена посредством полного воздержания от употребления алкоголя в любом виде.

Собрания АА.

В АА существует два наиболее распространённых вида собрания:

Открытые собрания: Как следует из названия, собрания этого вида открыты для алкоголиков и членов их семей, и для всех тех, кто заинтересован в решении проблемы собственного пьянства или же желает помочь кому-то ещё в решении такой проблемы.

В течение собрания обычно выделяется время для объявлений о деятельности местного АА, а казначей группы запускает шляпу по кругу, чтобы на собранные деньги оплачивать аренду помещения, литературу и другие дополнительные расходы. После собрания обычно следует непринужденное общение за кофе или другими лёгкими угощениями.

Гостям на открытых собраниях АА напоминают, что любые мнения или объяснения, которые они могут услышать, являются только взглядами выступающих. Все члены АА. вольны объяснять программу выздоровления по-своему, но никто не может говорить от лица местной группы или за АА в целом.

Закрытые собрания: Эти собрания предназначены только для алкоголиков. Они предоставляют членам АА. возможность поделиться друг с другом трудностями, связанными с особенностями пьянства и опытом достижения стабильной трезвости.

Собрания позволяют также подробно обсуждать различные составные части программы выздоровления.

Интернационалисты (работающие на море члены АА.)

Приблизительно 65 человек на военно-морской службе и в торговом флоте называют себя – «Членами АА – интернационалистами». Работники Обслуживающего офиса переписываются с этими членами АА., и помогают им переписываться друг с другом. Благодаря членам АА – интернационалистам во многих портах организованы местные группы АА и им оказывается поддержка.

Одиночки – члены АА.

Примерно 227 мужчин и женщин, проживающих в изолированных уголках по всему миру или в местностях, где нет возможности создать группу АА., числятся в Обслуживающем офисе как одиночки. Многие из них обрели трезвость только посредством изучения литературы АА. Они переписываются с Обслуживающим офисом и с такими же членами АА. в других частях света. В ряде случаев, особенно на территориях военных баз США за границей, благодаря одиночкам образовались местные группы АА.

Литература АА.

Основная литература АА описывает и характеризует развитие Программы выздоровления АА. Эту литературу можно разделить на три подгруппы:

Литература, выражающая опыт развития АА в мире.

Материалы в этом разделе подготовлены Офисом по Всемирному обслуживанию АА под контролем представителей соответствующих комитетов, и несут с собой слова «Данная литература одобрена Конференцией по Всемирному обслуживанию АА».

Литература АА подготовленная местными группами и Региональными Комитетами.

Некоторые группы сами выпускают буклеты, книги и другие материалы, которые и великопны во многих аспектах, но не представляют деятельность АА в целом.

Литература об АА сторонних производителей.

Материалы подобного рода включают статьи для широкого круга читателей, специализированных журналов и книг, в которых программа выздоровления описывается не членами АА.

Литература АА, которой снабжают офисы по общему обслуживанию АА., включает в себя следующие издания:

Книги

«Анонимные Алкоголики» (575 стр.).

Впервые изданная в 1939 г. это – «кни-

га личного опыта», от которой Товарищество и получило своё название. В ней изучаются принципы, которые привели к трезвости самых первых членов А.А., и содержится представительный раздел личных историй членов АА. Во второе издание (1955г.) были добавлены новые материалы из личного опыта, но сохранены неизменными введение и объясняющие главы. Таким же образом было выпущено третье издание (1976 г.). Четвертое издание Большой книги вышло в 2001 году. (с обновленным разделом личных историй -пояснение переводчика).

«Двенадцать шагов и Двенадцать традиций» (192 стр.).

Опубликованная в 1953 г., эта книга содержит подробное объяснение одним из основателей Товарищества Биллом В. принципов личного выздоровления и выживания групп. «А А взрослеет» (333 стр.).

Написанная Биллом В. и опубликованная в 1951 г., это первая целая книга – отчёт о рождении, развитии и росте АА в течение его двух первых десятилетий.

«Как это видит Билл» (А.А. – как образ жизни) (333 стр.).

Хрестоматийная книга, содержащая подборки из произведений Билла В.

«Доктор Боб и славные ветераны» (373 стр.).

Опубликованная в 1980 г. биография одного из основателей АА включает также воспоминания первых членов АА на Среднем западе.

«Передай это дальше» Рассказ о Билле Вилсоне и о том, как послание АА стало известным миру (429 стр.).

Биография одного из основателей АА, опубликованная в 1984 г.

«Ежедневные размышления» – книга каждодневных размышлений, написанная членами АА для членов АА» (382 стр.).

Периодические издания

Журнал «Грейпвайн А.А.» (выходит раз в месяц). Журнал «La vina» (выходит 1 раз в 2 месяца на испанском языке).

Международный журнал карманного формата, содержащий в себе информацию, объяснения и вдохновляющие идеи, написанные в основном членами АА.

Бришюра и буклеты

«Пришли к убеждению» (120 стр.).

«Жить трезвым» (87 стр.).

«АА в тюрьме: заключённый заключённому» (127 стр.).

«44 вопроса»

«Традиции АА – как создавались»

«Представители духовенства спрашивают об А.А.»

«Группа А.А.»

«Данные о составе членов А.А.»

«Три беседы Билла В. в Медицинских обществах»

«А.А. – как ресурс для медработников»

«А.А. – в исправительных учреждениях»

«Подходит ли Вам А.А.?»

«Подходит ли мне А.А.?»

«Знакомьтесь – А.А.»

«Вопросы и ответы по наставничеству»

«А.А. – для женщин»

«Статья Джека Александра об А.А.»

«А.А. – для уроженцев Северной Америки»

«А.А. – и алкоголики-гомосексуалисты и алкоголики-лесбиянки».

