

Чи є
алкоголік
у Вашому
ЖИТТІ?

Послання надії від 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

©2016 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.

©2016 “АА Ворлд Сервісиз, Інк.”

Усі права зберігаються.

Відтворюється з дозволу “АА Ворлд Сервісиз, Інк.”
Авторськими правами на версію цієї роботи англійською
мовою володіє також
«А.А.В.С.», Нью-Йорк, штат Нью-Йорк.

Copyright © 1976

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

Контакти товариства
Анонімних Алкоголікв в Україні:
Український Центр Обслуговування АА
Тел.: (+38096) 527-8752, (+38099) 928-9378,

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

Надруковано в Україні
2020

www.aa.org.ua

**Чи є алкоголік
у вашому житті?**

... послання надії від АА

Якщо той, кого ви любите, має алкогольну проблему, то ця книжечка ознайомить вас з простою програмою одужання. З її допомогою більше двох мільйонів людей, котрі колись зловживали алкоголем, тепер живуть спокійним і плідним життям без алкоголю.

Протягом шести десятиліть Товариство Анонімних Алкоголіків успішно діє для чоловіків і жінок будь-якого походження. Перед тим, як прийти до АА, більшість цих людей намагались самотійно контролювати своє пиття, і тільки після багатьох невдалих спроб такого контролю, врешті-решт визнали, що безсилі перед алкоголем. Спочатку вони не могли уявити без нього життя; вони дійсно не хотіли визнати, що є алкоголіками. Але з допомогою інших членів АА вони дізналися, що не повинні були пити. Вони виявили, що життя без алкоголю не тільки можливе, але й може бути щасливим і приносити справжню втіху.

Часто найближчим алкоголіку людям важко побачити і визнати, що той, кого вони люблять, може бути алкоголіком. Здається, такого просто не може бути. У своєму бажанні заперечити глибину проблеми, вони якийсь час можуть вірити обіцянкам алкоголіка. Але постійне порушення цих обіцянок і труднощі, які зростають, нарешті змушують тих, хто живе з алкоголіком, визнати правду.

Тоді починається відчайдушний пошук виходу. Відчуваючи, що вся їхня любов та благі наміри допомогти виявились марними, вони сильно розгублюються. Якщо у вас було таке відчуття, то почерпніть надію з досвіду дружин, родичів, коханих і друзів членів АА, які колись почувалися так само, але вже побачили своїх проблемних пияків звільненими від потягу до пиття.

У цій книжечці ви знайдете відповіді на багато запитань, які люди задавали перед і після того, як близькі їм алкоголіки вступали в АА. Якщо проблемні пияки сміються над самою думкою, що вони мають проблеми з алкоголем, або ображаються від такого припущення, то наступні сторінки, можливо, допоможуть пояснити, що ви можете і не можете зробити. Якщо ж алкоголік вже вступив до АА, то наведена далі

інформація допоможе вам зрозуміти спосіб життя АА.

Очевидно, найкращим коротким описом, що таке АА і що воно робить, є ця коротенька "преамбула", яку звичайно зачитують на початку кожних зборів 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.

Розуміємо вашу проблему

Сьогодні понад два мільйони людей перестали пити в АА. В це число входить багато різних людей – від підлітків, до тих, кому за 80. Стає ясно з огляду членства АА, що воно змогло допомогти жінкам, чоловікам, літнім особам, молодим людям, багатим, бідним, високоосвіченим і неосвіченим.

Ця книжечка, як і вся література АА, базується не на теорії, а на досвіді, – досвіді багатьох людей, які пов'язані з алкоголіками, які знають, що значить жити з ними. Якби ці люди могли сісти біля вас, то вони б сказали:

"Ми знаємо, проти чого ви повстали. Ми знаємо, як тяжко жити з проблемним питущим, бачити, як близькі і ніжні стосунки рвуться через безглуздий гнів і конфлікти, бачити сімейне життя зруйнованим, бачити, як дуже потрібні гроші витрачаються на спиртне, чи на лікування від алкоголю, а не на необхідні речі, бачити дітей, які ростуть в ненормальній, непередбачуваній атмосфері. Але ми всі знаємо, що якщо ваша кохана людина визнає проблему і дійсно хоче перестати пити, то тоді є вихід, який допоміг тим, кого ми любимо, і може допомогти тим, хто дорогий вам."

