

ПРЕДИСЛОВИЕ К ПЕРВОМУ ИЗДАНИЮ

Это предисловие появилось в первом тираже первого издания в 1939 году

Мы, члены Сообщества Анонимных Алкоголиков, - это более ста мужчин и женщин, которые выздоровели, попав в, казалось, безнадежное физическое и психологическое состояние. Главная цель этой книги - показать другим алкоголикам, как именно мы выздоровели. Мы надеемся, что эти страницы покажутся им столь убедительными, что не потребуется никаких дополнительных свидетельств. Мы думаем, что этот рассказ о нашем жизненном опыте поможет каждому лучше понять алкоголика. Многие не осознают, что алкоголик - это очень больной человек. И, кроме того, мы уверены, что наш образ жизни подходит всем, и каждый может извлечь из него свои преимущества.

Важно, чтобы мы сохранили нашу анонимность, поскольку нас слишком мало в настоящее время для того, чтобы справиться с огромным числом персональных посланий, которые может вызвать эта публикация. Будучи в большинстве своем бизнесменами или специалистами, мы не смогли бы справляться со своей работой в подобном случае. Мы хотели бы, чтобы было ясно, что наша деятельность в области борьбы с алкоголизмом не является нашим основным занятием.

Мы призываем всех членов нашего Сообщества не называть своих фамилий, обращаясь в устной или письменной форме к публике по вопросам алкоголизма. Можно представиться как «член Сообщества Анонимных Алкоголиков».

Со всей серьезностью мы также просим работников прессы соблюдать нашу просьбу, ибо в противном случае мы попадем в чрезвычайно затруднительное положение.

Каждое издание книги «Анонимные Алкоголики» содержит предисловия с важной информацией об А.А.

Обещание - люди, которые пришли до тебя, выздоровели. Они не просто выздоравливают - они уже выздоровели.

Главная цель этой книги - показать тебе, как именно выздороветь.

Наш способ жизни по **12 Шагам** может помочь любому человеку с любой проблемой. По мере чтения заменяй слова *алкоголь, алкоголик и пьянство* на свою собственную проблему.

Предисловие

Мы не являемся организацией в общепринятом смысле слова. Мы не платим никаких вступительных или членских взносов. Для вступления требуется лишь одно - искреннее желание бросить пить. Мы не связаны ни с какой религией, сектой или вероисповеданием, и мы не противостоим кому-либо. Мы просто хотим быть полезны тем, кто страдает от алкоголизма.

Нам будет интересно узнать, как идут дела у тех, кому помогла эта книга, и особенно у тех, кто начал работать с другими алкоголиками. Нам хотелось бы оказать помощь в таких случаях.

Мы будем рады запросам со стороны научных, медицинских и религиозных обществ.

Анонимные Алкоголики

Искреннее желание остановиться абсолютно необходимо для твоего выздоровления. Если ты читаешь это по какой-либо другой причине - это не сработает!

□ 1.0 – Выполняй работу

У меня есть искреннее желание бросить пить.

Поставь подпись

здесь: _____

Сообщество Анонимных Алкоголиков существует для того, чтобы поддержать тебя в твоём выздоровлении. **Используй его!**
Они искренне хотят тебе помочь.

□ 1.1 – Выполняй работу

□1. В своей книге «Анонимные Алкоголики» прочитай Предисловия ко второму, третьему и четвёртому изданиям (а также к любым другим изданиям, которые могли быть добавлены).

□2. Что является наиболее важным фактом, который ты узнал о своём собственном выздоровлении, прочитав Предисловия?

МНЕНИЕ ДОКТОРА

Мы, члены Сообщества Анонимных Алкоголиков, полагаем, что читателю будет интересно познакомиться с медицинской оценкой плана выздоровления, описанного в этой книге. Убедительное свидетельство, несомненно, должно исходить от медиков, которые имели дело со страданиями людей, ставших нашими членами, и были свидетелями их выздоровления. Доктор, пользующийся широкой известностью, главный врач известной всей стране больницы, специализирующейся на лечении от алкоголизма и наркомании, дал АА следующий документ:

Всем заинтересованным лицам:

Я специализируюсь на лечении от алкоголизма в течение многих лет.