«Молодежь и А.А.»

«А.А. и вооруженные силы»

«Члены А.А. – о лекарствах и других наркотиках»

«Думаешь, ты особенный?»

«АА для чернокожих и афроамериканцев»

«Есть ли в Вашей жизни алкоголик?»

«А.А. изнутри»

«ПГ – представитель группы по общему обслуживанию А.А.»

«Двенадцать Шагов в иллюстрациях»

«Двенадцать Традиций в иллюстрациях»

«Двенадцать Принципов в иллюстрациях»

«Давайте дружить с нашими друзьями»

«АА для пожилых алкоголиков – Никогда не поздно»

«Вопросы новых членов»

«Как сотрудничают члены А.А.»

«А.А. – в исправительных учреждениях»

«Обращение к руководителям исправительных учреждений»

«А.А. – в лечебных учреждениях»

«Наводить мосты»

«Если вы – профессиональный работник...»

«Мнение очевидца-члена А.А. об А.А.»

«Проблемы помимо алкогольной»
«Как понимать анонимность»
«Основатели “Анонимных Алкоголиков”»
«Выступления на неэйзевских собраниях (т.е.вне А.А. – пояснение переводчика)»
«Краткий справочник по А.А.»
«Что случилось с Джо»
«Это случилось с Алисой» (Это и предыдущее издания – цветные, брошюры типа комиксов.)
«Слишком молоды для А.А.?» (Рисованная брошюра для подростков)
«Это действительно помогает сидеть в камере» «Обращение к заключенному»
«А.А. – в вашей среде»
«Есть ли у Вас на работе алкоголик?»

Информационные листки и проспекты.

«А.А. – с первого взгляда»
«Куда я пойду от сюда»
«Как нести послание А.А. в исправительные учреждения.»
«Обращение к подросткам»
«Сведения об «Анонимных алкоголиках»
Отдельные экземпляры одобренных конференцией брошюр и проспектов доступны бесплатно всем, у кого есть профессиональная заинтересованность в программе А.А..
Фильмы
«Анонимные алкоголики» – взгляд изнутри»
«Это действительно помогает сидеть в камере»
«Молодёжь и А.А.»
«Надежда – «Анонимные Алкоголики»
«А.А. – поговори с нами»
«Донесение идей А.А. за стенами тюрьмы»
«Ваши Обслуживающий офис, журнал «Грэйпвайн» и Структура общего обслуживания А.А.»

Магнитофонные кассеты

«Анонимные Алкоголики» (первые одиннадцать глав).
«Двенадцать Шагов и Двенадцать Традиций»
«А.А. становится взрослым»

Литература А.А. для алкоголиков с особыми нуждами

Корпорация «Всемирное обслуживание АА» издает широкий ассортимент литературы и материалов для алкоголиков с особыми нуждами. Для слепых и плоховидящих есть литература по выздоровлению со шрифтом Брайля, а также аудиокассеты. «Анонимные Алкоголики» и «Двенадцать Шагов и Двенадцать Традиций» издаются для глухих и слабослышащих людей на американском языке жестов для проигрывания на домашних видеосистемах, а также фильмы с субтитрами и видеофильмы. Полный список литературы можно получить, запросив наш каталог «Литературы АА и аудиовизуальных материалов для алкоголиков со специальными нуждами» (F-10SN)

Финансовая политика Товарищества

Все эти годы «Анонимные Алкоголики» утверждали и закрепляли традицию быть полностью самостоятельными и не искать, и не принимать пожертвования от лиц, не состоящих членами Товарищества. Когда поступают в Обслуживающий офис пожертвования извне, их возвращают обратно, с письмом, объясняющим позицию А.А. по вопросу самообеспечения.

Внутри Товарищества сумма, которая может быть пожертвована любым членом А.А. на поддержку всемирного обслуживания движения А.А., ограничена 2000\$ в год

Расходы на уровне группы для оплаты аренды помещения для собраний, кофе с легким угощением, литературы и т.п. покрываются из денег, собираемых с помощью пускаемой по кругу «шляпы». В большинстве групп регулярно некоторая сумма откладывается на поддержку всемирного обслуживания АА.

Все пожертвования делаются добровольно. Члены А.А. не платят ни членских ни вступительных взносов. Все группы имеют пользу от работы Обслуживающего офиса, хотя не все группы делают взносы на его поддержку.

Доход от продажи одобренных Конференцией книг и другой литературы всегда является важным условием финансовой поддержки обслуживания, обеспечиваемого Офисом, которое нередко гарантирует сохранение этого

Исторические сведения

Начало А.А. было положено в 1935 г. в г. Акрон штата Огайо встречей между Биллом В., биржевым маклером из Нью-Йорка и Доктором Бобом С., хирургом из Акрона. Оба были безнадежными алкоголиками.

До того времени Билл и Д-р Боб, каждый из них был связан с Оксфордской группой – товариществом, состоящим в основном из трезвенников и придававшим в повседневной жизни особое значение всеобщим духовным ценностям. В тот период Оксфордские группы в Америке возглавлял видный Епископальный священник Доктор Самуил Шумейкер. Под этим духовным влиянием и с помощью своего старого друга Эбби Т. Билл обрёл трезвость и затем сохранял своё восстановленное здоровье тем, что работал с другими алкоголиками, хотя на самом деле никто из них не выздоровел. В то же время члены Оксфордской группы Д-ра Боба в Акроне не смогли помочь ему обрести трезвость.