Всупереч усім негараздам, які могло спричинити пиття, вам, можливо, не хочеться визнавати перед собою, що людина, яку ви любите — *алкоголік*. Проблемний пит ущий — так, але не алкоголік. Це слово може викликати надто неприємні асоціації у вас. Навіть якщо сам алкоголік визнає себе таким, ви можете намагатися заперечувати це. Багато людей почувалися так само щодо тих, кого любили, поки вони не зрозуміли, що алкоголізм — це хвороба, факт, який підтверджується сучасною медициною. Раніше ті, хто оточує алкоголіка, очевидно, вважали, що вони якимось винні. Як і чому починається алкоголізм, ми не знаємо, але згодом дорослі відносини, очевидно, мало впливають на його складність і прогресування. Алкоголізм, як і більшість неінфекційних хвороб, є єдиним надбанням особи, яка на свою, біду має його. Ніхто — ані проста людина, ані вчений, не знають його причин.

Алкоголік може одужати

Алкоголік — хвора людина, яка страждає від хвороби, для якої не винайдено виліковування — тобто виліковування у тому розумінні, що він або вона коли-небудь зможуть пити помірно протягом тривалого часу, як і неалкоголіки. Оскільки це хвороба — фізіологічне непереборне бажання, поєднане з психічним потягом до пиття — алкоголік мусить навчитися повністю утримуватися від алкоголю, щоб вести нормальне життя.

У своїй основі алкоголізм швидше проблема здоров'я — фізична і душевна хвороба, а не проблема недостатньої сили волі чи моральної слабкості. Так само, як немає сенсу звинувачувати жертву діабету у відсутності волі, що і привело до захворювання, так само марно робити проблемного пияка відповідальним за хворобу, або вважати таке пиття недоліком.

Алкоголізм вибирає різні шляхи. Деякі члени АА пив безконтрольно вже з першої чарки. Інші десятиліттями повільно прогресували до неконтрольованого пиття. Деякі алкоголіки п'ють щодня. Інші здатні утримуватись досить довго. Потім вони зриваються в лавину нестримного пиття. Останніх називають "періодичними".

Схоже, спільним у всіх алкоголіків є те, що з часом пиття стає сильнішим. Немає достовірних даних про те, що той, хто колись пив як алкоголік, зміг повернутися надовго до нормального культурного пиття. Неможливо бути "трішки алкоголіком". Через те, що хвороба прогресує стадіями, деякі алкоголіки виявляють гостріші симптоми, ніж інші. Як тільки проблемні питуші перетнуть межу до алкоголізму, вони не можуть повернутися назад.

Що можете зробити ви?

Знаючи, що понад півтора мільйона проблемних питущих досягли тверезості в АА, вам, можливо, не терпиться "щось зробити" для алкоголіка, який є у вашому житті. Можливо, ви захочете пояснити, що алкоголізм — це хвороба, і примусите алкоголіка читати літературу АА і вирушити просто на найближчі збори АА.

Іноді такий підхід діє. Прочитавши брошури і книжки АА, багато проблемних пияків дзвонять у місцеві офіси АА, починають відвідувати

збори АА і категорично залишають дні свого пиття позаду. Але, фактично, найактивніші алкоголіки *неохочі* і не готові звернутися до АА лише тому, що кохана людина так пропонує. Звички пиття сильно вкорінюються в особистість і непереборне бажання алкоголіка до пиття часто породжує впертий опір допомозі. Визнати себе алкоголіком, хоч це може здаватися простим і очевидним, передбачає взяти на себе зобов'язання щось робити зі своїм пияцтвом. Алкоголік може не бути готовим до цього. Частим симптомом цієї хвороби є переконання алкоголіка, що пиття необхідне для того, щоб дати собі раду в житті. У збентеженому розумі алкоголіка потреба пити може буквально здаватися справою життя і смерті.

