

Це АА

Вступ до
програми
одужання АА



Анонімні Алкоголіки[®] – це товариство чоловіків та жінок, які діляться один з одним своїм досвідом, силою і надією, щоб вони могли вирішити свою спільну проблему та допомогти іншим одужати від алкоголізму.

- Єдиною вимогою для членства є бажання кинути пити. Немає вступних або обов'язкових внесків для членства в АА; ми утримуємо самі себе через наші власні пожертвування.

- АА не пов'язане з будь-якою сектою, віросповіданням, політикою, організацією чи установою; не бажає брати участь в будь-яких суперечках, не підтримує та не виступає проти будь-яких справ.

- Наша головна мета – залишатися тверезими та допомагати іншим алкоголікам досягти тверезості.

Copyright © AA Grapevine, Inc.

Надруковано з дозволу

©2017 Alcoholics Anonymous World Services, Inc.

All rights reserved.

Reproduced with permission of Alcoholics Anonymous World Services, Inc.

Copyright in the English language version of this work is also owned by A.A.W.S., New York, NY.

Translated from English

©2017 “АА Ворлд Сервісиз, Інк.”

Усі права зберігаються.

Відтворюється з дозволу “АА Ворлд Сервісиз, Інк.”

Авторськими правами на версію цієї роботи англійською мовою володіє також «ААВ.С.», Нью-Йорк, штат Нью-Йорк.

Переклад з англійської мови

Copyright © 1984

Alcoholics Anonymous World Services, Inc.

Поштова адреса Анонімних Алкоголіків:

Alcoholics Anonymous World Services, Inc.

Box 459, Grand Central Station

New York, NY 10163

www.aa.org

Надруковано в Україні

2018

Контакти товариства

Анонімних Алкоголіків в Україні:

Український Центр Обслуговування АА

Тел.: (+38096) 527-8752, (+38099) 928-9378,

E-mail: aa.ua.gso@gmail.com

www.aa.org.ua

Це АА

*...вступ до програми
одужання АА*

Вирішувати тільки вам

Якщо вам здається, що у вас є труднощі з питтям, або якщо ваше пиття сягнуло межі, де воно вас трохи турбує, можливо, ви будете зацікавлені дізнатися дещо про Анонімних Алкоголіків і програму одужання АА від алкоголізму. Може статися, що прочитавши цей короткий нарис, ви вирішите, що АА не має нічого, щоб запропонувати вам. В такому разі ми лише пропонуємо, щоб ви не ставилися упереджено до цієї теми. Розгляньте уважно своє пиття у світлі того, про що ви можете дізнатися з цих сторінок. Визначте для себе, чи дійсно алкоголь став проблемою для вас. І пам'ятайте, що ви завжди можете приєднатися до тисяч чоловіків і жінок в АА, котрі залишили свої проблеми з питтям у минулому і тепер живуть «нормальним» життям конструктивної щоденної тверезості.

Хто ми такі.

Ми в АА - це чоловіки й жінки, які виявили і визнали, що ми не можемо контролювати алкоголь. Ми дізналися, що мусимо жити без нього, щоб уникнути лиха для себе і своїх близьких.

Маючи групи в тисячах місцевостей, ми є частиною неформального міжнародного товариства, яке наразі має членів у 180 країнах. Ми маємо лише одну головну мету: залишатися тверезими самими і допомагати іншим, хто може звернутися до нас за допомогою у досягненні тверезості.

Ми не реформатори і не пов'язані з жодною групою, справою чи релігійним віросповіданням. У нас немає бажання позбавити світ від алкоголю. Ми не вербуємо нових членів, але радо вітаємо їх. Ми не нав'язуємо іншим свого досвіду щодо проблемного пиття, а ділимося ним, коли нас просять про це.

Серед наших членів можна знайти чоловіків і жінок різного віку та різного соціального, економічного і культурного рівня. Деякі з нас пили багато років, перш ніж усвідомили, що не можуть дати собі раду з алкоголем. Іншим пощастило, і вони зрозуміли раніше, ще на початку своєї «кар'єри» у питті, що алкоголь став некерованим.