В конце 1934 года я лечил пациента, который, будучи довольно преуспевающим бизнесменом, вместе с тем был алкоголиком того типа, который я рассматривал как безнадежный.

Во время прохождения в третий раз курса лечения, у него появились некоторые идеи относительно возможных методов, ведущих к выздоровлению. Выполняя одну из частей своей программы, он начал излагать свои взгляды другим алкоголикам, внушая им, что то же самое должны делать и они, то есть говорить с другими. Это стало основой быстро растущего сообщества этих людей и членов их семей. По-видимому, этот человек и более сотни других вылечились.

Мне лично известно много случаев, когда все остальные методы совершенно не приносили результатов.

Вот что эксперт по зависимостям думает о программе **12 Шагов**.

Этим пациентом был Билл У.

Доктор считал Билла **безнадёжным** - без всяких шансов на выздоровление.

У Билла возникла идея **12 Шагов** и сообщества «Анонимные Алкоголики».

Помогая другим, ты помогаешь себе!
Обратись к кому-нибудь прямо сейчас.
Помогай на собраниях А.А.

Обещание - ты тоже можешь выздороветь.

Ничто другое не сработало.

Эти факты, по-видимому, имеют исключительное медицинское значение; в связи с необычными возможностями роста, присущими этой группе, они могут означать открытие новой эпохи в истории алкоголизма. Эти люди, вполне возможно, обладают средством, способным действовать в тысячах подобных ситуаций.

Вы можете с полным доверием относиться ко всему тому, что они о себе рассказывают.

Искренне ваш,

Уильям Д. Силкуорт, доктор медицинских наук

Врач, который по нашей просьбе дал нам это письмо, был настолько добр, что изложил свои взгляды более подробно в другом заявлении, приведенном ниже. В этом заявлении он подтверждает то, во что мы, пережившие пытку алкоголизмом, должны верить - что тело алкоголика находится в столь же ненормальном состоянии, как и его психика. Нас не удовлетворило объяснение, что мы не могли контролировать потребление спиртного только лишь потому, что мы были плохо приспособлены к жизни, что мы спасались от реальности или были явно психически ущербны. Все это в определенной степени было справедливо, а по отношению к некоторым из нас, фактически, не в столь уж малой степени. Но мы уверены, что мы были больны и телом тоже. По нашему убеждению, любое объяснение, упускающее из виду этот физический фактор, оказывается неполным.

Теория этого доктора, заключающаяся в том, что мы страдаем аллергией на алкоголь, представляет для нас интерес. Поскольку мы не специалисты, то значение нашей точки зрения невелико. Но как бывшие пьяницы, для которых алкоголь представлял проблему, мы можем сказать, что это объяснение отвечает здравому смыслу. Оно проясняет многое, оставшееся непонятным при другом подходе.

Уильям Дункан Силкворт, доктор медицины (1873-1951) был специалистом в лечении алкоголизма и директором больницы Чарльза Б. Таунса по лечению наркотической и алкогольной зависимости в Нью-Йорке.

Почему ты делаешь что-то, даже когда ты этого не хочешь?

Здоровье тела — важная часть выздоровления.

Теория аллергии объясняет твоё поведение.

Хотя мы разрабатываем такое решение проблемы, которое опирается как на духовную, так и на альтруистическую основу, мы все же выступаем за госпитализацию алкоголика, если он находится в состоянии невменяемости или его мучает сильный «колотун». Чаще всего абсолютно необходимо вернуть человеку способность ясно мыслить прежде, чем разговаривать с ним, поскольку в этом случае больше шансов, что он поймет и примет то, что мы ему предлагаем.

Сначала проведите детоксикацию организма.

То, что мы можем тебе предложить - это **12 Шагов**.

Вот что пишет доктор:

То, о чем говорится в этой книге, имеет, на мой взгляд, огромное значение для тех, кто страдает от пристрастия к алкоголю.

Книга А.А. очень важна для алкоголиков.

Я говорю об этом на основании многолетнего опыта работы в качестве главного врача одной из старейших клиник страны, где лечат от алкоголизма и наркомании.