Когда же Д-р Боб и Билл, наконец, встретились, влияние этой встречи на Д-ра Боба оказалось незамедлительным. На сей раз он встретился лицом к лицу с товарищем по несчастью, который вел нормальный образ жизни. Билл придавал большое значение тому факту, что алкоголизм является болезнью разума, эмоций и тела. Об этом важном обстоятельстве он узнал от Д-ра Вильяма Силкуорта из «Городской больницы» Нью-Йорка, где до этого Билл часто бывал пациентом. Хотя Д-р. Боб был хирургом, но он не знал тогда, что алкоголизм – это болезнь. Поддаваясь убедительным идеям Билла, он скоро обрёл трезвость и никогда больше не пил. Начальная искра АА была зажжена.

Они оба сразу приступили к работе с алкоголиками в городской больнице Акрона, где вскоре один из пациентов обрёл трезвость. Хотя название «Анонимные Алкоголики» пока еще не было придумано, эти трое в действительности составляли ядро первой группы АА. Осенью 1935 г. вторая группа

алкоголиков постепенно сформировалась в Нью-Йорке. Третья появилась в Кливленде в 1939 г. В течение 4 лет появилось 100 трезвых алкоголиков, работавших в трёх первых группах.

В начале 1939 г. Товарищество опубликовало свое основное руководство «Анонимные Алкоголики». Руководство, написанное Биллом В., объясняло философию АА и его методы, основу которых составляли известные сейчас Двенадцать Шагов выздоровления.

К тому же, книга была усилена тридцатью личными историями выздоравливающих членов. С этого момента Товарищество АА стало быстро развиваться.

Также в 1939 г. газета “Cleveland Plain Dealer” опубликовала серию статей об АА, которым была оказана поддержка в теплых передовицах этой газеты. Кливлендская группа в составе всего 20 членов наводнилась просьбами о помощи. Алкоголики, трезвые лишь несколько недель, принялись за со совсем непривычные для них дела. Это был новый подход и результаты были фантастичными. Спустя несколько месяцев число членов А.А. в Кливленде выросло до пяти сотен. Впервые было показано, что обретение трезвости может быть массовым.

Тем временем в 1938 г. в Нью-Йорке Д-р. Боб и Билл организовали попечительскую организацию (over-all trusteeship – учреждение, осуществляющее доверительное управление делами по поручению других лиц – прим. переводчика) для подающего надежду Товарищества. Друзья Джона Д. Рокфеллера младшего становятся членами совета бок о бок с членами А.А. Этот совет получил название «Фонд Алкоголиков». Но все попытки привлечь в АА большие суммы денег потерпели неудачу, потому что Мистер Рокфеллер мудро решил, что большие деньги могут испортить молодое Товарищество. Тем не менее фонду удалось открыть крошечный офис в Нью-Йорке, чтобы отвечать на запросы и распространять книгу АА – смелое предприятие,

которое, между прочим, в основном финансировалось самими членами А.А.

Книга и новый офис быстро доказали свою необходимость. Осенью 1939 г. в журнале Либерти появилась статья об АА, которая вызвала около 800 неотложных просьб о помощи. В 1940 г. мистер Рокфеллер даёт обед для своих видных друзей, чтобы познакомить их с АА. Это повлекло за собой еще один поток прошений о помощи. Каждый обращавшийся получал персональный ответ и небольшую брошюру. А так же под пристальное внимание попала книга «Анонимные алкоголики», которая вскоре многократно тиражировалась. При содействии почты из Нью-Йорка и разъезжающих членов АА из мест, где уже были образованы центры обслуживания, зародилось много новых групп. К концу года товарищество насчитывало 2000 членов.

Затем, в марте 1941 г. газета «Saturday Evening Post» публикует великолепную статью об АА, и реакция на нее была ошеломляющей. К концу того года численный состав товарищества подскочил до 6000 членов и пропорционально увеличилось число групп. Распространяясь по территории США и Канады, товарищество росло быстро, как грибы.

К 1950 г. в мире насчитывалось 100 тысяч выздоравливающих алкоголиков. Хотя это и впечатляло, но периоду 1940-1950 годов была свойственна большая неопределенность. Встал критический вопрос – смогут ли все эти такие неустойчивые алкоголики держаться вместе и работать в группах. Смогут ли они сплотиться и действовать эффективно. Это касалось неразрешимой проблемой. Переписка с тысячами групп по поводу их проблем стала основной работой Штаб-квартиры в Нью-Йорке.

Но к 1946 г. стало уже возможным сделать основательные выводы относительно того, какие отношения, обычаи и деятельность могли бы наилучшим образом соответствовать цели А.А. Эти принципы, порожденные трудным опытом групп, были систематизированы Биллом в документе, известном сегодня как «Двенадцать Традиций Анонимных Алкоголиков». К 1950 г. имевшая раннее место неразбериха в основном исчезла.

Была выработаны и реализованы на практике эффективные формулировки, обеспечивающие единство и работоспособность А.А.

В течение этого лихорадочного десятилетнего периода Д-р. Боб посвятил себя делу лечения алкоголиков в больницах и приобщения их к принципам АА. Много алкоголиков стекалось в Акрон получить помощь в католической больнице Святого Томаса. Д-р. Боб стал ее штатным работником. Впоследствии он и замечательная сестра Игнатия, являвшаяся также штатным работником, заботились об алкоголиках и привели в АА около 5000 страдальцев. После смерти доктора Боба в 1950 г. сестра Игнатия продолжала работать в Кливлендской больнице Милосердия, где ей помогали местные группы АА и где еще более 10000 страдальцев впервые нашли АА. Тем был положен хороший пример помещения алкоголиков в больницу, где АА смогло сотрудничать как с медициной так и с религией.

В том же самом 1950 году А.А. собрало свой первый Международный съезд в г. Кливленде. Там Д-р Боб появился в последний раз и посвятил свое выступление необходимости хранить простоту А.А. Вместе со всеми присутствующими он видел, с каким воодушевлением были приняты «Двенадцать Традиций Анонимных Алкоголиков» для постоянного применения Товариществом по всему миру. (Д-р Боб умер 16 ноября 1950 г.).