Коли настав відповідний час?

Нелегко знати, коли алкоголік готовий до АА. Не всі занепадають до однакового фізичного чи психічного стану перед тим, як вирішують шукати допомоги. Приблизно, алкоголіка можна віднести до однієї з наступних чотирьох груп.

1. Здається, що ці люди тільки сильні питуші. Вони можуть пити щодня або рідше, і сильно тільки з певної нагоди. Вони витрачають надто багато грошей на випивку і можуть почати деградувати психічно і фізично, хоч і не визнають цього, їхня поведінка деколи бентежить; проте, вони можуть продовжувати стверджувати, що можуть контролювати споживання алкоголю, і що пиття важливе для їхньої роботи. Вони, напевно б, образились, якби їх назвали алкоголіками. На цій стадії вони можуть наближатись до межі, що розділяє культурне і неконтрольоване пиття. Дехто може стриматися чи взагалі перестати пити. Інші можуть перейти цю межу, все більше втрачаючи здатність контролювати своє пиття, і стають алкоголіками.

2. На цій стадії питуші втрачають контроль над своїм питтям і починають непокоїтися про це. Неспроможні перестати пити навіть тоді, коли хочуть того, люди з цієї групи часто виходять з-під контролю під час пиття і навіть можуть визнавати це наступного дня. Але вони впевнені, що "наступного разу буде інакше". Тепер питуші можуть застосовувати різні "контролюючі" засоби: пити лише вино чи пиво,

пити тільки у вихідні чи в певні години, або виробити формулу пиття з проміжками. Вони можуть випити "з лікувальною метою" вранці, щоб заспокоїти нерви. Після серйозних запоїв вони сповнені каяття і хочуть зупинитися. Але, як тільки здоров'я повертається, вони починають думати, що наступного разу дійсно зможуть випити в міру. Можливо, вони все ще можуть досить непогано давати собі раду вдома і на роботі. Думка про те, що пиття може прогресувати в гіршу сторону, та може спричинити втрату сім'ї, роботи, чи торкатися інших людей, здається нереальною. Тим часом вони кажуть, що хотіли б кинути пити. Ті, хто вже якийсь час побув в АА, могли б сказати: "Вони хочуть захотіти кинути".

3. Ці питущі вийшли за межі другої стадії; вони втратили друзів, не можуть зберегти роботу і виявляють, що всякі близькі стосунки втрачені. Можливо, вони були на консультації у лікаря, і почались виснажливі курси лікування у спеціальних закладах та лікарнях. Вони повністю усвідомлюють, що не можуть пити нормально, але не можуть зрозуміти, чому. Вони чесно хочуть кинути пити, але не можуть. Здається, що ніхто не в змозі допомогти їм жити тверезо. У пошуках шляху до тверезості вони щораз більше впадають у розпач. Як правило, вони вже заверталися за порадою і сідали на спеціальну дієту чи вітамінотерапію, і на деякий час ситуація могла покращитися, але потім ситуація погіршувалася. Вони втрачають будь-який інтерес до творчих громадських стосунків у навколишньому світі і навіть до самого життя.

4. На цій останній стадії може здаватися, що питущі знаходяться поза межею допомоги. До того часу вони побували не в одному лікарняному закладі. Часто агресивні, вони здаються божевільними і не сприймають реальності, коли п'яні. Іноді їм вдається крадькома випити по дорозі з лікарні. У них можуть бути алкогольні галюцинації — біла гарячка. В цей час лікарі можуть порадити вам відправити питущого до спеціального закладу.

Можливо, вам вже доводилось робити це. У багатьох аспектах ці питущі здаються "безнадійними". Але досвід АА показав, що, як би далеко алкоголіки не зайшли, дуже мало хто вийшов за межі надії на одужання в АА — якщо вони *хочуть* одужати.