Наслідки нашого алкоголізму також були різними. Дехто з нас став зовсім знедоленим, поки не звернувся до АА по допомогу. Дехто втратив сім'ю, майно і самоповагу. В багатьох містах ми опинилися у найгірших околицях. Декого з нас госпіталізували чи ув'язнювали безліч разів. Ми вчинили серйозні провини — проти суспільства, проти своїх родин, своїх роботодавців і проти себе.

Є серед нас такі, що ніколи не були ув'язнені чи госпіталізовані. І ми не втрачали роботу або родину через пиття. Але кінець кінцем ми дійшли до такої точки, де усвідомили, що алкоголь перешкоджає нормальному життю. Коли ми дізналися, що не можемо жити без алкоголю, то теж звернулися за допомогою до АА.

Всі великі релігії представлені у нашому товаристві і багато релігійних лідерів заохочували наше зростання. Серед нас є також атеїсти та агностики. Віра в офіційну догму або прихильність до неї не є умовою членства.

Ми об'єднані нашою спільною проблемою — алкоголем. Зустрічаючись, розмовляючи і допомагаючи іншим алкоголікам, *разом* ми якось можемо залишатися тверезими і позбутися потягу до пиття, який колись був домінуючою силою в нашому житті.

Ми не думаємо, що ми єдині, хто має відповідь на проблемне питання. Ми знаємо, що програма АА працює для нас, і ми бачили, що вона працює майже без винятку для кожного новачка, хто чесно і щиро хоче кинути пити.

Завдяки АА ми дізналися багато речей про алкоголізм і про себе. Ми намагаємося завжди освіжати у пам'яті ці факти, бо вони, здається, є ключем до нашої тверезості. Для нас тверезість завжди мусить бути на першому місці.

Що ми дізналися про алкоголізм

Перше, що ми дізналися про алкоголізм, це те, що він - одна з найдавніших проблем в історії людства. Тільки останнім часом ми почали використовувати нові підходи до цієї проблеми. Сучасні лікарі, наприклад, знають набагато більше про алкоголізм, ніж їх попередники два покоління тому. Вони починають визначати проблему і детально вивчати її.

Оскільки в АА немає офіційного визначення алкоголізму, то більшість із нас погоджуються, що для нас його можна описати, як *фізичний потяг, поєднаний із психічною одержимістю*. Ми маємо на увазі те, що в нас було чітке фізичне бажання споживати алкоголь понад свою можливість контролювати його, і всупереч усім правилам здорового глузду. У нас не тільки була ненормальна тяга до алкоголю, але ми часто піддавалися їй у найгірші з можливих часів. Ми не знали коли (або як) перестати пити. Часто, здається, у нас не вистачало достатньо здорового глузду, щоб знати, коли не починати.

Як алкоголіки, ми дізналися нелегким шляхом, що лише сили волі, хоч якою би сильною вона не була в інших відношеннях, замало, щоб ми залишалися тверезими. Ми намагалися утримуватися від спиртного протягом конкретних періодів. Ми давали серйозні зарікання. Ми змінювали марки і напої. Ми намагалися пити лише в певні години. Але жоден з наших планів не спрацював. Ми завжди, рано чи пізно, доходили до того, що впивалися, коли не тільки хотіли залишатися тверезими, але й мали кожну розумну причину залишатися тверезими.

Ми пройшли через стадії похмурого відчаю, коли ми були переконані, що нездорові психічно. Ми зненавиділи себе за марнування своїх здібностей і за ті прикрощі, яких ми завдали своїм сім'ям та іншим людям. Часто ми проймалися почуттям жалю до самих себе і заявляли, що ніщо не зможе нам допомогти.

Тепер ми можемо посміхатися, пригадуючи це, але на той час це були похмурі та неприємні переживання.

Алкоголізм – це хвороба

Сьогодні ми згодні прийняти ідею, що, як ми бачимо, алкоголізм - це хвороба, прогресуюча, невиліковна хвороба, але яку, як і деякі інші хвороби, можна стримати. Ми погоджуємося, що немає нічого ганебного мати хворобу, за умови, що ми чесно усвідомлюємо свою хворобу і намагаємося щось з цим зробити. Ми повністю готови визнати, що маємо алергію до алкоголю, і що цілком розумно уникати джерела своєї алергії.