Следующий год являет другое значительное событие. К этому времени Офис в Нью-Йорке значительно расширил свою деятельность, которая включала взаимоотношения с общественностью, консультирование новых групп, помощь больницам, тюрьмам, одиночкам, членам АА – интернационалистам, и сотрудничество с другими организациями, работающими в области алкоголизма. Штаб-квартира также печатала «стандартные» книги АА и брошюры и заведовала переводом их на другие языки. Наш международный журнал «А.А.Грэйпвайн» обрёл широкое распространение. Эти и многие другие виды деятельности становились совершенно необходимыми для АА в целом.

Однако, эти жизненно важные виды обслуживания еще оставались в руках изолированного совета попечителей, единствен-

ной связью которых с Товариществом являлись Билл В. и Д-р Боб. И как основатели А.А. предвидели за несколько лет до этого, становилось совершенно необходимым связать данную всемирную попечительскую организацию А.А. (сейчас Совет по общему обслуживанию Анонимных Алкоголиков) с Товариществом, которое она обслуживала. Незамедлительно были созваны делегаты от всех штатов США и провинций Канады. Сформированный таким образом орган с целью всемирного обслуживания А.А. впервые был созван в 1951 г. Несмотря на высказывавшиеся перед этим опасения, сбор делегатов имел огромный успех. Впервые орган попечительства, до этого отдаленный от А.А., стал напрямую ответственным перед всем Товариществом. Была создана Конференция по общему обслуживанию АА и таким образом была обеспечена гарантия для будущей успешной работы А.А.

Второй съезд АА проходил в Сент-Луисе в 1955 г. и был приурочен к двадцатилетию АА. К этому времени Конференция по общему обслуживанию АА полностью доказала свои достоинства. На съезде от имени ветеранов АА Билл В. передал попечение и заботу об АА в будущем на Конференцию и её попечителей. С этого момента Товарищество стало самостоятельным, А.А. стало взрослым.

Если бы не было поддержки первых друзей АА, Товарищество «Анонимные Алкоголики» могло бы не появиться совсем. И без множества доброжелателей, которые до сих пор отдают нам свои силы и время, особенно друзей в медицине, духовенстве и в средствах всемирной массовой информации АА никогда бы не смогло так развиваться и процветать. Товарищество в неоплатном долгу перед ними.

Это было 24 января 1971г – день, когда Билл В., жертва пневмонии умер в г. Майами - Битч штата Флорида, где за 7 месяцев до этого, на Международном съезде А.А., отмечавшем свою 35-ую годовщину, он сказал то, что оказалось его последними словами, обращёнными к собратьям по Товариществу АА – «Да благословит Господь Вас и Товарищество «Анонимных Алкоголиков» на веки веков!».

С тех пор Товарищество А.А. стало поистине всемирным. И это показывает, что предлагаемый АА образ жизни переступает теперь большинство барьеров: расовых, веры исповедания и языковых. Собрание по всемирному обслуживанию АА, организованное в 1969 г, проводится с 1972г. один раз в два года. Места его проведения чередуются между Нью-Йорком и городами за границей. Оно проходило в Лондоне – Англия, Хельсинки – Финляндия, Сан Хуан Дель Рио – Мексика, в одноимённой столице Гватемалы, Мюнхене – Германия, Картаджина – Колумбии и Окленде – Новая Зеландия и Ови-доу – Испания и Малахайде – Ирландия.

Местонахождение групп и членов А.А. – «Одиночек» За пределами США и Канады

Африка

Ангола / Бенин / Ботсвана / Буркина-Фасо/ Кабо-Верде / Камерун/ Чад/ Египет / Эфиопия / Гана / Кения / Ливия / Мадагаскар / Малави / Мали /Маврикий / Марокко/Мозамбик / Намибия / Нигер / Нигерия / Сенегал / Сьерра-Леоне / Южная Африка / Свазиленд / Танзания / Того/ Уганда / Заир / Замбия / Зимбабве /

Азия и острова Индийского океана

Афганистан/Бангладеш / Бирма / Камбоджа/ Диего Гарсия/ Гон Конг / Индия / Индонезия / Япония / Корея / Киргизстан/ Лаос / Малайзия/ Мальдивы/ Монголия/ Непал / Пакистан / Китайская Народная Республика / Филиппины / Республика Сингапур/ Шри Ланка/ Тайвань / Таиланд / Вьетнам

Австралия, Новая Зеландия, острова тихоого океана и антарктики

Американские острова Самоа / Австралия / Острова Кука/ Фиджи/ Остров Гуам/ Остров Джонстана/ Маршалские острова / Микронезия/ Остров Новая Каледония/ Новая Зеландия / Папуа - Новая Гвинея / Остров Сайпан / Соломоновы Острова/ Остров Таити / Тонга / Вануату / Западное Самоа

Бермудские и карибские острова

Ангилла / Антигуа/ Аруба/ Багамские острова/ Барбадос/ Бермудские острова/ Бонаир/ Кайманские острова/ Куба / Кюракао / Доминика/ Доминиканская Республика / Гренада /Гваделупа/ Гаити / Ямайка / Монтсерат/ Невис/ Остров Саба / Остров святого Варфоломея / Святой Китс/ Святая Люсия / Святой Мартен / Святой Винсент/ Тортола / Тринидад и Тобаго/ Турецкие и Кайкосовые острова / Непорочная Горда / Виргинские острова (США)