Самим алкоголікам може знадобитися немало часу, щоб визнати свою хворобу. Вони можуть протестувати, що їх проблеми є "іншими", і що АА не є необхідним чи бажаним для них. Такі питущі часто заявляють, що їм ще далеко до дна, а те, що вони вважають дном, опускається все нижче і нижче. Або вони продовжують наполягати, що можуть залишатися тверезими своїми силами. На жаль, вони цього не можуть і не роблять.

Той, хто любить алкоголіка, тяжко переживає такі реакції і ухиляння. Проста істина полягає в тому, що ніхто не може *нав'язати* програму АА комусь іншому. Проте, якщо алкоголік, який вам близький, сумнівається, чи звернутися за потрібною допомогою, то ви можете вжити заходів, щоб допомогти у одужанні.

Ви можете досягнути добре, і коли можливо, особисте зрозуміння програми АА, щоб тоді, коли алкоголік буде готовим, ви змогли б йому допомогти найкращим чином. Також ви можете отримати інформацію, написавши або зателефонувавши до АА чи сімейних Груп Ал-Анон. (Адреси подані в кінці цієї книжечки). У багатьох спільнотах близькі люди членів АА (і тих, хто потребує АА) регулярно зустрічаються, щоб обмінятися досвідом і поглядами на проблеми алкоголізму. Вони належать до сімейних груп Ал - Анон. Серед них є групи Алатін, для підлітків, у яких батьки — алкоголіки. Ал-Анон не входить до АА, але його внесок у зростання розуміння програми одужання АА є вагомим. Вони вважають, що алкоголізм — сімейна хвороба, і що зміна ставлення може допомогти одужанню.*

Тривалий досвід АА показав нам необхідність довіри і терпіння у заохоченні алкоголіка розпочати процес одужання. Якщо ви бачите, що на ваші настійні рекомендації АА алкоголік відмовляється навіть розмовляти на цю тему, то ви можете почуватися збентеженими і ображеними. Іноді, через нещастя, спричинені алкоголіком, або шкідливий вплив на дітей, ви можете наважитись на розрив, залишивши його або її наодинці з проблемою. Той факт, що алкоголіку не залишається більше нікуди йти, крім АА, фактично може примусити його шукати допомоги раніше, ніж він чи вона зробили б це при вас. Іноді треба бути жорстоким на мить для того, щоб потім бути добрим надовго.

*"Це є Ал-Анон" брошура написана і поширюється сімейними групами Ал-Анон

Ззовні алкоголік може бунтувати проти ідеї АА, але фактично він може бути близьким до прийняття вашого заохочення і підтримки, і до прийняття рішення вступити в АА, або принаймі послухати, що різні алкоголіки, які одужали, можуть розказати про цю програму. На цій стадії алкоголік, звичайно, розгублений — він знає, що з цією хворобою треба щось робити, але неспроможний чітко оцінити ситуацію. Часто в алкоголіків складається невірне враження про АА і її членів. Тому ваше розуміння Товариства Анонімних Алкоголіків може бути надзвичайно корисним у цей критичний період. Ви зможете відповісти на запитання, запропонувати, виправити помилкові уявлення про АА.

Хто відвідує збори АА?

У цілому світі є більш як 114 000 місцевих груп АА. Як правило, члени регулярно відвідують групу біля дому; але вони можуть відвідувати будь-які збори АА будь-де. Більшість груп проводить одні збори, або більше на тиждень; деякі "закриті" (тільки для членів АА і новачків), інші - "відкриті" (також і для близьких і друзів). На цих зборах члени обговорюють свій досвід пиття перед приходом до АА і пояснюють, як принципи АА привели їх до тверезості і нового світогляду. Через власне тлумачення програми старші члени намагаються допомогти новеньким та один одному. Збори проводяться неформально, і звичайно передбачають товариські зібрання за кавою, де можна отримати ще кращу картину великої різноманітності людей, що належать до цього Товариства.