Поэтому я испытал чувство подлинного удовлетворения, когда меня попросили написать несколько слов, посвященных теме, которая столь мастерски, со знанием деталей, освещена на этих страницах.

Духовное пробуждение имеет жизненно важное значение для алкоголиков.

Мы, медики, давно понимали, что алкоголики очень нуждаются в какой-либо разновидности моральной психологии, но трудности ее практического применения представлялись нам непреодолимыми. Несмотря на наши ультрасовременные стандарты, на наш научный подход ко всему, мы, возможно, не вполне готовы к применению тех сил добра, которые выходят за рамки нашего синтетического знания.

Билл У. прошёл **12 Шагов**.

Много лет назад один из авторов этой книги лечился в нашей клинике, и во время пребывания здесь у него появились некоторые идеи, которые он сразу же стал применять на практике.

Билл делился своим опытом, силой и надеждой с другими алкоголиками.

Позднее он обратился с просьбой, чтобы ему позволили рассказать свою историю другим нашим пациентам,

и, испытывая некоторые опасения, мы все же согласились. Случаи, за которыми мы проследили, были в высшей степени интересными, а на самом деле многие из них были просто поразительными. Бескорыстие этих людей, открывшееся нам по мере того, как мы с ними знакомились, полное отсутствие стремления к какой-либо выгоде, их коллективизм - все это воистину воодушевляет тех, кто уже долгое время упорно работает с алкоголиками. Эти люди верят в себя, но еще больше они верят в Силу, которая удерживает хронических алкоголиков у той самой грани, отделяющей жизнь от смерти.

Разумеется, алкоголика надо освободить от физической тяги к алкоголю, и это часто требует определенного медицинского вмешательства, прежде чем психологические методы дадут максимальный эффект.

Мы полагаем, и несколько лет тому назад утверждали то же самое, что действие алкоголя на этих хронических алкоголиков - есть проявление аллергии; что этот феномен необузданной тяги к алкоголю проявляется только среди определенной группы людей и никогда не наблюдается у кого-либо, кто умеренно потребляет алкоголь. Люди, подверженные аллергии, никогда и ни в какой форме не могут без вреда для себя потреблять алкоголь. Выработав однажды у себя привычку, они уже не могут от нее избавиться; потеряв однажды уверенность в своих силах, утратив опору в материальном мире, они громоздят свои проблемы одна на другую, и им становится удивительно трудно их решать.

Пустопорожние эмоциональные призывы редко на них действуют. Обращение, которое может заинтересовать алкоголика и задержать его внимание, должно обладать глубиной и силой. Почти во всех случаях их идеалы должны опираться на силу, более могущественную, чем они сами, если они задались целью реконструировать свои жизни.

Это Анонимные Алкоголики.

□ 1.2 – Выполняй работу

Прекрати пить! Ходи на собрания А.А.

Разговаривай с другим алкоголиком.

Обратись к врачу и скажи правду о своей проблеме.

Ты не можешь извлечь пользу из 12 Шагов, пока ты всё ещё употребляешь алкоголь.

12 Шагов обладают глубиной и силой, достаточными для решения твоих проблем.

12 Шагов помогут тебе воссоздать свою жизнь заново.

Если кому-нибудь покажется, что для психиатров, возглавляющих клинику, мы немного сентиментальны, пусть эти люди побудут немного с нами в самом пекле, посмотрят на трагедии, на отчаявшихся жен, на маленьких детей; пусть разрешение этих проблем станет частью их повседневной жизни и не даст им покоя даже во сне, и тогда даже самый прожженный циник не удивится, что мы приняли и поддержали это движение. После стольких лет практики мы чувствуем, что не нашли чего-либо столь же действенного, способного помочь выздоровлению этих людей, как то альтруистическое движение, которое растет среди них.

Мужчины и женщины пьют главным образом потому, что им нравится эффект, вызываемый алкоголем. Это ощущение столь неуловимо, что, несмотря на признание причиняемого вреда, через какое-то время люди уже не могут сказать, что истинно, а что ложно. Их жизнь, отягощенная алкоголизмом, воспринимается ими как единственно нормальная. Они испытывают беспокойство, раздражение и неудовлетворенность, если не могут вновь пережить чувство легкости и комфорта, которое приходит сразу после нескольких рюмок, тех самых рюмок, которые другие выпивают на их глазах совершенно безнаказанно. После того, как они уступают своему желанию снова, а многие уступают, развивается феномен тяги. Они проходят через хорошо известные стадии запоев с последующими угрызениями совести и принятием твердого решения - никогда больше не пить. Этот цикл повторяется снова и снова, и если у человека не произойдет коренной перелом в психологии, то надежд на излечение - немного.