Европа

Австрия / Беларусь / Бельгия / Босния и Герцеговина / Болгария / Нормандские Острова/ Хорватия/ Чешская Республика/ Дания/ Англия / Эстония / Фарерские острова / Финляндия / Франция / Грузия/ Германия / Гибралтар / Греция / Венгрия / Исландия / Ирландия / Италия / Казахстан / Латвия / Литва/ Люксембург / Македония / Мальта / Молдавия / Монако / Нидерланды/ Норвегия / Польша / Португалия / Румыния / Россия /Шотландия / Словакия / Словения / Испания / Швеция / Швейцария / Украина / Уэльс/Югославия

Мексина и Центральная Америка

Белиз / Коста-Рика/ Сальвадор/ Гватемала / Гондурас / Мексика/ Никарагуа / Панама

Ближний и Средний восток

Армения/Бахрейн / Бруней/ Кипр /Иран/ Израиль / Иордания/Кувейт / Ливан / Оман / Катар / Саудовская Аравия / Турция / Объединенные Арабские Эмираты / Арабская республика Йемен

Северная Америка

Гренландия

Южная америка и Фолклендские острова

Аргентина / Боливия / Бразилия / Чили / Колумбия / Эквадор / Гайана / Парагвай / Перу / Уругвай / Венесуэла

ВОПРОСНИК ПО ТРАДИЦИЯМ АА

из журнала “АА Грейпвайн”



Москва 2010

Анонимные Алкоголики® - 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 в АА -это желание бросить пить. Члены АА не платят ни вступительных, ни членских взносов. Мы сами себя содержим благодаря нашим добровольным пожертвованиям.*
- АА не связано ни с какой сектой, вероисповеданием, политическим направлением, организацией или учреждением; стремится не вступать в полемику по каким бы то ни было вопросам, не поддерживает и не выступает против чьих бы то ни было интересов.*
- Наша главная цель - оставаться трезвыми и помочь другим алкоголикам обрести трезвость.*

© The A.A. Grapevine, Inc.

Перепечатано с разрешения
© 2010. The A.A. Grapevine Inc.,
P.O. BOX 1980
Grand Central Station, New York, NY 10163-1980
© 2010. Российский Фонд Обслуживания АА
а/я 33
Москва, РФ 129128

Вопросник по традициям АА

из журнала «АА Грейпвайн»

Впервые эти вопросы были напечатаны в журнале «АА Грейпвайн» в связи с публикацией серии материалов, посвящённых Двенадцати Традициям, которая началась в ноябре 1969 г. и закончилась в сентябре 1971 г.

И хотя изначально эти вопросы предназначались преимущественно для индивидуальной работы, с тех пор многие группы АА стали применять их в качестве основы для более широкого обсуждения

Применяйте эти принципы...

Традиция первая

Наше общее благополучие должно стоять на первом месте; личное выздоровление зависит от единства АА.

1. Являюсь ли я в своей группе человеком, который пытается сгладить углы, примирить, подружить, объединить людей? Или я тот, кто сеет раздоры? А как на счет сплетен и копания в самоанализах других членов АА?
2. Миротворец ли я? Или же под благовидными предложениями, типа «исключительно ради обсуждения», я то и дело затеваю споры?
3. Снисходителен ли я к тем, кто «гладит меня против шерсти», или же я резок с ними?
4. Выступаю ли я с замечаниями в духе соперничества, например, сравнивая одну группу с другой, или противопоставляя АА в одном месте АА в другом?
5. Не отлыниваю ли я от некоторых мероприятий АА, считая, что я как бы выше того, чтобы заниматься тем или иным делом?
6. Обладаю ли я информацией об АА в целом? Поддерживаю ли я всеми доступными мне способами наше Содружество в целом, или же только те его части, которые понятны мне и которые я одобряю?
7. Тактичен ли я по отношению к членам АА в той же степени, в какой мне хочется, чтобы они были тактичны со мной?
8. Не имею ли я свойства разглагольствовать о любви, одновременно с этим потворствуя и втайне оправдывая поведение, преисполненное вражды?
9. Хожу ли я на достаточное количество собраний АА и читаю ли в достаточном объеме нашу литературу для того, чтобы мои связи с Содружеством были действительно крепкими?
10. Все ли, что во мне есть, как хорошее, так и плохое, я разделяю с АА, как принимая, так и оказывая помощь товарищам?

Традиция вторая

В делах нашей группы есть лишь один высший авторитет - любящий Бог, воспринимаемый в том виде, в котором Он может предстать в нашем групповом сознании. Наши руководители - всего лишь облеченные доверием исполнители, они не приказывают.

1. Являюсь ли я в своей группе человеком, который пытается сгладить углы, примирить, подружить, объединить людей? Или я тот, кто сеет раздоры?
2. Занимаюсь ли я критикой или доверяю и поддерживаю должностных лиц своей группы, комитеты АА, работников обслуживания, новичков, старожилков?
3. Можно ли мне абсолютно доверять, даже под секретом, исполнение поручений, связанных с Двенадцатым Шагом АА, или исполнение других ответственных поручений АА?
4. Выполняя поручения Содружества АА, ищу ли я себе признания? Ожидаю ли похвал за свои идеи?
5. Должен ли я во время дискуссий на группе спасать свое лицо, или же я способен по-доброму уступить групповому сознанию и с удовольствием работать в соответствии с решениями группы?
6. Хотя на моем счету уже несколько лет трезвости, продолжаю ли я охотно исполнять свою долю тяжелой или неприятной работы в АА?
7. Во время своих выступлений на группах, не говорю ли я о таких вещах, о которых имею лишь слабое представление и в которых я неопытен?