Алкоголіки, які незнайомі з АА, можуть подумати, що воно тільки для зовсім пропастих, приречених людей, і отже, не для них. *Факти* свідчать про зовсім інше.

Погляд, що АА — для приречених покидьків, лише частково правдивий. Деякі чоловіки і жінки дійсно піднімаються з життя на дні, щоб досягти тверезості і пристойного життя завдяки АА. Але члени АА являють собою поперечний зріз суспільства. Серед них є освітяни, спеціалісти, посадові особи, а також і ті, що не мають освіти. Біржовий маклер і лікар — обидва були алкоголіками — заснували АА. Алкоголізм не зважає на розумові здібності, талант, освіту чи посаду, і так само може завдати болю медсестрі чи священникові, конферансьє чи письменникові.

Нерелігійна організація

Можливо, алкоголік, який живе поруч з вами, думає, що АА — евангельська організація, зосереджена на релігії і повчанні. Знову ж таки, факти свідчать про інше.

У своїй суті АА описане, головним чином, як духовна програма. Безперечно, воно не пропонує жодної матеріальної допомоги, на відміну від відділу соціального забезпечення. Але, звичайно, АА не є релігійною організацією. Воно не вимагає, щоб його члени дотримувались якоїсь офіційної віри чи здійснювали певний ритуал, або навіть і вірили в Бога. Його члени належать до різних церков. Багато не належать до жодної. АА тільки просить, щоб його члени були неупередженими і поважали віру інших.

АА вважає, що алкоголізм, будучи фізичною і психічною хворобою, також є до певної міри духовним розладом. Через те, що більшість алкоголіків самі не могли дати раду, та знайшли добрий вихід у рішенні передати свою долю силі, могутнішій за них. Багато членів АА називають цю силу "Богом". Інші ж вважають *групу* АА тією силою, на яку можна покластися. Слово "духовний" в АА може тлумачитись якнайширше. Звичайно, на всіх зборах відчувається певний *дух* єднання.

Дванадцять Кроків АА

Частина програми, яку пропонує АА, викладена у Дванадцяти Кроках, поданих нижче. Базуючись на досвіді перших членів АА, Кроки є збіркою принципів і практичних дій, розроблених ними для підтримання тверезості (після багатьох інших невдалих спроб). Якщо алкоголік, який є у вашому житті, здригнеться від думки, що від нього вимагатимуть офіційних норм поведінки, то заспокойте його. Кожний член застосовує Кроки індивідуально. Кроки пропонуються, як програма одужання. Хоча досвід показує, що у великій мірі комфорт багатьох членів АА у тверезості залежить від їхнього розуміння і прийняття Кроків, ні один член АА не примушується приймати, — чи навіть читати їх. Людині самій вирішувати, коли і як застосовувати Кроки.

ДВАНАДЦЯТЬ КРОКІВ ТОВАРИСТВА АНОНІМНИХ АЛКОГОЛІКІВ

1. Ми визнали, що ми були безсилимими 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 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.

Як АА діє?

Слід підкреслити, що єдиною вимогою для членства в АА є бажання кинути пити. І нічого більше. АА не вимагає обіцянок чи будь-яких особистих зобов'язань. У дні пиття багато членів АА брали зобов'язання, давали урочисті обіцянки і часто кидали пити. Результати були нетривалими. Підхід АА більш практичний. Він базується на ідеї, що кожен проблемний пияк, в той чи інший час, прожив принаймі 24 години без випивки. Таким чином, члени АА не зарікаються від алкоголю на ціле життя, чи на будь-який тривалий період. Вони знають, що нічого не можуть зробити сьогодні з випивкою, якої вони можуть прагнути завтра. Члени АА зосереджуються на тому, щоб залишатися тверезими сьогодні — протягом цих 24 годин. Про завтрашній день вони будуть думати, коли прийде час.