Тепер ми розуміємо, що якщо людина вже переступила невидиму межу від сильного пиття до нестримного алкогольного пиття, то ця людина назавжди залишиться алкоголіком. Наскільки ми знаємо, ніколи не може бути повернення до «нормального» пиття на вечірці, в колі друзів. «Ставши алкоголіком, назавжди залишишся алкоголіком» — це простий факт, з яким ми мусимо жити.

Ми також дізналися, що в алкоголіків є мало альтернатив. Якщо вони продовжують пити, то їхня проблема щораз загострюється; Вони, безсумнівно, скочуються до трущоб, лікарень, в'язниць та інших закладів, або до передчасних могил. Єдина альтернатива — повністю кинути пити, утримуватися навіть від найменшої кількості алкоголю в будь-якій формі. Якщо вони згодні дотримуватися цього курсу і скористатися доступною їм допомогою, то зовсім нове життя може відкритися для алкоголіків.

За часів нашої «алкогольної кар'єри» були часи, коли ми були переконані, що для того, щоб контролювати своє пиття, нам треба було лише зупинитися після другої чарки, п'ятої чи якоїсь там іншої. Тільки поступово ми усвідомили, що не п'ята, десята чи дванадцята чарка сп'янювала нас; це робила перша! Саме перша чарка була тією, що завдавала шкоди. Саме перша чарка була тією, що починала нашу карусель. Саме перша чарка розпочинала ланцюгову реакцію алкогольного мислення, яке вело до нашого неконтрольованого пиття.

АА виражає цю думку так: «Для алкоголіка однієї чарки забагато, а тисячі — замало».

Ще одне, про що багато з нас дізналися у дні свого пиття, було те, що вимушена тверезість зазвичай не дуже приємне переживання. Декотрі з нас могли залишатися тверезими час від часу протягом кількох днів, тижнів і навіть років. Але ми не мали задоволення від своєї тверезості. Ми почува-

лися мучениками. Ми ставали дратівливими, з нами було важко жити і працювати. Ми вперто очікували того часу, коли зможемо пити знову.

Тепер, коли ми в АА, ми маємо новий погляд на тверезість. Ми насолоджуємось відчуттям полегшення, почуттям звільнення навіть від бажання випити. Оскільки нам не можна сподіватися пити нормально коли-небудь у майбутньому, то ми зосереджуємося на тому, щоб прожити повним життям без алкоголю сьогодні. Ми нічого не можемо зробити з вчорашнім днем. А завтра ніколи не настає. Тільки сьогодні – це той день, про який ми маємо турбуватися. І ми знаємо з досвіду, що навіть «найгірші» п'яниці можуть прожити 24 години без пиття. Можливо, їм необхідно відкласти наступну чарку на годину, навіть на хвилину – але вони вчаться тому, що чарку можна відкладати на якийсь термін.

Коли ми вперше почули про АА, здавалося дивом, що ті, хто дійсно безконтрольно пили, могли коли-небудь досягти і підтримувати такий вид тверезості, про який говорили старші члени АА. Деякі з нас були схильні думати, що у нас був особливий вид пиття, що наші пережиття були "інакшими", що АА може працювати для інших, але воно нічим не допоможе нам. Інші, які ще не постраждали серйозно від свого пиття, думали, що АА може підійти для пияків з трущоб, але, що ми, ймовірно, могли б справитися з цією проблемою самі.

Наш досвід в АА навчив нас двом важливим речам. По-перше, всі алкоголіки стикаються з такими самими основними проблемами, незважаючи на те, чи вони жебрають гроші на пиво, чи займають керівну посаду у великій корпорації. По-друге, ми тепер зрозуміли, що програма одужання АА працює практично для будь-якого алкоголіка, який дійсно хоче, щоб вона запрацювала, незалежно від того, яким було його минуле або особливості його пиття.

Ми прийняли рішення

Всі з нас, хто є зараз в АА, мусили прийняти одне ключове рішення, перш ніж ми відчули себе в безпеці в цій новій програмі життя без алкоголю. Нам необхідно було подивитися на факти про себе і своє пиття реально і чесно. *Ми мусили визнати*, що ми були безсилі перед алкоголем. Для деяких з нас це було найважчою пропозицією, з якою ми коли-небудь стикалися.