Традиция третья

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

1. В своих мыслях, не оцениваю ли я заранее новых членов АА как заведомых неудачников?
2. Есть ли такие алкоголики, которых я втайне не хотел бы видеть на своей группе?
3. Не пытаюсь ли я судить, искренен ли новичок или же его желание бросить пить - сплошная «липа»?
4. Позволяю ли я языковым или религиозным (атеистическим), национальным или расовым, образовательным, возрастным и другим подобным проблемам мешать мне доносить наши идеи?
5. Не слишком ли меня впечатляют заметные люди (врач, священник, бывший заключенный)? Или же я могу просто и естественно общаться с новым членом в АА, как с еще одним больным человеком, таким же, как и все остальные?
6. Когда кому-то из пришедших на собрание необходима помощь или информация (даже если он не может попросить о них вслух), действительно ли мне не важно, чем он зарабатывает себе на жизнь, где живет, каково его семейное положение, как долго он ходил в АА до этого, в чем суть других его проблем?

Традиция четвертая

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

1. Настаиваю ли я на том, что существует лишь несколько верных путей организации работы АА?
2. Всегда ли моя группа принимает в расчет благополучие остального АА? Близлежащих групп? Одиночек на Аляске? Интернационалистов, плывущих за много миль от порта? Группы в Риме, или в Эль-Сальвадоре?
3. Не пытаюсь ли я подавить других членов АА, если их поведение отличается от моего, или же я учусь на их опыте?
4. Всегда ли я учитываю, что для посторонних, которые знают о моем членстве в АА, я могу до некоторой степени представлять все наше горячо любимое Содружество?
5. Готов ли я помочь новичку сделать все, что в его (а не в моих) силах, чтобы остаться трезвым?
6. Делюсь ли я своими знаниями об инструментах АА с другими членами, которые, возможно, о них еще не слышали?

Традиция пятая

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

1. Не пользовался ли я когда-либо отговоркой, заявляя: «Я не группа, а поэтому та или иная Традиция ко мне не применима»?
2. Стремлюсь ли я твердо объяснить новичку, чем ограничивается оказываемая в АА помощь, даже если он безумно на меня обидится за то, что я не дал ему денег в долг?
3. Не приставал ли я сегодня к кому-либо из членов АА с просьбой о каком-то особом одолжении или услуге только из-за того, что он мой товарищ-алкоголик?
4. Готов ли я делать Двенадцатый Шаг с новичком независимо от того, кем тот является и что я с этого буду иметь?
5. Помогаю ли я своей группе всем, чем могу, выполнять ее первоочередную задачу?
6. Помню ли я о том, что и «старички» АА также могут быть алкоголиками, которые все еще страдают? Стараюсь ли я как помогать им, так и учиться у них?

Традиция шестая

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.

1. Следует ли мне вместе с товарищами по группе пойти и раздобыть денег на то, чтобы финансово обеспечить несколько коек АА в нашей местной больнице?
2. Хорошо ли для группы арендовать маленькое помещение?
3. Все ли ответственные лица и члены нашего местного клуба АА знакомы с «Рекомендациями для клубов» (которые можно получить в Офисе обслуживания)?
4. Следует ли секретарю нашей группы служить в консультативном комитете по проблемам алкоголизма при местной администрации?
5. Некоторые алкоголики остались бы в АА только в том случае, если бы на группе был телевизор или комната для игры в карты. Эти средства требуются для донесения наших идей? Следует ли группе всё это иметь?

Традиция седьмая

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

1. А теперь, если честно, делаю ли я все, что в моих силах, чтобы помочь АА (моей группе, местной службе, центральному офису) оставаться полностью самостоятельными? Могу ли я положить в шляпу немного больше денег от имени новичка, который еще не может себе этого позволить? А сколь щедрым я был на угощение в баре?
2. Должен ли журнал «Грейпвайн» продавать место для рекламы книжным издательствам или фармацевтическим компаниям с целью получения большей прибыли и превращения в более объемный, более красочный и более дешевый журнал?
3. Если когда-либо случится так, что центральный офис АА останется без средств, не будет ли правильным позволить правительству финансировать группы АА в больницах и тюрьмах?
4. Что более важно - собрать изрядные денежные средства на АА от нескольких человек или же меньшую сумму, но включающую вклады большего количества членов АА?
5. Является ли в АА отчет казначея группы незначительным делом? А что по этому поводу думает сам казначей?
6. Насколько важно для моего выздоровления испытывать чувство самоуважения, а не ощущение того, что я всегда чем-то обязан за оказанное мне милосердие?

Традиция восьмая

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

1. Точно ли мое собственное поведение соответствует Традициям? Если нет, то, что в нем следует изменить?
2. Когда я раздражаюсь по поводу какой-то из Традиций, то осознаю ли, каким образом это может отразиться на других?
3. Не пытаюсь ли я иногда получить некоторое вознаграждение - пусть даже не в деньгах – за свои личные усилия в АА?
4. Не пытаюсь ли я выступать в АА как специалист по алкоголизму? По методам выздоровления? По медицине? По социологии? По самому АА? По психологии? По духовным вопросам? Или, да поможет мне Господь, даже по смирению?
5. Пытаюсь ли я понять, чем занимаются оплачиваемые сотрудники в АА? Чем занимаются работники других организаций, решающих проблемы алкоголизма? Ясно ли я вижу разницу между теми и другими?
6. За мою жизнь в АА имел ли я опыт, который мог бы продемонстрировать мудрость этой традиции?
7. Достаточно ли я уделяю внимания традициям в книге «Двенадцать Шагов и Двенадцать Традиций»? Брошюре «Традиции АА - как они вырабатывались»?