Оскільки регулярне відвідування зборів відіграє важливу роль у підтриманні тверезості, то близькі для алкоголіка люди можуть бажати знати, як вони можуть долучитися до програми одужання. Деякі з цих людей відвідують відкриті збори АА. Це дає їм можливість розділити з алкоголіком повернення до нормального життя. Це також дає можливість дізнатися, як інші люди переживають випробування жити з проблемним питущим, який більше не п'є. Згадані вище збори Ал-Анон також дають можливість зустрічатися і обговорювати ваші проблеми з іншими людьми за таких самих обставин.

На всіх зборах, і у спілкуванні з членами АА, більшість людей, очевидно, будуть вражені частим сміхом і загальною атмосферою доброго гумору і теплої товариськості. Це типово для АА взагалі, члени сприймають свій алкоголізм серйозно, — але не себе. Частиною процесу одужання є сміх над тим, що колись приносило сльози.

Одужання потребує часу

На, що ви можете сподіватися, коли той, кого ви любите, вступає до АА після років проблемного пиття?

Не всі проблемні пияки, котрі знаходять АА, перестають пити і рухаються до щасливої і радісної тверезості з однаковою швидкістю і легкістю. Дехто потребує госпіталізації і може пройти через одужання все ще тремтячи і будучи невпевненим у собі. Інші,— ті, хто не зник дивитися на проблеми прямо,— можуть якийсь час відчувати тягар своїх обов'язків. Ще іншим надокучатиме відчуття розкаяння і депресії. Деякі можуть стати нервовими, і з ними може бути важко жити, принаймні певний час.

Алкоголізм може бути під контролем, але багато інших проблем незмінно залишаються.

Алкоголіки у своєму прагненні до нового життя, можуть забувати про жертви, принесені тими, хто жив з ними у час пиття. Вони можуть поринути у постійну круговерть зборів АА і допомагати іншим алкоголікам, так що в них залишиться мало часу для вас.

Тішачись поверненням здоров'я, дехто може братися до роботи з новою енергією та інтересом. Інші, можливо, захочуть повернутися до навчання, щоб досягти цілей у кар'єрі, які давно відклалися.

Часто цей посилений інтерес до АА, до роботи чи навчання може здаватися таким же самозосередженим, як колись, алкогольне пиття. Цей період — коли алкоголік, що одужує, виявляє так багато ентузіазму до АА, що інші інтереси в'януть,— часто називають у Товаристві "життям на рожевій хмарі". Воно, зрештою, минає. Хоч і будучи тверезим, алкоголік все одно має ту саму хворобу, і не можна очікувати, що алкоголіки, які не п'ють, вмить змінять свою хибну поведінку. Деякі звички мислення, очевидно, стали закоренілими. Але з часом, більшість членів АА досягають кращої рівноваги. Програма АА складена не як план втечі, а як міст до нормального життя.

Під час пиття багато алкоголіків ускладнили свої проблеми, змішуючи алкоголь із заспокійливими ліками, транквілізаторами, маріхуаною, чи іншими речовинами. Вони можуть чіплятися за звичку вживати таблетки чи наркотики навіть після того, як перестануть пити. Очевидно, буде розумним порадити алкоголіку звернутися за

медичною порадою до лікаря, знайомого зі специфікою процесу одужання алкоголіків. Вживання ліків чи припинення їх без належного фахового керівництва може бути небезпечним і однаково може привести тверезого алкоголіка знову до першої чарки (Брошура "Члени АА — медичні препарати та інші ліки" детально обговорює цю проблему).

Досягнувши тверезості, алкоголіки часом можуть дивувати близьких їм людей своїм загостреним новопробудженим відчуттям духовності. Або ж вони можуть відмовлятися вести мову про це. Звичайно, ця фаза не триває довго, і часто переходить у здорове, спокійне духовне життя.

Щодо вашого власного пиття

Якщо ви п'єте нормально, то, можливо, захочете знати, чи ви можете собі дозволити випити час від часу, і чи можна тримати спиртне вдома, в той час, коли близький вам алкоголік не п'є. Чи ваше повне утримання від спиртного допоможе? Чи треба вам перестати подавати алкогольні напої гостям?