Ми не дуже багато знали про алкоголізм. Ми мали свої власні поняття про слово "алкоголік". Ми пов'язували його з безнадійним відщепенцем. Ми думали, що воно означало

слабкість волі, слабкість характеру. Деякі з нас протистояли кроку визнання себе алкоголіками. Інші тільки частково визнавали це.

Однак, більшість з нас зітхнули з полегшенням, коли нам було пояснено, що алкоголізм - це хвороба. Ми вбачали здоровий глузд у тому, щоб робити щось проти хвороби, яка загрожує знищити нас. Ми перестали намагатися обдурювати інших, включаючи самих себе, думаючи, що ми могли б справитися з алкоголем, коли всі факти вказували інакше.

Ми були впевнені спочатку, що ніхто не може сказати нам, що ми були алкоголіками. Визнання повинно бути зроблене нами - не лікарем чи священнослужителем, або дружиною чи чоловіком. Воно повинне ґрунтуватися на фактах, які ми самі знали. Наші друзі могли б зрозуміти природу нашої проблеми, але ми були єдиними, хто міг би сказати напевно, чи вийшло наше пиття з-під контролю чи ні.

Часто ми запитували: "Як я можу сказати, чи справді я алкоголік?" Нам казали, що не було ніяких певних правил для визначення алкоголізму. Проте, ми дізналися, що існують деякі явні симптоми. Якщо ми напивалися тоді, коли мали всі підстави залишатися тверезими, якщо наше пиття ставало поступово гіршим, якщо ми більше не отримували стільки ж задоволення від пиття, як колись, - це, як ми дізналися, мабуть і були симптоми хвороби, яку ми називаємо алкоголізмом. Переглядаючи наші вчинки, коли ми пили, та їх наслідки, більшість з нас змогли виявити додаткові причини для визнання правди про себе.

Цілком природньо, що перспектива життя без алкоголю здавалася похмурою. Ми боялися, що наші нові друзі в АА будуть нудними або, ще гірше, з дикими очима палких проповідників. Замість того ми виявили, що вони були такі ж самі люди, як і ми, але з особливим даром розуміння нашої проблеми – співчуваючи, а не осуджуючи.

Ми почали замислюватись - що ми повинні робити, щоб залишитися тверезими, скільки буде коштувати членство в АА і хто керує організацією на місцевому рівні і в усьому світі. Незабаром ми дізналися, що в АА немає ніяких «примусів», що ніхто не зобов'язаний дотримуватися будь-яких формальних ритуалів або способу життя. Ми також дізналися, що АА не має будь-яких вступних або обов'язкових членських внесків; витрати на оренду приміщень для зборів, організацію чаювання, а також літературу покриваються з добровільних датків на зборах. Але навіть пожертва такого роду не є вимогою для членства.

Незабаром нам стало очевидно, що АА має тільки мінімальну організацію та ніхто не дає наказів. Підготовкою зборів займаються обрані члени групи, що міняються регулярно, щоб звільнити місце для нових людей. Ця система ротації дуже популярна в АА.

Залишаючись тверезими

Як тоді нам вдається залишатися тверезими у товаристві з такими неформальними і легкими зв'язками?

Відповідь полягає у тому, що, досягнувши тверезості, ми намагаємося зберегти його, дивлячись і наслідуючи успішний досвід тих, хто передував нам в АА.

Їхній досвід дає певні «інструменти» і керівництва, які ми можемо вільно прийняти або відкинути на свій вибір. Тому що наша тверезість є найважливіша річ у нашому житті сьогодні, ми думаємо, що розумно слідувати шаблонам, що запропоновані тими, хто вже показав, що Програма одужання АА дійсно працює.

24-годинний план

Наприклад, ми не складаємо ніяких присяг, ми не говоримо, що ми не будемо "ніколи" пити знову. Замість цього ми намагаємося дотримуватися того, що ми в АА називаємо "24-годинний план." Ми концентруємося на тому, щоб залишатися тверезими тільки теперішні двадцять чотири години. Ми просто намагаємося прожити тільки один день без випивки. Якщо ми відчуваємо бажання випити, ми не піддаємося йому, не чинимо опору. Ми просто відкладаємо випивати саме цю чарку до *завтра*.