Традиция девятая

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

1. Не пытаюсь ли я все еще заправлять делами в АА?
2. Не вызывают ли во мне сопротивление формальные стороны АА из-за того, что они пугают меня своей как бы авторитарностью?
3. Достаточно ли я созрел, чтобы понимать и применять все составные части Программы АА с чувством личной ответственности, даже если меня никто не заставляет это делать?
4. Отрабатываю ли я терпение и смирение при выполнении любого дела в АА, за какое бы ни взялся?
5. Думаю ли я обо всех тех, перед кем несу ответственность при выполнении любого поручения в АА?
6. Почему собственные Устав и Положение не нужны каждой группе?
7. Научился ли я, когда наступает срок, достойно уходить с должности, занимаемой мною в АА (что идет мне же на пользу)?
8. Какое отношение ротация должностных лиц в АА имеет к анонимности? К смирению?

Традиция десятая

Содружество 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.

1. Не давал ли я когда-либо понять, что у АА в самом деле существует «мнение» по поводу антабуса, транквилизаторов, врачей-психиатров, церквей, больниц, тюрем? Федеральных или местных властей? Легализации наркотиков? Порядков продажи алкоголя? Ал-Анона и Ал-Атина?
2. Могу ли я честно поделиться своим личным опытом по любой из этих тем, не создавая при этом впечатления, что высказываю «мнение всего АА»?
3. Что в истории АА дало толчок возникновению этой Традиции?
4. Был ли у меня самого подобный опыт за время пребывания в АА?
5. Во что превратилась бы АА без этой Традиции? Где бы сейчас оказался я сам?
6. Не нарушаю ли я эту или какую-то другую, дополняющую ее Традицию в скрытой форме или неосознанно?
7. Каким образом я могу проявлять дух этой Традиции в своей личной жизни вне АА? Внутри АА?

Традиция одиннадцатая

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.

1. Не пытаюсь ли я порой пропагандировать АА так настойчиво и фанатично, что наше Содружество начинает выглядеть непривлекательным?
2. Всегда ли я осторожен в сохранении секретов, доверенных мне как члену АА?
3. Аккуратен ли я в употреблении фамилий членов АА даже в пределах Содружества?
4. Стыжусь ли я того, что являюсь выздоровевшим или выздоравливающим алкоголиком?
5. На что стало бы похоже АА, если бы мы не руководствовались идеями Одиннадцатой Традиции? Где бы я тогда очутился?
6. Достаточно ли привлекателен мой трезвый образ жизни в АА, чтобы больной алкоголизмом тоже захотел качественно изменить свою жизнь?

Традиция двенадцатая

Анонимность - духовная основа всех наших традиций, постоянно напоминающей нам о том, что главным являются принципы, а не личности.

1. Чем для меня хороша идея о необходимости ставить общее благополучие всех членов АА выше личного? Что произошло бы со мной самим, если бы АА перестало существовать как целое?
2. Когда я не доверяю ныне действующим служащим АА, чьей властью мне хотелось бы направить их на путь истинный?
3. Не подразумеваю ли я своими высказываниями или замечаниями о других членах АА, что требования к членству в АА состоят не только в желании оставаться трезвым?
4. Не пытался ли я подогнать какую-нибудь группу АА под свои стандарты, а не под ее собственные?
5. Несу ли я личную ответственность за оказание помощи группе АА в выполнении ее первоочередной задачи? В чем состоит мой вклад в это дело?
6. Отражает ли мое поведение Шестую Традицию или же противоречит ей?
7. Делаю ли я все от меня зависящее, чтобы поддерживать АА финансово? Когда я последний раз покупал нашу литературу?
8. Не жалею ли я по поводу поведения отдельных членов АА, особенно если их работу в АА оплачивают? С чего это я стал таким умником?

9. Исполняю ли я все, что мне поручают в АА, таким образом, чтобы удовлетворить даже собственную совесть? Так ли это?

10. Всегда ли мои высказывания выражают смысл Десятой Традиции, или же я являюсь находкой для тех, кто критикует АА?

11. Следует ли мне в частной беседе держать своё членство в АА в тайне или раскрыть его, когда это может помочь другому алкоголику (а значит, и мне самому)? Является ли мой личный образ Анонимного Алкоголика привлекательным настолько, что другие пьяницы захотели бы стать такими же?

12. Какова моя настоящая значимость среди более чем двухмиллионной армии Анонимных Алкоголиков?

Список основной литературы АА, изданной на русском языке

Книги

Анонимные Алкоголики ♦ Перевод (1989) четвертого издания (2001) книги Alcoholics Anonymous (так называемой Большой Книги) является основным текстом АА. С момента первого издания в 1939 году с ее помощью несколько миллионов мужчин и женщин решили свою проблему зависимости от алкоголя.

12 Шагов и 12 Традиций АА ♦ В 24 очерках сооснователя АА Билла У. о Шагах и Традициях обсуждаются принципы выздоровления членов АА и единства группы. Приводится развернутая форма Шагов и Традиций АА.

Жить трезвыми ♦ Эта книга является практическим руководством и показывает на простых примерах, как члены АА во всем мире живут и сохраняют трезвость, используя принцип «по одному дню».

Пришли к убеждению ♦ Сборник историй членов АА, которые пишут о том, что для них означают слова «духовное пробуждение».

Брошюры

Знакомьтесь: АА ♦ Вводная брошюра, в которой рассказывается о том, какого типа людей можно встретить в АА, и что они здесь узнали об алкоголизме. Предназначена для всех, кто считает, что у него или у нее существует проблема, связанная с алкоголем.

АА: 44 вопроса ♦ Отвечает на вопросы об АА, чаще всего задаваемые как алкоголиками, которые ищут помощи, так и их родственниками или друзьями.

Как понимать анонимность ♦ Доходчиво разъясняет, что означает анонимность как внутри, так и вне АА.

Вопросы и ответы о наставничестве ♦ Опыт АА в обла-

сти наставничества излагается в ответах на 34 вопроса, которые обычно задаются теми, кто хочет стать наставником, а также группами, планирующими наставническую деятельность.