Якщо вигляд і запах алкоголю гнітить алкоголіка, який тільки недавно став тверезим, то можна виявити трохи обачності і уникати гучних застіль, вечірок з коктейлями та товариства відвідувачів барів, де тільки можливо. Зрештою, алкоголіки самі мусять дбати про свою власну тверезість. Тепер, коли вони тверезі, найбільш важливим є їхнє ставлення до свого пиття. Вони повинні кинути пити для себе і залишатися тверезими для себе.

Дещо про "зриви"

Більшість людей, котрі звертаються до АА за допомогою, досягають тверезості без особливих труднощів і продовжують жити тверезо. Інші ж мають проблеми в розумінні і прийнятті програми АА. Надто швидко вони забувають, що означає бути алкоголіком. Після того, як до них повертається фізичне здоров'я і їхнє життя стає дещо більш керованим, вони можуть відійти від розуміння програми інтелектуально — забуваючи її принципи, або фізично — відвідуючи менше зборів. Такі люди можуть мати один або більше рецидивів чи "зривів". Вони можуть запити знову. Це може збентежити і завдати великого болю людям, близьким людям. Може пробудитися від-

чуття страху і безнадійності. Але досвідчені члени АА знають, що такі зриви не обов'язково повторюються в майбутньому. Якщо алкоголік може чесно переглянути спосіб мислення і поведінку перед зривом, то його повторенню часто можна запобігти. Фактично, зрив може послужити цінним уроком для алкоголіків, котрі вважають, що вони вилікувалися від алкоголізму лише тому, що деякий час не пили.

Занадто велика самовпевненість і нереалістичне мислення іноді приводять до зривів. Думки втрачають чіткість і алкоголіки починають вважати, що тепер вони можуть контролювати споживання алкоголю. Вони можуть відвідувати все менше і менше зборів, чи почати критикувати членів своєї групи, випускаючи з виду традицію АА, що алкоголік завжди повинен ставити принципи програми перед особистостями її членів. Або може статися, що алкоголік забув про те, щоб жити один день на раз.

Особливо важливими є три, часто вживані гасла АА: " Найперше найголовніше", "Живи сам і дай жити іншим", "Не поспішай". Вони влучно нагадують, що алкоголіки утримуються від пиття один день на раз, і що вони прагнуть до неупередженості і спокою.

“Як ви можете допомогти?”

Ким би ви не були – чоловіком, дружиною, коханкою, батьком чи дитиною проблемного пияка, ваше розуміння суті його проблеми може відіграти істотну роль у допомозі алкоголіку досягти його тверезості і підтримання її. Тема надії завжди присутня в АА. Багато членів, які колись вважалися безнадійними пияками, тепер мають за собою роки тверезості. Ця книжечка ґрунтується на їхньому досвіді і досвіді тих, хто любить їх. Нехай вона нагадає вам, що ніколи не треба втрачати надії, і що ви можете допомогти своїм розумінням хвороби і самого АА, і своїм бажанням застосовувати цю програму у своєму власному щоденному житті.

Ви не будете самотнім. Надії і добрі побажання більш ніж півтора мільйона тверезих алкоголіків супроводжуватимуть вас на всьому шляху.

Для детальнішої інформації
про АА пишiть:
*P.O. Box 459
Grand Central Station
New York, NY 1016*

Для інформації
про Ал–Анон і Алатін пишiть:
*Al-Anon Family Group Headquarters, Inc.
1600 Corporate Landing Parkway
Virginia Beach, VA 23454-5617*

Контакти товариства
Анонімних Алкоголікiв в Україні:
*Український Центр Обслуговування АА
Тел.: (+38096) 527-8752
(+38099) 928-9378
www.aa.org.ua
E-mail: aa.ua.gso@gmail.com*

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, радію 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. Бо від єдності АА залежить наше життя і життя тих, хто прийде.

Я відповідаю...

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

І за це **я відповідаю.**