Ми намагаємося тримати наше мислення чесним і реалістичним, коли це стосується алкоголю. Якщо ми маємо спокусу пити, і спокуса, зазвичай, поступово зменшується після перших кількох місяців в АА — то ми себе запитуємо, чи саме ця чарка, яку ми маємо на увазі, буде варта усіх наслідків, що ми переживали від пиття у минулому. Ми усвідомлюємо, що ми абсолютно вільні, щоб напитися, якщо ми цього хочемо, і що вибір між питтям і непиттям повністю залежить від нас. І найважливіше за все — ми намагаємося визнати факт, що незалежно від того, скільки часу ми, були б тверезими, ми завжди залишимося алкоголіками; і, алкоголіки, наскільки нам відомо, ніколи не можуть знову пити помірно чи нормально.

Ми наслідуємо досвід успішних «ветеранів» в іншому відношенні. Зазвичай ми регулярно приходимо на збори місцевої групи АА, до якої ми приєдналися. Немає правила, що робить ці відвідини

обов'язковими. Ми також не завжди можемо пояснити, чому ми, здається, відчуваємо піднесення, почувши особисті історії та пояснення інших членів. Більшість з нас, однак, відчувають, що присутність на зборах та інші неформальні контакти з друзями по АА є важливими факторами в підтриманні нашої тверезості.

Дванадцять кроків

На початку нашого знайомства з АА ми почули про «Дванадцять кроків» одужання від алкоголізму. Ми дізналися, що ці кроки представляли собою спробу перших членів описати своє власне просування від неконтрольованого пиття до тверезості. Ми виявили, що ключовим фактором у цьому прогресі, здавалося, була покірність у поєднанні з опорою на Силу, могутнішу за нас. Тоді, як деякі члени воліли називати цю Силу «Богом», нам казали, що це справа особистого погляду; ми могли уявити цю силу в будь-яких розуміннях, що нам підходять. Так як алкоголь, очевидно, був силою більш могутньою, ніж ми, за часи нашого пиття, ми мусили визнати, що, можливо, ми не могли б самі керувати усією виставою, і що мало сенс звернутися по допомогу в інше місце. З нашим зростанням в АА наше поняття Вищої Сили зазвичай стає більш зрілим. Але воно завжди було нашим особистим поняттям, ніхто не нав'язував його нам.

Нарешті ми зауважили з Дванадцятого кроку та з досвіду ветеранів, що праця з іншими алкоголіками, що звернулися до АА за допомогу, була ефективним способом зміцнити свою власну тверезість. Коли можливо, ми намагалися зробити свою частину, завжди маючи на увазі, що тільки та людина може визначити, що вона чи він був або не був алкоголіком.

Ми також керувалися досвідом багатьох членів АА, які надали нове значення трьом застарілим приказкам або гаслам. «Найперші справи насамперед» - це один з лозунгів, який нагадує нам, що скільки ми б не бажали пробувати, ми не можемо зробити все відразу, що ми мусимо пам'ятати про першочергову важливість тверезості при будь-якій спробі відбудувати наше життя.

«Тихіше їдеш, далі будеш» - ще один старий лозунг з новим змістом для алкоголіків, які часто працюють занадто гарячково у будь-яких своїх справах. Досвід показує, що алкоголіки повинні, і можуть навчитися працювати розмірено. «Живи і дай жити іншим» - третій лозунг, в якому повторю-

ється пропозиція, що незалежно від того, скільки років тверезості у алкоголіка, він не може дозволити собі стати нетерпимим до інших.

Також нам допомагають книги і брошури Анонімних Алкоголіків. Незабаром після того, як ми прийшли в АА, більшість з нас мала можливість прочитати Велику книгу *Анонімних Алкоголіків* – книгу досвіду АА, в якій перші члени вперше написали свої історії і принципи, які, на їх думку, допомогли їм одужати. Багато членів АА, що тверезі багато років, і надалі звертаються до цієї книги і чотирьох інших книг за розумінням і натхненням. (Усі вони вказані в кінці цієї брошури). АА також видає міжнародний щомісячний журнал «А.А. Grapevine» як для новачків, так і для ветеранів.

Оскільки АА по суті - це спосіб життя, мало хто з нас коли-небудь міг описати з абсолютною точністю, наскільки різні елементи в програмі одужання сприяють нашій нинішній тверезості.