С другой стороны - как бы странно это ни казалось тем, кто не понимает этого, - как только такая психологическая переменная произошла, тот человек, который, казалось, был обречен, у которого накопилось столько

Обещание - 12 Шагов
работают!

Все просто. Ты пьешь, потому что тебе нравится, как ты себя при этом чувствуешь.

Ты не можешь увидеть правду.

Когда ты не пьешь, тебе плохо.

Ты видишь, что другие люди могут нормально пить.

Даже если ты пообещаешь, что больше никогда не будешь пить, ты всё равно снова начнешь пить.

Единственный ответ - это Духовное пробуждение.

проблем, что он навсегда отчаялся разрешить их, этот человек вдруг обнаруживает, что может легко контролировать свое желание выпить, для этого необходимо всего лишь следовать немногим простым правилам.

Люди восклицали, обращаясь ко мне с искренним отчаянием: «Доктор, я не могу так больше! У меня есть все, ради чего стоит жить! Я должен остановиться, но я не могу! Вы должны помочь мне!»

Если доктор честен перед собой, то сталкиваясь с такой проблемой, он должен иногда чувствовать свою профессиональную неполноценность. И хотя он отдает все, что имеет, часто этого оказывается недостаточно. Чувствуется, что иногда требуется нечто превосходящее человеческие силы, чтобы вызвать это коренное изменение в психике. И хотя общее число вылеченных психиатрами значительно, мы, врачи, должны признать, что нам не так уж много удалось сделать по отношению к проблеме в целом. Многие типы больных не поддаются обычному психологическому подходу.

Я не согласен с теми, кто полагает, что алкоголизм целиком и полностью является проблемой сознательного контроля. У меня было много пациентов, которые, например, месяцами работали над какой-либо проблемой или деловой операцией, которая должна была решиться в определенный день в их пользу. За день-два до этой даты они выпивали, и тогда тяга к алкоголю вдруг становилась настолько мощной, что вытесняла все остальные интересы, и важная встреча срывалась. Эти люди пили не для того, чтобы уйти от решения; они пили, чтобы избавиться от тяги, не поддающейся никакому сознательному контролю.

Во множестве ситуаций феномен тяги к алкоголю вынуждал людей отказаться от дальнейшей борьбы, несмотря на тяжелейшие последствия этой капитуляции.

Классификация типов алкоголиков представляется весьма трудным делом, и ее детальное рассмотрение не

Обещание - Духовное пробуждение решит все твои проблемы.

Простые правила, которым мы следуем, - это 12 Шагов.

Ты не можешь решить свою проблему только с помощью человеческих сил. Медицины, психологии и даже религии недостаточно.

Проблема заключается не в отсутствии самоконтроля.

Тяга побеждает сознательный контроль.

В определенные моменты нет ничего более важного, чем удовлетворение тяги.

Классификация алкоголиков:

входит в задачу этой книги. Существуют, конечно, психопаты, которые эмоционально неустойчивы. Подобный тип нам хорошо знаком. Они постоянно «завязывают навсегда». Они чрезмерны в самобичевании, принимают множество решений на словах, но никогда на деле.

Есть тип человека, который не хочет признавать, что ему нельзя пить. Он выдумывает различные способы выпивки. Он меняет сорта спиртного или окружающую обстановку. Есть тип человека, который всегда убежден, что после некоторого периода полного воздержания он может пропустить стаканчик без опасений. Целую главу можно было бы написать о маниакально-депрессивном типе личности, поведение этих людей обычно менее всего понятно их друзьям.

Кроме того, есть типы людей совершенно нормальных во всех отношениях, кроме реакции на алкоголь. Это обычно способные, умные, доброжелательные люди.