АА для женщин ♦ Содержит истории женщин - алкоголичек различного возраста и из разной социальной среды.

Молодежь и АА ♦ Десять молодых членов АА рассказывают о том, как Программа АА работает в их жизни.

Лучшие статьи Билла У. ♦ Вера, Страх, Честность, Смирение, Любовь - пять наиболее часто спрашиваемых статей Билла У., перепечатанные из журнала «АА Грейпвайн» (международного журнала Анонимных Алкоголиков).

Вопросник по 12 Традициям ♦ Вопросы, изначально предназначенные преимущественно для индивидуальной работы, применяются многими группами АА в качестве основы для более широкого обсуждения.

Самообеспечение: где переплетаются духовность и деньги. ♦ Предлагаются пути распределения групповых пожертвований с целью поддержки различных структур обслуживания АА.

Об этой и другой литературы можно узнать, позвонив по

телефону

(499) 185 - 40 – 00

а также заказать её наложенным платежом,

прислав заявку по

адресу:

129128 РФ, г. Москва, а/я 33

<http://www.aarus.ru>

E-Mail: office@aarus.ru

Беглый взгляд на АА

Что такое АА?

Анонимные Алкоголики являются добровольным всемирным содружеством мужчин и женщин из всех слоев общества, которые собираются вместе, чтобы обрести и поддерживать трезвость. Единственное условие для того, чтобы стать членом АА - это желание бросить пить. В АА не платят ни вступительных, ни членских взносов.

Текущие сведения об АА

По оценочным сведениям приблизительно 2 500 000 членов Содружества собираются в более чем 110 000 групп АА в 180 странах мира. В России насчитывается около 320 групп АА почти в 150 городах и населенных пунктах от Калининграда до Петропавловска- Камчатского и от Дудинки до Нальчика.

Взаимоотношения со сторонними организациями

Содружество приняло политику «сотрудничества, но не присоединения» к другим организациям, занимающимся решением проблем алкоголизма. Мы не высказываем мнений по вопросам, не относящимся к АА, не поддерживаем и не выступаем против каких бы то ни было интересов.

На какие средства существует АА

Уже много лет Анонимные Алкоголики подтверждают и укрепляют традицию полного самообеспечения, а также не ищут, и не принимают пожертвований со стороны. Внутри Содружества сумма, которую может пожертвовать любой отдельный член АА, тоже ограничивается.

Каким образом члены АА сохраняют трезвость

АА - это программа полного воздержания от спиртного. Члены АА просто не выпивают первую рюмку по одному дню. Трезвость поддерживается благодаря тому, что они делятся силами, опытом и надеждой на собраниях групп АА и делают Двенадцать Шагов, рекомендуемые для исцеления от алкоголизма.

Почему Анонимные Алкоголики “анонимные” ?

Анонимность является духовной основой АА. Она приучает Содружество руководствоваться принципами, а не ичностями. Мы являемся обществом равных. Мы стремимся, чтобы известной стала наша Программа исцеления, а не люди, которые в ней участвуют. Анонимность на уровне средств общественной информации является гарантией, в особенности для новичков, что их членство в АА не будет раскрыто.

(см. на обороте)

На открытом собрании АА сожет присутствовать кто угодно

На такое собрание может придти любой человек. Обычно оно состоит из выступлений ведущего и двух-трех спикеров, которые делятся своим опытом относительно алкоголизма и исцеления в АА.

Как было создано АА

АА было организовано в 1935 году биржевым брокером из Нью-Йорка и хирургом из Огайо (ныне оба покойные), которые были «безнадежными» пьяницами. Они основали АА, чтобы оставаться трезвыми самим и помочь другим людям, страдающим от болезни алкоголизмом. АА росло по мере возникновения независимых групп сначала в США, а затем и во всем мире.

Как вам найти АА в вашем городе

Поищите «Анонимных Алкоголиков» в телефонном справочнике. Во многих регионах телефонные службы, советы по обслуживанию или интергруппы АА (состоящие в основном из добровольцев) будут рады ответить на ваши вопросы и/или связать вас с теми, кто это может сделать. Если вам не удастся связаться с местным АА, обратитесь в Центральный офис обслуживания АА России по адресу:

129128 РФ, Москва, а/я 33 или телефону (499) 185 4000

Чего АА не делает

Содружество Анонимных Алкоголиков: никого не агитирует и не пытается кого-либо убеждать вступить в АА... не хранит никаких документов, касающихся членов содружества, или их историй болезни... не участвует в исследованиях и не несет за них ответственности... не участвует в руководстве социальными службами (хотя члены АА, группы и структуры обслуживания АА часто взаимодействуют с ними)... не контролирует своих членов и не следит за ними... не ставит медицинские или психиатрические диагнозы и не делает прогнозов ... не предоставляет услуги вытрезвителя или специального ухода, госпитализацию, лекарства, медицинское или психиатрическое лечение... не предлагает никаких религиозных обрядов... не занимается образованием или антиалкогольной пропагандой... не обеспечивает жилищем, питанием, одеждой, работой, деньгами или другими общественными благами или обслуживанием ... не дает консультаций по семейным вопросам и по вопросу о выборе профессии... не принимает никакой оплаты за свои услуги и денежных взносов от источников, не имеющих отношения к АА... не выдает характеристик для предоставления адвокатам, работникам суда, социальным службам, работодателям.

www.aarus.ru

Дальнейшую информацию об АА
можно найти в брошюрах:

“44 вопроса об АА” и “Знакомьтесь: АА”.

Их можно заказать в Офисе обслуживания АА России
по адресу:

129128 РФ, Москва, а/я 33

AA at a Glance