Не всі ми розуміємо або живемо по програмі АА точно так само. Усі ми можемо свідчити, що АА працює для нас, коли багато інших спроб досягти тверезості не вдалися. Багато членів АА, які тверезі вже роками, кажуть, що вони прийняли програму «на віру» і досі не повністю розуміють, як АА працює для них. Тим часом вони далі намагаються передати свою віру іншим, які дуже добре розуміють згубний спосіб, у який алкоголь діє проти алкоголіка.

Чи буде АА працювати для всіх?

Ми віримо, що програма АА одужання від алкоголізму буде працювати майже для будь-кого, у кого є бажання кинути пити. Вона може працювати навіть для тих, хто відчуває, що їх підштовхують в напрямку АА. Багато з нас мали свій перший контакт з АА завдяки соціальному тиску або тиску на роботі. Пізніше ми прийняли наше власне рішення.

Ми бачили, що деякі алкоголіки деякий час спотикалися, перш ніж прийняли програму. Ми бачили інших, які приклали лише символічні зусилля, щоб слідувати перевіреним принципам, завдяки яким вже більш ніж мільйон з нас підтримують свою тверезість; але символічні зусилля, як правило, були недостатні.

Але, незалежно від того, в якій біді може знаходитися алкоголік, або як високо він чи вона може бути на соціальному та економічному рівні, ми знаємо з досвіду і спостережень, що АА пропонує тверезий вихід з замкнутого кола проблемного пиття. Більшість з нас знайшли цей легкий шлях.

Коли ми вперше звернулися до АА, багато хто з нас мав ряд серйозних проблем – проблеми, пов'я-

зані з грошима, сім'єю, роботою і своїми власними особистостями. Незабаром ми виявили, що наша першочергова основна проблема – це алкоголь. Як тільки ми взяли цю проблему під контроль, ми змогли знайти успішні підходи до інших проблем. Вирішення цих проблем не завжди проходило легко, але в тверезості ми могли впоратися з ними набагато ефективніше, ніж ми були в змозі робити це протягом тих днів, коли вживали алкоголь.

«Новий вимір»

Були часи, коли багато хто з нас вірив, що алкоголь був єдиною річчю, яка робила життя стерпним. Ми не могли навіть мріяти про життя без пиття. На сьогодні завдяки Програмі АА ми не відчуваємо, що були позбавлені будь-чого. Скоріше за все, ми були звільнені і знайшли, що до нашого життя був доданий новий вимір. У нас з'явилися нові друзі, нові горизонти, нові ставлення. Після довгих років відчаю і розчарування, багато хто з нас відчуває, що ми дійсно почали жити спочатку. Нам подобається ділитися цим новим життям з тими, хто ще страждає від алкоголізму, як колись страждали і ми, і хто шукає вихід з темряви до світла.

Алкоголізм є однією з найголовніших проблем зі здоров'ям в Америці. Було підраховано, що мільйони чоловіків та жінок продовжують страждати, можливо даремно, від цієї прогресуючої хвороби. Як члени АА ми раді мати можливість поділитися нашим досвідом у припиненні цієї хвороби з тими, хто шукає допомоги. Ми розуміємо, що ми нічого не можемо сказати, що мало би якесь реальне значення, поки алкоголік особисто не готовий визнати, як і ми колись: «Алкоголь мене подолав, і я хочу допомоги».

Де знайти АА

Допомога АА доступна безкоштовно та без зобов'язань. Наші групи є у багатьох містах, селах і сільських районах по всьому світі. Шукайте АА або «Анонімні Алкоголіки» у місцевих телефонних довідниках. Інформацію про місцеві збори часто можна отримати від лікарів та медсестер, від духовенства, журналістів з преси, чиновників поліції і від реабілітаційних центрів, що знайомі з нашою програмою.

Тим, хто не може увійти в контакт з групою в їхній місцевості пропонується написати до нашого офісу всесвітньої служби: General Service Office,

Box 459, Grand Central Station, New York, NY 10163. Вони вас скерують до найближчої до вас групи. Якщо ви живете у віддаленому районі і поблизу немає групи, вони розкажуть вам, як «одинаки» залишаються тверезими за допомогою принципів і програми АА.

Кожний, хто звертається до АА, може бути впевнений, що його чи її анонімність буде захищена.