Все они, а также многие другие, имеют один общий симптом - как только они начинают пить, у них возникает феномен тяги. Это явление, как мы предположили, может быть проявлением некой аллергии, отличающей этих людей от всех остальных и выделяющей их в особую группу. И поныне эту аллергию не удастся ликвидировать с помощью какого-либо известного нам способа лечения. Единственное средство, которое можно рекомендовать, - это полное воздержание.

Это утверждение сразу же ввергает нас в гущу жарких споров. В разных публикациях много доводов было приведено за и против, но среди медиков, похоже, сложилось мнение, что в большинстве своем хронические алкоголики обречены.

В чем же видится решение? Возможно, лучше всего ответить на этот вопрос, приведя пример из моей практики.

Класс 1. Нестабильный.

Класс 2. Отрицающий.

Класс 3. Находящийся в иллюзиях.

Класс 4. Депрессивный.

Класс 5. Большинство из них способные, дружелюбные и умные, пока не выпьют.

У всех нас есть один общий симптом. Как только мы начинаем пить, мы не можем остановиться. Это хроническое заболевание.

Хронические алкоголики обречены, если только они не смогут бросить пить окончательно.

Опыт доктора, связанный с 12 Шагами.

Примерно год тому назад ко мне привели одного пациента, который нуждался в **лечении от хронического алкоголизма**. Он едва оправился от желудочного кровотечения, и, казалось, дошел до патологического распада личности. Он потерял все, ради чего стоит жить, и жил, можно сказать, только для того, чтобы пить. Он честно признавал и верил в то, что ему не на что надеяться. После того, как алкоголь был удален из организма, у него не было обнаружено никакой патологии мозга. Он принял план, описываемый в этой книге. Через год он зашел ко мне, и я испытал очень странное ощущение. Я знал, как зовут этого человека и частично мог узнать черты лица, но на этом сходство со старым знакомым кончалось. Вместо трясущейся, отчаявшейся и мятущейся человеческой развалины **передо мной сидел человек, исполненный уверенности в себе и довольства**. Я поговорил с ним некоторое время, но так и не смог убедить себя в том, что я его знал когда-то. Для меня он был новым человеком, таким он и ушел. Прошло много времени, а он так и не притронулся к алкоголю.

Когда мне бывает нужна моральная поддержка, я часто вспоминаю о другом случае, приведенном **видным нью-йоркским врачом**. Он сам поставил себе диагноз и, **посчитав свое положение безнадежным**, спрятался в заброшенном сарае, решив умереть. Его спасли искавшие его люди и привели ко мне в состоянии полного отчаяния. После курса лечения, направленного на улучшение физического состояния, мы разговорились. В нашей беседе он честно заявил, что лечение - пустая трата времени, если только я не смогу уверить его, а в прошлом это никому не удавалось, что у него появится «сила воли», достаточная для того, чтобы противостоять влечению к выпивке.

Его алкогольная проблема была столь сложной, а депрессия столь глубокой, что мы связывали его

Доктор лечил хронического и безнадежного алкоголика № 1.

Алкоголик № 1 прошел **12 Шагов**.

Спустя год алкоголик № 1 **выздоровел**.

Ещё один случай из практики доктора, связанный с программой **12 Шагов**.

Алкоголик № 2 осознал, что он хронический и безнадежный.

Мнение доктора

единственную надежду с тем, что тогда называлось «моральной психологией», и мы сомневались, что даже это сможет ему помочь.

Однако, он, что называется, «клюнул» на идеи, содержащиеся в этой книге. И вот уже много лет он не пьет. Мы с ним видимся время от времени, и он представляет из себя завидный образчик мужской половины человечества.

Я серьезно советую каждому алкоголику прочесть эту книгу, и, возможно, он станет молиться тому, над чем собирался поглумиться.

Уильям Д. Силкуорт, доктор медицинских наук

Доктор сомневался, что даже Духовное пробуждение поможет.

Алкоголик № 2 прошел программу 12 Шагов и испытал Духовное пробуждение.

Алкоголик № 2 уже много лет выздоравливает.

Доктор советует вам внимательно прочитать эту книгу.

Молитва — По-своему, искренне, и даже если ты не веришь — просто *попроси Бога помочь тебе выздороветь*