Якщо ви відчуваєте, що у вас може бути проблема з алкоголем і щиро хочете кинути пити, більше двох мільйонів можуть засвідчити, що АА працює для нас – і що немає ніякої причини у світі, щоб воно не працювало для вас.

Контакти товариства Анонімних Алкоголіків в Україні:

Український Центр Обслуговування АА

Тел.: (+38-096) 527-8752; (+38-099) 928-9378,

E-mail: aa.ua.gso@gmail.com

www.aa.org.ua

ДВАНADЦЯТЬ КРОКІВ АНОНІМНИХ АЛКОГОЛІКІВ

1. Ми визнали, що ми були безсилами перед алкоголем, що наше життя стало некерованим.
2. Прийшли до віри, що Сила, могутніша за нас, може повернути нам здоровий розум.
3. Прийняли рішення передати свою волю і своє життя під опіку Бога, як ми розуміли Його.
4. Зробили ретельну та безстрашну моральну інвентаризацію самих себе.
5. Визнали перед Богом, перед собою та іншою людиною справжню природу своїх помилок.
6. Були повністю готові до того, щоб Бог усунув всі ці вади характеру.
7. Покірно попросили Його усунути наші недоліки.
8. Склали список усіх людей, кому ми заподіяли кривду, і сповнились бажанням відшкодувати всім їм завдані збитки.
9. Особисто відшкодовували заподіяну цим людям кривду, де тільки можливо, крім тих випадків, коли це могло зашкодити їм або іншим.
10. Продовжували робити особисту інвентаризацію, і коли ми були неправі, відразу визнавали це.
11. Шляхом молитви і медитації шукали покращення свого свідомого контакту з Богом, як ми розуміли Його, молячись лише про пізнання Його волі щодо нас і силу виконати її.
12. Отримавши духовне пробудження, в результаті виконання цих кроків, ми намагалися донести цю звістку до алкоголіків і застосовувати ці принципи в усіх своїх справах.

ДВНАДЦЯТЬ ТРАДИЦІЙ АНОНІМНИХ АЛКОГОЛІКІВ

1. Наш спільний добробут повинен бути на першому місці; особисте одужання залежить від єдності АА.
2. Стосовно мети нашої групи є лише один найвищий авторитет – люблячий Бог, як Він може виразити Себе у нашій груповій свідомості. Наші лідери - лише наділені довірою служителі; вони не керують.
3. Єдиною вимогою для того, щоб стати членом АА, є бажання кинути пити.
4. Кожна група має бути цілком автономною, за винятком справ, які стосуються інших груп або АА в цілому.
5. У кожній групі є лише одна головна мета - нести своє послання до алкоголіка, який все ще страждає.
6. Групі АА ніколи не слід підтримувати, фінансувати або надавати ім'я АА для використання жодній спорідненій організації або сторонній установі, щоб проблеми, пов'язані з грошима, власністю і престижем не відволікали нас від нашої головної мети.
7. Кожній групі АА слід повністю утримувати себе, відхиляючи внески ззовні.
8. Анонімним Алкоголікам слід завжди залишатися непрофесійною організацією, проте наші службові центри можуть наймати спеціальних працівників.
9. АА, як таке, ніколи не слід організовувати; але ми можемо створювати ради або комітети, безпосередньо відповідальні перед тими, кого вони обслуговують.
10. Анонімні Алкоголіки не мають точки зору щодо зовнішніх питань; отже ім'я АА ніколи не слід залучати до суспільних суперечок.
11. Наша політика зв'язків з громадськістю ґрунтується на привабливості, а не на рекламі; нам потрібно завжди зберігати особисту анонімність на рівні преси, радіо та кіно.
12. Анонімність є духовною основою всіх наших Традицій, що завжди нагадує нам ставити принципи перед особистостями.

ДЕКЛАРАЦІЯ ЄДНОСТІ

Цим ми в боргу перед майбутнім АА: ставити наш спільний добробут на перше місце; тримати наше Товариство в єдності. Тому що від єдності АА залежить наше життя, і життя тих, хто прийде після нас.

Я відповідаю...

Коли будь-хто, будь-де, звертається по допомогу, я хочу щоб рука АА завжди була там.

І за це я відповідаю

Це література, схвалена Конференцією
із Загального Обслуговування АА